

Aprile 2026

Vol.1 N. 1 ottobre 2025

Vol.1 N. 5

La Newsletter di Tanya

La Newsletter di Tanya

- ZEN STORIES: Risultati della Ristampa!
- IN VITA IN MODO GRAZIATO: Deficit di sangue
- ATTIVISTA DOMESTICO: Tutto sull'IA
- ANGOLO KAY: Funghi e Musetti
- DIVENTARE VEGANI: Fagioli e Funghi

Cari amici

Voglio ringraziarvi tutti per il vostro supporto FANTASTICO durante la ripubblicazione della Tanya's Collection of Zen Stories l'8 settembre. È stata un'esperienza emozionante per me, e ho imparato molto sul lato business della promozione dei libri.

Insieme siamo riusciti a tirare fuori il mio piccolo libro dall'abisso di Amazon! Il suo ranking originale era 1.269.288 (su 40 milioni di libri attualmente venduti da Amazon), e l'abbiamo portato a 49.674! Più che un risultato. Un totale di 112 libri venduti in meno di una settimana! E le vendite continuano a fluire.

Vorrei ringraziare in particolare i membri dei miei Booster Squads:

INGLESE: Jackie, Moni, Meena, Kate, Jennifer, Pam, Mioko, Carlos, Abdullah, Suzanne, Mary, Annette

TEDESCO: Regina, Wolfgang, Aki, Ina, Selma, Gisela, Wisi, Shangwe, und Ladina

Grazie per tutti i vostri post sui social media, le email agli amici, gli acquisti dei libri e le recensioni.

Finora solo Suzanne, Jackie e Moni sono riuscite ad aggiungere una nuova recensione, portando il totale a 38 nella versione inglese (il nostro OBIETTIVO è 50+). Le recensioni in tedesco sono molto indietro con solo 11 totali. Ovviamente, il problema principale è che Amazon richiede un acquisto di 50\$ negli ultimi dodici mesi per qualificarsi a pubblicare una recensione! UGH! Ma forse hai un amico che potrebbe pubblicarne una al tuo posto?

Ci sono decine di recensioni potenziali ancora in circolazione! Per favore chiedi a chi ha ricevuto un tuo libro di pubblicare una recensione su Amazon o Goodreads. Richiede solo 5 minuti, e riceveranno un ZEN JOURNAL GRATUITO da me non appena vedrò pubblicata la loro recensione! Le recensioni sono essenziali perché sono un aumento permanente per il mio piccolo libro. A volte impiegano alcuni giorni per apparire su Amazon.

Ecco un altro fatto interessante: sapevi che dopo l'acquisto di un ebook, se evidenzi **qualcosa al suo interno**, quella azione viene registrata dall'IA e posiziona il mio libro più in alto nel motore di ricerca? Undici ebook sono stati venduti durante la re-release, quindi se ne possiedi uno, evidenzia parte del testo!

E ora che la mia lista di email cresce, passerò a un sistema automatico chiamato KIT che registrerà i nuovi iscritti e farà partire una serie di quattro email che precederanno la newsletter di novembre. Spero che ti divertano. Non perdere i tuoi ZEN BOOKMARK GRATUITI nella prima email che ricevi!



Per concludere gli eventi di ripubblicazione, mi chiedevo se tu: TI PIACE CHATTARE?

Incontra altri fan dello Zen! Mercoledì, 7 ottobre alle 21:00 ora mia (15:00 EDT, 14:00 CDT, 12:00 PDT) terrò una chiamata ZOOM per discutere di Tanya's Collection of Zen Stories (o qualsiasi altra cosa di cui vuoi parlare). Fammi sapere se vuoi partecipare, e il giorno prima ti invierò un promemoria con un link!

E questo è tutto per la mia escursione estiva nel marketing dei libri! Finalmente posso tornare al mio vero amore... la scrittura stessa! Stamattina ho iniziato la sesta bozza di JUST LISA e non vedo l'ora di concentrarmi di più sul mio lato creativo, ancora una volta.

Un paio di ultime informazioni: tutte le newsletter sono ora pubblicate sul mio sito nella sezione News/Blogs, nel caso te ne sia sfuggita una o sia necessario riferirsi a un articolo precedente. E: lettori tedeschi, si prega di consultare l'ultima pagina di questa newsletter per informazioni sul podcast Schwerelos_Meditation di Ina, dove legge una nuova storia Zen ogni settimana.

Invecchiare con grazia: Combatte la carenza di sangue

Cosa c'è nel diventare più vecchi che mi rende antipatico tutto ciò che è restrittivo? Non mi piace indossare un reggiseno, odio le cinture strette e dimentica i pantaloni elasticizzati! Anche il mio berretto da baseball a volte ha bisogno di un po' di allungamento. Forse ha a che fare con il flusso sanguigno.

Dopo tre articoli che trattano la Deficienza di Qi (energia), possiamo finalmente passare al suo figlio: la Deficienza di Sangue. È necessaria energia per produrre sangue, quindi se hai segni di Deficienza di Sangue, consulta prima i precedenti articoli sull'energia (Qi).

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, i segni della Deficienza di Sangue sono:

- Volto pallido, labbra, palpebre interne, unghie pallide
- Pelle secca, capelli e occhi secchi, unghie fragili, diradamento dei capelli
- Vertigini quando ci si alza in fretta
- Formicolio o intorpidimento lieve alle mani e ai piedi
- A Fatica, cattoglio sonno, nebbia mentale, ansia

Qi produce Sangue: mangiare e respirare (nutrienti e ossigeno) costruiscono l'emoglobina. Ecco perché abbiamo dedicato molto tempo alla Deficienza di Qi. Un esempio di Deficienza di Qi che provoca Deficienza di Sangue è una maratoneta che non ha più mestruazioni perché ha usato tutto il suo Qi per l'esercizio e non c'è abbastanza per produrre sangue per il ciclo.



Secondo la medicina occidentale, il sangue viene prodotto nel midollo osseo e nella milza. La maggior parte delle cellule del sangue, i globuli rossi, è prodotta nel midollo osseo. La milza produce globuli bianchi e anticorpi che ci aiutano a combattere le infezioni e mantiene anche i livelli dei fluidi nel corpo. Ma la medicina cinese non è esattamente la stessa della medicina occidentale. Nella medicina cinese, l'energia della Milza produce tutto il sangue.

La maggior parte del sangue si produce durante il periodo del fegato dalle 01:00 (1 di notte) alle 03:00 (3 di notte). Ma esiste una regola ben nota nella medicina cinese secondo cui devi dormire entro le 22:00 (10 di notte) per accumulare abbastanza yin prima della mezzanotte—prima che arrivi il periodo del fegato.

Trucco: per costruire sangue, inizia con tutti i precedenti consigli per la deficienza di Qi. Soprattutto, va a letto entro le 22:00 e bilancia l'eccessivo pensare con rilassamento, meditazione e divertimento sano!

Cibi noti per aiutare a costruire sangue:

Verdure: fagioli Aduki, germogli di alfalfa, barbabietola, carota, verdure a foglia verde scure (cavolo riccio, spinaci), kelp, fagioli cannellini, prezzemolo, nasturzio.

Cereali: orzo, avena, riso, crusca di frumento.

Inoltre, sesamo nero, melassa e latte di soia.

L'errore più grande che vedo commettere alle persone è mangiare insalate. Cibi crudi e freddi abbassano il metabolismo, rallentano le prime funzioni. Pensa al tuo metabolismo come alla fiamma pilota di un forno. Se fai una colazione calda tra le sette e le nove del mattino, la fiamma pilota è alta e brucerai calorie più velocemente tutto il giorno. Se bevi solo un caffè al mattino, il tuo stomaco è povero di carburante e riceve solo promesse false. A causa della caffeina, il tuo corpo è costretto a un'alta attività senza carburante, e quando finalmente mangi, la fiamma pilota è bassa, il tuo corpo è affamato, e inizierà a panico e accumulerà rapidamente quanta più energia possibile nelle cellule di grasso. Lo stesso accade se mangi frutta cruda al mattino. La frutta è fresca, quindi stai abbassando la tua fiamma pilota.

Trucco: non mangiare cibi crudi. Mangia molta verdura fresca e frutta stagionale locale, ma cuoci o cuocile a vapore bene. Mantieni alto il tuo metabolismo con una grande colazione calda prima delle 9:00. Questo aiuterà sia l'energia sia il sangue.

Visto che l'ho menzionato, lasciatemi dire qualcosa di più sulla caffeina. Avevo un paziente adolescente che, all'età di 13 fino a 17 anni, aveva verruche severe sulle mani. Era molto imbarazzato perché non si sentiva al sicuro nel tenere la mano alla sua ragazza, o nel toccarle il viso. Aveva provato tutto con la medicina occidentale, aveva provato l'omeopatia e altri metodi, ma niente aveva aiutato. Ho fatto un'intervista lunga, chiedendogli a proposito di



tutto. Poi gli ho dato erbe per la febbre da fieno, l'ho messo in terapia con un multivitaminico di qualità e gli ho detto di bere un litro di acqua minerale Passugger ogni giorno. Le sue verruche erano sparite entro due settimane. E anche la sua febbre da fieno.

Il problema principale era che lui beveva un litro di Coca Cola ogni giorno. Lavorava in una fattoria e respirava molta

polvere di fieno. Questo, insieme a troppo zucchero e caffeina della Coca e a poca acqua per sciacquare via le tossine (perché la caffeina disidrata), ha indebolito il suo sistema immunitario. Aveva allergie perché il sistema immunitario nei suoi polmoni non riusciva a tenere il passo con la polvere di fieno. Le sue ciglia polmonari erano troppo secche. Nella medicina cinese, i polmoni sono collegati alla pelle. Le verruche sui piedi sono legate ai reni, ma le verruche sulle mani sono legate a problemi dei polmoni. Quindi, ho visto il collegamento tra le allergie e le verruche. Sostituendo la Coca con acqua minerale, non solo ha ridotto zucchero e caffeina, ma si è anche idratato di più. E Passugger è noto per avere oligoelementi che funzionano per combattere il virus nelle verruche.

Adesso, probabilmente non hai allergie o verruche, e non bevi un litro di Coca ogni giorno. Ma so che in tanti bevete troppo caffè. Nessuno vuole sentirlo dire, ma il caffè è come il presidente Trump. Trump promuove notizie false. Il caffè dà



ti finta energia. Il caffè non ha carboidrati, non ha grassi, quasi nessuna proteina: è semplicemente un farmaco. Un farmaco con un po' di zucchero e panna sopra. Se bevi caffè quando ti senti stanco, stai frustando un cavallo stanco.

Quindi quanto caffè fa male a te? Tutto il caffè fa male. Però anche il cioccolato non è poi così fantastico, e io mangio ogni giorno cioccolato fondente. Perché? Perché mi piace. Devi essere consapevole di ciò che consumi e di ciò che fa al tuo corpo, e decidere quanto della tua salute sei disposto a sacrificare per le tue voglie.

La caffeina è un diuretico, il che significa che ti secca. Questo ci porta al prossimo fattore di invecchiamento: la carenza di Yin, di cui parlerò nella mia newsletter di novembre. Nel frattempo, vai a letto un po' prima, mangia qualche insalata in meno e più verdure al vapore, e bevi tè alle erbe la mattina. Se non puoi rinunciare del tutto al caffè, il meglio è un espresso subito dopo pranzo, per aiutare la digestione.

P.S. Se decidi di smettere di bere caffè, è meglio ridurre il consumo lentamente. La maggior parte delle persone ha mal di testa se smette di bere caffè all'improvviso. E ricorda di bere molta acqua!



ATTIVISTA A DOMICILIO: Tutto sull'IA

Voglio scusarmi per essere il rompiscatole, quello che punta sempre il dito per criticare. I miei amici su Facebook, ridendo, mi chiamano Buzzkill quando pubblicano i trofei di caccia al cervo e io digito “vai vegan”. Oppure qualcuno invia foto della loro recente crociera e ricordo loro quanto costose siano quelle crociere oceaniche per l'ambiente. E non inizierò nemmeno a parlare di quanto spesso volano gli americani!

Dicevo una volta che tutto va fatto con moderazione, ma purtroppo siamo ben oltre quel punto. Il primo periodo continuo di 12 mesi che ha superato la media globale di 1,5°C, il punto di non ritorno che distruggerà il nostro mondo, è stato registrato tra febbraio 2023 e gennaio 2024. E si prevede che il riscaldamento a lungo termine raggiunga 1,5°C all'inizio degli anni 2030. È troppo tardi per la moderazione. Eppure, la gente continua a volare. Comprano auto alimentate a benzina e continuano a mangiare carne. Ciechi sull'impatto delle loro scelte quotidiane.

E temo questo Natale quando tutti mi invieranno biglietti personali creati dall'IA senza pensare ai data center invisibili che li hanno generati. La maggior parte delle persone non è consapevole della distruzione che i loro semplici piaceri stanno causando. Non qui nel sud-ovest degli Stati Uniti.

I residenti in Arizona, Texas e Nevada sono in panico, poiché sono diventati hotspot principali per i data center grazie a terreni economici e incentivi fiscali. Tuttavia, gestire enormi magazzini di server in un ambiente desertico ha profondamente stressato gli ambienti locali.

I data center consumano fino a 5 milioni di galloni di acqua al giorno (19 milioni di litri). Solo a Phoenix, i data center usano circa 177 milioni di galloni di acqua al giorno, creando un incremento del 32% dello “stress idrico” della città. E i data center continuano a espandersi. Perché NOI usiamo sempre di più l'IA... dall'informarsi su un'unghia incarnita a inviare a un amico un meme divertente.

Non è solo la carenza d'acqua un problema. la domanda in continua crescita di IA ci costringe a tornare ai combustibili fossili per l'energia! I data center dovrebbero consumare fino al 12% di tutta l'elettricità degli Stati Uniti entro il 2030. Costruire l'infrastruttura per supportare quei centri è simile a costruire intere nuove città ex novo. Un'enorme impronta di CO2.

Poi c'è da considerare il danno alla salute. I data center si affidano a migliaia di generatori diesel industriali per l'alimentazione di backup, che sono frequentemente utilizzati per test e durante lo strain della rete. Combinati con i nuovi impianti di gas naturale on-site, emettono alti livelli di ossidi di azoto, composti organici volatili (VOC) e particolato fine. Uno studio di riferimento del 2026 dell'Università Carnegie Mellon ha rilevato che l'inquinamento dei data center ha causato 25 miliardi di dollari in costi ambientali e sanitari in un solo anno, e le proiezioni mostrano che le emissioni dei data center potrebbero causare 1.300 morti premature all'anno entro il 2030 a causa di malattie respiratorie. Se non mi credi, ti direi di cercarlo su Google— ma per favore non farlo.

Anche peggio, i circuiti di raffreddamento dei server, gli appositi gas antincendio e i chemical utilizzati per il trattamento delle acque molto usati dai data center sono importanti fonti di PFAS— noti come “chimici per sempre”—



che porta a ruscellamenti tossici nei sistemi locali di raccolta delle acque. L'acqua potabile sicura non solo sarà costosa, diventerà rara.

Una cosa che ho imparato da mio padre uomo d'affari è NIENTE NELLA VITA È GRATIS. L'IA non è gratuita. Ne pagheremo il prezzo a lungo termine, man mano che le carenze idriche aumentano il costo della produzione alimentare, che i costi sanitari aumentano, che le economie crollano.

Il fatto è che l'IA è qui per restare. Quindi dobbiamo rallentare la sua crescita esponenziale. Dobbiamo essere responsabili e consapevoli, non spreconi nell'uso. Conosco diverse persone che hanno trasformato la loro IA in un compagno chiacchierone, come uno psicoterapeuta. Gli autori colleghi usano l'IA estensivamente nelle loro campagne pubblicitarie per generare trailer gratuiti, kit per book club e reel accattivanti. Altri confrontano idee con Chat GPT, Claude e Google ogni ora. Basta.

Ho vissuto off-grid in una fattoria di permacultura per 6 anni, quindi so che anche questa newsletter consuma energia e dipende dai data center in modo indiretto. Accidenti,



Ho cercato su Google alcune informazioni per questo articolo! Ma se possiamo controllare i nostri appetiti in questa fase critica sul nostro pianeta, potremmo semplicemente sopravvivere come specie e gestire il

e aggiornare componenti informatici esistenti riduce i rifiuti di produzione e l'inquinamento.

Gli ingegneri possono utilizzare modelli linguistici più piccoli e compressi per compiti semplici invece di reti massive. Algoritmi migliori completano i compiti computazionali più velocemente, il che riduce direttamente la quantità di elettricità consumata. I data center costruiti in climi freddi possono utilizzare l'aria esterna naturale per raffreddare i server anziché ventole elettriche. Ancora meglio, liquidi speciali assorbono il calore molto meglio dell'aria, riducendo i bisogni di energia di raffreddamento.

transitare verso un futuro più armonioso. (Diventa vegano! Non volare! Usa l'IA solo quando essenziale!)

Ho chiesto a Google come l'IA possa diventare più amica dell'ambiente, e ci sono risposte: attraverso fonti di energia più pulite, hardware migliore e progettazione software più intelligente.

I data center dovrebbero usare energia rinnovabile. Possono funzionare con energia solare, eolica o idroelettrica invece dei combustibili fossili. L'IA potrebbe analizzare il meteo e le reti elettriche per spostare i carichi computazionali pesanti in orari e luoghi in cui l'energia rinnovabile è più abbondante. L'energia verde in realtà riduce i costi operativi.

Hardware migliore dovrebbe essere implementato. Processori costruiti specificamente per compiti come l'apprendimento automatico consumano meno elettricità rispetto ai pezzi standard. Riutilizzare

Come sempre, ci sono risposte. Dobbiamo solo dare priorità a esse. E mentre i grandi oligarchi delle imprese sistemano le cose al piano superiore, noi comuni mortali dobbiamo

assumersi più responsabilità per il nostro consumo su questo pianeta. In tutti gli ambiti— cibo, trasporti, intrattenimento. Anche se significa creare il nostro fai-da-te taglia-e-incolla



Cartoline di Natale.



L'angolo di Kay Una vita da cane



Funghi invece di museruole: Ogni anno, quando l'estate passa all'autunno, la mamma ha la voglia di andare in Italia. Di solito è proprio vicino al suo compleanno a settembre, quindi forse un viaggio in Italia la fa sentire di nuovo giovane. Non io.

Voi pensate di averla passata male con quelle mascherine Covid? Provate a indossare una museruola! Che imbarazzo. Ma in Italia i cani devono indossare una museruola sul treno. Anche se non abbaia o morde nessuno.

Fortunatamente, la mamma era impegnata con una qualche cosa da libro proprio intorno al suo compleanno quest'anno. Evviva! Nessuna museruola! Ora recuperiamo il tempo perso inseguendo funghi nei boschi...Qui. Non a sud della frontiera. Ho trovato da solo quelli nella foto. La mamma deve essere felice di avere me invece di una di quelle maiali.

DIVENTARE VEGAN: Fagiolini e funghi con riso integrale



Uno delle cose migliori nel diventare vegani è che acquisisci un nuovo rispetto per il cibo che mangi. Lo vedi per quello che è davvero: nutrimento. Non

solo qualcosa che ha un buon sapore e ti riempie.

In effetti, una volta che sei vegan da un mese circa—niente latte o formaggio o uova—le cose iniziano a cambiare sia nella tua mente sia nel tuo corpo. Potresti scoprire di sentirti meno irritato, meno aggressivo. Potresti scoprire che non desideri più una bistecca o un pezzo di cheddar. In effetti, le voglie tendono a scomparire del tutto. Potresti scoprire di sentirti più leggero, con un pensiero più lucido, una visione più chiara, una comprensione più nitida del mondo che ti circonda e del tuo legame con esso. So che sembra strano. Perché devi provarlo per capirlo davvero.

Il cibo ha un sapore diverso. Prima non mi erano mai piaciuti davvero i fagiolini. Li evitavo a tavola durante la cena del Ringraziamento a casa di mia nonna. Ma i legumi sono essenziali per i vegani. Abbiamo bisogno di fagioli e piselli e lenticchie perché contengono la lisina, che insieme ad altri aminoacidi essenziali presenti nei cereali come riso e grano e mais, forma una proteina completa. Quindi, ho pianificato i fagiolini nei miei pasti. Sono rimasto così sorpreso quando hanno avuto un sapore delizioso! Soprattutto quando arrivavano direttamente dal mio orto.

Questo è il vero segreto per diventare vegani. Non ti limiti a smettere di mangiare carne e a rinunciare alla tua dipendenza dai prodotti caseari. Impari a creare pasti completi e inizi a gustare il tuo cibo invece di ingoiarlo. Pensi a ciò che stai mangiando e a ciò di cui ha bisogno il tuo corpo. La parte bella è che non devi avere tutti i giusti aminoacidi in un solo pasto perché il tuo corpo mantiene una “riserva” di aminoacidi durante tutta la giornata.

La verità è che i cibi vegetali raramente sono privi di un aminoacido. Hanno solo quantità inferiori di alcuni. Se mangi una dieta vegetale varia, per quanto riguarda le proteine starai bene.

I porcini freschi contengono solo circa il 3% di proteine, soprattutto a causa del loro alto contenuto d’acqua. Ma forniscono una gamma di aminoacidi essenziali per completare l’abbinamento tra legumi e riso di questo piatto. Non mangio i funghi crudi perché la cottura ne migliora in modo significativo la digeribilità.

Per due pasti, cuoci una tazza di riso integrale con due tazze e un quarto d’acqua. Porta a ebollizione e lascia sobbollire per circa quindici minuti. Poi aggiungi i fagiolini crudi. Circa due tazze, poiché il riso si espanderà e un equilibrio 50/50 è piacevole. Se usi fagioli surgelati, potresti dover aumentare un po’ il fuoco, magari anche aggiungere un tocco d’acqua. Aggiungi anche il sale in quel momento (forse un cucchiaino?), poi imposta il timer per altri quindici minuti.

Mentre sta cuocendo, fai rosolare una cipolla grande tritata in un po’ di olio d’oliva. Appena la cipolla è come la vuoi tu, aggiungi i porcini freschi o secchi e copri con acqua.

I miei vicini hanno trovato questi porcini (nella foto qui) nei boschi sopra la nostra città. Solo la base era grande quanto il mio pugno. Ma di solito compro i porcini secchi biologici al negozio. 15 grammi, che forse sono una tazza, è una quantità giusta, ma va bene quello che ti sembra meglio. A volte uso i finferli al posto dei porcini.

Porta a un leggero bollore e lascia che i funghi sobbollano insieme al riso per tutto il tempo. Aggiungi anche un po’ di sale ai funghi e alle cipolle. Controlla di tanto in tanto il riso e i fagioli e mescola se necessario. Dopo circa 30 minuti di cottura (da quando il riso prima di

è arrivato a bollire), spengo tutti i fornelli e lascio riposare entrambe le pentole per altri 15 minuti. A quel punto, il riso dovrebbe essere ben cotto con la maggior parte dell’acqua assorbita. I funghi dovrebbero essere teneri. E quando li unisci, mangia lentamente e assapora ogni boccone!



SALUTO SPECIALE

Al mio amico canadese Heather Hendrie! La sua prossima memoria *Where the Eff Is My Red Tent?: On Periods, PMDD and Hormone Hell* è per ogni donna a cui sia stato detto che la sofferenza mensile è semplicemente un fatto della vita da accettare.

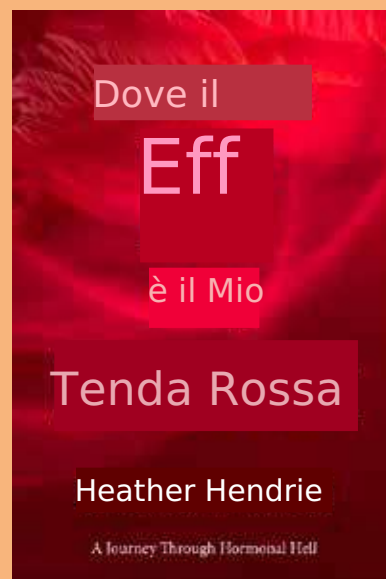
Una lettera d'amore per chiunque sia stato sottratto dai propri ormoni, mal diagnosticato dal sistema medico o si sia sentito solo nella propria sofferenza, questo libro è un faro. Onesto senza scuse e silenziosamente rivoluzionario, la memoria di Heather non è solo la storia della diagnosi di una donna — è un appello ad ascoltare i nostri corpi, nominare le nostre verità e reclamare spazio per storie che ci è stato detto di tenere segrete.

Svela apertamente il sessismo medico che ha a lungo circondato il Disturbo Disforico Premestruale e altre sfide ormonali. L'autrice pluripremiata di *Awfully Hilarious*, Heather lavora come psicoterapeuta in Canada.

US: <https://bookshop.org/a/99252/9781773861852>

Canada: <https://www.indiebookstores.ca/book/9781773861852/>

Internazionale: <https://www.amazon.com/s?k=heather+hendrie>



Sono entusiasta di annunciare che ora abbiamo una versione audio in tedesco di Tanyas Sammlung von Zen-Geschichten! Ina Lüsse di Braunschweig, in Germania, le ha incluse nel suo podcast *Schwerelos_Meditation*. Puoi ascoltarlo gratuitamente! Grazie, Ina!

Prossimo: NUMERO SPECIALE DI ROMANZI

In uscita a novembre:

