

Aprile 2026

Vol.1 No. 1

Agosto 2026

Vol.1 No. 3

La Newsletter di Tanya

La Newsletter di Tanya

- IN ETÀ DEGNA: Deficienza di Qi #2
- L'ANGOLO DI KAY: Album fotografico
- ATTIVISTA DOMESTICO: Risparmia sul sapone
- DIVENTANDO VEGANO: Riso al curry e lenticchie
- VIVERE CON IL BORRELLO: Ottimizza la tua energia

Cari amici

Cari amici,

Grazie di cuore per i complimenti che ho ricevuto per la mia newsletter di luglio! Mi avete reso la giornata! Mi piace sempre ascoltare commenti o suggerimenti. Ho anche ricevuto alcune domande specifiche sulla carenza di Qi, quindi se qualcuno ha bisogno di maggiori informazioni (su uno qualsiasi dei miei articoli), sentitevi liberi di contattarmi. info@tanyaswriting.com



Tanya's collection di



Zew Stories



E congratulazioni a coloro di voi che si sono guadagnati un libro Zen gratuito! Apprezzo moltissimo gli inserimenti nella mia lista email. Continuate così! Sono felice di continuare a ricompensare le persone con racconti Zen gratuiti (per ogni nuova persona che si iscrive alla mia newsletter) e libri gratuiti (per 5 iscrizioni)! Se vi finiscono le email degli amici, che ne dite di inoltrare questa newsletter al vostro bibliotecario locale? O alle persone in un club di lettura locale? Lo apprezzerai davvero! Ho bisogno di far crescere la mia piattaforma mentre procedo con la mia scrittura.

Questa volta ho alcune buone notizie e alcune cattive notizie riguardo la mia carriera di scrittrice. Prima, le cattive notizie.

La scorsa settimana ho partecipato a un summit online gratuito e intensivo, meravigliosamente ospitato da Daniel David Wallace, su The Premise. Dopo sei anni di studio della scrittura, ho capito che la premessa di un romanzo è il concetto fondamentale o l'idea centrale della storia; lo scenario del "what-if" che guida la trama, i personaggi e il conflitto in una storia. Per esempio: "E se un conglomerato a scopo di lucro prendesse il controllo della casa di riposo assistita in cui lavora la mia protagonista, Lisa, mettendo a rischio i suoi amati fossili?"

Ma al giorno d'oggi, i lettori sono impazienti. Gli agenti cercano il prossimo Hunger Games, in cui Katniss si offre di sua spontanea volontà entro i primi cinque minuti. Quindi, questo summit ha spinto i confini della premessa fino a includere come il personaggio principale reagisce inizialmente; la scelta che fa e che sconvolge lo status quo della sua vita quotidiana. In altre parole, Lisa entrerebbe in azione subito. Il che fa sembrare il mio attuale manoscritto un inizio molto lento.

Daniel lo ha spiegato così: il semplice "what-if" è solo il fatto che il personaggio principale si ritrova con il brutto tempo. Una premessa coinvolgente include la decisione del personaggio principale di attraversare un ponte traballante nella speranza di uscire dal brutto tempo... ancor meglio, il ponte crolla non appena l'hanno attraversato, così non c'è più ritorno. Alcuni insegnanti lo chiamano una "porta a senso unico". Ho seguito una dozzina di lezioni di professionisti su come la premessa debba catturare il lettore, impressionare il potenziale agente e garantire il successo del libro. Con oltre quattro milioni di nuovi titoli pubblicati solo lo scorso anno, la concorrenza è spietata.

Altre presentazioni hanno rivelato che il mio prologo potrebbe essere un temuto info-dump all'inizio della storia. A quanto pare, i prologhi che fanno un salto in avanti sono accettabili, ma non quelli che riempiono il passato con informazioni di background.



La massima gloria nel vivere
non sta nel non **failing,**
ma nel rialzarsi
ogni volta che cadiamo.

Nelson Mandela

Ho anche scoperto che la mia lettera di query agli agenti (ho già seguito due corsi su questo!) ha bisogno di una revisione seria. Ma dovrò aspettare, perché sembra che la mia sesta bozza comporterà una riscrittura fundamentalmente nuova!

In breve, pensavo di essere a sole poche settimane (due o tre mesi) da inviare query agli agenti. Ora si torna al tavolo da disegno (per usare un cliché stanco). Ah, la vita di uno scrittore... Almeno i Taste Life Twice Writers mi hanno incoraggiato quando ho letto ad alta voce il dodicesimo capitolo durante l'incontro di luglio. C'è speranza!

Ora, una bella notizia. I piani per la ripubblicazione di Tanya's Collection of Zen Stories procedono magnificamente. Il mio amico sta lavorando sulla nuova versione ebook, l'audiolibro ora punta a una data di uscita precedente, e sono prenotata per la mia prima intervista in un podcast!



"Jam Sessions with Tina" è un podcast con conversazioni su leadership, crescita personale e decisioni professionali che si concentra sull'eliminare consigli aziendali di superficie per esplorare prospettive autentiche su come i leader si presentano ogni giorno. Sarò intervistata da Tina Eliana verso la fine del

di luglio, e il podcast dovrebbe essere pubblicato entro [Lo troverai qui su l'11 agosto. YouTube.](#)

Ho dovuto acquistare un microfono professionale, appoggiare il computer su una pila di libri e allestire uno sfondo adatto. Pensavo che un podcast fosse un'intervista solo vocale, ma risulta che il video sarà pubblicato su YouTube. Peccato che non ho tagliato i capelli prima...

Mi piacerebbe ancora sapere quali podcast ascolti (o se non lo fai!). Ho ricevuto solo due risposte alla mia ultima newsletter, quindi per favore prenditi un minuto per dirmi: cosa ti piace sentire in un podcast, eventuali podcast che raccomanderesti e cosa ti dà fastidio? info@tanyaswriting.com o il modulo di contatto sul mio sito.

Spero che sintonizzerai sul mio primo episodio e fammi sapere cosa ne pensi!

Abbracci,

Tanya

Invecchiare con grazia: Come prevenire la Deficienza di Qi, Parte Due

Nel numero di luglio della mia newsletter abbiamo iniziato a discutere uno dei sei fattori principali dell'invecchiamento: Deficienza di Qi.

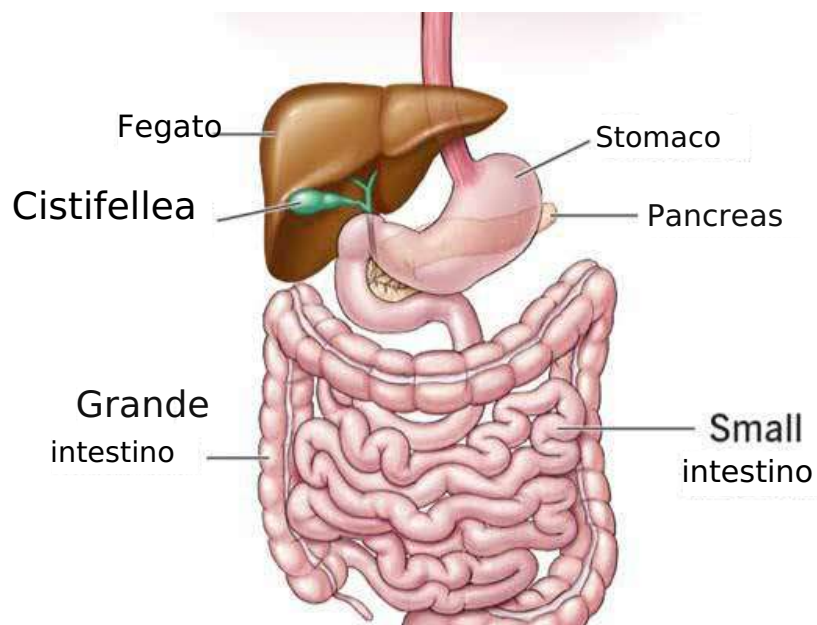
Ho spiegato come lo stomaco e i polmorigiocano un ruolo nell'invecchiamento, e ti ho dato consigli per mantenere quegli organi sani in modo che il tuo corpo riceva l'energia necessaria per rimanere giovane e [\(Richiedi una copia gratuita di luglio vivace. newsletter qui.\)](#)

Ma lo stomaco non agisce da solo nel processo di digestione. Discutendo della Deficienza di Qi, dobbiamo considerare l'intero sistema digestivo poiché è fondamentale per costruire Qi. Prima arriva lo stomaco con i suoi acidi gastrici per digerire proteine, poi l'intestino tenue che digerisce i grassi con l'assistenza del fegato, della cistifellea e del pancreas. In questo articolo esamineremo come prendersi cura del fegato e della cistifellea possa anche aumentare l'energia. (Copriremo il pancreas e, infine, l'intestino crasso nel Parte 3, nell'edizione di settembre).



Il fegato e la cistifellea svolgono un ruolo cruciale nella digestione, quindi vediamo come possiamo aiutarli. Il fegato produce la bile e la cistifellea la rilascia quando necessario nel duodeno per scomporre i grassi e aiutare l'assorbimento delle vitamine essenziali. La maggior parte dei medici controlla la funzione epatica con un esame del sangue. E se i valori del fegato sono cattivi (indicando infiammazione)? E se hai colesterolo alto che può portare a calcolistiche della cistifellea?

La medicazione per il colesterolo alto ha terribili effetti collaterali. Invece, prova ad aiutare il fegato e la cistifellea cambiando una delle due cose: la tua dieta o il tuo yin (liquidi corporei) — dipende dal tipo che sei.



Parliamo prima di cambiamenti dietetici. Se hai problemi con i valori del fegato, riduci tutte le tossine che potrebbero gravare sul fegato (come alcol, antidolorifici, sostanze chimiche industriali) e riduci i cibi che provocano colesterolo alto (come i grassi cattivi).

Esempi di cibi che dovrebbero essere ridotti perché sono una fonte di grassi saturi includono carni grasse e prodotti latticini, come burro, formaggio, latte intero, panna, gelato e alcuni oli vegetali (particolarmente cattivi sono l'olio di mais e l'olio di canola).

I grassi trans sono ancora più dannosi. Aumentano i livelli di colesterolo LDL cattivo e riducono i livelli di colesterolo HDL buono. Elimina i cibi prodotti industrialmente con oli vegetali: snack salati come patatine e biscotti, pizze, margarina, barrette di cereali o hamburger.

I grassi buoni si trovano nelle olive, negli avocado, nelle noci e nei semi. Come vegan, mangio una manciata di noci ogni giorno e apprezzo i semi di girasole come snack occasionale.

I grassi molto buoni, chiamati grassi polinsaturi, si trovano negli oli di oliva spremuti a freddo, di girasole, di soia e di semi di lino, anche nelle noci, nei semi di lino e nel pesce grasso. Tra questi tipi di grassi, l'Omega-3 è considerato essenziale per l'uomo ed è correlato alla prevenzione della degenerazione maculare, delle malattie cardiovascolari, del decadimento mentale legato all'età e di malattie degenerative come Alzheimer e Parkinson. Inoltre, se hai dolore, l'Omega 3 aiuta contro l'infiammazione. Prendo una pillola giornaliera di semi di lino per Omega 3 perché sono vegano e non mangio pesce. (Mangiare maiale è noto per aumentare l'infiammazione.)

Suggerimento: evita i grassi cattivi, come i grassi saturi e i grassi trans, il che significa ridurre la carne grassa (specialmente maiale) e i prodotti lattiero-caseari, oltre a ridurre gli alimenti spazzatura. Consuma grassi buoni, come i grassi polinsaturi, soprattutto Omega 3.

Anche i grassi saturi ti fanno stanco, rendono la mente offuscata e indeboliscono il sistema immunitario. Ma a volte il colesterolo alto non è correlato ai grassi.

Se hai colesterolo alto abbastanza improvvisamente, potrebbe essere legato alla menopausa: la carenza di Yin causata dalla riduzione di estrogeni porta a meno fluidi nel corpo. Senza abbastanza fluidi, il sangue a volte ristagna,

e i livelli di colesterolo possono raggiungere valori molto alti perché i prodotti di scarto non vengono eliminati abbastanza rapidamente. La menopausa è un argomento complesso, ma fondamentalmente devi trovare modi per bere più acqua, sudare meno e avere meno stress emotivo mentre il tuo corpo riequilibra i propri ormoni. (NON consiglio di prendere ormoni a causa dei loro effetti collaterali a lungo termine.)

Il colesterolo alto negli uomini sani può essere correlato anche a una carenza di yin: non ci sono abbastanza liquidi corporei. Ad esempio, se un uomo pratica troppi sport, beve troppa alcol, o usa una sauna—tutti questi elementi drenano i liquidi del corpo—la loro carenza di yin può influire sulla digestione e ridurre il livello di energia. Bere abbastanza acqua e andare a letto presto (per costruire Yin) può aiutare.

Suggerimento: se tendi ad essere sottile e già mangi secondo il protocollo sano menzionato sopra, allora per combattere il colesterolo alto assicurati di conservare il tuo yin (in questo caso, yin si riferisce ai fluidi corporei).

Questo copre praticamente i problemi fisici che riguardano il fegato e la cistifellea. Ma anche gli organi interni possono essere danneggiati dalle emozioni. Un fegato debole è spesso associato a depressione (se la persona è introversa) e rabbia (se la persona è estroversa). Una cistifellea debole può essere legata a timidità e indecisione, spesso lasciando una persona amara. Se un organo è danneggiato, può causare queste emozioni. O sperimentare queste emozioni può danneggiare l'organo. È il problema della gallina e dell'uovo! Anche se non è sempre facile, abbiamo la capacità di cambiare le nostre emozioni. A volte, se lavori per aiutare l'organo correlato a livello fisico, diventa più facile cambiare il tuo atteggiamento.

Suggerimenti: Per aiutare il fegato: riduci lo stress, prova la meditazione per lasciar andare la rabbia e la depressione, riduci alcol e tossine, e assumi il cardo mariano (la silymarina rigenera le cellule del fegato). Per aiutare la cistifellea, lascia andare qualsiasi amarezza o risentimento che potresti provare (ci sono molte tecniche di visualizzazione per questo), cerca di essere più audace e deciso, riduci i grassi cattivi e assumi erbe come corteccia di barbabietola (barberry bark), semi di finocchio, menta, radice di bardana e radice di cicoria. È inoltre meglio non mangiare dopo le 19:00. Il fegato e la cistifellea sono una coppia nella medicina cinese. Se aiuti uno, aiuti l'altro.

Questo conclude la Parte 2 della Deficienza di Qi nel nostro percorso per invecchiare con grazia. Non perdere la newsletter di settembre per altri consigli utili! E ricorda di essere gentile con te stesso. Sei una persona straordinaria, unica nel suo genere. Qualcuno da custodire. Ti auguro tutto il meglio nel tuo percorso!



Il Vicolo di Kay La vita di un cane



Età 9 settimane (neonato)



Età 5 (35 anni umani)



Età 11 (77 anni umani)

Mamma parla sempre di invecchiare con grazia, prendersi cura del proprio corpo. Io dico basta con tutto ciò! Esci e cattura tutti i frisbee che puoi! Nuota in acque gelide anche se domani ti fa male l'articolazione. Sprinta finché la lingua non ti penzola. Vivi come se fosse l'ultimo prato in cui correrai. Perché non si sa mai.

ATTIVISTA DOMESTICO: Risparmia sul sapone

Salve a tutti coloro che vorrebbero essere Eco-Warrior! Forse non state raccogliendo plastica dal Great Pacific Garbage Patch, ma potete fare la differenza proprio nelle vostre case. Cambiate un comportamento a favore dell'ambiente e sarete degli attivisti domestici!

Parliamo dei prodotti per la pulizia.

COV: Sprays e detergenti rilasciano composti organici volatili che evaporano nell'aria contribuendo all'ozono a livello di suolo e alla formazione di nebbie. Sapevate che i vapori che fuoriescono dalle case corrispondono alle emissioni industriali in alcune grandi conurbazioni statunitensi? Andate leggeri con quelle sostanze chimiche sgradevoli! I prodotti per la pulizia possono scatenare l'asma e ridurre la capacità respiratoria nel tempo.

La risposta è usare prodotti completamente naturali per le faccende domestiche, fatti con ingredienti organici, sicuri e biodegradabili. Eco-pulizia. Non uso uno spray speciale per finestre e specchi. Nessuna necessità di detergenti speciali per pavimenti o detergenti aggressivi per la tazza del water. Ce la faccio bene con acqua e un sapone biodegradabile di base... e un po' di olio di gomito. Aiuto con un panno asciutto sulle finestre e sugli specchi dopo lavarli, così non si sfaldano.

Sostanze chimiche risciacquate come ammoniaca, candeggina e fragranze sintetiche attraversano gli impianti di trattamento locali ed entrano in fiumi, laghi e acque costiere. Composti di fosforo e azoto residui suscitano una crescita massiccia di alghe che soffoca pesci e vita acquatica.

Certi prodotti di manutenzione e pulizia introducono composti persistenti PFAS che si accumulano nelle catene alimentari marine. Tutti quegli spray e detergenti elaborati non sono solo pericolosi, sono anche costosi! Quindi potete risparmiare denaro mentre contribuirete a salvare il nostro pianeta risparmiando sul sapone.

Uso quantità molto piccole di detersivo per piatti, ad esempio quando lavo pentole e padelle. Aiuta a togliere il grasso da una padella con una tovaglietta di carta usata o un piccolo pezzo di carta assorbente prima di lavare.

Prova a usare meno sapone anche sotto la doccia. Come durante lo shampoo. Non serve molto per fare una bella schiuma. Non solo i saponi e gli shampoo organici sono più rispettosi dell'ambiente, ma fanno bene anche alla pelle e al cuoio capelluto. Niente solfati aggressivi che privano il corpo dei suoi oli protettivi naturali. Invece, il processo di saponificazione naturale crea glicerina, che lenisce l'umidità nella pelle. Inoltre, bar e saponi biologici sono pieni di oli benefici e burri che forniscono vitamine e antiossidanti direttamente alla superficie del corpo.

Fai un cambiamento oggi. Usa sapone naturale e biodegradabile. Usa meno sapone. Le future generazioni te ne saranno grate.



PASSARE A VEGANO: Riso al curry e lenticchie



Assaggiare curry nelle calde giornate estive provoca sudorazione per raffreddare il corpo, stimola gli appetiti pigri del caldo e utilizza ingredienti di stagione benefici.

Una tazza di riso con una tazza di lenticchie, e hai una proteina completa. Mi piace lasciarle in ammollo tutta la notte per accorciare i tempi di cottura. Dopo il risciacquo, aggiungi quattro tazze d'acqua e porta il riso e le lenticchie a bollire, poi lascia sobbollire per venti minuti. Poi aggiungo un cucchiaino di sale, un paio di carote tritate (incluso parte delle loro foglie giovani se le hai appena tolte dal tuo giardino) o qualsiasi altra verdura attualmente matura (cavolo rapa o zucchine vanno bene). Aggiungo una cipolla tritata se ne hai una, poi continua a sobbollire per altri venti minuti. Poi (dopo 40 minuti finora), aggiungo alcune buone shakerate di curry in polvere (7 shaker se la marca è delicata, 3 se è piccante), e metto anche del tumeric (3 shaker), anche se la maggior parte delle polveri di curry ne contengono già.

La curcumina, il composto attivo della curcuma, ha forti effetti antinfiammatori per alleviare il dolore articolare, proprietà antiossidanti che proteggono le cellule e migliora la sensibilità all'insulina per sostenere il tuo metabolismo.

Se ti piace il curry dolce, puoi aggiungere della frutta a questo punto. Le mie preferite sono prugne mature o albicocche. L'uva o mele verdi aspre vanno bene anche loro. Puoi barare e usare frutta in scatola, se necessario. Se usi frutta fresca, potresti voler aggiungere un paio di cucchiaini di zucchero nel composto, a seconda del gusto. Faccio la mia gelatina d'uva, quindi a volte verso semplicemente un terzo o metà di un barattolo di vetro nella pentola (quando non ho frutta fresca). Lascia sobbollire tutto altri dieci minuti, poi spegni il fornello e lascia che la pentola continui a cuocere lentamente sul piano cottura per gli ultimi dieci minuti. Infine, fai una morso per vedere se riso e lenticchie sono abbastanza morbidi. Buon appetito!

Le lenticchie sono forze nutrizionali che migliorano la salute del cuore, supportano la digestione e stabilizzano lo zucchero nel sangue. Riducono il colesterolo LDL "cattivo", gestiscono la pressione sanguigna con potassio e magnesio e prevengono le malattie cardiache fornendo folati. Le lenticchie stabilizzano i livelli di glucosio e insulina dopo i pasti, fornendo energia lenta e costante mentre controllano l'appetito e aiutano la gestione del peso.

Per la prima volta vidi crescere le lenticchie intorno a Castelluccio di Norcia, un piccolo villaggio di montagna in Umbria, Italia, a circa 3 ore a est di Roma. Il nostro gruppo di parapendio ci andava ogni anno perché si trovava all'interno di una vecchia conca glaciale. Quindi



cioè, eravamo circondati da pendii, quindi volare bene non importava la direzione del vento.

