

## ATENCIÓN: Fumadores de herba e haxix

O Cábano (*Cannabis Sativa*) é unha substancia psicoactiva, o que quere dicir que afecta á nosa capacidade de pensar e actuar. Como medicina é sedante e relaxante, recomendado para esclerosis múltiple, vómitos, estimular o apetito e para dores. Debe desaconsellarse a menores e persoas con problemas psiquiátricos.

O consumo de cábano non ten máis problemas que os derivados de fumar, e dende A.V.E. María suxerimos que no caso de consumir haxix ou marihuana leas a seguinte información:

- 1.- O cábano afecta á capacidade de concentración. Ten isto presente se fumas e tes que estudar, traballar, conducir un coche ou manexar calquer tipo de maquinaria.
- 2.- Se che pasan un porro e non fumas tabaco, atento, a nicotina é moi adictiva.
- 3.- Os motivos para fumar poden moitos, pasalo ben, liberar enerxías creativas, relaxarse, meditar, socializar, ... mais non esperes que o porro solucione os teus problemas.
- 4.- Se fumas acotío, trata de parar un par de días de cando en vez. Ademais de dar un respiro aos teus pulmóns, baixarás a túa tolerancia e a próxima vez que fumes conseguiras colocarte máis con menos cantidade.
- 5.- Algunhas clases de haxix e marihuana son máis fortes que outras. Isto é que teñen nivel máis alto de THC. É importante ter información sobre a calidade do que vas a fumar.
- 6.- Se non es fumador experimentado non é boa idea fumar e beber alcohol, ou consumir calqueira outra sustancia ao mesmo tempo, xa que mudan os efectos podendo convertir un subidón nunha depresiva baixada.
- 7.- Se comes haxix ou marihuana pensa que non é doado dar coa dose axeitada e que os efectos tardan de 45 minutos a hora e media. Come un pedazo pequeno, o que botarías nun porro, e agarda os efectos antes de comer outro cacho.
- 8.- Cando fumas haxix ou marihuana hai sustancias que son perxudiciais para a túa saúde. O emprego de boquillas con circuito enfriador, vaporizadores, etc., as reduce, polo que fan menos dano.
- 9.- Se che sentou mal, tes arcadas ou ansiedade, ante todo moita calma, procura un lugar tranquilo e relaxado, come ou bebe algo e, sobretudo, déitate. O cábano é vasodilatador e baixa a tensión arterial, deitado todo volta á normalidade con máis rapidez. Que non te colla o frío e non te asustes que en media hora pasa.
- 10.- Se tomas algunha medicación consulta co teu médico antes de consumir haxix ou marihuana. Se estás embarazada pensao ben. E se non te sintes seguro de fumar, millor non o fagas. Hai xente que non tolera ben o cábano. Algúns non disfrutan dos efectos e sufren paranoias, desmotivación, pensamentos obsesivos... Se estás neste caso, non deberas insistir no consumo. Analiza pros e contras e toma túa decisión. As drogas deberían usarse para disfrutar máis da vida, non para pasalo mal.



**6 de maio**  
**19,00 H.**  
**Pr. da Constitución**  
**Vigo**

**ACTO LÚDICO-REIVINDICATIVO**



**MARCHA GLOBAL DA MARIHUANA**

O día 6 de Maio, en máis de duascenas localidades de todo o mundo, manifestámonos os consumidores de cábano, os antiprohibicionistas e os defensores das liberdades civís.

A Asociación Viguesa de Estudos da María (**A.V.E. María**) convídate a participar connosco nesta primeira convocatoria da **GLOBAL MARIJUANA MARCH** en Vigo.

**Contra o narcotráfico:**  
**!PLANTATE!**

**Basta xa de cacheos,**  
**Basta xa de lei Corcuera,**  
**Basta xa de multas.**

**Da túa pel para dentro mandas tí**

[Http://humano.ya.com/ave\\_maria](http://humano.ya.com/ave_maria)

☎ 615 454 107