

TABLA DE FILTROS

Tipo de filtro	Filtra Cannabinoides	Filtra humo	Enfría el humo
Cartón*		★	★
Boquillas	★ ★	★ ★ ★	★
Mora			
Filtro de agua	★ ★ ★	★	★ ★ ★

*el cartón cuanto más largo más enfría el humo

TIPS PARA CHEFS

- ★ Cuando cocinamos con cannabis absorbemos el 80% de la sustancia (fumando es el 30%), por lo tanto lo guay es utilizar dosis pequeñas, y avisar de cuánto lleva cada ración.
- ★ No vamos a notar los efectos hasta que hagamos la digestión. Alerta con la cantidad que comemos y con la cantidad que damos a comer.
- ★ Añadir la marihuana o el hachís por encima la comida, no coloca.

MALOS ROLLOS

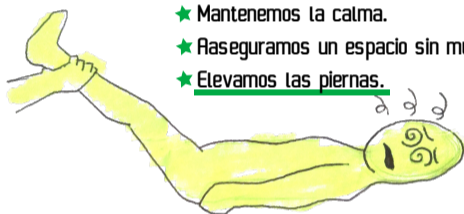
- ★ Si tenemos una rallada y fumamos un porro, es más fácil que aparezca el mal viaje:
 - ★ Blancazo
 - ★ Ansiedad
 - ★ Taquicardias
 - ★ Paranoia
- ★ Si tenemos una predisposición a padecer problemas de salud mental, diagnosticado o no, hay que tener en cuenta que el cannabis puede agravarlos.



"estaba fumado en el parque y pensaba que todo el mundo me estaba mirando"

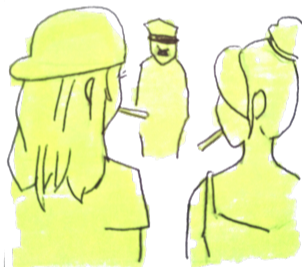
BLANCAZO

Un blancazo es una bajada de tensión, actuemos con tranquilidad:

- ★ Mantenemos la calma.
 - ★ Raseguramos un espacio sin muchos estímulos.
 - ★ Elevamos las piernas.
- 

*Si no sabemos si tiene un blancazo o un coma etílico, podemos agitar o petizcar, si no reacciona, está inconsciente. Podría ser un coma etílico y tenemos que llamar a la ambulancia 112.

SOMOS RESPONSABLES



Consumir o no, es una decisión personal. no ralles a tus colegas para que también lo hagan.

La marihuana genera tolerancia, cada vez es necesaria más cantidad para obtener los mismos efectos. Seamos responsables.

¿SABÍAS QUE...?

- ★ ¿Sabías que nos colocamos porque nuestro cuerpo tiene un sistema endocannabinoide que interactúa con la sustancia?
- ★ ¿Sabías que el CBD en el año 2015 casi había desaparecido de las genéticas comerciales?
- ★ ¿Sabías que Sativa o Índica ya no quiere decir nada, lo importante son los cannabinoides que llevan (THC, CBD y otros)?
- ★ ¿Sabías que habitualmente los porros se fuman con tabaco, y que eso nos hace también dependientes a la nicotina?
- ★ ¿Sabías que la marihuana no cura el cáncer? Puede ayudar a paliar algunos efectos nocivos de la quimioterapia.
- ★ ¿Sabías que fumarse un verde (solo hierba) es también perjudicial para los pulmones?
- ★ ¿Sabías que también hay mujeres policías? Que cada cuál guarde lo suyo, no pasemos el marrón a otras personas.
- ★ ¿Sabías que existen asociaciones y federaciones que defienden los derechos de las personas consumidoras de marihuana?

Recuerda:

Para consumir con responsabilidad necesitamos buena información accesible. Comparte y difunde.

