



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.

FALL / WINTER 2023 | EL OTOÑO / EL INVIERNO 2023 | Volume 18, Number 2

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

URGENT NEEDS AFTER HOURS? JUST CALL US 24/7! 667-2580 ¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA? ¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

Aug. 28, 2023, marked the 60th anniversary of Martin Luther King, Jr.'s "March on Washington" and iconic "I have a dream" speech, urging equality for all and the passage of the Civil Rights Act, which was ultimately enacted into law in 1964. The commemoration of that seminal moment nicely coincides with the theme for this year's MC Gives! campaign: Diversity, Equity, and Inclusion.

In a nutshell, that's what Dr. King was talking about: treating everyone—regardless of what they look like, where they're from, or who they love, etc.—with dignity, respect, fairness, and kindness—just like it says on the new T-shirt that the Health Center's skeleton is now sporting! I suspect that if we all do so, we'll all be much healthier, both mentally and physically—as individuals, communities, and globally.

Thinking globally and acting locally means that everything one does to follow these principles is a step in the right direction, and together these small acts can help change the world. As such, the Big Sur Health Center is dedicated to improving equity in healthcare by providing equal access for all regardless of race, religion, gender, sexual orientation, health condition, or socioeconomic status.

Beyond that, we have officially entered an El Niño weather pattern, bringing with it increased risks of severe weather. Please prepare accordingly. See our article on storm preparedness elsewhere in this issue. Keep in mind that the Big Sur Health Center staff will be ready to assist if/as needed, and I thank them for their continued resilience.

Finally, be sure to check out our feature article on our current board and staff as we have welcomed several new members to the team.

Wishing you all a safe and healthy winter,

- Derric Oliver, Board President

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

El 28 de agosto de 2023 se cumplió el 60.º aniversario de la "Marcha sobre Washington" de Martin Luther King, Jr. y del icónico discurso "Tengo un sueño", en el que se instaba a la igualdad para todos y a la aprobación de la Ley de Derechos Civiles, que finalmente fue aprobada y promulgada como ley en 1964. La conmemoración de ese momento fundamental coincide muy bien con el tema del MC Gives de este año. Campaña: Diversidad, Equidad e Inclusión.

En pocas palabras, de eso estaba hablando el Dr. King: tratar a todos, independientemente de su apariencia, de dónde son, a quién aman, etc., con dignidad, respeto, justicia y amabilidad, tal como son. ¡Dice en la nueva camiseta que el esqueleto del Centro de Salud ahora luce! Sospecho que, si todos lo hacemos, estaremos mucho más saludables, tanto mental como físicamente, como individuos, comunidades y globalmente.

Pensar globalmente y actuar localmente significa que todo lo que uno hace para seguir estos principios es un paso en la dirección correcta, y juntos estos pequeños actos pueden ayudar a cambiar el mundo. Como tal, el Big Sur Health Center se dedica a mejorar la equidad en la atención médica brindando igualdad de acceso para todos, independientemente de su raza, religión, género, orientación sexual, condición de salud o nivel socioeconómico.

Más allá de eso, hemos entrado oficialmente en un patrón climático de El Niño, lo que trae consigo mayores riesgos de condiciones climáticas severas. Prepárese debidamente. Consulte nuestro artículo sobre preparación para tormentas en otra parte de esta edición. Tenga en cuenta que el personal del Big Sur Health Center estará listo para ayudar si es necesario, y les agradezco su continua resiliencia.

Finalmente, asegúrese de consultar nuestro artículo destacado sobre nuestra junta directiva y nuestro personal actual, ya que hemos dado la bienvenida a varios miembros nuevos al equipo.

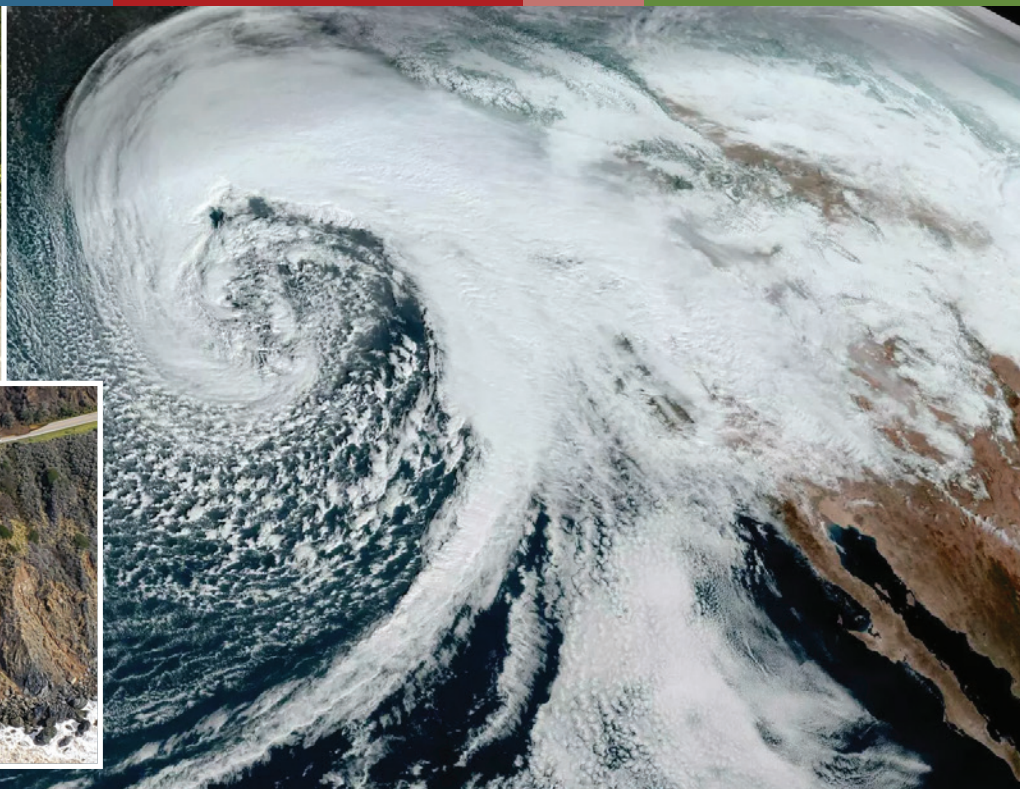
Deseándoles a todos un invierno seguro y saludable,

- Derric Oliver, presidente de la junta

STORM PREPAREDNESS



BIGSURKATE



Big Sur is quite used to wet weather and storms. But what will this coming winter bring? According to the National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA), we already have entered an El Niño for the 2023/24 season.

El Niño is a climate phenomenon where unusually warm sea surface temperatures in the Pacific Ocean, along with lowered air pressure, cause colder, heavier rainfall in the southern U.S. and warmer drier conditions in the north. La Niña is the reverse. This past winter was supposed to be a La Niña year for a majority of California, with hotter drier weather, but we all know what happened in Monterey County with the multiple atmospheric rivers. What to expect this coming winter is anybody's guess.

With such uncertainty, the best time to prepare for a wet winter is before the season starts. *Below is a to-do list of reminders:*

- Register your cell phone for emergency notifications (Go to Caltrans.org for more information or to your county website to sign up for alert/warning notifications)

• HOME PREPARATION –

- Check roof and windows for leaks
- Clear gutters and downspouts
- Clear culverts and drainages so water is directed away from structures
- Check trees near structures – remove dead branches
- Secure outdoor furniture and any other items that might blow away

- Have vehicles in good working order - check tires, brakes, lights, and windshield wipers

• EMERGENCY ITEMS –

- Have shovels, sandbags, plastic sheeting, and other supplies in an accessible location
- If you have a generator, make certain it is in good working order and there is sufficient fuel
- Keep supplies of medications up-to-date and in one easily accessible location
- Have a kit with blankets or sleeping bags, flashlights with extra batteries, rain gear, a first aid kit, non-perishable food, and water
- Scan important documents and store them in a safe location. Military metal ammo boxes are waterproof, and somewhat fire resistant, providing excellent storage for documents and other valuables
- Have a family emergency plan. Designate a safe meeting site and a phone number for checking in if family members are separated. For more information, go to: www.santacruzcounty.us/stormPreparedness.aspx.

Whatever this winter has in store, please be prepared, and stay safe! ■

PREPARACIÓN PARA TORMENTAS



Big Sur está bastante acostumbrado al clima húmedo y a las tormentas. Pero ¿qué traerá el próximo invierno? Según la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA), ya hemos entrado en un El Niño para la temporada 2023/24.

El Niño es un fenómeno climático en el que las temperaturas inusualmente cálidas de la superficie del mar en el Océano Pacífico, junto con una menor presión del aire, provocan precipitaciones más frías e intensas en el sur de los EE. UU. y condiciones más cálidas y secas en el norte. La Niña es al revés. Se suponía que el invierno pasado sería un año de La Niña para la mayor parte de California, con un clima más cálido y seco, pero todos sabemos lo que sucedió en el condado de Monterey con los múltiples ríos atmosféricos. Qué esperar el próximo invierno es una incógnita.

Con tanta incertidumbre, el mejor momento para prepararse para un invierno húmedo es antes de que comience la temporada. *A continuación, se muestra una lista de recordatorios de tareas pendientes:*

- Registre su teléfono celular para recibir notificaciones de emergencia (vaya a Calalerts.org para obtener más información o al sitio web de su condado para registrarse para recibir notificaciones de alerta/advertencia)

• PREPARACIÓN EN CASA —

- Revise el techo y las ventanas en busca de goteras.
- Limpiar canalones y bajantes
- Limpiar alcantarillas y drenajes para que el agua se dirija lejos de las estructuras.

- Revise los árboles cerca de las estructuras: elimine las ramas muertas
- Asegure los muebles de exterior y cualquier otro elemento que pueda volar
- Tener los vehículos en buen estado de funcionamiento: revisar neumáticos, frenos, luces y limpiaparabrisas.

• ARTÍCULOS DE EMERGENCIA —

- Tenga palas, sacos de arena, láminas de plástico y otros suministros en un lugar accesible.
- Si tiene un generador, asegúrese de que esté en buen estado de funcionamiento y que haya suficiente combustible.
- Mantenga los suministros de medicamentos actualizados y en un lugar de fácil acceso.
- Tenga un botiquín con mantas o sacos de dormir, linternas con baterías adicionales, ropa para la lluvia, botiquín de primeros auxilios, alimentos no perecederos y agua.
- Escanee documentos importantes y guárdelos en un lugar seguro. Las cajas de munición de metal militar son impermeables y algo resistentes al fuego, lo que proporciona un excelente almacenamiento para documentos y otros objetos de valor.
- Tener un plan de emergencia familiar. Designe un lugar de reunión seguro y un número de teléfono para registrarse si los miembros de la familia están separados. Para más información, vaya a: www.santacruzcounty.us/stormPreparedness.aspx.

Independientemente de lo que nos depare este invierno, ¡esté preparado y manténgase a salvo! ■

Kindness - The Art of Inclusion



While Diversity, Inclusion, and Equity are common topics of focus today, Big Sur Health Center has always believed in equality for ALL.

The U.S. Constitution firmly states that our nation is committed to “liberty and justice for all.” Sadly, the modern social climate has fostered divisiveness leading to growing inequities.

Discrimination usually stems from fear of what is unfamiliar and what we do not understand. Cultural, racial, religious, sexual, and other differences can cause us to feel uncomfortable and as a result, react negatively with responses such as snubs, criticism, bullying, hate or anger.

Social media has enhanced prejudicial ideas, and in some cases, led to mob mentality and “social wars” online that perpetuates these negative attitudes. Along with this, our country is experiencing a national crisis with increasing healthcare disparities among minority groups.

At Big Sur Health Center, we embrace the cultural diversity that contributes to the richness of our community, and we are dedicated to providing equal access to quality healthcare for ALL.

It is our belief that healthcare should be a right, not a privilege. We are committed to providing equal access to all regardless of age, race, sexual orientation, belief system, health condition or socioeconomic status. We are dedicated to treating everyone with the respect and dignity they deserve! So, what can one do as an individual to help create a more inclusive and equitable environment?

- Recognize discriminatory language and instead think independently.
- Put yourself in the “other person’s shoes.”
- Keep an open mind to new and different ideas
- Above all, Be Kind!

Remember, we may not be able to change the world, but we can act locally and be responsible for our own personal behavior. Reaching out to embrace diversity and practice kindness is a great way to start! ■



**IN A WORLD
WHERE YOU CAN
BE ANYTHING...
BE KIND**

In discussing race, you often hear people say they are “colorblind.” But colorblindness is not inclusive. It doesn’t acknowledge the valuable experiences and rich cultural expressions of those of color. So, don’t think “colorblind”- think cultural appreciation.



Bondad - el arte de la inclusión



Hoy en día, la diversidad, la inclusión y la equidad son temas de enfoque pero el Big Sur Health Center siempre ha creído en la igualdad para TODOS.

La Constitución de los Estados Unidos establece firmemente que nuestra nación está comprometida con la “libertad y la justicia para todos”. Lamentablemente, el clima social moderno ha fomentado la división que ha llevado a desigualdades crecientes.

La discriminación suele surgir del miedo a lo que no nos es familiar y a lo que no entendemos. Las diferencias culturales, raciales, religiosas, sexuales y de otro tipo pueden hacer que nos sintamos incómodos y, como resultado, reaccionar negativamente con respuestas como desaires, críticas, intimidación, odio o ira.

Las redes sociales han potenciado las ideas prejuiciosas y, en algunos casos, han llevado a una mentalidad de masas y a “guerras sociales” en línea que perpetúan estas actitudes negativas. Junto con esto, nuestro país está experimentando una crisis nacional con crecientes disparidades en la atención médica entre los grupos minoritarios.

En Big Sur Health Center, acogemos la diversidad cultural que contribuye a la riqueza de nuestra comunidad y estamos

dedicados a brindar igualdad de acceso a atención médica de calidad para TODOS.

Creemos que la atención médica debería ser un derecho, no un privilegio. Estamos comprometidos a brindar igualdad de acceso a todos, independientemente de su edad, raza, orientación sexual, sistema de creencias, condición de salud o nivel socioeconómico. ¡Estamos dedicados a tratar a todos con el respeto y la dignidad que merecen!

Entonces, ¿qué podemos hacer como individuos para ayudar a crear un entorno más inclusivo y equitativo?

- Reconozca el lenguaje discriminatorio y, en cambio, piense de forma independiente.
- Ponte en el “lugar del otro”.
- Mantenga la mente abierta a ideas nuevas y diferentes.
- ¡Sobre todo, sé amable!

Recuerde, es posible que no podamos cambiar el mundo, pero podemos actuar localmente y ser responsables de nuestro comportamiento personal. ¡Extenderse a acoger la diversidad y practicar la bondad es una excelente manera de comenzar! ■



**EN UN MUNDO
DONDE PUEDES SER
CUALQUIER COSA...
SÉ AMABLE**

Quando se habla de raza, a menudo se escucha a las personas decir que son “daltónicas”. Pero el daltonismo no es inclusivo. No reconoce las valiosas experiencias y las ricas expresiones culturales de las personas de color. Por lo tanto, no piense en “daltónico”, piense en la apreciación cultural.

BIG SUR HEALTH CENTER BOARD OF DIRECTORS & STAFF

We are so pleased to welcome the new members* to our dedicated Big Sur Health Center Board of Directors. The board is an integral part of keeping our organization on track and helping to provide the resources needed to continue providing quality healthcare services to All in the community. Please feel free to reach out to any one of our board members with any questions or comments you would like to share. ■

Estamos muy contentos de dar la bienvenida a los nuevos miembros* a nuestra dedicada Junta Directiva del Big Sur Health Center. La junta es una parte integral para mantener a nuestra organización en el camino correcto y ayudar a proporcionar los recursos necesarios para continuar brindando servicios de atención médica de calidad a todos en la comunidad. No dude en comunicarse con cualquiera de los miembros de nuestra junta si tiene alguna pregunta o comentario que desee compartir. ■

BOARD OF DIRECTORS | JUNTA DIRECTIVA



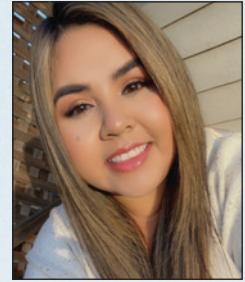
Derric Oliver
Board President
Presidente de la junta



Michael Linder
Vice President
Vicepresidente



Rayner Marx
Secretary
Secretario



Lizbette Hernandez
Treasurer
Tesorero



Fran Heller*
Director



Michael Jacobson, MD
Director



Tajha Lanier-Chappellet*
Director



Kendra Morgenrath
Director



Nancy Sanders
Director

CENTRO DE SALUD BIG SUR JUNTA DIRECTIVA Y PERSONAL

Kudos to the resilient members of our staff who have persevered through fires, storms, mudslides, and the COVID-19 pandemic to keep the health center open and ready to meet the needs of the community! Our staff is available for the expected, the unexpected and everything in between. ■

Felicitaciones a los resilientes miembros de nuestro personal que han perseverado a través de incendios, tormentas, deslizamientos de tierra y la pandemia de COVID-19 para mantener el centro de salud abierto y listo para satisfacer las necesidades de la comunidad. Nuestro personal está disponible para lo esperado, lo inesperado y todo lo demás. ■

STAFF | PERSONAL



Sharen Carey, PA-C
Physician Associate
Médico Asociado



Brita Bruemmer, MD
Medical Director
Director Médico



Danielle Glazer, FNP-C
Family Nurse
Practitioner

Enfermera familiar Facultativo



Julie Franke, FNP-C
Family Nurse
Practitioner

Enfermera familiar Facultativo



Janyce Brumsey, RN
Registered Nurse

Enfermera Registrada



Fatima Ortiz, CMA
Medical Assistant

Asistente Médico



Fela Tejeda

Senior Office Manager
Gerente Sénior de Oficina



Marlen Perez

Front Office Manager
Gerente de Recepción



Gabriela Ponce Vargas

Billing Specialist
Especialista en Facturación



BIG SUR RIVER RUN

Saturday, Oct. 28th, 8 a.m. - Noon,
Pfeiffer Big Sur State Park.

Sábado 28 de octubre, de 8 a. m. al
mediodía, Parque Estatal Pfeiffer Big Sur

MC GIVES! CAMPAIGN CAMPAÑA MC GIVES!

Our annual fundraising drive will coincide with the start of the MC Gives! philanthropy program, Nov. 9th.

¡Nuestra campaña anual de recaudación de fondos coincidirá con el inicio de MC Gives! Programa de filantropía, 9 de noviembre.

MC GIVES!



FORAGERS FESTIVAL FESTIVAL DE RECOLECTORES

Back live! Jan. 19-21. Our popular Fungus Face-off returns to Big Sur Lodge on Saturday, Jan. 20th. Dinners, hikes, and more. Stay tuned for additional details.

¡De vuelta en vivo! Del 19 al 21 de enero. Nuestro popular Fungus Face-off regresa a Big Sur Lodge el sábado 20 de enero. Cenas, caminatas y más. Estén atentos para obtener detalles adicionales.



JUST MOVE! | ¡SÓLO MUÉVETE!



As the days grow shorter and the weather brings cold, rainy days, we find ourselves in search of ways to keep up with fitness training. In spite of the limitations, there are a lot of activities you can do indoors at home to help stay in shape.

Remember the old adage, “Use It or Lose It?” As we get older, our bodies lose muscle mass, which can lead to painful joints, injuries, and falls. Declining muscle mass begins naturally after age 30. But don’t fret! According to Mayo Clinic, strength training just 2 times/week is enough to counter this loss and to see beneficial results. For more information on strength training, go to: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/strength-training/art-20046670

WEIGHTLIFTING – you can purchase inexpensive dumbbells or make your own with plastic water bottles or jugs with handles. A quart water bottle weighs approximately 2 pounds, a gallon jug weighs slightly over 8 pounds.

PLANKS – Not much time? But still want to build up your core muscles? Then the plank is for you. Get on the floor, into a push-up position, with arms extended, and hold it for 30 seconds to start. Slowly add 10 seconds/session.

JUMP ROPE – If you want a good cardiovascular workout in a matter of minutes, this may be right for you. Start with one minute and work up. Fifteen minutes of jumping burns 250-300 calories.

DANCING is an excellent way to burn calories, and, in the privacy of your own home, you can let yourself go wild!

YOGA – increases flexibility, muscle strength and tone, improves balance, reduces stress, and improves mental health.

There is a huge variety of workout routines on YouTube. You can search for general workouts or for specific ones to suit your preference. Watching and following videos can be a fun and entertaining way to do your exercises. So just move! ■

A medida que los días se acortan y el clima trae días fríos y lluviosos, nos encontramos buscando formas de mantenernos al día con el entrenamiento físico. A pesar de las limitaciones, hay muchas actividades que puedes hacer dentro de casa para ayudarte a mantenerte en forma.

¿Recuerda el viejo dicho: “¿Úselo o piérdalo?” A medida que envejecemos, nuestro cuerpo pierde masa muscular, lo que puede provocar dolor en las articulaciones, lesiones y caídas. La disminución de la masa muscular comienza de forma natural después de los 30 años. ¡Pero no te preocupes! Según la Clínica Mayo, el entrenamiento físico sólo 2 veces por semana es suficiente para contrarrestar esta pérdida y ver resultados beneficiosos. Para obtener más información sobre el entrenamiento físico, vaya a: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/strength-training/art-20046670

LEVANTAMIENTO DE PESAS – puedes comprar mancuernas económicas o hacer las tuyas propias con botellas de agua de plástico o jarras con asas. Una botella de agua de un cuarto de galón pesa aproximadamente 2 libras, una jarra de un galón pesa un poco más de 8 libras.

TABLONES – ¿No hay mucho tiempo? ¿Pero todavía quieres desarrollar tus músculos centrales? Entonces la tabla es para ti. Tírate al suelo, en posición de flexión, con los brazos extendidos y mantenla así durante 30 segundos para comenzar. Agregue lentamente 10 segundos/sesión.

SALTAR LA CUERDA – si deseas realizar un buen ejercicio cardiovascular en cuestión de minutos, esto puede ser adecuado para ti. Comience con un minuto y vaya aumentando. Quince minutos de salto queman entre 250 y 300 calorías.

BAILAR es una excelente manera de quemar calorías y, en la intimidad de tu hogar, ¡puedes dejarte llevar!

YOGA – aumenta la flexibilidad, la fuerza y el tono muscular, mejora el equilibrio, reduce el estrés y mejora la salud mental.

Hay una gran variedad de rutinas de ejercicios en YouTube. Puede buscar entrenamientos generales o específicos que se adapten a sus preferencias. Ver y seguir vídeos puede ser una forma divertida y entretenida de hacer tus ejercicios. ¡Así que muévete! ■

THE DREADED

ZUCCHINI GLUT

Do you lock the door and pretend to not be home when you see your neighbor bringing you a bag of zucchini? Fear not. We have the perfect use for that copious quantity of cucurbits. Here's an easy snack recipe for healthy and tasty zucchini chips.

INGREDIENTS

- 3 zucchini, sliced very thin (use a machine if you have one)
- 2 tablespoons of olive oil or avocado oil
- 2 tablespoons of ground thyme
- 2 tablespoons of sesame seeds
- 1/2 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of freshly grated garlic
- Optional: 2/3 cup of grated Parmesan cheese

INSTRUCTIONS

1. Place the zucchini slices in a bowl, with olive oil, ground thyme, sesame seeds, salt, and garlic.
2. Preheat oven to 375 degrees
3. Spray cookie sheets with oil or use parchment paper
4. Spread zucchinis on cookie sheets, top with cheese
5. Bake until crispy, about 17-20 minutes
6. Alternatively, you can use a dehydrator set at 150 degrees for 4-5 hours
7. Once done, store chips in an airtight container
8. Eat chips as is or dip in your favorite sauce.

Makes 4 large portions. One portion of chips gives you 137 calories, 12 grams of fat, 6 grams of fiber, and 3 grams of protein. ■

EL TEMIDO

EXCESO DE CALABACÍN

¿Cierras la puerta con llave y finges no estar en casa cuando ves que tu vecino te trae una bolsa de calabacines? No temáis. Tenemos el uso perfecto para esa copiosa cantidad de cucurbitáceas. Aquí tienes una receta fácil de bocadillos para chips de calabacín sabrosos y saludables.

INGREDIENTES

- 3 calabacines cortados en rodajas muy finas (usa una máquina si tienes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de aguacate
- 2 cucharadas de tomillo molido
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo recién rallado
- Opcional: 2/3 taza de queso parmesano rallado

INSTRUCCIONES

1. Coloca las rodajas de calabacín en un bol, con aceite de oliva, tomillo molido, semillas de sésamo, sal y ajo.
2. Precalienta el horno a 375 grados.
3. Rocíe las bandejas para galletas con aceite o use papel pergamino.
4. Unte los calabacines en bandejas para hornear galletas y cubra con queso.
5. Hornee hasta que esté crujiente, aproximadamente de 17 a 20 minutos.
6. Alternativamente, puede usar un deshidratador a 150 grados durante 4 a 5 horas.
7. Una vez hecho esto, guarde las patatas fritas en un recipiente hermético.
8. Coma las patatas fritas tal cual o sumérlas en su salsa favorita.

Rinde 4 porciones grandes. Una porción de patatas fritas te aporta 137 calorías, 12 gramos de grasa, 6 gramos de fibra y 3 gramos de proteína. ■



HOME REMEDIES BACKED BY SCIENCE

Scientific studies support numerous plant-based remedies for various ailments. Some of these are well known and have been used for thousands of years, long before studies were available. We have selected just a few you might want to consider:

- **CHICKEN SOUP** – just like grandma always said, studies have shown chicken soup relieves mucus in the throat and can shorten the duration of colds by decreasing inflammation.
- **MANUKA HONEY** – 2 tsp. at bedtime reduces coughing and improves sleep. Also, use topically on minor burns and wounds to promote healing.
- **TURMERIC** – whose active ingredient is capsaicin, relieves pain, especially when associated with inflammation. Studies have shown that turmeric is as effective as ibuprofen. Start with 500 mg capsules/day.
- **TOPICAL CAPSAICIN** – relieves pain. For DIY, heat 1 cup coconut oil until melted, stir in 3 Tbs. cayenne pepper and store in a glass jar. Massage into skin over painful areas.
- **GINGER** – relieves nausea and vomiting. You can make ginger tea by grating ½” of raw ginger and steeping in 2 cups of boiled water. Add lemon juice and honey or agave nectar.
- **LAVENDER** – for headaches and/or anxiety. Add 2-4 drops of lavender essential oil to 2-3 cups boiling water and inhale the steam.

All herbal supplements should be used with caution. If you are taking medications, are pregnant or breastfeeding, make certain to check with your pharmacist or healthcare provider for possible side effects or adverse drug interactions. ■

Resources: Healthline, National Institutes of Health

REMEDIOS CASEROS RESPALDADO POR LA CIENCIA

Los estudios científicos respaldan numerosos remedios a base de plantas para diversas dolencias. Algunos de ellos son bien conocidos y se han utilizado durante miles de años, mucho antes de que hubiera estudios disponibles. Hemos seleccionado sólo algunos que quizás quieras considerar:

- **CALDO DE POLLO** – tal como siempre decía la abuela, los estudios han demostrado que el caldo de pollo alivia la mucosidad en la garganta y puede acortar la duración de los resfriados al disminuir la inflamación.
- **MIEL DE MANUKA** – 2 cucharaditas. a la hora de acostarse reduce la tos y mejora el sueño. Además, úselo tópicamente en quemaduras y heridas menores para promover la curación.
- **CÚRCUMA** – cuyo ingrediente activo es la capsaicina, alivia el dolor, especialmente cuando está asociado con inflamación. Los estudios han demostrado que la cúrcuma es tan eficaz como el ibuprofeno. Comience con cápsulas de 500 mg/día.
- **CAPSAICINA TÓPICA** – alivia el dolor. Para hacerlo tú mismo, calienta 1 taza de aceite de coco hasta que se derrita, agrega 3 cucharadas de pimienta de cayena y guárdela en un frasco de vidrio. Masajea la piel sobre las áreas dolorosas.
- **JENGIBRE** – alivia las náuseas y los vómitos. Puedes preparar té de jengibre rallando ½ pulgada de jengibre crudo y dejándolo reposar en 2 tazas de agua hervida. Agrega jugo de limón y miel o néctar de agave.
- **LAVANDA** – para dolores de cabeza y/o ansiedad. Agrega de 2 a 4 gotas de aceite esencial de lavanda a 2 a 3 tazas de agua hirviendo e inhala el vapor.

Todos los suplementos a base de hierbas deben utilizarse con precaución. Si está tomando medicamentos, está embarazada o amamantando, asegúrese de consultar con su farmacéutico o proveedor de atención médica para detectar posibles efectos secundarios o interacciones adversas con los medicamentos. ■

Recursos: Healthline, Institutos Nacionales de Salud

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 **californiahealth+** health care home

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!

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.

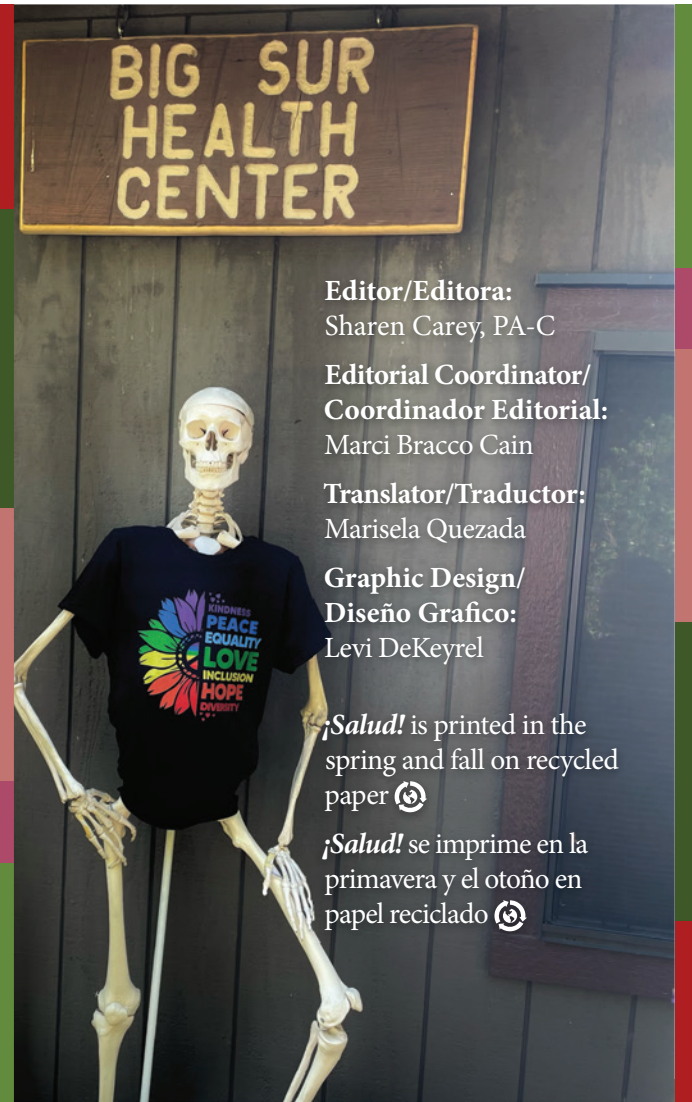
The Big Sur Health Center is on Facebook!

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:**
Marci Bracco Cain

Translator/Traductor:
Marisela Quezada

**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 ♻️