
*La informació que t'ofereim té com a objectiu la prevenció de riscos i danys associats al consum de cànnabis, en cap cas volem incitar a l'ús problemàtic de substàncies, per això aquest full només es distribueix entre usuaris dels derivats del cànnabis.

"El cos és el bé més preuat que tenim. Per cuidar-nos hem de decidir la manera menys perjudicial de fer les coses, per això és important saber escollir a partir de la informació".

Si tens dubtes pel que fa al teu consum pots adreçar-te al Tritó del Baix Montseny o a l'associació GASS:

93 864 12 23
eltrito@santceloni.org
gass@pangea.org
o al canal #gass de 18 h a 21 h

el Tritó del
Baix Montseny
2004-2008

LOMIAC



PAU I PIPA



paper reciclat

InfoMai
Núm 2



Pau i PIPA

En l'Infomai 1 descrivíem aspectes del "set", és a dir, de la substància, ja que la diversitat de famílies i espècies pot facilitar o dificultar l'experiència del consum. Amb la finalitat de cuidar-nos millor, l'objectiu de l'Infomai 2 és valorar les diferents vies d'administració del cànnabis per aportar elements de decisió a l'hora de consumir-lo.

Variables:

En les diferents vies d'administració del cànnabis hi ha factors que poden fer variar l'experiència del consum, com ara: la combinació amb tabac o d'altres substàncies, la quantitat de consum, la concentració de principis actius i la sensibilitat personal. El risc per prendre cànnabis està molt relacionat amb les activitats posteriors que haguem de fer (laborals, de conducció etc.).

Vies	Descripció	Tècnica	Particularitats	Sub tècniques	Observacions
Fumat	<p>És la via més utilitzada al nostre país. La combustió produeix fum amb principis actius que aspirem. L'alta temperatura del fum i els residus (monòxid de carboni, quitrà, etc.), ens poden perjudicar les vies respiratòries, com passa amb el tabac. Per tant, és important filtrar i refrigerar el fum. Grans inspiracions de fum poden provocar ofecs.</p> <p>Fumat, aprofitem aproximadament un 20% del principi actiu, per tant, perdrem gran quantitat de la substància. L'avantatge és que el temps d'arribar als efectes és ràpid, cosa que ens permet escollir el nivell dels efectes a mesura que fumem.</p>	Cigarreta	Cremar paper afegeix més residus perjudicials a la combustió. En aquest cas, el paper d'arros és menys residual. La refrigeració és quasi nul·la, sobretot en l'últim terç de la cigarreta.	Només amb paper	Sense refrigeració del fum i sense filtre és la forma més perjudicial de consum per a les vies respiratòries.
				Filtres	Els de cotó són més efectius que els de cartró, malgrat que també filtren principis actius.
				Broquets o "boquilles"	És la millor forma de fumar cigarretes. S'ha de netejar després de la presa.
		Pipa	<p>És important escollir materials que condueixin menys la calor i que hi hagi una gran distància fins a la boca perquè la pugui recórrer el fum. L'hem de mantenir neta.</p> <p>Refrigeren i filtren amb aigua, altres líquids o gel. Són més efectives que les anteriors. També necessiten manteniment.</p>	Xilum	Tècnica de l'Índia. Té poca refrigeració i filtració. S'ha de fer aspiracions suaus, perquè entra molta quantitat de fum de cop. Puja molt ràpid.
				Pipa tradicional	Per la refrigeració del fum, com més llarga millor.
				Pipa de serpenti	Millor de materials com el crom perquè és menys conductor de la calor. Té un eficaç filtre de serpenti.
Bong	És una pipa rígida, presentada majoritàriament en vidre, l'inconvenient és que sol tenir poc recorregut, les de recorregut llarg solen ser cares.				
Arguil·la	És una pipa tradicional del Marroc i l'Orient Mitjà, amb mànegues flexibles de recorregut llarg.				
Ingerit	<p>És una via en què aprofitem quasi la totalitat dels principis actius. Triga a pujar d'una a tres hores, el temps de digestió. Hem de decidir quina quantitat en prendrem i no incrementar-la, ja que és fàcil que ens passem de mesura per manca de paciència. El nivell d'efectes pot ser molt elevat i durar fins a 8 hores, fet que hem de preveure per tal de no fer, després, activitats de risc o compromís. Pot provocar -nos ansietat per tornar a l'estat de normalitat. Al pas de les hores els efectes desapareixen. Els casos hospitalaris d'intoxicació solen ser per ingestió.</p>	Directe	Menjar directament els derivats del cànnabis és una via poc comuna a causa de la incomoditat d'ingerir material vegetal sense tractar.		
		Cuinat	Els principis actius són liposolubles (es dissolen en greixos), ja siguin d'origen vegetal (oli d'oliva, gira-sol, etc.) o animal (llet, ous, mantegues, etc.). Hi ha el risc de cremar els principis actius.	Begut	Una forma comuna és la infusió de llet sencera.
				Menjat	Pastissos, galetes i truites són les formes més comunes. Malgrat hi ha una cuina cannàbica molt completa.
Inhalat	<p>Vaporitzar els principis actius del cànnabis possiblement és la forma més fàcil de consum. No hi ha fum, però puja igual de ràpid que fumat, a més, aprofitem quasi la totalitat dels principis actius reutilitzant la substància, i podem escollir el nivell d'efectes que volem a mesura que l'inhalarem. L'inconvenient que hem de tenir en compte és que les aspiracions han de ser suaus i en petites quantitats, si no podem tenir ofecs importants.</p>	Vaporitzador manual	Perquè es vaporitzin els principis actius, necessitem una temperatura específica. La dificultat és no cremar la substància (fum blanc) i hem d'estar atents al moment de vaporització (gas dens translúcid).		
		Vaporitzador elèctric	La temperatura d'evaporació està programada. Els de més qualitat tenen tots els avantatges, però hi ha diferents qualitats i són cars.		