

# braga u23

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: braga u23

---

Resumo:

**braga u23 : Inscreva-se agora em jandlglass.org e aproveite um bônus especial!**  
s vezes o sobrenome é dos Reis. E::da e Reis reis reinos rei Reis).

---

conteúdo:

## braga u23

### Erik ten Hag niega afirmación de Wayne Rooney sobre jugadores do Manchester United

O técnico do Manchester United, Erik ten Hag, rejeitou a afirmación do ex-capitão e artilheiro do clube, Wayne Rooney, de que alguns jogadores lesionados do time estão aptos para jogar, afirmando que todos estão "desesperados" para participar.

Rooney, que trabalha como comentarista esportivo na Sky Sports, fez **braga u23** afirmación após a derrota por 1 a 0 para o Arsenal no domingo, dizendo que estava "100% seguro" de que jogadores estavam se declarando inaptos sem serem, deixando Ten Hag para "suportar todas as críticas". Suas declarações foram colocadas ao gerente.

#### Jogadores ansiosos por jogar

"Não", disse Ten Hag. "Aqui no Carrington [centro de treinamento], você vê que os jogadores estão desesperados para jogar. Eu vejo Licha [Lisandro] Martínez, vejo Bruno [Fernandes] - ele fez um teste de aptidão física no domingo para jogar. Rashford [Marcus] fez tudo o que podia fazer. Ele treinou e tentou treinar na semana passada, mas não conseguiu. Os jogadores estão desesperados para jogar, eles querem estar **braga u23** forma."

#### Problemas com lesões

Martínez deve estar apto para a visita do Newcastle United na quarta-feira, mas a disponibilidade de Rashford, Fernandes e Willy Kambwala está **braga u23** questão. Martínez já esteve indisponível por 36 dos 49 jogos do United nesta temporada devido a problemas no pé, joelho e panturrilha. Ten Hag disse: "Especialmente no campo, precisamos dele. Lá ele mostra seu espírito, lá é o guerreiro se estiver apto."

### Relato Personal: Cómo los hongos y otras sustancias psicodélicas ayudan en la lucha contra la anorexia

La primera vez que tomé hongos, estaba aterrorizada. Temía haber tomado una dosis excesiva y que eso me causara la muerte. Sin embargo, me sorprendieron gratamente. Sentí que los dioses de los hongos me estaban guiando a través de un túnel subterráneo. A medida que avanzaba el viaje, llegué a una sala que entendí como el santuario de los dioses de los hongos - una estructura geométrica impresionante y brillante en colores joya. Fue transformador. Me enseñó que a veces tienes que caminar a través del miedo para encontrar la alegría al otro lado.

Ahora, cada pocos meses (a veces más a menudo), me despierto, como el desayuno tranquilo, dar un paseo en el parque, luego acostarme en la cama, ponerme una máscara para los ojos y tomar una dosis de hongos psilocibina (o, menos frecuentemente, MDMA o ketamina). De todas las cosas que he probado en mi vida, esto ha tenido el mayor impacto en combatir mi anorexia. Desarrollé anorexia nerviosa en mi temprana edad adulta, y rápidamente se volvió grave y profundamente arraigada; he continuado luchando con ella durante las últimas tres décadas, a pesar del tratamiento intensivo, aunque experimenté alrededor de una década de remisión en mi 30. Después de tanto tiempo, ahora se considera que mi anorexia es "crónica y persistente", lo que reduce la probabilidad de recuperación.

### **Tratamientos anteriores**

### **Resultados**

Varios programas de tratamiento de vanguardia Sólo con limitado éxito

Esa primera experiencia no resolvió mis problemas, pero me dio una idea de una capacidad para amarme a mí misma; me dio una estrella polar.

No comencé a viajar regularmente y con intención de sanar hasta leer el libro de Michael Pollan "How to Change Your Mind" hace unos años. Desde entonces, he encontrado una experiencia guiada subterránea y desde entonces, he estado trabajando principalmente con psicodélicos por mi cuenta, con la orientación de personas conocedoras. En los días de viaje, elijo una lista de reproducción, me pongo mi antifaz, traigo mi intención a la mente, tomo la medicina y veo a dónde me lleva.

Después del viaje, como una comida abundante (especialmente importante porque no quiero darle a mi trastorno alimentario el mensaje equivocado), y luego tengo una buena noche de sueño. Dedico el día siguiente a la integración: dejo que el viaje se hunda y permito que mi cuerpo y mi mente se recuperen.

El trabajo terapéutico con psicodélicos no siempre es fácil, y a menudo experimento ansiedad, miedo y resistencia durante las primeras etapas de un viaje. La resistencia puede aparecer de varias maneras, como encontrar excusas para "quedarse en la superficie" y evitar ir profundamente en la experiencia. A menudo necesito recordarme a mí misma rendirme a la experiencia, "respirar, confiar y dejar ir".

Mis viajes más difíciles a menudo brindan lecciones profundas que puedo aplicar a mi proceso de sanación. Un viaje reciente culminó con suplicar a los hongos: "¡Por favor, ayúdenme a *aceptar* su medicina

Trabajar con psicodélicos no ha hecho que todo esté mejor, ni ha curado mi anorexia y los problemas subyacentes que la impulsan. La sanación todavía requerirá mucho trabajo. No hay atajos y estas drogas pueden no funcionar para todos con mi condición. Pero he logrado más progreso desde que comencé a trabajar intencionalmente con medicamentos psicodélicos que en décadas de terapia convencional, y eso me da esperanza.

*Como se cuenta a Mattha Busby*

*En los EE. UU., ayuda está disponible en [nationaleatingdisorders.org](http://nationaleatingdisorders.org) o llamando a la línea directa de ANAD para trastornos alimentarios al 800-375-7767. En el Reino Unido, se puede contactar a Beat en 0808-801-0677. En Australia, se puede encontrar apoyo en la Fundación Mariposa al 1800 33 4673. Las líneas directas internacionales se pueden encontrar en [Eating Disorder Hope](http://EatingDisorderHope.org)*

---

### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: braga u23

Palavras-chave: **braga u23**

Data de lançamento de: 2024-08-05