



¡Salud!

The Big Sur Health Center
46896 Highway 1, Big Sur, CA ■ (831) 667-2580
Mon.–Fri. 10am-1pm & 2-5pm ■ www.bigsurhealthcenter.org

SPRING / SUMMER 2022
PRIMAVERA / VERANO 2022
Volume 17, Number 1

A publication of the Multicultural Health Project
of the Big Sur Health Center, dedicated to the
improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de
Salud de Big Sur Health Center, dedicado al
mejoramiento de la salud en la comunidad.

**URGENT NEEDS AFTER HOURS?
JUST CALL US 24/7!**

**¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA?
¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!**

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

I hope everyone is off to a great start in 2022, despite the pressures and uncertainties we face, including those caused by the continuing spread of COVID and its variants. As you have probably realized along the way, attitude can have a big impact on many outcomes in life. With that thought in mind, we are grateful to our good “community” friend, Big Sur Kate, for recently sharing the below cartoon. It conveys such a positive message and offers a wonderful philosophy for starting the new year and keeping it on the “right track.”



Indeed, positive steps taken today plant the seeds of tomorrow's flowers. So, do something “good” for yourself, for your family, for your friend, for your neighbor, for a stranger. It will pay dividends, as you're contributing to a better world.

And, if you didn't get around to making your year-end charitable contributions—or even if you did!—you can start 2022 with a generous financial contribution of any amount to the Big Sur Health Center, whose staff work tirelessly doing “good” in our community to help keep us healthy in body, mind, and spirit.

- Derric Oliver

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

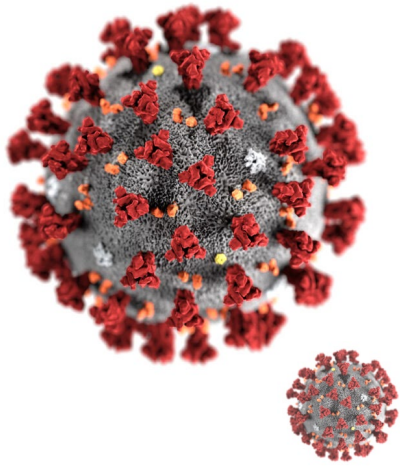
Espero que todos hayan tenido un gran comienzo en 2022, a pesar de las presiones e incertidumbres que enfrentamos, incluidas las causadas por la continua propagación de COVID y sus variantes. Como probablemente te habrás dado cuenta en el camino, la actitud puede tener un gran impacto en muchos resultados en la vida. Con ese pensamiento en mente, estamos agradecidos con nuestra buena amiga de la “comunidad”, Big Sur Kate, por compartir recientemente la siguiente caricatura. Transmite un mensaje muy positivo y ofrece una filosofía maravillosa para comenzar el nuevo año y mantenerlo en el “camino correcto”.



De hecho, los pasos positivos que se toman hoy plantan las semillas de las flores del mañana. Entonces, haz algo “bueno” por ti, por tu familia, por tu amigo, por tu vecino, por un extraño. Pagará dividendos, ya que está contribuyendo a un mundo mejor.

Y, si no pudo hacer sus contribuciones benéficas de fin de año, o incluso si lo hizo, puede comenzar 2022 con una generosa contribución financiera de cualquier cantidad al Big Sur Health Center, cuyo personal trabaja incansablemente haciendo “el bien” en nuestra comunidad para ayudarnos a mantenernos saludables en cuerpo, mente y espíritu.

- Derric Oliver



COVID-19 UPDATE

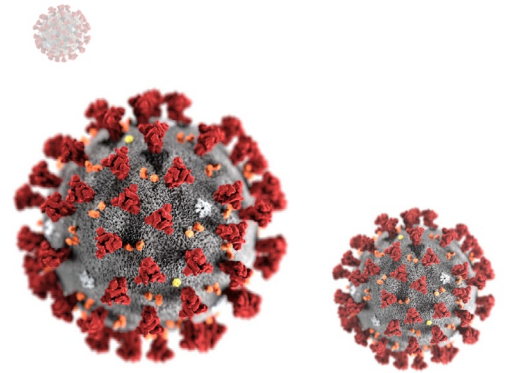
Who would have guessed that COVID would still be playing a major role in our lives as we entered year 3 since its arrival in the U.S.? It is our sincere hope that by the time you are reading this, COVID will be on its way out and we will be realizing some sense of normalcy.

Since its start in early 2020, Big Sur Health Center created and maintained the safest possible environment for those patients needing hands-on evaluation. We remodeled the waiting room and developed a strict COVID protocol for optimal protection of both staff and patients. A telehealth system was implemented, and, where appropriate, is used for virtual visits. Upgrading of aging furniture and flooring that can harbor germs is ongoing. We continue to follow CDC mask guidelines.

Health Center staff has worked hard to keep up with the ever-changing needs of the community during the pandemic. We have vaccinated over 1,000 individuals, provided nearly 2,000 onsite COVID tests, and distributed over 2,000 free rapid antigen home test kits to the community.

Meanwhile, the business community has done an amazing job of coordinating with the health center to test employees and assist with contact tracing. As it has always done when there is a disaster, Big Sur works together!

We know the past couple of years have taken their toll on everyone. However, in spite of declining COVID case numbers, we must stay vigilant. We cannot stress enough the importance of getting vaccinated, if you are not already. Please continue to follow CDC guidelines and help end the spread of COVID. ■



ACTUALIZACIÓN DE COVID-19

¿Quién hubiera adivinado que COVID seguiría desempeñando un papel importante en nuestras vidas cuando

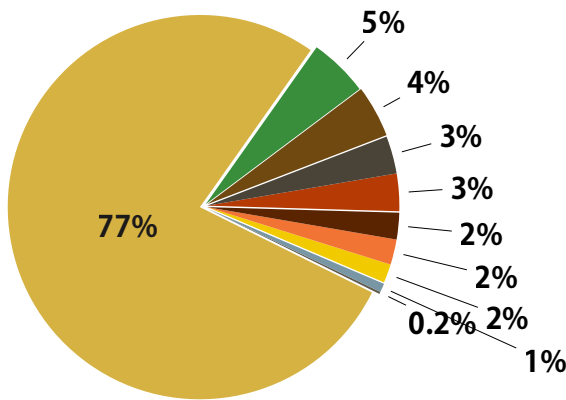
ingresamos al año 3 desde su llegada a los EE. UU.? Esperamos sinceramente que, para cuando lea esto, el COVID esté a punto de desaparecer y tengamos cierta sensación de normalidad.

Desde su inicio a principios de 2020, Big Sur Health Center creó y mantuvo el entorno más seguro posible para aquellos pacientes que necesitaban una evaluación práctica. Remodelamos la sala de espera y desarrollamos un estricto protocolo COVID para una protección óptima tanto del personal como de los pacientes. Se implementó un sistema de tele salud y, en su caso, se utiliza para visitas virtuales. Se están actualizando los muebles y pisos antiguos que pueden albergar gérmenes. Continuamos siguiendo las pautas de mascarillas de los CDC. El personal del Centro de Salud ha trabajado arduamente para mantenerse al día con las necesidades cambiantes de la comunidad durante la pandemia. Hemos vacunado a más de 1,000 personas, brindado casi 2,000 pruebas de detección de COVID en el sitio y distribuido más de 2,000 kits gratuitos de prueba rápida de antígenos en el hogar a la comunidad.

Mientras tanto, la comunidad empresarial ha hecho un trabajo increíble al coordinarse con el centro de salud para evaluar a los empleados y ayudar con el rastreo de contactos. Como siempre lo ha hecho cuando hay un desastre, ¡Big Sur trabaja en conjunto!

Sabemos que los últimos dos años nos han afectado a todos. Sin embargo, a pesar de la disminución del número de casos de COVID, debemos permanecer atentos. No podemos dejar de señalar la importancia de vacunarse, si aún no lo está. Continúe siguiendo las pautas de los CDC y ayude a terminar con la propagación de COVID. ■

Expenses | Gastos



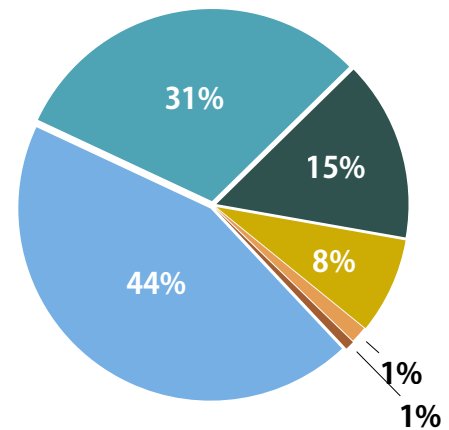
Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 42% of these costs. The additional 58% of costs were supplemented through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors. Honorarios por servicios pagaron por sólo el 42% de estos costos. El 58% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.

2021 Total Expenses - \$884,060*

2021 Gastos Totales - \$884,060*

\$689,047		Salaries and Benefits Salarios profesionales y del personal
\$44,348		Lab, Pharmacy & Medical Supplies Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
\$38,913		Outside Contractors & Consultants Contratistas externos y Consultantes
\$28,162		Office Oficina administrativa
\$28,004		Billing Cobranzas
\$18,926		Information Technology Tecnología
\$19,917		Licensing & Insurances Licencias y Seguros
\$14,018		Community Education Educación de la comunidad
\$6,528		Fundraising Recaudación de fondos
\$1,656		Miscellaneous Misceláneo

Income | Ingresos



2021 Total Income - \$955,911

2021 Ingresos Totales - \$955,911

\$420,153		Donations, Individuals Donaciones de individuales
\$293,500		Fees for Service Honorarios por servicio
\$144,500		Grants Subsidios
\$77,241		Government Incentives incentivos de gobierno
\$13,199		Miscellaneous Misceláneo
\$7,318		Board Event Evento de la mesa directiva

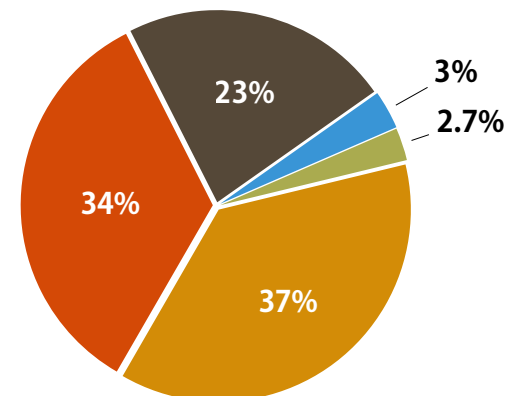
An additional \$144,500 in government-restricted COVID-19 Funds is in reserve. Se encuentran en reserva \$144,500 adicionales en fondos COVID-19 restringidos por el gobierno.

2021 Payment Sources for Patient Services - \$361,932

2021 Fuentes de Pago para Servicios al Paciente - \$361,932

		Patients Pacientes	Visits Visitas
\$108,923	Government: MediCal Gobierno: Medical	364	679
\$100,382	Private Insurance: Commercial Carriers Seguro privado: Agencias Comerciales	468	1,175
\$66,614	Government: Medicare Gobierno: Medicare	204	659
\$9,528	Uninsured/underinsured, cash Sin seguro / con seguro insuficiente, Pagos en efectivo	127	132
\$8,053	Other Payors Otros pagadores	20	57
	Total	1,138	2,702

Payment Sources | Fuentes de Pagos



In 2020, we provided \$204,449 in discounted and uncompensated services. En 2020, proporcionamos \$204,449 en servicios descontados o sin compensación.

OUR DONORS | NUESTROS DONANTES

The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Thank you!

La presencia de las instalaciones del Big Sur Health Center en los terrenos y la propiedad de la capilla de Santa Lucia ha sido posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea. ¡Gracias!

We are extremely grateful for the generosity of our **Business and Strategic Partners** whose support is critical to our ongoing operations:

Estamos muy agradecidos por la generosidad de nuestros socios comerciales y estratégicos, cuyo apoyo es fundamental para nuestras operaciones en curso:

Applewood Fund of Santa Cruz Comm. Fdn.
Monterey Peninsula Foundation
Amazon Smiles
Nepenthe/Phoenix Corp. Fund of Commun. Fdn.
Mo. Co.
Barnds Family Charitable Fund
Network for Good
Big Sur Food and Wine
Neukerman Family Fund of Silicon Valley
Commun. Fdn
California Primary Care Association
Ona & Robert Murphy Trust
Carmel Gives Fund of Commun. Fdn. Mo. Co.
Patterson Family Foundation
Community Foundation for Monterey County

Pavey Family Foundation
County of Monterey
Pebble Beach Company
Doolittle Fun of Commun Fdn. Mo. Co.
Peter Fogliano & Hal Lester Foundation
Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of
Commun. Fdn. Mo. Co.
Shirley Thackara Fund of Commun. Fdn. Mo. Co
Westlake Risk & Insurance Services
Harden Foundation
Wold Family Foundation of Commun. Fdn. Mo
Co
Heinemann-Kueffner Fund of Marin Comm. Fdn.
Katharine Walters Charitable Fund

Mont. Co. Gives Fund of Commun. Fdn. Mo. Co.
Big Sur Grange
Carmel Insurance Agency
Big Sur River Inn
Hawthorne Gallery
Camaldolese Hermits of America
Post Ranch Inn
El Sur Ranch
Rider Construction
Glen Oaks Big Sur
Riverside Campground & Cabins
Hawthorne Gallery
Treebones Resort

In-kind | Contribuciones

We are so grateful for all those who provide in-kind donations and services as well as the many volunteers who give of their time and talents to help support the health center. Special thanks to:

Estamos muy agradecidos por todos aquellos que brindan donaciones económicas y servicios, así como los muchos voluntarios que dan su tiempo y talentos para ayudar a mantener el centro de salud. Un agradecimiento especial a:

All Saints Episcopal Church of
Carmel-by-the-Sea
Fenton & Keller
Dr. Brita Bruemmer

Hal Latta
Marci Bracco Cain
Ray Sanborn
Community Hospital of
the Monterey Peninsula

Paul Smith
Espinoza Translations
Vee-R Creative Ventures
Levi DeKeyrel

And extra thanks to the **CERT and other community members** who came out to help make our fall flu shot clinic such a huge success.

Y un agradecimiento adicional al CERT y otros miembros de la comunidad que ayudaron a que nuestra clínica de vacunas contra la gripe en otoño fuera un gran éxito.

OUR DONORS | NUESTROS DONANTES

**THANKS TO OUR GENEROUS DONORS, WE
RAISED \$154,564 THROUGH MC GIVES
AND \$254,589 IN DIRECT DONATIONS.
WE APPRECIATE EACH AND EVERY
ONE OF YOU!**

**GRACIAS A NUESTROS GENEROSOS
DONANTES, RECAUDAMOS \$154,564 A TRAVÉS
DE MC GIVES Y \$254,589 EN DONACIONES
DIRECTAS. ¡AGRADECEMOS A TODOS Y CADA
UNO DE USTEDES!**

Anonymous	Fulgencio Esparza	Samantha Jones	Joanne Nissen	Carol & Carl Shadwell
Anonymous via Benevity	Peter Evans	Mary Jordan	Christie Nordhielm	Ron & Leslie Sherwin
Kathleen Addington	Catherine Fanoie	Julie Kahn	Kate Novoa	Isabel Silveira
Patricia Addleman	Judith & Michael Faulkner	Martha Karstens	Derric & Amanda Oliver	Jane-Ashley & Peter Skinner
Alan Badiner	Hugo & Karen Ferlito	Charles & Carol Keller	Michael Olsen & Michael Jacobson	Paul Smith
Roger Bagshaw	Myrleen Fisher	Ann Kern	John & Carol O'Neil	Gloria Souza & Sandie Borthwick
Alexandre & Sybilla Balkanski	John & Anne Fowler	Pamela Khalar	Alicia O'Neill	David Spilker
Ada Banks	Renee Franken	Mary Ellen Klee	Patrick & Amanda Orosco	Sam Stern & Candice Isphording
Anna & Emanuele Bartolini	Genie & Doug Freedman	Carolyn Mary Kleefeld	Dan O'Rourke	Nancy Stewart
Josef Baxter	Elizabeth Fries	Lisa Kleissner	Susan Osborne	Kara Stout
Steve Beck & Sydney Ocean	Barbara Furbush	William Koenig	Linda Padilla	Sara Sugarman
Nancy Berry	Rich Gellert & Audrey Keen	John Kraszneckewicz	Jaci Pappas	Heidi Sutton
James Betts, M.D.	Craig S. German	Butch & Patricia Kronlund	Denny & Diane Paul	Peter Taubkin
Deborah & Charles Biller	John-Paul Gilda	Dr. & Mrs. Pierre La Mothe	Victor & Laura Pavloff	Cath Tendler & Jan Valencia
Nan Boreson & Frederick Terman	Ruth Gingerich	Caron & Alan Lacy	Pamela Peck & Mike Caplin	Judy Thompson
George Braff, M.D.	Matt & Danielle Glazer	Heather & Sidney Lanier	Edward & Camile Penhoet	Mark & Jenny Thomson
Amy & Peter Brandt	Roxanne Gleason	Hal Latta	Jean Peterson	Mike & Carol Tinkey
Teri Breschini & Stella Perea	Andrew & Myra Goodman	Laela Leavy	Harvey Pressman & Sarah Blackstone	Leigh Hartman Toldi
Tracy Brockway	Steve Graham & Dora Noton	Kathleen & Rob Lee	Michelle Provost	Tony Tollner & Julie Conrad
Brita & Steve Bruemmer	Bunny Gries	Ken & Stephanie Lee	Cynthia Ann Rangel	Magnus & Mary Lu Toren
Janyce Brumsey	Jennifer & Ted Guzowski	Chad Lincoln	Dick Ravich	Tim & Cammy Torgenrud
Margaret Buckwalter	Bruce Haase	Michael Linder	Barbara Ray	Mary Trotter
William & Anne Burleigh	Christian Hansen	Hillary Lipman	Branham Rendlen	Sally Uzee
Wendy & Joe Burnett	Jerri Hansen	Robert Lockwood	Martha Reno	Mary Ann Vasconcellos & Dave Smiley
Christopher Cadwell	Marie Hardy & Sam Buttrey	Shirley Loeb	Daniel Reznick	Carlos Vasquez
John & Cynthia Ann Carey	Steven Harper	Josef London	Barbara Ricciardi	Lindsey Walker
Sharen Carey	Nancy Harray & Bruce Robison	Anna Lowery	Neil Richman	Ellen Watson
Vanessa Carey	Jackie & Matt Harris	Rayner Marx	Keely Richter	Joanne & Lowell Webster
Andrea Carter	Susan Harris	Eric Mathewson	Johnny Rivers	Dan & Ellen Weiner
Charlie Cascio	Sarah Healey	C.A. McAra	Eugene and Maya Rizzo	Jean & Tim Weiss
Gail Chambers	Don Herington	Maureen McBride & Tim Kitting	Rob & Lee Robertson	John West
Carissa Chappellet	Adrienne Herman	Patie Mc Cracken	Barbara & Jeffrey Rogers	Robert Willett
Mark Chesebro & Caroline Mitchel	Lizbette Hernandez & Brian Avila	Janice McDonald	Geno Romano	Rhonda Williams
Dan & Nadine Clark	Jerilyn Hesse	Susan McDonald-Brodey	Elliot Ruchowitz-Roberts	John Wilson & Sharon Petrosino
John Cluett	Daniel R. & Lori Hightower	Bruce Merchant & Sandra Reel	Sheri Rushing	Tom Wolinski
Corinne Colen	Ann Hobson	Alice L. Meyers	Jill Russo	Ken Wright
Pam Conant	Frances & John Hoeffel	F.E. "Flo" Miller	Pat Nicklaus Sabin	Mary Wright
Virginia Crapo	Cornelia Holden	David Mirkin	Barry Sacher	Roahn & Joan Wynar
Micah Curtis	Patricia Holt	Janette Moody & Martin Dehmier	Ray & Celia Sanborn	Cary Yeh Family
Sigrid Daffner	Heidi Hopkins	Barbara Moore	Nancy Sanders	Bradley Zeve
Mary Detels	Elena Hovey	Kendra Morgenrath	Lynda & Bob Sayre	Daniel Zimmermann
Dale Diesel	Mary Angela Hunt	Arthur A. Moure	Joseph & Nancy Schoendorf	Thomas Zobel
R. K. Dusek	Alan & Mary Ann Jardine	Deva Myler	Kathy Schwartz	Susan Zsigmond
Peter & Janie Eichorn	Daphne Jensen	Bette Nelson	Monica & Joel Severson	Veronica & Rudy Zucca
Chris and Ute Eisenbarth	Lynn Johnson	David Nelson & Margaret Stevens	Barbara Sexton	
Carole Erickson	Lloyd Jones	Antonia Nicklaus		

FORAGERS

LOS RECOLECTORES

Persevered Perseveraron

While we were disappointed we had to cancel our Fungus Face-off again this year, due to COVID, we are grateful for those who supported our Foraging Hikes and online Marketplace. To add to the challenges, the Colorado Fire in Palo Colorado Canyon broke out and closed the highway the day prior to our weekend venues. Gratefully, Dr. Phil Carpenter made it to Big Sur before the closure so we were able to continue with our foraging hikes on Saturday and Sunday.

Stranded on the peninsula, Lisa Haas and Todd Spanier managed to save the day! They found a great location on the Monterey Peninsula and the show went on. We rerouted hikers to the new location where they found an abundance of mushroom activity. Everyone was thrilled with the outcome.

Huge thanks to those who volunteered to make everything a success in spite of the challenges:

- Big Sur Campground & Cabins for hosting Dr. Phil.
- Big Sur River Inn for hosting a wonderful mushroom and beer brunch on Saturday.
- Dr. Phil Carpenter and Todd Spanier for being flexible with the last-minute changes and for leading the wonderful educational hikes.
- Lisa Haas and Maryja Hryharenka who foraged and presented an amazing mushroom display for the "town" hikers.
- Lugano's Swiss Bistro for fondue fundraiser.
- Wild Fish restaurant for sustainable foraged dinner.
- Kara Stout who did an incredible job of designing and managing the Marketplace.

And, finally, THANK YOU to all those who supported the Health Center by participating in our festival. We hope to see you next year in Big Sur for the January 2023 Foragers Festival! ■

Si bien nos decepcionó que tuviéramos que cancelar nuestro Enfrentamiento de hongos nuevamente este año, debido a COVID, estamos agradecidos por aquellos que apoyaron nuestras Excursiones de Búsqueda de Hongos y el Mercado en línea. Para agregar a los desafíos, el Incendio de Colorado en el Cañón de Palo Colorado estalló y cerró la carretera el día anterior a nuestros lugares de fin de semana. Afortunadamente, el Dr. Phil Carpenter llegó a Big Sur antes del cierre, por lo que pudimos continuar con nuestras caminatas de búsqueda de alimento el sábado y el domingo.

Varados en la península, ¡Lisa Haas y Todd Spanier lograron salvar el día! Encontraron una excelente ubicación en la península de Monterey y el espectáculo continuó. Redirigimos a los excursionistas a la nueva ubicación donde encontraron abundante actividad de hongos. Todos quedaron encantados con el resultado.

Muchas gracias a quienes se ofrecieron como voluntarios para que todo fuera un éxito a pesar de los desafíos:

- Big Sur Campground & Cabins por recibir al Dr. Phil.
- Big Sur River Inn por organizar un maravilloso almuerzo de champiñones y cerveza el sábado.
- El Dr. Phil Carpenter y Todd Spanier por ser flexibles con los cambios de última hora y por liderar las maravillosas excursiones educativas.
- Lisa Haas y Maryja Hryharenka, quienes recolectaron y presentaron una increíble exhibición de hongos para los excursionistas de la "ciudad".
- Swiss Bistro de Lugano para recaudar fondos para fondue.
- Restaurante Wild Fish por una cena recolectada sostenible.
- Kara Stout, quien hizo un trabajo increíble al diseñar y administrar Marketplace.

Y, finalmente, GRACIAS a todos aquellos que apoyaron al Centro de Salud participando en nuestro festival. ¡Esperamos verlo el próximo año en Big Sur para el Festival Foragers de enero de 2023! ■



EGG AND AVOCADO SALAD

¿ENSALADA DE HUEVO Y AGUACATE

**FOR BREAKFAST?...
OR LUNCH,
OR DINNER**

**PARA EL DESAYUNO...
O ALMUERZO,
O CENA?**



This vegetarian, gluten-free, and dairy-free Egg & Avocado Breakfast Salad is simple, easy to make, and delicious. Perfect for a balanced meal any time of the day in 15 minutes or less!

It's also extremely versatile, with multiple options for substitutions. For a quick make-ahead lunch salad, keep hard-boiled eggs on hand. For a heartier meal, add a side of grilled chicken or fish. Add a little of your favorite vinaigrette to the greens if you want dressing.

Prep Time: 5 mins **Cook Time:** 10 minutes

Servings: 2 **Calories:** 384

Ingredients:

- 2 large eggs
- 4 cups lettuce, kale or mixed greens
- 8 cherry or grape tomatoes
- 1 medium avocado
- ½ cup cooked quinoa (or brown rice)
- 1 Tbsp chopped walnuts
- Salt/pepper to taste

Instructions:

1. Poach, fry, soft-boil or hard-boil eggs
2. Create the salads by layering the lettuce, tomatoes, avocado, cooked quinoa, and walnuts.
3. Add eggs and top with salt/pepper to taste.
4. Enjoy!

Esta ensalada vegetariana, sin gluten y sin lácteos para el desayuno con huevo y aguacate es simple, fácil de preparar y deliciosa. ¡Perfecto para una comida balanceada en cualquier momento del día en 15 minutos o menos!

También es extremadamente versátil, con múltiples opciones de sustituciones. Para preparar una ensalada rápida para el almuerzo, tenga a mano huevos duros cocidos. Para una comida más sustanciosa, agregue una guarnición de pollo o pescado a la parrilla. Agrega un poco de tu vinagreta favorita a las verduras si quieres aderezar.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 2

Tiempo de cocción: 10 minutos

Calorías: 384

Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 4 tazas de lechuga, col rizada o verduras mixtas
- 8 tomates cereza o uva
- 1 aguacate mediano
- ½ taza de quinua cocida (o arroz integral)
- 1 cucharada de nueces picadas
- Sal/pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Escalfar, freír, huevos duros o hervidos
2. Crear las ensaladas colocando lechuga, tomate, aguacate, quinua cocida y nueces en capas.
3. Agregue los huevos y cubra con sal/pimienta al gusto.
4. ¡Disfruta!



TIPS FOR IMPROVING

Physical + Mental Health

Be physically active

Most people are aware of the physical benefits of exercise. Being active will help you avoid unwanted weight gain, stay in good shape, and lower your risk of numerous health issues, including cardiovascular disease and type 2 diabetes. Exercise also reduces stress hormones like adrenaline and cortisol. That's why you feel calmer, more relaxed and happier after an exercise session. Aim to be physically active for at least 30 minutes a day, or at least 150 minutes (2.5 hours)/week to see the health benefits of exercise.

Find a sense of purpose

Having a sense of purpose adds meaning to your life and gives you a reason to get up in the mornings. You can find a sense of purpose in many different ways. Here are some suggestions:

- Explore a new hobby, such as reading, cooking, or group sports.
- Join a local community organization and expand your social network.
- Focus efforts on family activities
- Volunteer in your spare time to help other individuals or nonprofits.

Eat for good health

What you eat plays a crucial role in both your physical and emotional health. Eating a nutrient-rich diet will help you maintain a strong immune system and fight off common infections. Nutritionists recommend eating at least 5 portions of fruit and vegetables/day. Try to avoid processed foods and limit your fat, sugar, and salt intake to help keep a healthy BMI and lower the risk of chronic medical conditions.

Deal with mental health problems

Mental health problems are extremely common, and have become increasingly so during the COVID pandemic. If you experience mental health issues, you should always reach out for support. Talk to a trusted friend, your medical practitioner or a mental health clinic. Never try to tackle mental health issues by yourself!

Maintain an active social life

As social beings, we need interaction with others for good mental health. Being social creates a sense of belonging and improves happiness. Research has also found that socializing can improve your brain health and boost your memory and cognitive skills.

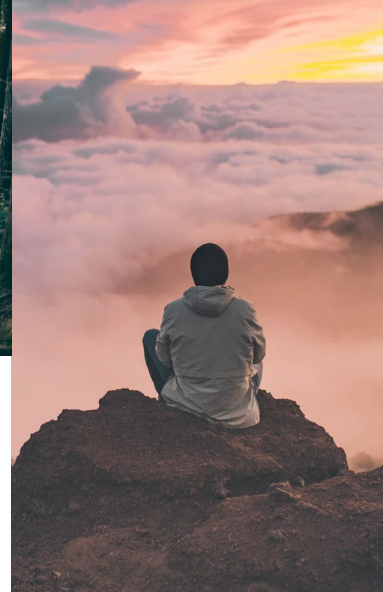
Make time for relaxation

Life can be stressful, and daily pressures can take a toll on your physical and emotional health. Relaxation gives your mind and body time to heal and repair. Making time to relax is fundamental to maintaining good physical and mental health. ■



CONSEJOS PARA MEJORAR LA

Salud Física + Mental



Sea físicamente activo

La mayoría de las personas conocen los beneficios físicos del ejercicio. Estar activo lo ayudará a evitar el aumento de peso no deseado, mantenerse en buena forma y reducir el riesgo de numerosos problemas de salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. El ejercicio también reduce las hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. Por eso te sientes más tranquilo, más relajado y feliz después de una sesión de ejercicio. Trate de estar físicamente activo durante al menos 30 minutos al día, o al menos 150 minutos (2,5 horas) a la semana para ver los beneficios del ejercicio para la salud.

Encuentre un sentido de propósito

Tener un sentido de propósito agrega significado a su vida y le da una razón para levantarse por las mañanas. Puedes encontrar un sentido de propósito de muchas maneras diferentes. Estas son algunas sugerencias:

- Explore un nuevo pasatiempo, como leer, cocinar o practicar deportes en grupo.
- Únase a una organización comunitaria local y amplie su red social.
- Concentre sus esfuerzos en actividades familiares
- Ofrézcase como voluntario en su tiempo libre para ayudar a otras personas o organizaciones sin fines de lucro.

Coma para una buena salud

Lo que come juega un papel crucial tanto en su salud física como emocional. Comer una dieta rica en nutrientes ayudará a mantener un sistema inmunológico fuerte y a combatir infecciones comunes. Los nutricionistas recomiendan comer al menos 5 raciones de frutas y verduras al día. Trate de evitar los alimentos procesados y limite su consumo de grasas, azúcar y sal para ayudar a mantener un IMC saludable y reducir el riesgo de afecciones médicas crónicas.

Lidiar con los problemas de salud mental

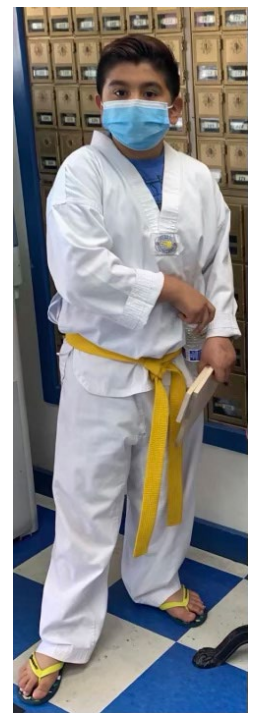
Los problemas de salud mental son extremadamente comunes y se han vuelto cada vez más durante la pandemia de COVID. Si experimenta problemas de salud mental, siempre debe buscar apoyo. Hable con un amigo de confianza, su médico o una clínica de salud mental. ¡Nunca intente afrontar los problemas de salud mental solo!

Mantener una vida social activa

Como seres sociales, necesitamos la interacción con los demás para tener una buena salud mental. Ser social crea un sentido de pertenencia y mejora la felicidad. La investigación también ha encontrado que la socialización puede mejorar la salud de su cerebro y aumentar su memoria y sus habilidades cognitivas.

Tiempo para relajarse

La vida puede ser estresante y las presiones diarias pueden afectar su salud física y emocional. La relajación le da a su mente y cuerpo tiempo para sanar y reparar. Hacer tiempo para relajarse es fundamental para mantener una buena salud física y mental. ■



HEALTH BENEFITS OF 2 COMMON FOODS



TURMERIC

Turmeric is a spice that comes from the root of the *curcuma longa* plant, which is a perennial in the ginger family. Its major active ingredient is curcumin. Curcumin gives turmeric the yellow color. It is one of the main ingredients in curry sauce.

Turmeric has long been used for its health benefits. Studies have shown that turmeric:

- Reduces inflammation – Turmeric has antioxidant properties to help lower cholesterol levels and the risk of heart disease. One study saw a 40% reduction in cancerous lesions in the colon of men.
- Improves memory – Researchers believe turmeric reduces brain inflammation. One clinical trial showed that taking 90 mg twice daily helped improve memory performance in adults.
- Helps fight depression – Studies have shown that curcumin may increase levels of serotonin and dopamine to help regulate mood and lessen symptoms of depression.
- Decreases pain – Turmeric has been used for years to treat arthritis by reducing pain, stiffness and swelling, with symptom improvement similar to ibuprofen.

The recommended dose of turmeric for health benefits is 500-1,000 mg/day for the general population. You can also use it as a spice to flavor smoothies, golden milk, soups, eggs, rice and vegetables. ■

Health Essentials: 7 Health Benefits of Turmeric. Cleveland Clinic, November 10, 2021.

GARLIC

Garlic is one of those foods that elicits strong opinions. Some people can't imagine a meal without it while others can't stand its sharp flavor. Either way, it's hard to escape garlic. It's presence is a staple in foods from every culture across the world.

A cousin of onions, shallots, scallions, leeks, and chives—garlic (*Allium sativum*) has long been revered for its medicinal properties. Rich in vitamins B and C, as well as manganese, selenium, iron, copper, and potassium, it's also a source of allicin, which is responsible for many of garlic's health benefits.

A range of clinical studies has identified several health benefits of eating garlic.*

- Improved immunity – Compounds in garlic, including allicin, improve the immune system by stimulating natural killer cells in the body to fight infectious agents. Studies have shown that those who consume more garlic tend to catch few colds. And, if they are infected with a virus, the severity of symptoms can be reduced and recovery is faster.
- Decreased risk of certain cancers – Garlic's compounds have been found to offer protection from several cancers, including throat, stomach, prostate and colon cancers.
- Anti-inflammatory properties – Inflammation has been shown to intensify several chronic diseases, including heart and kidney disease. Garlic helps decrease inflammatory compounds. It can also help alleviate sore and inflamed joints and muscles. The Arthritis Foundation recommends garlic to prevent cartilage damage in arthritis patients.
- Improved cardiovascular health – Garlic has cholesterol and triglyceride lowering effects that can help decrease cholesterol and reduce blood pressure.

Try adding garlic to salads or salad dressings, salsas, pesto, stir-frys, and vegetable dishes. Avoid cooking over high heat as anything over 140° can destroy its allicin. ■

**Ansary, Johura, et al. Potential Health Benefit of Garlic Based on Human Intervention Studies: A Brief Overview. Antioxidants 2020 Jul; 9(7): 619.*

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE 2 ALIMENTOS COMUNES



LA CÚRCUMA

La cúrcuma es una especie que proviene de la raíz de la planta cúrcuma longa, que es una planta perenne de la familia del jengibre. Su principal ingrediente activo es la curcumina. La curcumina le da a la cúrcuma el color amarillo. Es uno de los principales ingredientes de la salsa curry.

La cúrcuma se ha utilizado durante mucho tiempo por sus beneficios para la salud. Los estudios han demostrado que la cúrcuma:

- **Reduce la inflamación:** la cúrcuma tiene propiedades antioxidantes para ayudar a reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas. Un estudio vio una reducción del 40% en las lesiones cancerosas en el colon de los hombres.
- **Mejora la memoria:** los investigadores creen que la cúrcuma reduce la inflamación cerebral. Un ensayo clínico mostró que tomar 90 mg dos veces al día ayudó a mejorar el rendimiento de la memoria en adultos.
- **Ayuda a combatir la depresión:** los estudios han demostrado que la curcumina puede aumentar los niveles de serotonina y dopamina para ayudar a regular el estado de ánimo y disminuir los síntomas de la depresión.
- **Disminuye el dolor:** la cúrcuma se ha utilizado durante años para tratar la artritis al reducir el dolor, la rigidez y la hinchazón, con una mejora de los síntomas similar al ibuprofeno.

La dosis recomendada de cúrcuma para los beneficios para la salud es de 500 a 1000 mg/día para la población general. También puedes usarlo como especia para dar sabor a batidos, cúrcuma latté, sopas, huevos, arroz y vegetales. ■

Esenciales para la salud: 7 beneficios para la salud de la cúrcuma. Cleveland Clinic, 10 de noviembre de 2021.

AJO

El ajo es uno de esos alimentos que suscita fuertes opiniones. Algunas personas no pueden imaginar una comida sin él, mientras que otras no pueden soportar su fuerte sabor. De cualquier manera, es difícil escapar del ajo. Su presencia es un alimento básico en los alimentos de todas las culturas del mundo.

Un primo de las cebollas, los chalotes, las cebolletas, los puerros y las cebolletas: el ajo (*Allium sativum*) ha sido venerado durante mucho tiempo por sus propiedades medicinales. Rico en vitaminas B y C, así como en manganeso, selenio, hierro, cobre y potasio, también es una fuente de alicina, que es responsable de muchos de los beneficios para la salud del ajo.

Una variedad de estudios clínicos ha identificado varios beneficios para la salud de comer ajo. *

- **Inmunidad mejorada:** los compuestos del ajo, incluida la alicina, mejoran el sistema inmunológico al estimular las células asesinas naturales en el cuerpo para combatir los agentes infecciosos. Los estudios han demostrado que aquellos que consumen más ajo tienden a contraer menos resfriados. Y, si están infectados con un virus, la gravedad de los síntomas puede reducirse y la recuperación es más rápida.
- **Disminución del riesgo de ciertos tipos de cáncer:** se ha descubierto que los compuestos del ajo ofrecen protección contra varios tipos de cáncer, incluidos los de garganta, estómago, próstata y colon.
- **Propiedades antiinflamatorias:** se ha demostrado que la inflamación intensifica varias enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas y renales. El ajo ayuda a disminuir los compuestos inflamatorios. También puede ayudar a aliviar las articulaciones y los músculos doloridos e inflamados. La Arthritis Foundation recomienda el ajo para prevenir el daño del cartílago en pacientes con artritis.
- **Mejora de la salud cardiovascular:** el ajo tiene efectos reductores del colesterol y los triglicéridos que pueden ayudar a disminuir el colesterol y reducir la presión arterial.

Intente agregar ajo a las ensaladas o aderezos para ensaladas, salsas, pesto, salteados y platos de verduras. Evite cocinar a fuego alto ya que cualquier cosa por encima de 140° puede destruir su alicina. ■

**Ansary, Johura, et. Alabama. Beneficio potencial para la salud del ajo basado en estudios de intervención humana: una breve descripción general. Antioxidantes 2020 Jul; 9(7): 619.*

Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Return Service Requested



Your californi^hhealth+ health care home

OUR MISSION: The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

NUESTRA MISIÓN: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!

¡El Big Sur Health Center está en Facebook!



¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic “Me gusta” hoy!



Editor/Editora:
Sharen Carey, PA-C

**Editorial Coordinator/
Coordinador Editorial:**
Marc Bracco Cain

Translator/Traductor:
Marisa Espinoza

**Graphic Design/
Diseño Grafico:**
Levi DeKeyrel

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper ♻️

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️