Le lenticchie di Castelluccio di Norcia sono famose piccole leguminose coltivate sull'altopiano ad alta quota (quasi 5000 piedi), note per il loro sapore unico, scorze sottili delicate e lo spettacolare blom stagionale che creano. Sono coltivate senza pesticidi, in suolo di montagna povero ricco di minerali lasciati dal ghiacciaio.

Ogni anno compravamo sacchetti di lenticchie da portare a casa con noi. Non eravamo mai lì quando la valle era in fiore, ma i fiori erano un arcobaleno di viola, rossi, blu e gialli. Ricordo solo le vecchie signore sedute ai tavoli nel mercato, chiacchierando tra loro mentre ordinavano le lenticchie a mano rimuovendo anche eventuali piccole pietre.



Vuoi vedere altre foto di parapendio? Scrivi Castelluccio nel mio modulo di contatto e ti invierò foto di me mentre faccio parapendio lì.

(www.tanyaswriting.com)

VIVERE CON LYME: Ottimizza la tua energia

Nel numero del 26 aprile della mia newsletter ho scritto che quattro mesi dopo essere stato morso da una zecca nel 2015, i miei sintomi di POTS sono iniziati. La sindrome da tachicardia posturale ortostatica è comune nei pazienti con Lyme cronico e Covid cronico, così come nei pazienti sottoposti a trapianto d'organo, dove il sistema immunitario è compromesso. (Richiedi qui l'edizione del 26 aprile per un elenco dei sintomi di POTS.)

Nel mio blog [VIVERE CON LYME: La componente emotiva delle malattie infettive](#), descrivo come le mie emozioni avessero indebolito il mio sistema immunitario al momento della morsa della zecca, permettendo ai batteri di Lyme (*Borrelia burgdorferi*) di impadronirsi.

Quindi, ora, cosa possiamo fare? È stata la mia esperienza—sia personalmente sia con i pazienti nella mia precedente pratica di MTC—che i medici si allontanano dai pazienti con Lyme cronico perché non hanno risposte. Il consenso medico ufficiale non raccomanda antibiotici a lungo termine o ripetuti per sintomi cronici poiché non offrono benefici provati e possono causare danni.

Ecco tre cose che ho trovato particolarmente efficaci per ottimizzare la mia energia:

1. Fai una scansione del corpo due volte al giorno. La prima cosa al risveglio ma prima di alzarti dal letto, e di nuovo poco prima di addormentarti, prenditi dieci-venti minuti per l'esercizio seguente. Suggerimento: se è mattina, è meglio impostare la sveglia se temi di riaddormentarti. Sdraiati sulla schiena, continua a lasciare andare qualsiasi pensiero casuale che emerge con una lenta ed espirazione profonda. (Se fai Reiki o Meditazione Trascendentale, puoi usare i tuoi simboli o mantra per aumentare il rilassamento.) Immagina che una sabbia morbida cada sulla sommità della testa. Senti la sabbia che cade leggermente sulla fronte e sulle sopracciglia, e sente come rilassa tutti i muscoli del viso. Quindi continua a “scansionare” il tuo corpo per tensione o dolore mentre la sabbia continua a cadere sulle spalle e sul petto, poi sul resto del corpo. La sabbia può fluire internamente, rilassando gli organi. Può essere versata in aree dolorose... e continua fino alle dita dei piedi. Nelle aree più difficili, manda amore e luce. Puoi chiedere aiuto a Dio, agli angeli o alle persone che sono venute avanti. (So che sembra strano, ma funziona.) Per te scienziati là fuori, stiamo spostando la mente nello stato onda Theta del profondo rilassamento benefico per la guarigione.
2. Esegui la mossa neutrale dal Qigong medico. Sul mio sito troverai un video di Qigong gratuito che ho realizzato oltre 25 anni fa, con una serie di esercizi di guarigione. Il primo esercizio è facile da eseguire e fondamentalmente sicuro per tutti. Può essere eseguito anche in posizione seduta finché non hai la forza per stare in piedi. Ti raccomando di eseguire questo singolo movimento 21 volte di fila come indicato nel video, o per ventuno minuti. Se eseguito correttamente almeno una volta al giorno, la tua energia dovrebbe aumentare.
3. Diventa ambidestro. Uno dei sintomi più irritanti di POTS è la “intolleranza all'esercizio” o la “malaise post-sforzo”. Ad esempio, mentre giaccio sul fianco ed eseguo sollevamenti delle gambe, i muscoli iniziano a bruciare e si stancano dopo solo pochi sollevamenti! Un sintomo di POTS è una sensazione simile all'accumulo di acido lattico dovuta all'incapacità di fornire sangue ossigenato adeguato ai muscoli. Ho imparato a spingere l'aspirapolvere tre volte usando il braccio destro con la gamba sinistra in avanti, poi cambiare all'altro braccio e gamba secondo necessità. Alterno allungamenti yoga con esercizi di potenziamento, dando ai muscoli la possibilità di ri-ossigenarsi quando mi alleno. Posso mescolare la zuppa con una mano, asciugare una superficie con una mano, persino lavarmi i denti con una mano (quella richiede un po' di pratica!). Diventa presto un'abitudine alternare quale braccio e quale gamba fanno il lavoro, o quali muscoli. Poiché l'ossigeno è un elemento chiave qui, assicurati di ventilare le stanze (ma non esporre te stesso a correnti d'aria) e respira profondamente. Non sforzarti eccessivamente. Rimani rilassato, e se qualcosa è particolarmente difficile, un accesso di iperventilazione (respirazioni brevi e rapide come quelle di un subacqueo in profondità) può essere utile.

Questi esercizi sono utili a chiunque, ma spero particolarmente che aiutino a ottimizzare la tua energia se soffri di POTS. Altri consigli arriveranno nelle future newsletter. E assicurati di dare un'occhiata al mio nuovo blog che spiega perché sono contrario alle vaccinazioni.

ATTUALI PROGRESSI PER LA LYME: Trattamenti sperimentali e preclinici

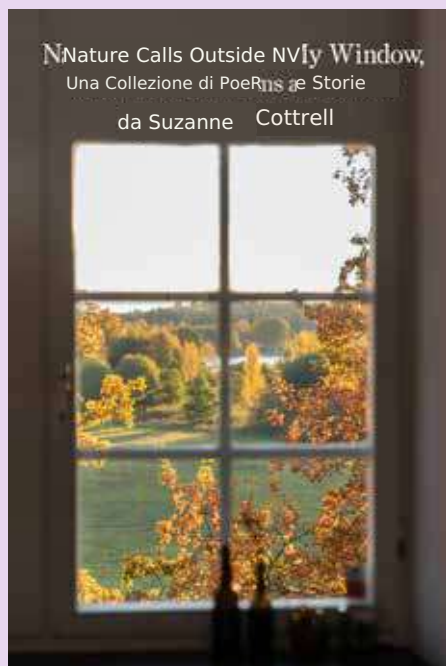
- Ipgrosimina A: un antibiotico a spettro stretto derivato dal suolo che prende di mira selettivamente gli spirocheti della Lyme (*Borrelia burgdorferi*) risparmiando i batteri sani del microbioma intestinale; è avanzato in fasi iniziali di test di sicurezza sugli esseri umani. [1, 3, 4, 5]
- Piperacillina: un antibiotico della classe penicillina mostrato in studi su animali recenti in grado di eliminare i batteri della Lyme a dosi 100 volte inferiori alla doxiciclina con minimo disturbo intestinale, sebbene siano ancora necessari studi sull'uomo. [1, 2]
- Regimi combinati: cocktail sperimentali di più farmaci (come daptomicina, doxiciclina e ceftriaxone) mirati a forme batteriche 'persister' a crescita lenta in modelli animali. [1, 2]
- Forazemin: un candidato farmacologico più recente valutato per eliminare resti persistenti di patogeni nei tessuti in modo sicuro. [1]



MENZIONE SPECIALE

Alla mia amica Suzanne Cottrell, il cui libro è arrivato

al numero uno lo scorso mese nella Lista Listopia di Goodreads:
Migliori Libri di Natura. <https://suzanneswords.com/>



Immergiti nel mondo delle creature della natura con il suo quarto libro *Nature Calls Outside My Window*, Una Collezione di Poesie e Storie, composta da 67 poesie e 12 narrazioni personali che condividono momenti mozzafiato, informazioni interessanti, e

humor.

Che sia un'elegia per il bobwhite, un omaggio a una lucertola, o una storia sulla scoperta di una serpente nella vasca da bagno, la prosa e la poesia di Suzanne Cottrell ti faranno sentire felice di essere

vivo su questa terra dolce e verde.

~Sy Montgomery, autrice bestseller nazionale di
How To Be A Good Creature.

PROSSIMO IN OUT

In arrivo l'8 settembre:



Seguimi su Facebook e Instagram:

