

6
2
0
2
y
u
j

2
o
n
l
i
n
e

TANYA'S NEWSLETTER

- *JUST LISA: Elderly Healthcare Crisis*
- *KAY'S CORNER: Visiting Mars*
- *AGING GRACEFULLY: Qi Deficiency #1*
- *GOING VEGAN: Quinoa & Snap Peas*
- *ZEN STORIES: New Audiobook Coming!*

Cari amici,

Grazie alle tante persone che mi hanno dato feedback sulla mia prima newsletter di aprile! A causa dei loro commenti, sto passando a una newsletter mensile molto o più breve. Ciò significa che tratterò gli stessi argomenti di aprile ma distribuiti nel corso dei prossimi tre mesi. Potresti scoprire che la tua categoria preferita ti aspetta nella prossima edizione!

ARRIVO IL 26 AGOSTO:

- Invecchiare con grazia: carenza di Qi, parte 2
- L'angolo di Kay: album fotografico
- Attivista quotidiano: consigli sul sapone
- Diventare vegani: riso al curry e lenticchie
- Vivere con Lyme: ottimizza la tua energia

IN ARRIVO IL 26 SETTEMBRE:

- Invecchiare con grazia: carenza di Qi, parte 3
- L'angolo di Kay: tirarsi fuori
- Suggerimento per la scrittura: corsi di scrittura online
- Diventare vegani: salsa di mele e noci
- Storia Zen: il cavallo del contadino

Buona lettura e un grande abbraccio,

Tanja



*Strong back,
Soft front,
Clear eyes.*

—Zen teacher Roshi Joan Halifax



BONUS GRATUITO!

Desideri un po' più di pace, conforto ed equilibrio nella tua vita? Hai bisogno di una copia gratuita di *Tanya's Collection of Zen Stories*? Cinque minuti di lettura di questo libro alleggeriranno la tua mente e calmeranno il tuo cuore. Meglio ancora, puoi ottenerne una copia GRATIS!

Inoltra questa newsletter a tutti i tuoi amici dicendo loro:

“Sign up to receive this free newsletter under: www.tanyaswriting.com and write: “(Your Name) sent me” in the comments box. We will BOTH receive a FREE PDF containing a Zen story guaranteed to brighten our day!”

E se cinque o più tuoi amici si iscrivono, ti invierò una COPIA GRATUITA del libro vero e proprio! A voi la scelta: inglese o tedesco. (Con dieci o più, aggiungerò un audiolibro gratuito non appena uscirà!)

Sfoggia oggi stesso la tua lista di amici via e-mail e inoltra loro questa newsletter gratuita! Perché tutti abbiamo bisogno di un po' più di tranquillità. Il tuo cuore ti ringrazierà! Grazie e anch'io.



Quando miri ai tuoi pensieri e li vedi attraverso, comprese tutte le tue speranze e aspettative riguardo al raggiungimento del tuo obiettivo, allora puoi semplicemente essere nel momento presente. Qui risiede il tuo pieno potenziale. E hai toccato l'essenza della pratica Zen.

JUST LISA: Crisi sanitaria degli anziani

I miei amici sono d'accordo: Just Lisa è tempestivo, perché affronta in modo sottile temi relativi alle sfide dell'assistenza e agli attuali problemi con il sistema Medicaid.

Nel gennaio del 2024, ho scoperto il mio personaggio principale, Lisa, e la sua ricerca di spiritualità, ma non avevo davvero una linea guida: un problema principale o una forza trainante che causa una catena di eventi che portano alla crescita emotiva del personaggio principale. (Scrittori, vedete il mio blog *Creation Obstacle in Fiction*.)

Poi, i membri del mio gruppo di scrittura hanno espresso lamentele personali sull'assistenza sanitaria agli anziani negli Stati Uniti. Un membro ha dovuto allontanare suo padre da una struttura a causa della scarsa assistenza, un altro mi ha raccontato di come alcune strutture di residenza assistita avessero sfrattato i residenti quando i loro fondi erano finiti perché Medicaid non copriva i costi. Ero indignato!

Molte strutture infermieristiche qualificate e alcune strutture di residenza assistita stabiliscono un limite al numero di letti assegnati ai destinatari di Medicaid. Dal punto di vista finanziario è una buona idea per gli affari, ma cosa succede quando gli anziani vengono strappati dalle loro nuove case? E dove finiscono?

Un'amica d'infanzia ha detto che stava cercando di assicurarsi legalmente il posto di sua madre in una struttura. I costi mensili erano elevati: quasi 6.000 dollari al mese in una struttura di residenza assistita. Il contratto che firmò stabiliva che se sua madre avesse pagato due anni interi, allora le sarebbe stato garantito un posto anche se il suo conto in banca si fosse prosciugato, e sarebbe finita con Medicaid. Tuttavia, tali termini potrebbero cambiare in caso di vendita della struttura.

Tutto ciò mi ha dato una trama esterna per Just Lisa. Cosa succederebbe se una rispettabile struttura di residenza assistita fallisse e finisse per essere venduta? Ha anche innescato una delle linee interne: e se Lisa avesse problemi familiari e il suo posto di lavoro in questa struttura fosse la sua nuova famiglia? Ciò ha posto le basi per la crescita della protagonista: cosa farebbe Lisa per proteggere le persone a cui tiene?

Entrambi i miei genitori sono morti molto presto e, sebbene mi sia presa cura di un uomo su una sedia a rotelle e per quattordici anni (il mio primo marito è rimasto ferito in un incidente motociclistico), non avevo esperienza nella cura di un genitore anziano. Ho fatto diverse interviste con gli operatori sanitari, ho letto

Old and Sick in America: The Journey through the Health Care System (2017) di Muriel R. Gillick, M.D., e ha effettuato ricerche su case di cura e strutture di residenza assistita.

Molti di voi hanno familiarità con le sfide affrontate quando i propri cari raggiungono un'età in cui hanno bisogno di assistenza, più assistenza di quella che voi potete fornire. C'è un enorme movimento verso l'"invecchiamento sul posto", ma con l'aumento sia della longevità che della demenza negli ultimi decenni, invecchiare potrebbe rivelarsi insostenibile e scomodo. Sia per gli anziani che per i loro bambini.

Come per ogni crisi, ci sono soluzioni. Molti di questi dipendono dal coinvolgimento della comunità, altri sfidano il paradigma economico del business "for-profit". Quando Just Lisa uscirà nel 2028, spero che ne prenderai una copia e vedrai cosa è successo al mio protagonista!

FATTI NON COSÌ DIVERTENTI:



Il sistema sanitario statunitense per gli anziani si trova a dover affrontare una crisi imminente entro il 2030, guidata da un rapido cambiamento demografico (la massiccia generazione dei Baby Boomer del dopoguerra), in cui 1 americano su 5 avrà più di 65 anni. I principali problemi futuri includono una grave carenza di operatori sanitari geriatrici, una pressione finanziaria insostenibile su Medicare/Medicaid e una grave carenza e un'elevata domanda di assistenza a lungo termine, in particolare per malattie croniche come l'Alzheimer.

Carenza di forza lavoro: gli Stati Uniti avranno bisogno di un numero significativamente maggiore di geriatri, con una domanda prevista di 30.000 entro il 2030, mentre attualmente ne hanno solo circa 7.300. Inoltre, il 50% dei medici e il 33% degli infermieri hanno più di 55 anni, il che solleva preoccupazioni di burnout e pensionamento.

Sostenibilità finanziaria: si prevede che il fondo fiduciario assicurativo o ospedaliero di Medicare si esaurirà entro il 2036 e i fondi di previdenza sociale entro il 2035. Il costo elevato e crescente dell'assistenza a lungo termine (5.000 dollari ~ 9.000 dollari al mese per residenze assistite o case di cura) rappresenta un enorme onere finanziario per le famiglie.



<https://www.cureus.com/articles/323991>

Nota a margine: Trump cancella lo status di TPS haitiano

FATTO: Circa il 28% della forza lavoro totale dell'assistenza a lungo termine è nata all'estero e gli haitiani rappresentano una quota significativa e concentrata di operatori dell'assistenza diretta.

FATTO: Attualmente, circa 8.000 operatori sanitari di Haiti in possesso dello status di protezione temporanea (TPS) servono migliaia di genitori e bambini anziani in tutto il paese.

Nadia, la moglie di Leonard, è una di queste. Ha recentemente completato un corso come assistente sanitario domiciliare e sta (stava) cercando lavoro ora che il suo figlio più giovane può essere lasciato con una baby-sitter (Leonard è il mio figlioccio).

Non voglio che il voto della Corte Suprema passi senza reazioni. Sono così lontano. Non posso organizzare una marcia o una protesta. Tutto quello che posso fare è sedermi qui nel mio soggiorno, sano e salvo, e premer e "Invia".

PLEASE WRITE YOUR SENATOR OR CONGRESSMAN: ricerca "Senatori di (il tuo stato)" e loro contatti. Le informazioni sono facilmente disponibili. Hanno bisogno di sentire che la gente è contraria a questa decisione.

https://forumtogether.org/wp-content/uploads/2023/10/TPS-Fact-Sheet_October-2023.pdf



L'angolo di Kay **A Dog's Life**



- Il sorvolo del Mariner nel luglio 1965
- Lo storico atterraggio del luglio 1976 della Viking1 della NASA, la prima navicella spaziale ad operare con successo sulla superficie di Marte
- L'atterraggio del Pathfinder su Marte, luglio 1997
- Il lancio del rover Perseverance, luglio 2020
- Il team Perseverance della NASA ha recentemente scoperto quelli che potrebbero essere microbi fossilizzati, rafforzando l'ipotesi che una volta esistessero dei laghi su Marte.

Ti viene da chiederti come abbiano fatto a incasinare le cose così tanto che tutto si è trasformato in polvere rossa. Fa così caldo qui in Svizzera che ho deciso di dare un'occhiata personalmente a Marte. Sicuramente non fa per me. Niente erba in cui correre, stagni in cui tuffarsi e sicuramente non abbastanza bastoncini. Forse faremmo meglio a ripulire il nostro comportamento qui a casa.

INVECCHIARE CON GRAZIA: Come prevenire la carenza di Qi, prima parte

Nella serie AGING GRACEFULLY diamo uno sguardo più da vicino al processo di invecchiamento. Ci sono modi in cui possiamo rallentare questo processo prima di rivolgerci al Qigong o ad altri lavori energetici per ricevere assistenza. Nella newsletter del 26 APRILE ho spiegato i quattro pericoli visti dalla medicina tradizionale cinese (MTC). (Richiedi una copia gratuita della newsletter di APRIL qui.) Nei prossimi numeri esamineremo i sei fattori responsabili dell'invecchiamento e come possiamo prevenire o rallentare questi processi. In questo numero parleremo della carenza di Qi (bassa energia) perché è centrale rispetto a tutte le altre.

I sintomi di carenza di Qi (pronunciato CHEE come nel formaggio) includono affaticamento, debolezza, mancanza di respiro, riluttanza a parlare, muscoli flaccidi, pelle rugosa, bassa pressione sanguigna e incapacità di digerire correttamente.

Potresti avere solo alcuni di questi sintomi se non hai abbastanza Qi. Alcuni di questi sintomi, se isolati, possono essere causati da altre cose. Ma questo è ciò che chiamiamo modello di carenza di Qi.

Le cause della carenza di Qi includono uno sforzo fisico o mentale eccessivo, problemi al sistema digestivo e problemi ai polmoni.

Ad esempio, la carenza di Qi può essere causata da esaurimento fisico o mentale dovuto al superlavoro (non stiamo parlando di stress, ma solo di lunghe ore di lavoro). Consumi più energia di quella che il tuo corpo può produrre. Stai bruciando la candela ad entrambe le estremità. Forse lavori troppo a lungo in giardino o in ufficio, oppure ti preoccupi troppo dei tuoi genitori o dei tuoi figli, oppure passi ore ogni giorno a scrivere un romanzo (LOL) e ti senti esausto.

Tip: *Listen to your body and don't overwork it. Relax your mind. Make sure you get enough "down time." And trust the universe: repeat to yourself "Just for today, I will not worry."*

In secondo luogo, la carenza di Qi può essere causata da una debolezza del sistema digestivo. Se il tuo stomaco non digerisce bene, non avrai abbastanza energia.

NOTA BENE: Quando desideri determinati cibi, ciò deriva dalle abitudini. Le abitudini sono tutte nella tua testa. Ci vogliono solo tre settimane per interrompere un'abitudine alimentare. Se puoi dare

qualcosa per sole tre settimane, di solito scoprirai che non lo desideri più. A volte ci vogliono solo pochi giorni.

Il cibo piccante non fa bene allo stomaco. Il cibo freddo non fa bene allo stomaco. Il cibo crudo non fa bene allo stomaco. I giovani possono gestire tutte queste cose, proprio come una macchina nuova può andare veloce. Ma bisogna stare più attenti con un'auto più vecchia (mi riferisco a chiunque abbia più di 40 anni)!

Lo stomaco si mantiene a circa 99°F (37°C). Cuoce il cibo per abbattere i legami come la cellulosa. Quindi, se il tuo cibo viene cucinato in anticipo, risparmierai molta energia allo stomaco. Naturalmente è meglio utilizzare frutta e verdura fresca (niente cibi preconfezionati).

con additivi), ma frutta e verdura cuocerla a vapore o a fuoco lento finché non saranno morbide. Mettere a bagno i cereali integrali per una notte, poi sciacquarli e cuocerli lentamente per un'ora. Questo scompone la cellulosa e risparmia molto lavoro allo stomaco. Proprio come i bambini hanno bisogno degli alimenti per bambini perché hanno un sistema digestivo debole, i cibi cotti ti aiutano a risparmiare energia.

Tip: *Eat warm, fresh but well-cooked food.*

Successivamente, lo stomaco utilizza vari acidi per scomporre grassi, carboidrati e proteine. Se bevi molti liquidi mentre mangi, questi acidi si diluiscono e non funzionano altrettanto bene. È meglio bere mezz'ora prima o un'ora dopo il pasto. Per lo più, bevi piccole quantità di acqua a temperatura ambiente o calda durante il giorno, ma non mentre mangi.

Inoltre, se mangi molti tipi di alimenti diversi, gli acidi si mescolano e non funzionano molto bene. Gli americani lo sanno bene. Abbiamo qualcosa chiamato "mal di stomaco da buffet" che accade quando mangi un po' di tutto. Un groppo nello stomaco, una sensazione di pienezza. Inoltre, tenderai a mangiare troppo se c'è troppa varietà!

Tip: *Drink small amounts of water throughout the day. Don't drink with your meal, chew well, and don't eat too many different foods at once.*

Cerca di non pensare troppo mentre mangi o di fare esercizio subito dopo aver mangiato. Se pensi troppo o cammini mentre mangi, il sangue necessario per ossigenare le cellule dello stomaco arriva al cervello o ai muscoli. Il sangue deve andare allo stomaco per aiutare la digestione.

Ed è meglio non litigare durante i pasti. Rilassati quando mangi.

Anche lo stomaco ha bisogno di una pausa: almeno due o tre ore tra un pasto e l'altro di soli liquidi. E, se decidi di riposarti dopo un pasto, assicurati di usare i cuscini per sostenere la testa. Se ti distendi, gli acidi dello stomaco possono irritare la connessione con la gola.

Tip: *Don't work while eating. Eat sitting down. Don't eat between meals. If you lie down after eating, keep your upper torso slightly elevated. Wait one hour after eating before exercising.*

Queste sono regole comuni, ma così tante persone le disobbediscono! Anche il fegato, la cistifellea e l'intestino svolgono un ruolo nella digestione. Il modo in cui influenzano la tua energia sarà trattato in una prossima newsletter.

Se ti prendi cura del tuo apparato digerente, invecchia più lentamente. La medicina tradizionale cinese ci dice che il Gu Qi dello stomaco (digestione) si combina con il Da Qi dei polmoni (respirazione) per produrre il Qiang Qi, la forza vitale responsabile dell'energia quotidiana. Allora, che dire dei polmoni?

Soffri di asma o allergie? Inali regolarmente fumi tossici sul posto di lavoro (parrucchieri, minatori, agricoltori che spruzzano pesticidi) o a casa (prodotti per la pulizia, muffe)? Fumi? Se hai risposto "sì" a una di queste domande, probabilmente hai un Qi polmonare debole.

Tip: *Do you spend all day in an office? Or inside your house? Try opening some windows. Just five minutes to freshen the room. The best time is when there are no fumes from traffic. Go for a walk in the woods! Oxygen is one of the great healers. Meditative, deep-breathing exercises, such as Qigong, are ideal for strengthening the lungs. You can watch my free Qigong video [here](#). The neutral move is the best for the lungs.*

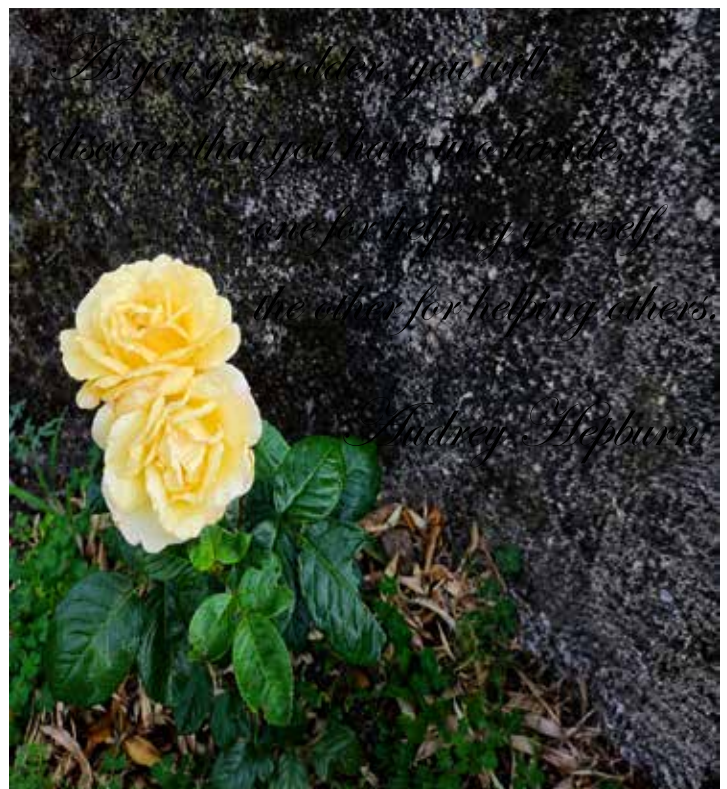
Torniamo alla combinazione del Gu Qi con il Da Qi: come influisce il sistema digestivo sui polmoni? Un sistema digestivo debole spesso produce catarro. Se il tuo sistema digestivo non cuoce bene, il cibo che mangi diventa un pasticcio appiccicoso. La MTC dice che il sistema digestivo produce catarro e i polmoni lo immagazzinano. Se hai catarro nei polmoni, potrebbe trattarsi di catarro derivante da un sistema digestivo debole. E se i tuoi polmoni non riescono a respirare completamente a causa di questo catarro, anche questo si aggiunge alla tua carenza di Qi.

Infine, consideriamo le emozioni. Nella MTC, i polmoni sono associati al lutto. Se sei triste, se piangi, indebolisci i tuoi polmoni. Se ascolti una persona che singhiozza, puoi sentire come sono coinvolti i polmoni.

Uno dei maggiori problemi per i polmoni sono i media moderni. Ogni giorno guardiamo le notizie e vediamo tragedie in tutto il pianeta. È stato dimostrato che il lutto innesca una risposta immunitaria. Non c'è da stupirsi che abbiamo un sistema immunitario debole! Ai vecchi tempi c'erano meno tragedie perché sapevamo solo cosa accadeva a livello locale. Se qualcuno si ammalava e moriva, il nostro dolore innescava una sana risposta immunitaria. Ma oggi il nostro sistema immunitario è oberato di lavoro.

Tip: *To help the lung qi, breathe fresh, clean air. Breathe deeply and relaxedly, like in Qigong, to reduce the aging process. Don't focus too much on the news and world-wide tragedies. Let go of grief and focus on the positive.*

Lo stomaco e i polmoni sono importanti per la categoria a più ampia dei sei fattori che contribuiscono all'invecchiamento: la carenza di Qi. Maggiori informazioni su fegato, cistifellea e colon in un prossimo numero. E se dopo aver letto tutto questo ti senti un po' carente di Qi, vai a chiedere un abbraccio a una persona cara! Mia madre raccomandava sempre un minimo di otto abbracci al giorno. Ha detto che un abbraccio è il miglior rinforzatore del Qi che ci sia!



DIVENTANDO VEGANO: Quinoa e piselli spezzati

ADORO LA QUINOA! (Pronunciato acute-wah.) Questo minuscolo granello è una proteina vegetale completa contenente tutti e nove gli amminoacidi essenziali. Ricco di fibre alimentari, ferro, magnesio e antiossidanti, supporta la riparazione muscolare, il benessere digestivo e una sana regolazione dello zucchero nel sangue. Naturalmente priva di glutine, la quinoa biologica è una base ideale per chi soffre di celiachia o sensibilità al glutine.

È una cucina veloce in questo periodo dell'anno, nel caso in cui tu stia soffrendo per le recenti ondate di caldo che torturano sia l'Europa che gli Stati Uniti. Tutto ciò di cui hai bisogno è una tazza di quinoa biologica, due tazze d'acqua e un pizzico di sale.

Mi piace prima sciacquare la quinoa sotto l'acqua fredda usando un colino a maglia fine per rimuovere le saponine naturali che possono causare un sapore amaro o saponoso. Quindi, aggiungi semplicemente l'acqua, porta ad ebollizione e riduci a fuoco lento per 12-15 minuti. Quindi, mettere da parte la pentola per altri 5 minuti, quindi sgranare delicatamente con una forchetta.

I miei piselli spezzati hanno iniziato a fiorire a maggio e li ho mangiati per tutto giugno prima di rimuovere le viti la settimana scorsa e appenderli a testa in giù per asciugare i baccelli dimenticati per i semi. Quindi, ho semplicemente raccolto una manciata di baccelli, ho preso una carota dal mio orto che ho poi tagliato a pezzetti e ho aggiunto entrambi nella pentola quando la quinoa stava bollendo a fuoco lento per circa cinque minuti. È stato anche il momento in cui ho aggiunto il sale.



Non hai bisogno della carne per rendere questo pasto abbondante! Ma se sei ancora dipendente dai latticini, puoi aggiungere da 20 a 50 grammi di formaggio feta biologico per diventare vegetariano. La quinoa ora viene coltivata in Svizzera, quindi mi sento a mio agio nel promuovere filiere più corte e un'agricoltura etica e localizzata.



STORIE ZEN: nuovo audiolibro in arrivo!

Ecco la mia ultima BUONA NOTIZIA!

Eunice Wong ha accettato di registrare l'audiolibro per la raccolta di storie Zen di Tanya!

Sono così entusiasta di avere una voce così famosa che ti racconta le mie storie. Audible ha premiato Eunice come una delle migliori narratrici donne di Audible e ha vinto due Audie Awards! È anche 7 volte finalista Audie, tra cui Audiobook dell'anno e Miglior narratore di fiction. Nel 2024, è stata una dei 12 vincitori della RUSA Listen List: Outstanding Audiobook Narration dell'American Library Association. Eunice ha persino tenuto conferenze a Princeton!

Stiamo ancora pianificando, ma per i fan degli audiolibri là fuori, la voce di Eunice ti raggiungerà presto!

E se preferisci ascoltare leggere, dimmi quali podcast ascolti. Farò il mio primo podcast il mese prossimo e mi piacerebbe sapere cosa ti piace e cosa no. Scrivimi nel mio modulo di contatto o invia un'e-mail a info@tanyaswriting.com.



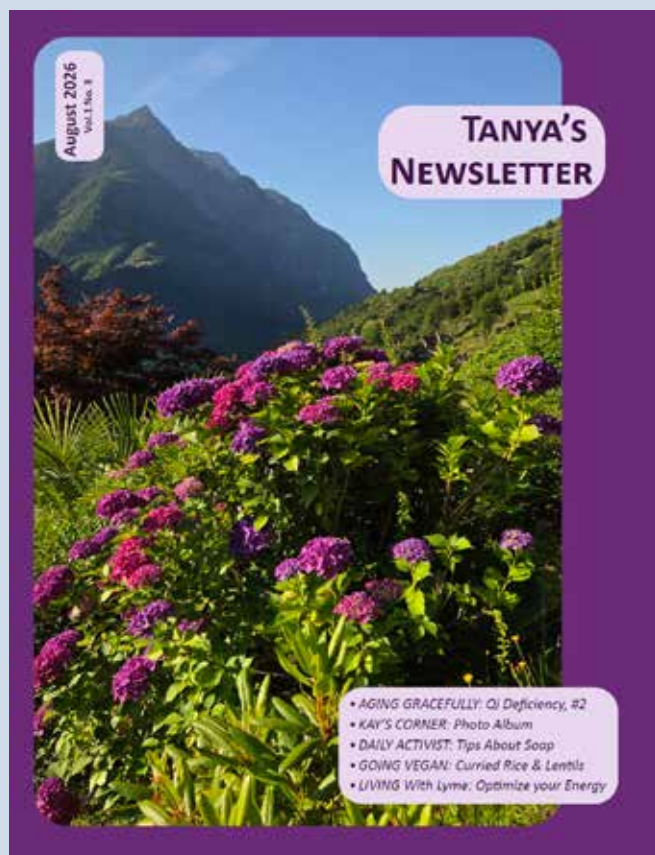
UN RICORDO SPECIALE

Al mio buon vicino Dante di Villa Ricordo. Questo delizioso bed and breakfast può essere visto dalla finestra della mia cucina. Ci scambiamo le verdure dei nostri orti e Dante ha persino le sue galline! I miei parenti tedeschi sono stati da lui l'anno scorso e sono rimasti entusiasti del buon cibo e della compagnia. Se decidete di visitare la regione della Valle Blenio conosciuta come Valle del Sole, a Villa Ricordo sarete coccolati.



AVANTI DOPO:

In arrivo l'8 agosto:



Follow me on Facebook and Instagram:

