



Aprile 2026
Vol.1 No. 1

La newsletter di Tanya

- JUST LISA: Origini
- IN VITALEMENTE: I Quattro Pericoli
- l'Angolo di Kay: Joe Freddo
- ATTIVISTA QUOTIDIANO: Salva un Albero
- CONSIGLI DI SCRITTURA: Flash Fiction
- DIVENTARE VEGANI: Pesto di Aglio Selvatico
- VIVERE CON LYME: Che cos'è la P.O.T.S?
- DALLA COLLEZIONE DI STORIE ZEN DI TANYA: Il Pescatore

JUST LISA: Origini

Cari amici, sono molto entusiasta di annunciare che recentemente ho terminato il mio primo romanzo Just Lisa! Dopo due anni e cinque bozze, ora invio lettere di presentazione agli agenti con la speranza che uno di loro sia interessato ad aiutarmi a agganciare un editore di alto livello. Il che significa anche che finalmente ho tempo per scrivere questa prima newsletter trimestrale per raccontarvi il mio percorso degli ultimi due anni. Assicuratevi di dare un'occhiata al mio sito web, aggiornato con tante nuove foto e blog: www.tanyaswriting.com.

So che molti di voi si aspettavano un ampio romanzo storico basato sulla vita di mia madre dalla Germania della Seconda Guerra Mondiale attraverso il movimento femminile statunitense degli anni '70. Nel 2023 ho visitato i miei parenti tedeschi per raccogliere ricerche. Ho condotto oltre una dozzina di interviste, visitato luoghi e scattato moltissime foto. Il profilo del romanzo risultante sembrava impressionante, ma dopo mesi di scrittura non riuscivo a trovare la voce di mia madre. Poi Lisa è venuta in mente.

Era gennaio 2024. Mi sentivo esausta e ho scritto un pezzo breve basato su un vecchio amico che alla fine è diventato il secondo capitolo di Just Lisa. Man mano che la voce della protagonista principale si rafforzava, ho applicato i problemi che diversi membri del mio gruppo di scrittura avevano quando, riluttanti, collocavano i loro genitori in case di riposo o strutture di assistenza. Nella ricerca per il mio romanzo storico, ho trascorso molto tempo con persone anziane, e uno dei protagonisti principali era un caro amico di mia madre che si era recentemente trasferito in una struttura di vita assistita in Wisconsin. C'erano problemi: domande su finanze, Medicaid e sul livello di assistenza fornita. Questi divennero il conflitto esterno per il mio nuovo romanzo.

Just Lisa (83.000 parole) è una commedia di alto livello-dramma. Immagina un uomo chiamato Ove incontra Bridget Jones. Come assistente sanitario certificata di 24 anni, Lisa preferisce giocare a charades con gli abitanti piuttosto che prendere la pressione, ma quando il conglomerato lucrativo Lindstrom prende il controllo della struttura di vita assistita in Wisconsin rurale in cui lavora, Lisa deve alzare il livello per proteggere i suoi amati "fossili."

Lisa è bloccata nell'affittare il garage dei suoi genitori adottivi, ma finalmente ha trovato la sua nicchia come

la risoluta risoltrice fuori dagli schemi a Happy Daffodils. Da quando il suo ultimo ragazzo l'ha mollata, passa il tempo libero organizzando attività extracurricolari per gli abitanti. Ma ora Courtney Lindstrom sta cambiando tutto—dallo svuotare la sala dove Lisa tiene le lezioni al ridurre il personale. E il nuovo affascinante collega di Lisa, Chuck, complica ulteriormente le cose con la sua strana ricerca dell'aldilà. Tra il crescente fascino del signor Wigham per il fuoco, Mary Munchkin perseguitata dalle scarpe di Geraldine, e la signora Thornton che tiene una seduta spiritica per impressionare Chuck, Lisa riesce a malapena tenere il passo con i nuovi turni di dodici ore, figuriamoci deviare il signor Lewinski, il fornaio ebreo, dal far crollare la porta della lavanderia ogni volta che pensa di aver dimenticato di consegnare i bagel. Fortunatamente, Lisa ha il suo Yoda personale dal New Jersey, la sua insegnante di Tai Chi, Marge, che la ispira a farsi valere con i genitori adottivi, ad affrontare la Strega Cattiva Lindstrom e a gestire questioni più profonde legate alla morte, tutto tra le marachelle create dai residenti astuti di Happy Daffy.

È stato incredibilmente divertente scrivere, soprattutto con i miei sostenitori! Grazie al mio gruppo di scrittrici TLT e ai miei buoni amici Margaret Savoy in California e Monica Mageland in Wisconsin, tutti loro hanno contribuito alla ricerca (incluse le loro storie personali) e hanno recensito le mie bozze iniziali. Non sarei arrivata fin qui senza di voi!

Il mio prossimo passo è OUTREACH: ho bisogno di una solida piattaforma di social media per attirare un agente di alto livello. Puoi aiutarmi! Per favore chiedi ai tuoi amici lettori di iscriversi alla mia newsletter trimestrale su www.tanyaswriting.com. Mi piacerebbe sentire dei tuoi collegamenti con club del libro locali, biblioteche e podcast. Inoltre, per favore metti "Mi piace" ai miei blog e seguimi su Facebook e Instagram! Spero che ti piaccia la primavera e il resto di questa newsletter.

Grande abbraccio, Tanya

SCRITTORI DI VITA DA GUSTARE DUE VOLTE:

Mary Clements Fisher, Cupertino,
California Suzanne Cottrell, Oxford, North
Carolina Wendy A. Miller, Oregon Akira
Odani, St. Augustine, Florida Annette L.
Brown, Atwater, California Cris
Aboobaker, Forest Hills, New York



Invecchiare con grazia: I quattro pericoli

Forse non vuoi vivere più di cento anni, ma non sarebbe bello sentirsi sani e a proprio agio fino al giorno in cui morirai?

Perché muoiono le persone? Di solito moriamo a causa di un incidente mortale o di una malattia cronica. Alcuni anziani sono abbastanza sani, poi prendono un forte attacco di influenza e muoiono. O cadono e si rompono un femore o un braccio da cui dovrebbero riprendersi, ma muoiono poco dopo. Perché?

La Medicina Tradizionale Cinese ha una spiegazione per questo. Quando nasci, hai riserve di energia (vedi il mio blog sotto AGING GRACEFULLY Blog 1: Jing, Qi e Shen) che

ti manterranno in vita per giorni anche senza acqua o cibo. Sappiamo tutti che, da adulti, si possono passare molti giorni senza cibo e qualche giorno senza acqua perché il corpo consumerà se stesso; Eroderà grasso, muscoli e ossa per fornire l'energia necessaria per sopravvivere. La sostanza interna fornisce carburante. Gli anziani spesso hanno meno di queste riserve, e una malattia o un infortunio può consumare l'ultima energia.

Immagina di nascere con una candela interna. Non appena esci dal corpo di tua madre al momento della nascita, quella candela si accende. Se lavori duramente ed esaurisci molta energia, allora la fiamma brucia la candela rapidamente. Se esci la sera, fumi, bevi alcol, hai troppo sesso, non dormi abbastanza, allora abbiamo l'espressione "bruci la candela da entrambe le estremità."

Tuttavia, se mangi cibo sano, riposi a sufficienza, bevi acqua pulita, respiri aria pulita, questo brucia la candela più lentamente. Forse aggiunge anche un po' di cera, ma non abbastanza per mantenere la candela della stessa dimensione. Invecchierai più lentamente, ma invecchierai comunque. Per sostituire la maggior parte dell'energia che spendi in un giorno, hai bisogno di esercizi energetici. L'armonia mente-corpo che si collega alla forza vitale universale e ti permette di ricaricarti meglio che mangiando bene e dormendo bene. Il Qigong e lo Yoga sono esempi di esercizi mente-corpo che possono far crescere la tua candela interna. Puoi guardare il mio video gratuito di Qigong medico qui.

Oltre agli esercizi di ringiovanimento, ci sono modi per rallentare il processo di invecchiamento per ottimizzare la candela interna.

Cosa significa invecchiare fisicamente? Secondo la Medicina Cinese, questi sono i sei fattori che causano l'invecchiamento: Deficit di Qi, Deficienza di Sangue, Deficienza di Yang, Deficienza di Yin, Stagnazione del Qi e Stagnazione del Sangue.

Ognuno di questi problemi è correlato a specifici organi del nostro corpo, e a certi habit di stile di vita che danneggiano quegli organi. I nostri corpi sono molto più di macchine con parti. Ma



immagina com'è un'auto se la guidassi otto-dodici ore al giorno, sette giorni su sette, per oltre sessantacinque anni. Fortunatamente, i nostri corpi hanno modi per riparare alcuni problemi. Ma i nostri organi interni, così come le ossa, i muscoli e i legamenti, soffrono ancora di uso e abuso. Nelle mie prossime newsletter trimestrali, affronterò ciascuno di questi sei fattori che contribuiscono all'invecchiamento e fornirò consigli per rallentare il processo di invecchiamento.

In questo articolo, voglio iniziare con un altro famosissimo raggruppamento:

I Quattro pericoli:

- Troppe ore sdraiati danneggiano il Qi. (stagna Qi)
- Troppe ore in piedi danneggiano le ossa. (consumano Jing)
- Troppo camminare danneggia i legamenti. (consuma Yin e Sangue)
- Troppa fissità danneggia il sangue. (stagna il sangue)

La salute riguarda l'equilibrio corretto. Iniziamo con il primo pericolo:

Troppo stare sdraiati danneggia il Qi.

Normalmente ci sdraiamo quando siamo stanchi. Una buona notte di sonno ci rivitalizza. Ma cosa succede se ci sdraiamo per troppo tempo? Ricorda quella sensazione dopo un volo internazionale in cui riuscivi a malapena a muoverti. Il movimento è vita. Senza di esso, i processi corporei stagnano a livello cellulare. (Penso che questo sia stato il problema durante la crisi Covid quando le persone furono messe in una falsa coma.)

Una studentessa mi disse una volta che dormiva dieci ore a notte, ma si svegliava ancora più stanca. Era perché dormiva troppo a lungo. Atleti di alto livello come Roger Federer possono richiedere dieci ore di sonno, ma la persona media ha bisogno di otto ore. Dormire dalle 22:00 alle 6:00 è il meglio (più sangue si produce durante il sonno pre-medianotte, vedi la prossima newsletter sulla Deficienza di Sangue). DEVI avere almeno otto ore di sonno per invecchiare graceful.

Ma, se rimani disteso piuttosto a lungo, PERDI energia, come un lago che stagnando diventa palude. Se mi sdraio per guardare la TV per due o tre ore prima di dormire, devo camminare o fare un po' di Qigong dopo per mettere in circolazione il sangue prima di andare a letto.

Cheng Man Ch'ing, celebre istruttore di Tai Chi, suggeriva di praticare la forma di Tai Chi ogni mattina non appena i piedi toccano il pavimento uscendo dal letto, e di nuovo poco prima che i piedi lascino il pavimento quando si sale sul letto la sera.

Troppo stare sdraiati stagnano il Qi. Come persona con la malattia di Lyme cronica mi sento spesso molto stanco. Ma se faccio una passeggiata, mi sento meglio. Ho bisogno di riposare, poi muovermi, poi riposare, poi muovermi.

Consiglio per un invecchiamento più lento: dormi otto ore a notte. Vai a letto presto: le 21:30 o le 22:00 sono ideali. Ma non dormire troppo a lungo, o rimanere seduti o sdraiati per ore durante il giorno. Il movimento regolare aumenta l'energia.

Faccio una breve passeggiata e pratico Tai Chi non appena mi alzo al mattino. Durante il giorno alterno riposo ed esercizio. È importante mantenere il flusso sanguigno, ma non sprechi energia. Se sudi, stai perdendo energia! Altro su questo argomento nel prossimo numero della newsletter sulla Deficienza di Yin.

Il secondo pericolo: Troppe camminate danneggiano le ossa.

Per costruire le ossa, sono necessari esercizi con carico peso come camminare o Qigong. Sebbene nuotare sia un buon esercizio cardio-vascolare facile sulle articolazioni, non rafforza le ossa. La densità ossea migliora quanto più cammini. Camminare ha un basso impatto.

Ma chi passa troppo tempo in piedi spesso soffre di ernie/problemi ai dischi vertebrali e di altri problemi articolari. Se il lavoro richiede di stare in piedi al registro di cassa o sopra a un lavandino, questo può danneggiare le ossa. Le ossa sono uno dei modi in cui conserviamo Jing Essenza o vitalità. Quindi, cerca di non stare in piedi per ore. Se devi farlo, fai molte pause. Anche se comporta un po' di movimento, non trascorrere ore in piedi quando fai la spesa.

Consiglio per un invecchiamento più lento: assicurati di fare adeguati esercizi con carico, oltre a Calcio, Vitamina D, Vitamina K e Boro, necessari per denti e ossa sani e utili a prevenire l'osteoporosi. Integratori di glucosamina solfato e condroitina solfato sono utili anche per mantenere i dischi spinali. Ma non stare in piedi per più di dieci minuti. Invece, sposta il peso, cammina e allunga la colonna vertebrale.

Il terzo pericolo: Camminare troppo danneggia i legamenti.

Una camminata quotidiana di quindici minuti, preferibilmente in salita per aumentare la frequenza cardiaca, è l'ideale. Una serie Netflix ha scoperto proprie "macchie blu" dove la maggior parte degli abitanti ha raggiunto o superato i 100 anni. Queste località si trovavano tutte su pendii, come dove vivo a Semione, in Svizzera. Le persone che vivono in tali zone camminano quotidianamente su andata e ritorno. Questo tipo di esercizio mantiene in forma il sistema circolatorio.

Ma camminare troppo lontano, troppo spesso, consuma troppo sangue. Come l'olio in un motore. Se cammini troppo distanzi, asciughi tendini e legamenti e diventano meno flessibili. La flessibilità è necessaria per prevenire cadute. In India, si dice che sei giovane solo quanto è flessibile la tua colonna vertebrale. Questa flessibilità non è salutare solo per la colonna vertebrale, ma previene anche lesioni. Se cadi, o esegui un movimento inaspettato, il tuo corpo reagirà meglio se i tuoi legamenti sono elastici. Questa è la principale ragione per cui pratico yoga quotidianamente.

Consiglio di fare una lunga camminata (da una a due ore) una volta a settimana. Ricorda come gli anziani facevano lunghe passeggiate domenicali? Qui in Svizzera, camminavano di villaggio in villaggio dopo essere andati in chiesa.

Consiglio per un invecchiamento più lento: Cammina in salita per 15 minuti al giorno. Sii delicato sulle articolazioni tornando giù. Una volta a settimana fai una passeggiata più lunga (1-2 ore, non in salita). Ma non fare camminate lunghe e faticose ogni giorno. Dopo i quaranta anni, dovresti fare trenta minuti di yoga o stretching ogni giorno.

Il quarto pericolo: Troppa fissazione danneggia il sangue.

L'invecchiamento comporta spesso una riduzione della vista. Perché? Problemi come la cataratta senile, la degenerazione maculare e il glaucoma si verificano quando l'occhio non riceve abbastanza yin e sangue. Il fegato filtra il sangue e, secondo la Medicina Cinese, è collegato alla funzione oculare.

Quindi, per prima cosa, una buona vista richiede abbastanza yin (liquido) e sangue. Oltre a necessitare forniture adeguate, non dovrebbero esserci ostruzioni. Un'ostruzione può essere innescata da troppa fissazione. Spesso affatichiamo troppo gli occhi.

I muscoli oculari si rilassano quando lo sguardo è a circa sei metri di distanza. Concentrarsi su qualcosa più vicino è come portare pesanti valigie. Dopo 45 minuti di lettura o fissando lo schermo del computer, dovresti alzarli e muoverti. Imposta una sveglia! Quando squilla, lavati le braccia con acqua fredda dal gomito fino alle mani per riequilibrare il tuo campo energetico dopo il contatto con un computer, poi copri gli occhi con le mani per riposarli nell'oscurità per almeno due minuti pieni. Meglio è una passeggiata all'aperto all'aria fresca per dieci minuti guardando all'orizzonte. Questo rilasserà i muscoli oculari in modo che le ostruzioni possano essere evitate.

Ma prima devi avere abbastanza liquidi (yin) e sangue per riempire i tuoi occhi. Se non hai abbastanza liquidi e sangue, è come un fiume che non ha abbastanza acqua. Il fiume non fluisce, ma ristagna qui e lì.



Ciò che è alle nostre spalle e ciò che ci attende sono piccole questioni rispetto a ciò che è dentro di noi.

Ralph Waldo Emerson

Come sapere se hai abbastanza liquidi? Se i tuoi occhi lacrimano troppo facilmente quando è ventoso, è un segno di deficit di Yin del fegato. Cosa fare? Bevi more acqua. Evita caffè e alcol. Riduci lo stress. Pelle secca, capelli secchi e unghie fragili possono indicare una carenza di sangue. Mangia verdure verdi e vai a letto presto per nutrire il tuo sangue.

Occhi stanchi sono quando hai consumato la tua Essence dei Reni (Jing) per la giornata. Devi riposarti! Problemi di vista insieme a vertigini e mal di testa indicano che non c'è abbastanza Sangue del Fegato per raffreddare gli occhi, come quando un vento forte fa sventolare le foglie (vertigini) e la pressione atmosferica cambia con il tempo (mal di testa).

Suggerimento per invecchiare più lentamente: Non affaticare troppo gli occhi leggendo o guardando la TV per più di 45 minuti. Fai massaggi al collo e esercizi per il collo quotidianamente per migliorare il flusso sanguigno verso la testa e gli organi sensoriali come gli occhi e le orecchie. Massaggia le sopracciglia e intorno agli occhi quotidianamente e esegui esercizi oculari quotidiani. Per dettagli, guarda il mio video gratuito su YouTube Medical Qigong.

Quindi questi sono i quattro pericoli leggendari nella Medicina Cinese. Di più sull'invecchiare con grazia nelle prossime newsletter!



Angolo di Kay Una Vita da Cane



Dimentica Joe Cool...I Border Collie Dominano!

Ciao, sono Kay, il cane più fico di sempre. Ho provato a convincere Boss-Lady (alias Mommy) che questa newsletter dovesse essere tutta su di me, ma lei ha accettato solo di farmi avere qualche riga insieme a una o due foto. Cosa posso dire, è una vita da cane. Potrei avere undici anni questo mese, ma (come puoi vedere) non ho perso nulla. Se vuoi vedere la mia incredibile destrezza insieme a trucchi ingegnosi, tieni d'occhio i miei reel su Instagram.

ATTIVISTA GIORNALIERA: Salva un albero

Hai sempre sognato di essere un Eco-Guerrafondaio? Navigare negli oceani per salvare le balene o legarti a un albero in una foresta primaria? La verità è che puoi fare la differenza ogni giorno senza lasciare il tuo cortile. E se tutti noi diventiamo “attivisti domestici” abbiamo una reale possibilità di salvare questo incredibile pianeta.

Oggi voglio parlare della carta. Quando ho iniziato a scrivere Just Lisa, mi ero promesso di cercare di farla valere la copertina su cui verrebbe stampato. So che migliaia di alberi sacrificheranno la loro vita per fornire i materiali del mio libro (un albero ogni 20-30 libri!). Eppure, io sono



uno di quei tradizionalisti che preferisce tenere una vera copertina rigida tra le mani, girando le pagine invece di scorrere su uno schermo. Intendo compensare spendendo una parte dei miei guadagni per piantare alberi. (Vedi il mio blog sotto DAILY ACTIVIST: Plant a Tree & Avoid Hoaxes.)

Amo i libri, e continuerò a comprarli. Ma spesso opto per acquistare libri USATI. Non solo sono più economici, ma aiutano a salvare un albero. Se sei vicino a una biblioteca, tanto meglio!

Salva un albero: COMPRA LIBRI USATI O PRENNILI IN PRESTITO

A casa, penso sempre a modi per ridurre l'uso di carta. Cresciuta negli anni settanta, ne sprecevamo così tanta! La nostra casa utilizzava rotoli di asciugatutto una volta a settimana! Questo uccideva un albero ogni due anni. Con otto miliardi di persone sul pianeta, dove ci lascerebbe se ogni famiglia facesse così? E per cosa? Per asciugare qualcosa che potrebbe essere pulito con un panno umido? Continuo a usare asciugatutto, ma compro quello riciclato. Qui in Europa, sono tagliati a metà foglio, non i grandi fogli che ricordavo negli USA. Uso uno di quei metà-fogli per asciugare l'olio dalla padella prima di lavarla. In questo modo risparmio sul sapone... che sarà il mio prossimo articolo. Questa è l'unica cosa per cui uso asciugatutto. Il panno della lavastoviglie gestisce qualsiasi cosa sul piano di lavoro, e ho un panno separato per il pavimento. Facile facile. Uso fazzoletti vecchi come tovaglioli di stoffa durante i pasti quotidiani. Se non sono troppo disordinata, uno mi dura diversi giorni. In questo modo uso solo UN rotolo di asciugatutto all'anno.



Non dubitare mai che un piccolo gruppo di cittadini penserosi e impegnati possa cambiare il mondo. In effetti, è l'unica cosa che sia mai successa.

Margaret Mead

Salva un albero: USA MOGENI DI PELLO PIÙ POCHE FASCE DI STOCCHES DI CARTA

A proposito di fazzoletti, perché diavolo serve Kleenex? Mio padre insisteva nel avere una confezione di Kleenex in ogni stanza. Mia madre comprò quella decorativa con quei graziosi disegni irresistibili. Non solo una tonnellata di tessuti uccide diciassette alberi, ma la loro produzione richiede 20.000 galloni d'acqua. Solo per soffiare il naso? Dai.

Nei vecchi tempi, gli uomini portavano un fazzoletto nella tasca posteriore, e le donne ne portavano uno lungo la manica proprio all'interno del polso. Sei mesi all'anno, indosso una giacca leggera o un maglione in giro per la casa, e ho sempre un fazzoletto infilato in tasca. Quando faccio la lavatrice una volta alla settimana, li cambio con quelli freschi secondo necessità. In estate, ho un fazzoletto in attesa in ogni stanza, in un angolo tranquillo a portata di mano. Ho una sola confezione di Kleenex a portata di mano per i miei ospiti. Vivo qui da oltre due anni ed è ancora pieno.

Salva un albero: USA UN FAZZOLETTO

La carta igienica... uhum... è una questione piuttosto privata. Diciamo solo che potrebbe richiedere molto meno di quanto pensi per ottenere risultati soddisfacenti. Sii consapevole del tuo consumo. Le vecchie abitudini muoiono dure, ma una volta che ti impegni, puoi facilmente ridurre l'uso di TP. E assicurati di comprare quella riciclata. Sono sicuro che il tuo didietro non se ne accorgerà.



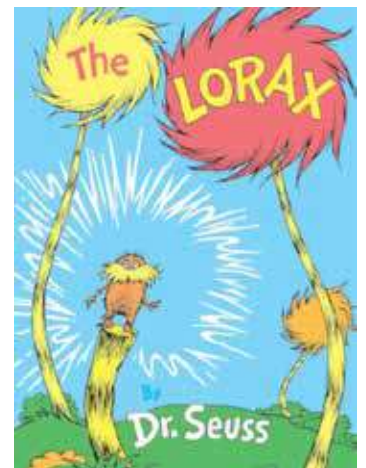
Oggi giorno è facile riciclare carta e cartone. Ho un cassetto nella mia cucina con un contenitore per la carta, quindi butto dentro ogni singolo scarto. Il riciclaggio è ovvio. Puoi comprare buste riciclate, carta riciclata. Ma più importante, cerco di NON utilizzare troppa carta. Penso davvero se ho bisogno di stampare qualcosa. Se sì, riutilizzo tutto ciò che posso, usando il retro per appunti, liste, la mia agenda quotidiana. Ho smesso di comprare quei sciocchi Post-it molto tempo fa. Conservo eventuali buste che ricevo nella posta e le metto in un cassetto per usarle come carta per appunti. Cerco anche di fare di più al computer.

Salva un albero: RIUSA, RIRECLO TUTTO CIO CHE È POSSIBILE E ACQUISTA RICICLATO

Sono così felice di vedere che la maggior parte delle auto contiene borse della spesa riutilizzabili in questi giorni. Immagina se il negozio non fornisse MAI borse! Ricordo quando sono arrivate le borse di plastica, e noi scelsero plastica per salvare un albero. Ora siamo sommersi dalla plastica, strozzando delfini e tartarughe, inquinando le spiagge in tutto il mondo. Quanto è difficile portare le nostre borse riutilizzabili? Negli ultimi sei anni da quando mi sono trasferito dalla mia azienda di permacultura, ho acquistato UNA sola borsa di carta. La uso ancora, insieme alle borse di stoffa che ho raccolto nel tempo. E non uso nessuna di quelle piccole borse di plastica per verdure o frutta. Metto direttamente i broccoli, le carote e le mele nella mia grande busta della spesa e lavo il cibo quando torno a casa.

Salva un albero: PORTA LE TUE BORSE

Ricorda il Lorax che parlava per gli alberi in quel libro di Dr. Seuss negli anni settanta? Le foreste primordiali stanno scomparendo rapidamente a causa della deforestazione, incendi provocati dal clima e agricoltura. Abbiamo perso oltre un terzo di esse negli ultimi 100 anni! Queste foreste impiegano migliaia di anni per formarsi e sono essenziali per immagazzinare enormi quantità di carbonio. La loro perdita contribuisce notevolmente ai cambiamenti climatici. Se uso meno carta igienica, potrebbe non salvare direttamente queste foreste primordiali. Ma credo ci sia una coscienza universale che ascolta le nostre azioni più piccole. Come diceva mia madre: il macrocosmo è basato sul microcosmo. Credo che ognuno di noi possa fare una differenza ogni giorno. Gli alberi, e l'ampia varietà di specie dipendenti da essi, ringraziano.

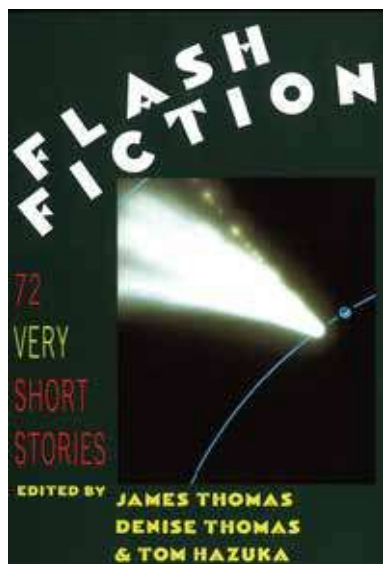


SUGGERIMENTI DI SCRITTURA: Flash Fiction

Sei uno scrittore di fiction? O magari sogni di diventarlo? Dai un'occhiata al mio sito per blog scritti per aspiranti scrittori di fiction:

- Sono uno scrittore?
- Cosa leggere
- Come leggere come uno scrittore... e altro in arrivo.

La scrittura richiede molta pratica, e uno dei modi migliori per allenare i muscoli creativi è scrivere Flash Fiction o poesia. Con brevi pezzi, puoi mantenere più facilmente una visione d'insieme e richiedono meno tempo. Ciò rende meno doloroso buttare le tue parole nel file Cestino e ti insegna a non aggrapparti a qualcosa che semplicemente non funziona.



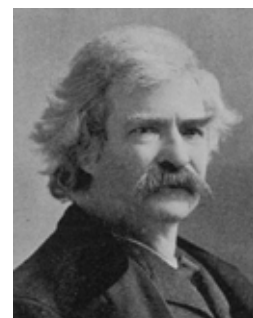
Consideralo un allenamento, come andare in palestra o fare una passeggiata. Lo scrapbooking libero è molto importante per diventare uno scrittore di successo. Lo faccio spesso. La maggior parte finisce nel cestino nell'angolo in basso a destra dello schermo del mio computer. Alcuni di essi—una metafora strana o un tema interessante—li metto nel mio file "Lint" per riferimento futuro. (Segreto personale: non arrivo mai a guardare nel mio file lint! Ma è una coperta di sicurezza che mi aiuta a lasciare la mano di mamma. Nel frattempo, quelle frasi perse si rannicchiano nel mio subconscio, compiendo magie.)

Un "flash" è tra le 500 e le 1500 parole (a seconda di ciò che cerca la rivista letteraria). Come le parabole antiche, sono brevi racconti della vita quotidiana che mirano a trasmettere una verità universale. Quel grande insight di solito arriva verso la fine del pezzo, colpendo il lettore come un lampo.

I poeti spesso fanno così. Ad esempio, l'Insofferenza di Robert Frost ci porta in un breve viaggio attraverso l'ambientazione, con un bel ritmo e rima, poi ci colpisce con quell'ultima strofa. Certo, le prime tre quartine sono ricche di una descrizione incantevole che imposta

un tono specifico, e la sua rima è bella, anche se è passata di moda. Ma quando leggi quelle sei parole finali, l'intera poesia si apre a un significato più ampio. Ripensiamo a ciò che abbiamo letto e lo vediamo in una luce diversa. In ciò risiede quel "flash" di connessione umana a cui miriamo come scrittori. Ozymandias di Shelley è un altro esempio lampante.

Two Ways of Seeing a River di Mark Twain è un estratto da un pezzo più ampio spesso presentato da solo. Comprendiamo cosa intende nelle prime due sezioni, ma è la fine dell'ultimo paragrafo, quando prova compassione per il dottore, che il suo commento eleva il lettore a una prospettiva più alta. Quelle frasi sono il "flash". L'estratto di Twain è un esempio di come pezzi più lunghi possano offrire diversi chicchi di verità sparsi che elevano il valore di un racconto o di un romanzo. Scrivere flash fiction è un investimento nel tuo futuro di scrittore.



Justin Torres ha scritto un fantastico Op-Ed, In Praise of Latin Night at the Queer Club, che funziona come flash NON-fiction. L'ha scritto dopo un bombardamento, ma il suo commento eleva il lettore al di sopra della politica, soprattutto alla fine. Ho provato a imitare Torres nel mio flash di non-fiction creativa An Invitation to the Apple Harvest. Anche se non potente come l'Op-Ed di Justin, la mia intenzione era trasportare il lettore. Il mio pezzo di vita Feline Education, sebbene possa essere interessante, purtroppo manca di quell'ultimo colpo di intuizione. Ah beh, non si può vincere sempre.

Se hai bisogno di una piccola guida o del supporto di un gruppo, partecipa a un Flash Fiction Workshop offerto tramite Authors Publish. Costano circa 400 dollari e si estendono per diverse settimane. Ho seguito una classe con Ella Peary nel 2020, e mi ha aiutato a concentrarmi sulla scrittura. Da allora, ho assunto Ella per modificare professionalmente diverse delle mie novelle. È compassionevole e altamente qualificata.



La narrativa molto breve è spesso chiamata “micro” fiction (250 a 500 parole). E alcuni giornali hanno limiti di parole così brevi da venticinque o cinquanta parole. I sei parole legendarie di Hemingway

la storia contiene un flash nelle ultime due parole: In vendita: scarpe per neonati, mai usate. Per quanto sia breve il tuo pezzo, cerca di connetterti al cuore del lettore. Che tu riesca a farli ridere, piangere o pensare, è quel momento FLASH che rende le tue parole più di una descrizione lirica o informativa.

I miei flash preferiti includono Wants di Grace Paley e Our Cat Goes to Heaven di Margaret Atwood. Puoi trovare altri esempi gratuiti di flash fiction qui:

- Smokelong tende a flash fiction malinconici e oscuri. Molto letterario: 1000 parole.
- Flash Fiction Magazine richiede 300 a 1000 parole di narrativa commerciale / letteraria.
- Flash Fiction Online richiede 500 a 1000 parole di narrativa letteraria di speculazione.

Inoltre, dai un’occhiata a Wigleaf e Fractured Lit, ma per tutti i magazine di flash menzionati qui, la concorrenza è agguerrita. Sarai contro professionisti esperti. Quindi non rimanere deluso se i tuoi primi cinquanta pezzi saranno rifiutati. Impaurente, lo so. Ma ne vale i 150\$ di tasse di submission. Stai migliorando la tua arte. Guarda i miei blog per ulteriori contenuti su come inviare a riviste.



ANDANDO VEGANO: Pesto di Aglio Selvatico

Ogni primavera, quando il terreno inizia a scaldarsi a marzo, tengo gli occhi aperti per i primi germogli di aglio selvatico. Dopo quei mesi invernali senza verdure dal mio giardino, bramo verdure fresche. Non appena appaiono erba di vescovo e ortiche nel mio giardino, vado nei luoghi all’aperto locali noti per l’aglio selvatico per vedere come progrediscono le foglie appuntite.

È meglio raccogliere l’aglio selvatico prima che fiori. Le foglie giovani sono le più saporite, mentre

le foglie più anziane diventano dure e amare, soprattutto dopo che la pianta è sbocciata. Raccoglio solo piccole quantità da ogni macchia, usando delle forbici per non danneggiare le radici e per garantire una buona raccolta l’anno successivo. Prova sempre le foglie—quando pestate, dovrebbero odorare di cipolla o aglio—per evitare somiglianze tossiche come il giardino Giacinto di San Giovanni.

Con il livello di crescita giusto che si avvicina, aspetto una buona pioggia. In questo modo le foglie che raccolgo—lontane da sentieri battuti—sono lavate di fresco e non necessitano di risciacquo. Preferisco non usare un frullatore, ma taglio le foglie a strati molto fini a mano. Sterilizzo barattoli di vetro con acqua bollente, li lascio asciugare all’aria, poi li riempio con uno strato di foglie tritate



seguite da una spolverata di sale, poi coprite con olio d’oliva biologico. Aggiungo poi un secondo strato, proprio come il primo, e un terzo. Lascio un po’ di spazio in cima al barattolo per un po’ d’aria. Inoltre, uso una forchetta sterile per infilarmi nel vetro, rilasciando eventuali bolle d’aria. Il pesto ha il miglior sapore dopo da tre a sei settimane, ed è un ottimo regalo per gli amici.

Cuoci semplicemente la pasta di cereali integrali a tua scelta, aggiungi il pesto secondo il gusto e mescola. Termino il piatto con una manciata di noci biologiche locali per ottenere abbastanza proteine. Mmm...un ottimo piatto vegano! So che sarà già aprile quando leggerai questo, quindi probabilmente troppo tardi per questa stagione. Ma tienilo presente per l’anno prossimo!

VIVERE CON LA MALATTIA DI LYME: Cos'è la P.O.T.S.?

Ho riflettuto a lungo se includere o meno questa sezione nella mia newsletter. Temo che l'annuncio di avere la Malattia di Lyme Cronica possa danneggiare la mia immagine di scrittrice competente mentre cerco un agente e un editore. Voglio dire questo: le persone che affrontano qualsiasi malattia cronica a testa alta e trovano modi per ottimizzare la loro salute e il loro potenziale, sono combattenti. Il destino impone loro di essere ottimisti. Diventare una scrittrice di successo nel mondo competitivo di oggi richiede disciplina, organizzazione e dedizione—tutte cose che la mia malattia di Lyme ha rafforzato. Vivo una vita attiva e gratificante, e sono molto motivata a continuare così mentre costruisco una carriera come scrittrice. Quindi, ecco: ho la Malattia di Lyme Cronica. Spero un giorno di superarla.

Facciamo un passo indietro. Cos'è la Malattia di Lyme Cronica?

La Malattia di Lyme Cronica è un termine non medico usato per descrivere sintomi persistenti—come stanchezza, dolore e problemi cognitivi—che durano mesi o anni, attribuiti a un'infezione continua da *Borrelia burgdorferi*, di solito a causa di una puntura di zecca (prolungata). La medicina tradizionale preferisce il termine Sindrome Post-Trattamento della Malattia di Lyme (PTLDS), ma i miei sintomi sono comparsi mesi dopo una puntura di zecca e prima che fossi testata o trattata per la Lyme.



Nell'estate del 2015, mentre vivevo nella mia fattoria di permacultura vicino a Berna, in Svizzera, sono stata punta da una zecca sulla vita. Avevamo cervi (noti per le zecche) nella fitta foresta che circondava la nostra casa, e la zona era piena di insetti. Quando me ne sono accorta, la zecca era già completamente gonfia (il che significa che era avvenuto uno scambio di sangue con l'ospite). Non sapevo che nella zona selvaggia in cui vivevamo, oltre il 50% delle zecche portava il batterio *Borrelia burgdorferi*. Tuttavia, essendo Dottoressa in Medicina Orientale, ho osservato se ci fosse una reazione acuta, ma non essendoci alcun cerchio rosso intorno all'area e non avendo sintomi simil-influenzali, ho scartato le mie preoccupazioni di aver contratto la Lyme. Circa quattro mesi dopo, sono stata colpita da quello che ora so essere la POTS: Sindrome da Tachicardia Posturale Ortostatica—una serie di sintomi (elencati

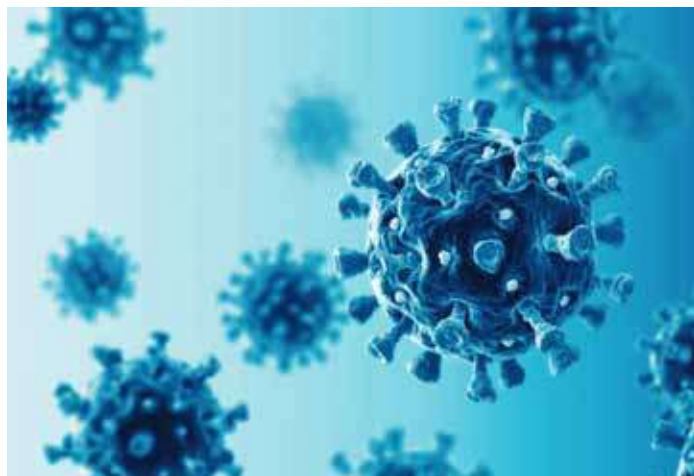
nel diagramma qui sotto) spesso riscontrati nelle malattie croniche post-infezione. Anche se non ricordo di aver avuto un'infezione grave dopo la puntura di zecca.

La POTS è il motivo per cui sto scrivendo questo articolo. Ne ho sentito parlare solo l'anno scorso. Improvvisamente, la mia strana combinazione di sintomi dovuti alla Lyme ha avuto senso. Spero che conoscere la POTS possa aiutare qualcun altro con la Malattia di Lyme Cronica a capire cosa sta vivendo, perché può essere un po' spaventoso.

Nell'autunno del 2015, da un giorno all'altro, sono crollata frequentemente. Mi sentivo bene, di solito da seduta o sdraiata, e quando mi alzavo, il cuore iniziava a battere velocemente e il mio corpo sembrava troppo pesante da sostenere. Mi sentivo stordita e la vista si offuscava, come quando si sta per svenire. Nei giorni successivi, la situazione è peggiorata al punto che cadevo a terra e non riuscivo ad aprire gli occhi o a parlare. In quel momento, provavo un'estrema stanchezza, come un robot a cui è stata tolta la batteria. Era come se i mitocondri nelle mie cellule si fossero spenti. Con riposo, acqua e pazienza, riuscivo a muovermi di nuovo dopo minuti o ore.

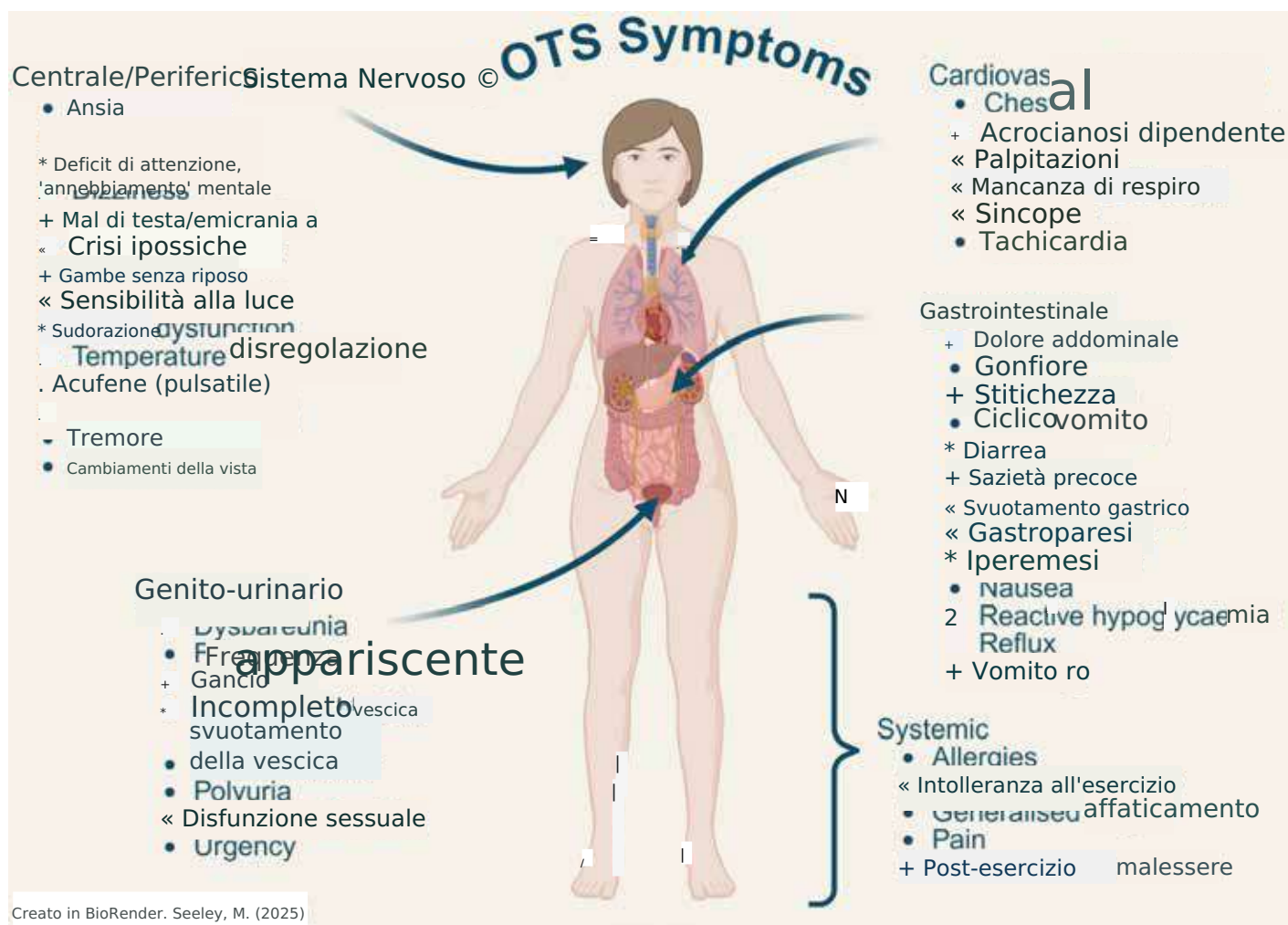
Conduco uno stile di vita sano e non sono il tipo di persona che si ammala. All'epoca, non avevo idea di cosa stessi vivendo. Nemmeno il mio medico lo sapeva. Sono stata io a suggerire di fare il test per la Lyme, e tutti e cinque i test che il mio medico ha eseguito sono risultati positivi per alte quantità di anticorpi contro la *Borrelia burgdorferi*. Mi ha prescritto la doxiciclina per due settimane, ma non è cambiato nulla. Ho letto tutto ciò che ho trovato sulla Malattia di Lyme Cronica—una di quelle malattie misteriose—e ho scoperto che il trattamento medico a lungo termine con antibiotici non aveva avuto successo. Non c'era nulla da fare. (Ne parlerò nella prossima newsletter.)

Sebbene la POTS, un disturbo cronico del sistema nervoso autonomo, sia stata riconosciuta dal 1993, la consapevolezza e la codifica diagnostica specifica sono cresciute in modo significativo solo negli ultimi due decenni, soprattutto con i casi di POTS post-COVID. Non comprendiamo ancora perché alcune persone con infezioni acute rimangano malate mentre altre si riprendano completamente (vedi il mio blog sotto VIVERE CON LA MALATTIA DI LYME: La componente emotiva delle malattie infettive). Possibili spiegazioni includono che l'infezione persista ancora o che ci possa essere una risposta immunitaria iperattiva che causa i problemi. Mentre alcune condizioni di salute hanno biomarcatori—indicatori misurabili di processi biologici



—non esistono biomarcatori per il long COVID, la malattia di Lyme persistente o altre malattie come ME/CFS (Encefalomielite Mialgica / Sindrome da Fatica Cronica), il che rende difficile il trattamento. I biomarcatori rivelano le normali funzioni corporee, i processi patogenetici o le risposte ai trattamenti, svolgendo un ruolo fondamentale nella diagnosi delle malattie, nella valutazione del rischio e nella personalizzazione delle cure mediche.

I sintomi nel diagramma della POTS comprendono praticamente i miei problemi derivanti dalla malattia di Lyme cronica. Socrate disse: "Comprendere la domanda è metà della risposta." Negli ultimi dieci anni mi sono avvicinato a quella risposta e non vedo l'ora di condividere con voi le mie esperienze di vita con la Lyme nelle prossime newsletter.



DALLA COLLEZIONE DI STORIE ZEN DI TANYA: Il Pescatore

Un giorno un pescatore remava la sua barca a monte verso il mercato dopo una cattura riuscita. Era uscito presto per lanciare le reti e la sua minuscola barca era piena zeppa di bei pesci. Con la schiena rivolta alla corrente, remò con tutte le sue forze per raggiungere il mercato il prima possibile, così da poter ottenere un buon profitto. Era attento a non far oscillare la barca perché non voleva che alcun pesce prezioso cadesse oltre bordo.



Si sentiva molto felice, grato per la sua fortuna, quando all'improvviso, WHAM! Qualcosa gli sbatté la prua della barca! Si girò rapidamente per vedere che un vecchio in una barca da pesca simile lo aveva colpito lungo il percorso verso il basso. Il pescatore anziano si era addormentato sulla sua pila di reti vuote mentre lasciava la barca seguire la corrente fino al porto della pesca.

Questo inferocì il giovane pescatore. "Guarda dove vai, idiota!" Si fece in piedi in alto e urlò all'anziano che sbadigliava e massaggiava gli occhi, del tutto inconsapevole di ciò che era successo. Mentre il giovane saltava su, la barca barcollò avanti e indietro e diverse delle sue splendide pesci persevano oltre bordo. "Ora guarda cosa è successo!"

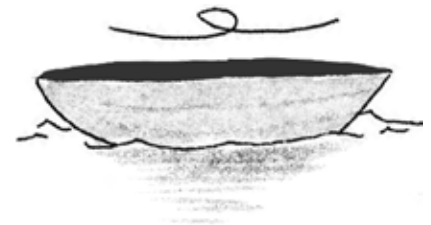
Il pescatore anziano si scusò profusamente mentre la sua barca continuava a scendere lungo il fiume. Il giovane pescatore si sedette e iniziò a remare furiosamente contro la corrente, inveendo contro l'idiota, perché ora la sua barca era di nuovo trascinata a valle e aveva perso tempo nel viaggio verso il mercato.

Mentre remava, la sua rabbia crebbe nel petto e, invece di contare quanti soldi avrebbe guadagnato quella mattina, iniziò a calcolare quanto avesse perso a causa dell'idiota. Continuava a scuotere la testa e mormorare maledizioni quando, WHAM! Ancora una volta qualcosa colpì la sua barca. Provò una rabbia che gli salì sul volto e si voltò, pronto a inveire contro chiunque fosse responsabile.

Ma la barca che lo aveva colpito era vuota, una vecchia barca da pesca che si era allentata dai suoi ormeggi e procedeva a valle. Nel momento in cui vide che la barca era vuota, la rabbia del pescatore scomparve. La barca vuota scivolò

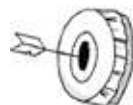
oltre a valle e il pescatore semplicemente continuò a remare. Il suo cuore non sentiva rabbia, non aveva perso alcun pesce, e aveva quasi non perso tempo.

Mentre continuava a risalire verso il mercato, il pescatore sospirò per la sua realizzazione. E se trattasse ogni barca che lo colpisse come se fosse una barca vuota?



Ho sentito una volta il Dalai Lama dire: "Accetta la rabbia di una persona come un dono e lasciala da parte." E la nostra rabbia? Possiamo trattare la "causa" di essa come una barca vuota... come se non fosse colpa di nessuno? Non possiamo controllare le azioni degli altri, ma possiamo provare a controllare la nostra risposta. Anche se eventi esterni scatenano la rabbia, in definitiva è la nostra scelta come reagiamo.

Il mio Sensei, o maestro, nell'Arceria Zen ci ricordava spesso che l'obiettivo non era il fascio di paglia su cui miravamo. Era la nostra stessa mente. "Se lasci qui," disse, indicando la testa, "allora troverai qui," poi indicò il cuore, "e la freccia troverà l'obiettivo."





Grazie per aver letto la mia prima newsletter!

Conosci qualcuno che potrebbe essere interessato a leggere questa newsletter? Sentiti libero di inoltrargliela e incoraggiarlo a iscriversi per una propria copia trimestrale gratuita all'indirizzo <https://www.tanyaswriting.com/contact/>

Seguimi su Facebook e Instagram:



E resta sintonizzato per la prossima edizione, in uscita il
10 luglio 2026:

- JUST LISA: La crisi dell'assistenza sanitaria agli anziani negli Stati Uniti
- INNOVAZIONE PIOGGIA: Come prevenire la carenza di Qi
- ANGOLO DI KAY: Kay visita Marte
- ATTIVISTA QUOTIDIANO: Risparmiare sul sapone
- CONSIGLIO DI SCRITTURA: Segui un corso di scrittura online
- DIVENTARE VEGANI: Riso dolce speziato al curry con lenticchie
- VIVERE CON LYME: Modi per ottimizzare la tua energia
- STORIA ZEN: Il cavallo del contadino

Buona primavera!

