

April 2026
Band 1 Nr. 1
August 2026
Band 1 Nr. 3

Tanya's Newsletter

Tanyas Newsletter

- ALTERUNG IN RUHE: Qi-Mangel Nr. 2
- KAYS ECKE: Fotoalbum
- ZUHAUSE-AKTIVIST: Sparen Sie beim Seife
- GOING VEGAN: Curryris und Linsen
- LEBEN MIT LYME: Optimieren Sie Ihre Energie

Liebe Freunde

Liebe Freunde,

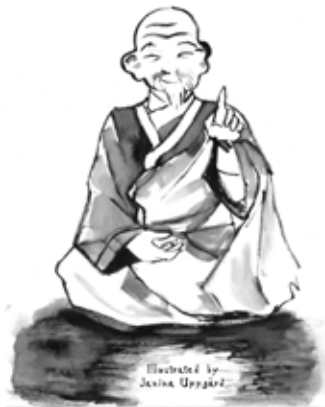
Vielen Dank für die Komplimente, die ich in meinem Juli-Newsletter erhalten habe! Du hast meinen Tag gemacht! Ich höre immer gern Kommentare oder Vorschläge. Ich habe auch einige spezifische Fragen zur Qi-Defizienz erhalten, also falls jemand mehr Informationen braucht (zu einem meiner Artikel), zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren. info@tanyaswriting.com



Tanya's collection von



Zew Geschichten



Und Glückwünsche an diejenigen von euch, die verdient haben

für dich selbst ein kostenloses Zen-Buch! Ich schätze die Ergänzungen zu meiner E-Mail-Liste sehr. Weiter so! Ich freue mich, weiterhin Menschen mit kostenlosen Zen-Geschichten zu belohnen (für jede neue Person, die sich zu meinem Newsletter anmeldet) und kostenlosen Büchern (für 5 Anmeldungen)! Wenn dir die E-Mail-Adressen von Freunden ausgehen, leite diesen Newsletter doch an deinen örtlichen Bibliothekar weiter? Oder an die Leute in einem örtlichen Buchclub? Das würde ich sehr zu schätzen wissen! Ich muss meine Plattform ausbauen, während ich mit meinem Schreiben vorangehe.

Dieses Mal habe ich gute Nachrichten und schlechte Nachrichten zu meiner Schriftstellerkarriere. Zuerst die schlechte Nachricht.

Letzte Woche nahm ich an einem kostenlosen, intensiven Online-Gipfel teil, der wunderbar von Daniel David Wallace zu The Premise ausgerichtet wurde. Nach sechs Jahren des Schreibens verstehe ich die Prämisse eines Romans als das Kernelement oder die zentrale Idee der Geschichte; das "Was-wäre-wenn"-Szenario, das Plot, Charaktere und Konflikt in einer Geschichte antreibt. Zum Beispiel: „Was wäre, wenn ein gewinnorientierter Konglomerat die betreute Wohneinrichtung übernimmt, in der meine Protagonistin Lisa arbeitet, und ihre geliebten Fossilien in Gefahr bringt?“

Aber heutzutage sind Leser ungeduldig. Agenten suchen nach dem nächsten Hunger Games, bei dem Katniss sich in den ersten fünf Minuten meldet. Daher verschob dieser Gipfel die Grenzen der Prämisse dahingehend, wie die Hauptfigur zunächst reagiert; die Entscheidung, die sie trifft und den Status quo ihres Alltagslebens stört. Mit anderen Worten würde Lisa sofort handeln. Das lässt meinen aktuellen Entwurf langsam beginnen.

Daniel erklärte es so: Die grundlegende „Was-wäre-wenn“-Frage ist lediglich, dass die Hauptfigur schlechtes Wetter erlebt. Eine fesselnde Prämisse umfasst die Entscheidung der Hauptfigur, eine wackelige Brücke zu überqueren, um dem schlechten Wetter zu entkommen ... noch besser, die Brücke bricht, sobald sie es geschafft haben, hindurchzugehen, sodass es kein Zurück gibt. Einige Dozenten nennen das ein „Einweg-Tor“. Ich sah mir ein Dutzend Vorlesungen von Fachleuten an, wie die Prämisse den Leser fesseln muss, den potenziellen Agenten beeindrucken und den Erfolg des Buches sichern soll. Mit über vier Millionen neuen Titeln, die im letzten Jahr veröffentlicht wurden, ist der Wettbewerb hart.

Andere Präsentationen zeigten, dass mein Prolog ein gefürchteter Informationsdump am Anfang der Geschichte sein könnte. Anscheinend sind Prologe, die vorspulen, akzeptabel, aber Prologe, die Hintergrundgeschichte ausfüllen, nicht.



Ich habe außerdem herausgefunden, dass mein Anliegenbrief an Agenten (ich habe dazu bereits zwei Kurse absolviert!) eine ernsthafte Überarbeitung braucht. Aber das muss warten, denn es klingt, als würde mein 6. Entwurf eine grundlegende Umschreibung erfordern!

Kurz gesagt, ich dachte, ich wäre nur ein paar Monate davon entfernt, Agenten zu kontaktieren. Jetzt geht es wieder von vorn los (um einen abgegriffenen Klischee zu verwenden). Ah, das Leben eines Schriftstellers... Zumindest ermutigten mich meine Taster Life Twice Writers, als ich während unserer Juli-Sitzung das zwölfte Kapitel laut vorgelesen habe. Es gibt Hoffnung!

Nun zu den guten Nachrichten. Die Pläne für die Neuauflage von Tanyas Sammlung von Zen-Geschichten entwickeln sich prächtig. Mein Freund arbeitet an der neuen E-Book-Version, das Hörbuch wird nun auf ein früheres Veröffentlichungsdatum zusteuern, und ich habe meinen ersten Podcast-Interviewtermin gebucht!



„Jam Sessions with Tina“ ist ein Podcast mit Gesprächen über Führung, persönliches Wachstum und berufliche Entscheidungsfindung, der darauf abzielt, oberflächliche Unternehmensratschläge hinter sich zu lassen, um authentische Perspektiven darauf zu erkunden, wie Führungspersönlichkeiten jeden Tag auftreten. Am Ende werde ich von Tina Eliana interviewt werden.

Juli, und der Podcast sollte bis zum 11. August veröffentlicht werden. YouTube.

[Du findest es hier auf](#)

Ich musste ein professionelles Mikrofon kaufen, meinen Computer auf einen Stapel Bücher stützen und einen passenden Hintergrund aufbauen. Ich dachte, ein Podcast sei ein rein sprachliches Interview, aber es stellt sich heraus, dass das Video auf YouTube veröffentlicht wird. Schade, dass ich mir diesen Haarschnitt nicht früher machen ließ...

Ich würde trotzdem gerne wissen, welche Podcasts du hörst (oder falls du nicht hörst!). Auf meinen letzten Newsletter habe ich nur zwei Antworten erhalten, also nimm dir bitte eine Minute Zeit und sag mir: Wovon hörst du in einem Podcast gerne, welche Podcasts würdest du empfehlen, und was schreckt dich ab? info@tanyaswriting.com oder das Kontaktformular auf meiner Website.

Ich hoffe, du schaltest dich bei meinem ersten ein und sagst mir, was du davon hältst!

Umarmungen,

Tanya

ALT UND GELASSEN VERGANGEN: Wie man Qi-Mangel verhindert, Teil zwei

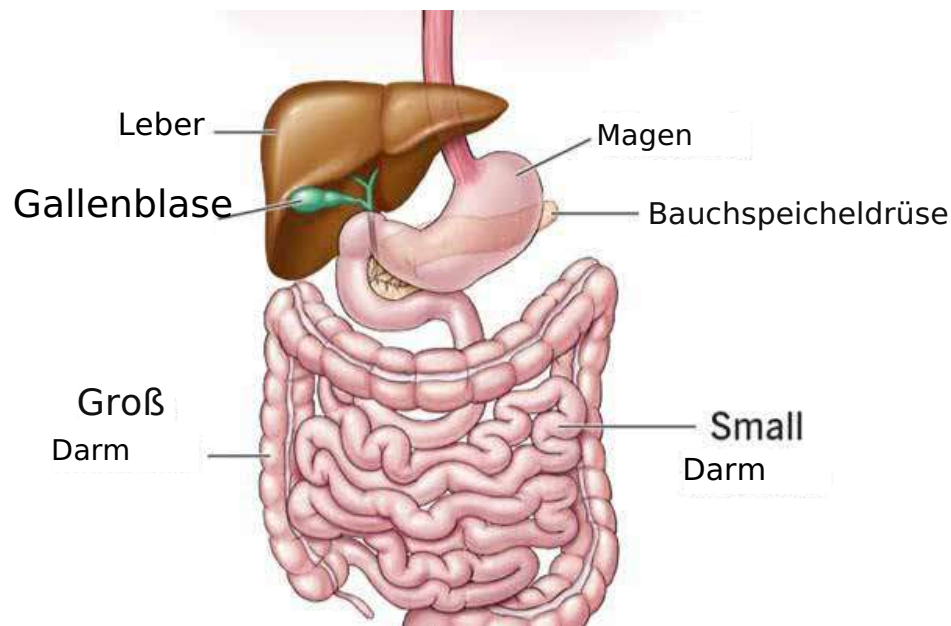
In der Juli-Ausgabe meines Newsletters begannen wir damit, einen der sechs Hauptfaktoren des Alterns zu besprechen: Qi-Mangel. Ich erklärte, wie der Magen und Lunge eine Rolle beim Altern spielen und gab dir Tipps, um diese Organe gesund zu halten damit dein Körper die Energie erhält, die nötig ist, um jung und lebendig zu bleiben. [\(Fordere eine kostenlose Kopie der Juli-Ausgabe an Newsletter hier.\)](#)

Aber der Magen wirkt nicht allein im Verdauungsprozess. Wenn wir über Qi-Mangel sprechen, müssen wir das gesamte Verdauungssystem berücksichtigen, da es entscheidend für den Aufbau von Qi ist. Zuerst kommt der Magen mit seinen Magensäuren, um Proteine zu verdauen, dann kommt der Dünndarm, der Fette mit Unterstützung von Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse verdaut. In diesem Artikel betrachten wir, wie die Pflege von Leber und Gallenblase auch deine Energie erhöhen kann. (Wir behandeln die Bauchspeicheldrüse und schließlich den Dickdarm in Teil 3 der September-Ausgabe).



Leber und Gallenblase spielen eine entscheidende Rolle bei der Verdauung, also schauen wir, wie wir ihnen helfen können. Die Leber produziert Galle und die Gallenblase setzt sie nach Bedarf in den Zwölffingerdarm frei, um Fette abzubauen und essentielle Vitamine zu absorbieren. Die meisten Ärzte überprüfen die Leberfunktion mit einem Bluttest. Was ist, wenn Ihre Leberwerte schlecht sind (was eine Entzündung anzeigt)? Was ist, wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, der zu Gallensteinbildung führen kann?

Medikamente gegen hohen Cholesterinwert haben schreckliche Nebenwirkungen. Versuchen Sie stattdessen, Ihre Leber und Gallenblase zu unterstützen, indem Sie eine der beiden Dinge ändern: Ihre Ernährung oder Ihr Yin (Körperflüssigkeiten) — es hängt davon ab, welchen Typ Sie haben.



Lassen Sie uns zuerst über Änderungen der Ernährung sprechen. Wenn Sie Probleme mit Leberwerten haben, reduzieren Sie alle Toxine, die die Leber belasten könnten (wie Alkohol, Schmerzmittel, Industriechemikalien) und reduzieren Sie Lebensmittel, die hohen Cholesterin verursachen (wie schlechte Fette).

Beispiele für Lebensmittel, die wegen ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren reduziert werden sollten, sind fettreiche Fleischsorten und Milchprodukte, wie Butter, Käse, Vollmilch, Sahne, Eiscreme und einige pflanzliche Öle (besonders schlecht sind Maisöl und Canolaöl).

Transfette sind noch schädlicher. Sie erhöhen das schlechte LDL-Cholesterin und verringern das gute HDL-Cholesterin. Vermeiden Sie industriell hergestellte Lebensmittel mit pflanzlichen Ölen: salzige Snacks wie Kartoffelchips und Kekse, Pizzen, Margarine, Müsliriegel oder Hamburger.

Gute Fette finden sich in Oliven, Avocados, Nüssen und Samen. Als Veganer esse ich jeden Tag eine Handvoll Walnüsse und genieße Sonnenblumenkerne gelegentlich als Snack.

Sehr gute Fette, sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, befinden sich in kaltgepressten Oliven-, Sonnenblumen-, Soja- und Leinsamenölen, außerdem in Walnüssen, Leinsamen und fettem Fisch. Unter diesen Fettarten gilt Omega-3 als essenziell für den Menschen und hängt mit der Vorbeugung von Makuladegeneration, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingtem mentalem Abbau und degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zusammen. Außerdem, wenn Sie Schmerzen haben, hilft Omega-3 gegen Entzündungen. Ich nehme täglich eine Leinsamenkapsel für Omega-3, weil ich Veganer bin und keinen Fisch esse. (Der Verzehr von Schweinefleisch soll Entzündungen erhöhen.)

Tipp: Vermeiden Sie schlechte Fette, wie gesättigte Fette und Transfette, was bedeutet, fettreiche Fleischsorten (insbesondere Schweinefleisch) und Milchprodukte zu reduzieren sowie Junkfood zu vermeiden. Nehmen Sie gute Fette zu sich, wie mehrfach ungesättigte Fette, insbesondere Omega-3.

Gesättigte Fette machen Sie auch müde, träumen Ihren Geist ein und schwächen Ihr Immunsystem. Aber manchmal steht hoher Cholesterinwert nicht im Zusammenhang mit Fetten.

Wenn Sie relativ abrupt hohen Cholesterinwert haben, könnte dies möglicherweise mit der Menopause zusammenhängen: Yin-Mangel, verursacht durch eine Verringerung von Östrogen, führt zu weniger Flüssigkeiten im Körper. Ohne ausreichende Flüssigkeit stagniert das Blut manchmal.

und Cholesterinwerte können sehr hoch bleiben, weil Abfallprodukte nicht schnell genug entfernt werden. Die Menopause ist ein komplexes Thema, aber im Wesentlichen musst du Wege finden, mehr Wasser zu trinken, weniger zu schwitzen und weniger emotionalen Stress zu haben, während dein Körper seine Hormone neu ausgleicht. (Ich empfehle NICHT, Hormone aufgrund ihrer Langzeitnebenwirkungen einzunehmen.)

Hoher Cholesterinwert bei gesunden Männern kann auch mit einer Yin-Defizienz zusammenhängen: nicht genügend Körperflüssigkeiten. Zum Beispiel, wenn ein Mann zu viel Sport treibt, zu viel Alkohol trinkt oder eine Sauna benutzt – all dies entzieht dem Körper Flüssigkeiten – ihre Yin-Defizienz kann die Verdauung beeinträchtigen und das Energieniveau senken. Ausreichend Wasser trinken und früh ins Bett gehen (um Yin aufzubauen) kann helfen.

Hinweis: Wenn du tendenziell schlank bist und bereits nach dem oben genannten gesunden Protokoll esst, dann achte darauf, dein Yin zu bewahren (in diesem Fall bezieht sich Yin auf Körperflüssigkeiten), um hohen Cholesterinwerten entgegenzuwirken.

Das deckt grob die physischen Probleme im Zusammenhang mit Leber und Gallenblase ab. Unsere inneren Organe können jedoch auch durch Emotionen geschädigt werden. Eine schwache Leber wird oft mit Depression (wenn die Person introvertiert ist) und Wut (wenn die Person extrovertiert ist) assoziiert. Eine schwache Gallenblase kann mit Schüchternheit und Unentschlossenheit zusammenhängen und macht eine Person oft bitter. Wenn ein Organ beschädigt ist, kann es diese Emotionen verursachen ODER das Erleben dieser Emotionen kann das Organ schädigen. Es ist das Huhn-und-Ei-Problem! Obwohl es nicht immer einfach ist, haben wir die Fähigkeit, unsere Emotionen zu verändern. Manchmal wird es einfacher, deine Einstellung zu ändern, wenn du darauf hinarbeitest, dem betreffenden Organ auf physischer Ebene zu helfen.

Hinweise: Um der Leber zu helfen: Stress reduzieren, Meditation versuchen, um Wut und Depression loszulassen, Alkohol oder Toxine reduzieren und Mariendistel nehmen (Silymarin regeneriert Leberzellen). Um der Gallenblase zu helfen, jegliche Bitterkeit oder Groll loslassen, den man fühlen mag (es gibt viele Visualisierungstechniken dafür), mutiger und entschlossener sein, schlechte Fette reduzieren und Kräuter wie Bärentöter-Rinde, Fenchelsamen, Pfefferminze, Löwenzahnwurzel und Löwenzahnwurzel verwenden. Es ist auch besser, nach 19:00 Uhr nichts mehr zu essen. Die Leber und die Gallenblase sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein Paar. Wenn du einer hilfst, hilfst du dem anderen.

Damit endet Teil 2 der Qi-Mangel auf unserem Weg, würdevoll zu altern. Verpasse nicht den Newsletter im September für weitere hilfreiche Tipps! Und denke daran, freundlich zu dir selbst zu sein. Du bist eine erstaunliche Person, einzigartig. Jemand, der geschätzt wird. Ich wünsche dir alles Gute auf deiner Reise!



Kays Ecke: Ein Hundeleben



Alter 9 Wochen (Kleinkind)



Alter 5 (35 menschliche Jahre)



Alter 11 (77 menschliche Jahre)

Mama redet immer von würdevoller Alterung und von der Pflege deines Körpers. Ich sage, egal damit! Geh raus und fang so viele Frisbees wie möglich! Schwimme in eiskaltem Wasser, selbst wenn deine Gelenke am nächsten Tag schmerzen. Laufe so schnell du kannst, bis dir die Zunge heraushängt. Lebe, als wäre es das letzte Gras, durch das du jemals rennen wirst. Denn man weiß nie.

HEIM-AKTIVIST: Sparen Sie bei Seife

Hallo an alle angehenden Öko-Krieger! Vielleicht sammeln Sie kein Plastik von der Great Pacific Garbage Patch, aber Sie können in Ihrem eigenen Zuhause etwas bewirken. Ändern Sie eine Verhaltensweise zugunsten Ihrer Umwelt, und Sie sind ein Heimaktivist!

Lassen Sie uns über Reinigungsprodukte sprechen.

VOC: Sprays und Reinigungsmittel setzen flüchtige organische Verbindungen frei, die in die Luft verdunsten und bodennahes Ozon und Nebelbildung erhöhen. Wussten Sie, dass Dämpfe, die aus Haushalten entweichen, industriellen Emissionen in einigen großen US-Metropolregionen gleichen? Gehen Sie mit diesen schädlichen Chemikalien vorsichtig um! Reinigungsprodukte können Asthma auslösen und im Laufe der Zeit die Atmungsfähigkeit verringern.

Die Lösung ist die Verwendung von rein natürlichen Produkten für Ihre Hausputzarbeiten, die aus organischen, sicheren und biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen bestehen. Öko-Reinigung. Ich benutze keinen speziellen Sprühnebel für Fenster und Spiegel. Kein Bedarf für spezielle Bodenreiniger oder aggressive Toilette-Reinigungsmittel. Mit Wasser und einer einfachen biologisch abbaubaren Seife komme ich gut zurecht ... und etwas Ellenbogenfett. Ich wische die Fenster und Spiegel nach dem Waschen mit einem trockenen Tuch ab, damit sie nicht verschmieren.

Ausgespülte Chemikalien wie Ammoniak, Bleichmittel und synthetische Duftstoffe gelangen durch lokale Behandlungsanlagen in Flüsse, Seen und Küstengewässer. Verbleibende Phosphor- und Stickstoffverbindungen fördern das massenhafte Algenwachstum, das Fische und Wasserlebewesen erstickt.

Bestimmte Reinigungs- und Instandhaltungsprodukte führen persistente PFAS-Verbindungen ein, die sich in marinen Nahrungsketten ansammeln. All die schicken Sprays und Reiniger sind nicht nur gefährlich, sie sind auch kostspielig! Du kannst also Geld sparen, während du der Erde hilfst, Seife zu sparen.

Ich verwende sehr geringe Mengen Spülmittel, zum Beispiel beim Spülen von Töpfen und Pfannen. Es hilft, das Fett aus einer Pfanne mit einem benutzten Servietten- oder Papierrest abzuwischen, bevor man sie wäscht.

Versuchen Sie auch in der Dusche weniger Seife zu verwenden. Zum Beispiel beim Shampooen. Es braucht nicht viel, um einen guten Schaum zu erzeugen. Organische Seifen und Shampoos schonen die Umwelt und sind besser für Haut und Kopfhaut. Keine aggressiven Sulfate, die die natürlichen Öle der Haut entziehen. Stattdessen erzeugt der natürliche Seifenherstellungsprozess Glycerin, das Feuchtigkeit in die Haut einschließt. Außerdem sind organische Seifenstücke und -waschmittel reich an geschätzten Ölen und Butter, die direkt Vitamine und Antioxidantien auf die Hautoberfläche liefern.

Ändern Sie heute etwas. Verwenden Sie natürliche, biologisch abbaubare Seife. Verwenden Sie weniger Seife. Zukünftige Generationen danken es Ihnen.



GOING VEGAN: Curryreis & Linsen



Der Verzehr von Curry an heißen Sommertagen löst Schwitzen aus, um den Körper zu kühlen, regt träge warme Jahreszeit-Appetit an und nutzt vorteilhafte saisonale Zutaten.

Eine Tasse Reis mit einer Tasse Linsen ergibt eine vollständige Proteinkombination. Ich lasse sie über Nacht einweichen, um die Kochzeit zu verkürzen. Nach dem Abspülen füge ich vier Tassen Wasser hinzu und bringe Reis und Linsen zum Kochen, lasse es zwanzig Minuten köcheln. Dann füge ich einen Teelöffel Salz, ein paar gehackte Karotten (einschließlich einiger der jüngeren Blätter, falls Sie sie gerade aus dem Garten geholt haben) oder welches Gemüse auch immer gerade reif ist (Kohlrabi oder Zucchini sind ebenfalls gut) hinzu. Werfe eine gehackte Zwiebel hinein, falls Sie eine haben, und lasse es weitere zwanzig Minuten köcheln. Als Nächstes (insgesamt 40 Minuten bisher) gebe ich ein paar gute Schübe Currypulver hinzu (7 Schübe, wenn die Currymarke mild ist, 3, wenn scharf), und ich gebe auch etwas Kurkuma dazu (3 Schübe), obwohl die meisten Currypulver bereits etwas enthalten.

Kurkuminoid, die aktive Verbindung in Kurkuma, hat starke entzündungshemmende Wirkungen zur Linderung von Gelenkschmerzen, antioxidative Eigenschaften, die Zellen schützen, und es verbessert die Insulinsensitivität zur Unterstützung Ihres Stoffwechsels.

Wenn Sie süßes Curry mögen, können Sie jetzt Obst hinzufügen. Meine Favoriten sind reife Pflaumen oder Aprikosen. Trauben oder saure grüne Äpfel sind ebenfalls gut. Sie können schummeln und Dosenobst verwenden, wenn Sie müssen. Wenn Sie frisches Obst verwenden, möchten Sie vielleicht ein paar Esslöffel Zucker zur Mischung hinzufügen, je nach Geschmack. Ich mache mein eigenes Traubengelee, also kippe ich manchmal einfach ein Drittel bis die Hälfte eines Glas Glases in den Topf (wenn ich kein frisches Obst habe). Lass das alles noch zehn Minuten köcheln, dann schalte den Brenner aus und lass den Topf auf dem Herd weitere zehn Minuten langsam garen. Zum Schluss probieren, ob Reis und Linsen weich sind. Guten Appetit!

Linsen sind nährstoffreiche Kraftpakete, die die Herzgesundheit verbessern, die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Sie senken das „negative“ LDL-Cholesterin, regulieren den Blutdruck mit Kalium und Magnesium und verhindern Herzerkrankungen durch die Bereitstellung von Folsäure. Linsen stabilisieren Glukose- und Insulinwerte nach Mahlzeiten und liefern langsame, gleichmäßige Energie, während sie den Appetit zügeln und das Gewichtsmanagement unterstützen.

Ich sah Linsen erstmals um Castelluccio di Norcia wachsen, einem winzigen Bergdorf in Umbrien, Italien, etwa 3 Stunden östlich von Rom. Unsere Gleitschirmfluggruppe fuhr dort jedes Jahr hin, weil es sich in einem alten Gletscherbecken befand. Welche



bedeutet, dass wir von Hängen umgeben waren, also gutes Fliegen war, egal aus welcher Windrichtung.

Die Linsen von Castelluccio di Norcia sind berühmte winzige Hülsenfrüchte, die auf dem Hochlandplateau angebaut werden (fast 5000 Fuß). Sie sind bekannt für ihren einzigartigen Geschmack, zarte dünne Schalen und die atemberaubende saisonale Blüte, die sie hervorrufen. Sie werden ohne Chemikalien angebaut, im armen Bergboden, reich an Mineralien, die vom Gletscher hinterlassen wurden.

Jedes Jahr kauften wir Beutel Linsen, die wir mit nach Hause nahmen. Wir waren nie dort, wenn der Talboden blühte, aber die Blumen waren ein Regenbogen aus Lila, Rot, Blau und Gelb. Ich erinnere mich nur an die kleinen alten Frauen, die an Tischen auf dem Markt saßen und miteinander plauderten, während sie die Linsen händisch sortierten und kleine Steine entfernten.



Möchtest du mehr Paragliding-Fotos sehen? Schreib Castelluccio in mein Kontaktformular und ich schicke dir Bilder von mir, wie ich dort paragliete.

www.tanyaswriting.com

LEBEN MIT LYME: Optimierte deine Energie

In der Ausgabe vom 26. April meines Newsletters erläuterte ich, wie vier Monate, nachdem ich 2015 von einer Zecke gebissen wurde, meine P.O.T.S.-Symptome begannen. Das posturale orthostatische Tachykardiesyndrom ist sowohl bei chronischem Borreliose- und Chronischem Covid-Patienten als auch bei Organtransplantationspatienten verbreitet, bei denen das Immunsystem geschwächt ist. (Anforderung der Ausgabe vom 26. April hier für eine Liste der POTS-Symptome.)

In meinem Blog [LIVING WITH LYME: The Emotional Component of Infectious Disease](#) beschreibe ich, wie meine Emotionen mein Immunsystem zum Zeitpunkt des Zeckenbisses geschwächt hatten und es der Lyme-Bakterie (*Borrelia burgdorferi*) ermöglichten, sich festzusetzen.

Also, was können wir jetzt tun? Es war meine Erfahrung – sowohl persönlich als auch bei Patienten in meiner früheren TCM-Praxis – dass Ärzte vor Patienten mit chronischer Lyme zögern, weil sie keine Antworten haben. Der offizielle medizinische Konsens empfiehlt keine Langzeit- oder wiederholten Antibiotika bei chronischen Symptomen, weil sie keinen nachgewiesenen Nutzen bieten und schaden können.

Hier sind drei Dinge, die ich als besonders wirksam bei der Optimierung meiner Energie befunden habe:

1. Machen Sie zweimal täglich eine Körperschau. Zuerst beim Aufwachen, bevor ich tatsächlich aus dem Bett aufstehe, und erneut kurz vor dem Einschlafen, nehme ich mir zehn bis zwanzig Minuten Zeit für die folgende Übung. Tipp: Wenn es Morgen ist, ist es am besten, den Wecker zu stellen, wenn Sie befürchten, wieder einzuschlafen. Legen Sie sich auf den Rücken, lassen Sie alle zufälligen Gedanken los, die mit einem langsamen, tiefen Ausatmen auftauchen. (Wenn Sie Reiki oder Transzendente Meditation praktizieren, können Sie Ihre Symbole oder Mantras verwenden, um Ihre Entspannung zu vertiefen.) Stellen Sie sich vor, als würde feiner Sand in die Spitze Ihres Kopfes fließen. Spüren Sie, wie der Sand sanft über Ihre Stirn und Augenbrauen fließt und wie er alle Muskeln in Ihrem Gesicht entspannt. Dann fahren Sie fort, Ihren Körper auf Anspannung oder Schmerz zu „scannen“, während der Sand weiter über Ihre Schultern und Brust fließt und dann den Rest Ihres Körpers. Der Sand kann auch innerlich fließen und Organe entspannen. Er kann in schmerzhaft Bereiche gegossen werden... und geht bis zu Ihren Zehen. In den schwierigsten Bereichen senden Sie Liebe und Licht. Sie können um Hilfe von Gott, Engeln oder Menschen, die vor Ihnen verstorben sind, bitten. (Ich weiß, es klingt seltsam, aber es wirkt.) Für Sie Wissenschaftler da draußen, wir versetzen den Geist in den Theta-Wellenzustand tiefer Meditation, optimal für die Heilung.
2. Üben Sie die neutrale Bewegung aus Medical Qigong. Auf meiner Website finden Sie ein kostenloses Qigong-Video, das ich vor über 25 Jahren gemacht habe, mit einer Reihe von Heilungsübungen. Die allererste Übung ist einfach durchzuführen und im Grunde sicher für jeden. Sie kann sogar im Sitzen durchgeführt werden, bis Sie die Kraft haben aufzustehen. Ich empfehle, diese einzelne Bewegung 21 Mal hintereinander auszuführen, wie im Video angewiesen, oder für einundzwanzig Minuten. Wenn sie mindestens einmal am Tag richtig ausgeführt wird, sollte Ihre Energie zunehmen.
3. Ambidextrie entwickeln. Eines der nervigsten Symptome von POTS ist „Bewegungsunverträglichkeit“ oder „postexertive Malaise“. Zum Beispiel, während man seitlich liegt und Beinheben macht, brennen die Muskeln und fühlen sich müde an, nachdem man nur wenige Beinheben gemacht hat! Ein Symptom von POTS ist ein Gefühl, das einer Milchsäureansammlung ähnelt, aufgrund der Unfähigkeit, ausreichend sauerstoffreiches Blut zu den Muskeln zu liefern. Ich habe gelernt, den Staubsauger dreimal zu benutzen, mit meinem rechten Arm und meinem linken Bein nach vorne, dann zum anderen Arm und Bein zu wechseln, wenn nötig. Ich alterniere Yoga-Dehnungen mit Kraftübungen, um den Muskeln die Chance zu geben, sich beim Training wieder zu O_2 ieren. Ich kann Suppe mit jeder Hand umrühren, eine Arbeitsplatte mit jeder Hand abwischen, mir sogar mit jeder Hand die Zähne putzen (das hat etwas Übung gebraucht!). Es wird bald zur Gewohnheit, zu wechseln, welche Arme und Beine arbeiten. Da Sauerstoff hier ein Schlüssel-Element ist, lüften Sie Räume (aber setzen Sie sich keinem Zug aus) und atmen Sie tief durch. Nicht mit Anstrengung anspannen. Bleiben Sie entspannt, und wenn etwas besonders schwierig ist, kann ein kurzer Anstieg der Hyperventilation (kurze, schnelle Atemzüge wie bei einem Tiefseetaucher kurz vor dem Abtauchen) hilfreich sein.

Diese Übungen sind für JEDEN von Nutzen, aber ich hoffe besonders, dass sie helfen, Ihre Energie zu optimieren, wenn Sie unter POTS leiden. Weitere Tipps folgen in zukünftigen Newslettern. Und sehen Sie sich unbedingt meinen neuen Blog an, der erklärt, warum ich Impfschutz ablehne.

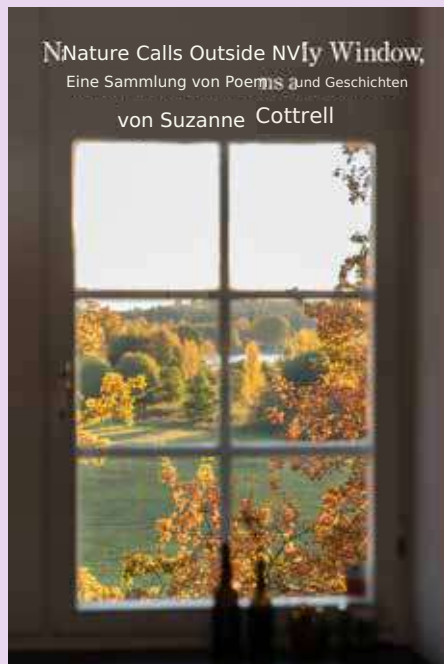
AKTUELLE Fortschritte bei Lyme: Untersuchungs- und präklinische Behandlungen

- Hygromycin A: Ein Breitband-Nahrungsergänzung Antibiotikum mit engstem Spektrum, das gezielt Lyme-Spirillen (*Borrelia burgdorferi*) angreift und gesunde Darm-Mikrobiom-Bakterien verschont; es hat fortgeschrittene Sicherheitsstudien am Menschen erreicht. [1, 3, 4, 5]
- Piperacillin: Ein Penicillin-Antibiotikum, das in jüngsten Tierversuchen gezeigt hat, Lyme-Bakterien bei Dosen, die 100-mal niedriger sind als Doxycyclin, mit minimaler Beeinträchtigung des Darms zu beseitigen; menschliche Studien sind jedoch noch erforderlich. [1, 2]
- Kombinationsregime: Experimentelle Mehrfachdrogen-Cocktails (wie Daptomycin, Doxycyclin und Ceftriaxon), die auf langsamer wachsende „Persistor“-Bakterienformen in Tiermodellen abzielen. [1, 2]
- Forazemin: Ein neuerer Arzneimittelkandidat, der sicher Reste persistierender Krankheitserreger in Geweben beseitigen soll. [1]



SPEZIELLES SHOUT-OUT

An meine Freundin Suzanne Cottrell, deren Buch es geschafft hat, auf Platz eins im letzten Monat in Goodreads Listopia: Beste Naturbücher. <https://suzzanneswords.com/>



Tauche ein in die Welt der Naturwesen mit ihrem vierten Buch *Nature Calls Outside My Window*, Eine Sammlung von Gedichten und Geschichten, bestehend aus 67 Gedichten und 12 persönlichen Erzählungen, die atemberaubende Momente, interessante Informationen und teilen und

Humor.

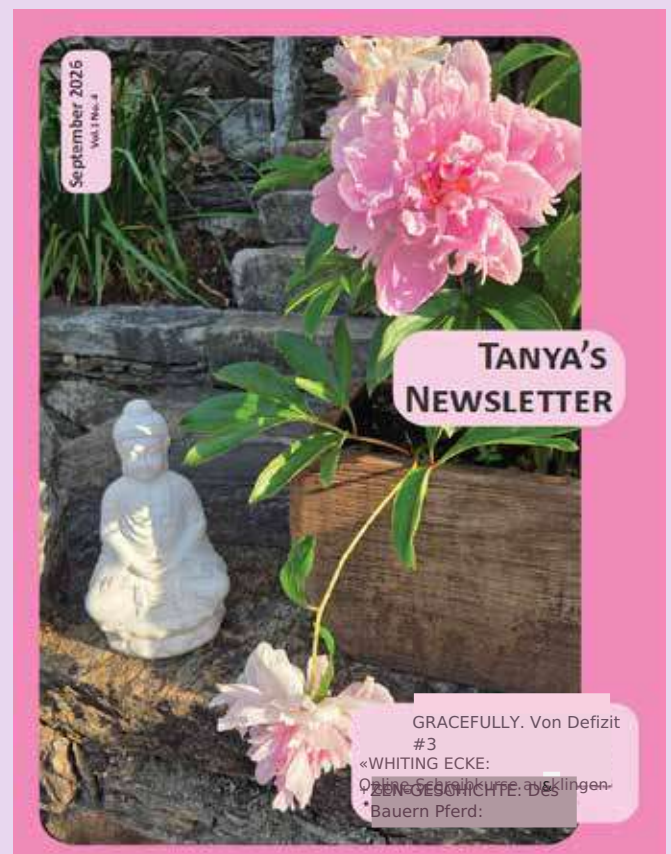
Ob eine Trauergeschichte für den Bobwhite, eine Hommage an eine Blindschleiche oder eine Geschichte darüber, eine Schlange in der Badewanne zu finden, wird Suzanne Cottrells Prosa und Poesie dich freuen zu sein, froh zu sein,

auf dieser süßen, grünen Erde zuzustehen.

~Sy Montgomery, nationale Bestsellerautorin von *How To Be A Good Creature*.

NÄCHSTES:

KOMMT am 8. September:



Folge mir auf Facebook und Instagram:

