



# Herban Health

providing and promoting community based holistic healthcare to the medically underserved in the San Francisco Bay Area

Boletín Informativo de Octubre 2011

## Introducción

No podemos creer que octubre ya está aquí. Desde el lanzamiento de nuestro primer boletín en enero, hemos recibido muchos comentarios positivos de colegas, amigos y pacientes por igual. Han disfrutado de la lectura acerca de las actualizaciones sobre las actividades de Herban Health, así como aprender sobre algunas noticias relacionadas con la salud. En mayo, nuestra subvención para el personal de tiempo parcial ha terminado, y agradecemos a Emily Shore, ALC, por todo el maravilloso trabajo que ha hecho. Ahora, para compartir con ustedes algunas de nuestras actividades recientes, gracias a Claudia Chacón (con la ayuda de Emily) por su ayuda en la elaboración de este boletín de noticias actuales. De hecho, durante los últimos 9 meses, en Herban Health hemos estado muy ocupados: además de nuestras actividades regulares a la clínica, hemos tenido un cambio en uno de nuestro lugar de la clínica, que proporcionan clases de nutrición para los más jóvenes, una clase de tres semanas de yoga, hemos organizado un día de comida al aire libre maravilloso, y hemos hecho esfuerzos por alcanzar a las organizaciones del Sur de la Bahía. Puede encontrar más detalles en los artículos siguientes.

## *En esta Edición*

- [Introduction](#)
- [Clara Mateo Homeless Shelter](#)
- [Clases de Nutriacion Para Niños y Niñas](#)
- [Herban Health Una Comida al Aire Libre](#)
- [Alcanzando al Sur de La Bahía](#)
- ["Que Comer" por Linda Nanfria](#)
- [Una Caminata Para Recordar](#)
- [Estudios Realizados](#)
- [Hawthorn Sauce](#)

## Clara Mateo Homeless Shelter



En 2004, cuando Herban Health comenzó nuestra primera clínica de Free at Last, (Libre al Fin) un centro de recuperación de drogas y alcohol, uno de los pacientes dijo que había estado hablando de la acupuntura con los residentes del refugio para indigentes donde se hospedaba. Había un número de los residentes que estaban interesados en la acupuntura después de enterarse de su experiencia. Se estableció contacto con la administración en InnVision, la organización sin fines de lucro que ejecuta el refugio ubicado en el Hospital de Veteranos en Menlo Park, y que comenzó una clínica extensa, productiva y gratificante en ese lugar.

Nosotros ofrecemos la acupuntura en grupos, en Clara Mateo, una vez a la semana durante dos horas de 15-10 residentes de Clara Mateo y pacientes casuales, muchos de ellos veteranos. En la primavera de 2011, por desgracia, Clara Mateo cerró sus puertas. Trabajar en Clara Mateo ha sido muy gratificante para todos los que participamos ofreciendo algo de calma y alivio de las molestias a las personas en tales situaciones de estrés. Afortunadamente hemos podido iniciar una consulta semanal en las instalaciones de Homeless Veteran's Emergency Housing Facility <http://www.hvehf.org/>, (Casa de emergencia para los indigentes veteranos) también en el mismo lugar del Hospital de Veteranos de Menlo Park. Nosotros seguimos siendo inspirados por la buena voluntad de la gente que tratamos y el agradecimiento que ellos nos muestran.

## Clases de Nutrición para el Club de Niños y Niñas



frutas y hacer meriendas deshidratadas, usando un maravilloso deshidratador donado a nosotros por Excalibur Dehydrator in Sacramento. También disfrutaron haciendo pizzas y experimentaron con diferentes ingredientes, sorprendiéndose con el sabor de ingredientes diferentes. Fue una experiencia maravillosa para todos nosotros y estamos agradecidos el Club de Niños y Niñas nos dio la oportunidad de compartir algunas ideas saludables.

En el mes de mayo Herban Health impartió tres clases para el Club de Niños y Niñas de East Palo Alto <http://bgcp.org/> en East Palo Alto. Emily Shore, Gaby Valencia y Afshin Moktari, disfrutaron enseñando a niños y niñas de 10-14 años como ingerir alimentos saludables y como ejercicios básicos podrían hacerlos sentirse mejor. Los niños se apresuraron a cortar



## Herban Health Comida al Aire Libre!

El 7 de agosto, Herban Health tuvo un día de comida al aire libre en el Parque Bell Street en East Palo Alto para los voluntarios, pacientes, familiares y amigos. Fue un día divertido lleno de música resonando en la suave brisa y mucha animación. Mas de 65 personas hicieron nuevos amigos y celebraron con los de más tiempo. Festejaron en una deliciosa barbacoa y la deliciosa

comida traída por mucha gente, relajada bajo el cálido sol y jugaron algunos juegos de voleibol. Fue un tiempo de regocijo y encanto. Esperamos hacerlo un evento anual.



---

## Alcanzando el Sur de la Bahía

En base al éxito que hemos tenido en el área extensa de East Palo Alto, estamos trabajando para desarrollar una clínica en el Sur de la Bahía. Hay muchas personas y familias viviendo en la gran área de San José, que están luchando por satisfacer sus necesidades básicas, incluyendo nuevos inmigrantes del Sudeste de Asia (Vietnam, China, Las Filipinas) y otros países del Asia. Nosotros estamos ahora mismo trabajando con

Community Involvement, [www.aaci.org](http://www.aaci.org)) para desarrollar una clínica y trabajar con sus clientes. Estamos reclutando profesionales que estén interesados en hacer trabajo voluntario organizado en la comunidad del área del sur de la Bahía. Incluyendo aquellos que hablen otra lengua fluida aparte del Inglés. Si usted está interesado en hacerse voluntario en el Sur de la Bahía, o en ayudarnos a expandir nuestro trabajo, por favor

contáctenos en [dladine@aol.com](mailto:dladine@aol.com)



### “Que Comer” por Linda Nanfria



Me encanta comer alimentos frescos y naturales que satisfacen con sabor y son crujientes. Siempre se puede ahorrar dinero al comer alimentos frescos y de época, o los que se dan todo el año porque se conservan bien. Repollo, limas, y manzanas entre ellos y son deliciosos comiéndolos frescos y sin cocinar en la siguiente receta, una de mis favoritas. Es apropiada para la diabetes, naturalmente endulzado/acido, usa aceites naturales/aderezos de jugos cítricos y es alto en fibra. Es rápido de hacer y se conserva bien. Se sirve como acompañante, o se sirve en porciones más grandes con pollo para convertirlo en un plato principal.

Appleslaw:

½ repollo, quitarle el centro y rallar delgado (o comprar 10 o 12 oz. En paquete bien picado). 1 o 2 manzanas, de cualquier color o clase, lavadas, NO PELAR, quitar el cen-

tro y cortar en rodajas delgadas, después cortar a lo largo en rebanadas palillos. La ralladura de 1 o 2 limones verdes. (Lavar y usar el lado fino del rallador para agarrar la parte verde de la superficie. (Rallar antes de sacar el jugo). El jugo de 1-2 limones verdes 1/3 taza de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto

Poner todos los ingredientes en un recipiente y revolver para mezclar los sabores. Las adiciones son opcionales; si tienes a la mano o en el jardín perejil picado, cilantro o cebolla roja en rodajas delgadas.

Biografía: Linda Nanfria enseñó cocina/culinaria por 12 años, fue adiestrada por Culinary Academy graduates en Viking Home Chef. Ex instructora en The Art Institute (El Instituto de Arte en Sunnyvale, ella cree que comer alimentos frescos y naturales es el camino mas delicioso para la salud. Linda hizo una maestría en

Educación y una licenciatura en periodismo.

Linda Nanfria, chef/instructora and foodie extraordinaire ofrece ideas en como comer delicioso sin perder sabor y satisfacción. Las recetas reflejan la fuerte formula de Herban Health: Saludable Económica y Rápida.

## Una Caminata para Recordar

El otoño esta aquí y el fresco pero soleado tiempo es el perfecto momento para hacer una caminata. Caminar es un gran ejercicio para nuestra salud física y emocional. Tal como dicta un dicho chino: "Una caminata de 100 pasos después de las comidas es igual a una vida de 99 años". De acuerdo a la medicina tradicional china, caminar estimula la circulación de la sangre y ajusta la función de los cinco órganos vitales del cuerpo. Ayuda con la digestión, reduce la tensión muscular y el estrés, mejora el sueño y aclara la

mente.

Recientemente, caminar ha demostrado conferir otro beneficio de salud. En un reporte de The Proceeding of the National Academy of Sciences, (<http://www.pnas.org/content/108/7/3017/>) Saludable hombres y mujeres pero sedentarios en los 60s fueron divididos en dos grupos de régimen de ejercicio: caminar u otros ejercicios menos aeróbicos tal como estiramientos. Después de un año de caminar alrededor de una cancha tres veces por semana, incrementando hasta 40 minu-

tos por estiramientos, una expansión moderada del hipocampo fue observado. El hipocampo es la parte del cerebro importante para la formación de memorias. De hecho, este grupo de sujetos también demostraron un crecimiento de memoria. Por lo tanto, caminar es bueno para la memoria al igual que para la salud!

**LLEVA TU CEREBRO A CAMINAR!**



## Estudios Realizados

Estamos empezando estudios cada tres meses, el primer estudio tendrá lugar el Domingo 23 de Octubre, empezando a las 4 p.m. con una ligera merienda. Vamos a tener un estudio preparado y después tener la oportunidad de discutir el estudio, también discutir otros estudios y preguntas que los profesionales puedan tener. Sera una oportunidad

para compartir profesionalmente, y divertirnos también. La localidad será in East Palo Alto. Por favor háganos saber si está interesado en venir, llamando al (650) 327-7894.

## Hawthorn Sauce

Shan Zha o Hawthorn Berries, de acuerdo a la medicina tradicional China, reduce el estancamiento de la comida y transforma la acumulación. Ayuda a la digestión de la carne y grasas. Estudios recientes también han demostrado que Shan Zha puede reducir la presión alta y reduce el colesterol. Aquí les compartimos una receta de hawthorn sauce (<http://www.nuherbs.com/resources/thanksgiving>) que pueden servirse en lugar de la salsa tradicional de arándanos con los sabrosos alimentos del Día de Gracias.

½ libra de Hawthorn berries (Shan zha)  
6 tazas de agua  
10-12 cucharadas de azúcar.  
Remojar the shan zha en agua por quince minutos. Escurrir y enjuagar. Remojar por otros 15 minutos. Escurrir bien.

Poner 6 tazas de agua a hervir, después agregar las shan zha. Cocinar por 15 minutos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando. Agregar azúcar. Reducir a fuego lento y cubrir, revolver de vez en cuando. Cocinar por otros 15 minutos. Probar de dulce y agregar azúcar si es necesario, incorporándola a la salsa. Remover del fuego. Dejar enfriar y que se ponga gruesa como una salsa. Sirve 4-6 porciones.

## Horario de Clinica:

### Ecumenical Hunger Program:

Martes 8:30-10:30 a.m., y Martes Y Jueves por las tardes solamente con cita

### Homeless Veteran's Emergency

Housing Facility: Jueves 8:30-10:30 a.m.

### Ravenswood Family Health Center:

Sabado 8:30 a.m.-12:00 p.m.,

### Para mas informacion contacte a :

Dyanne Ladine (650 )327-7894 and Joyce Choy-Pik Chiu (408) 316 9048, email:

[dladine@aol.com](mailto:dladine@aol.com) and

[cpchiu2002@yahoo.com](mailto:cpchiu2002@yahoo.com), web-

site



You can also follow Herban Health online here:

