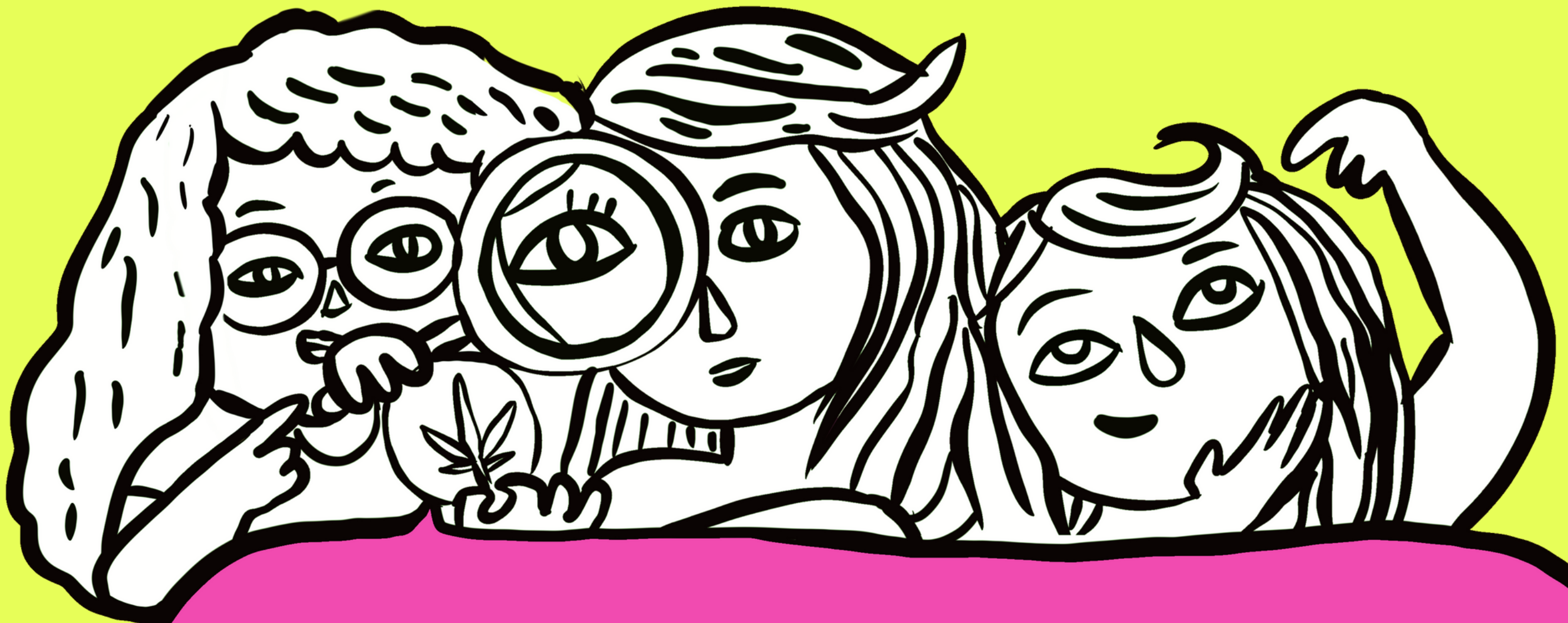


CÀNNABIS COM A EINA DE REDUCCIÓ DE DANYS

Si com nosaltres, utilitzes substàncies psicoactives, i entre elles cànnabis, aquesta informació és per tu.





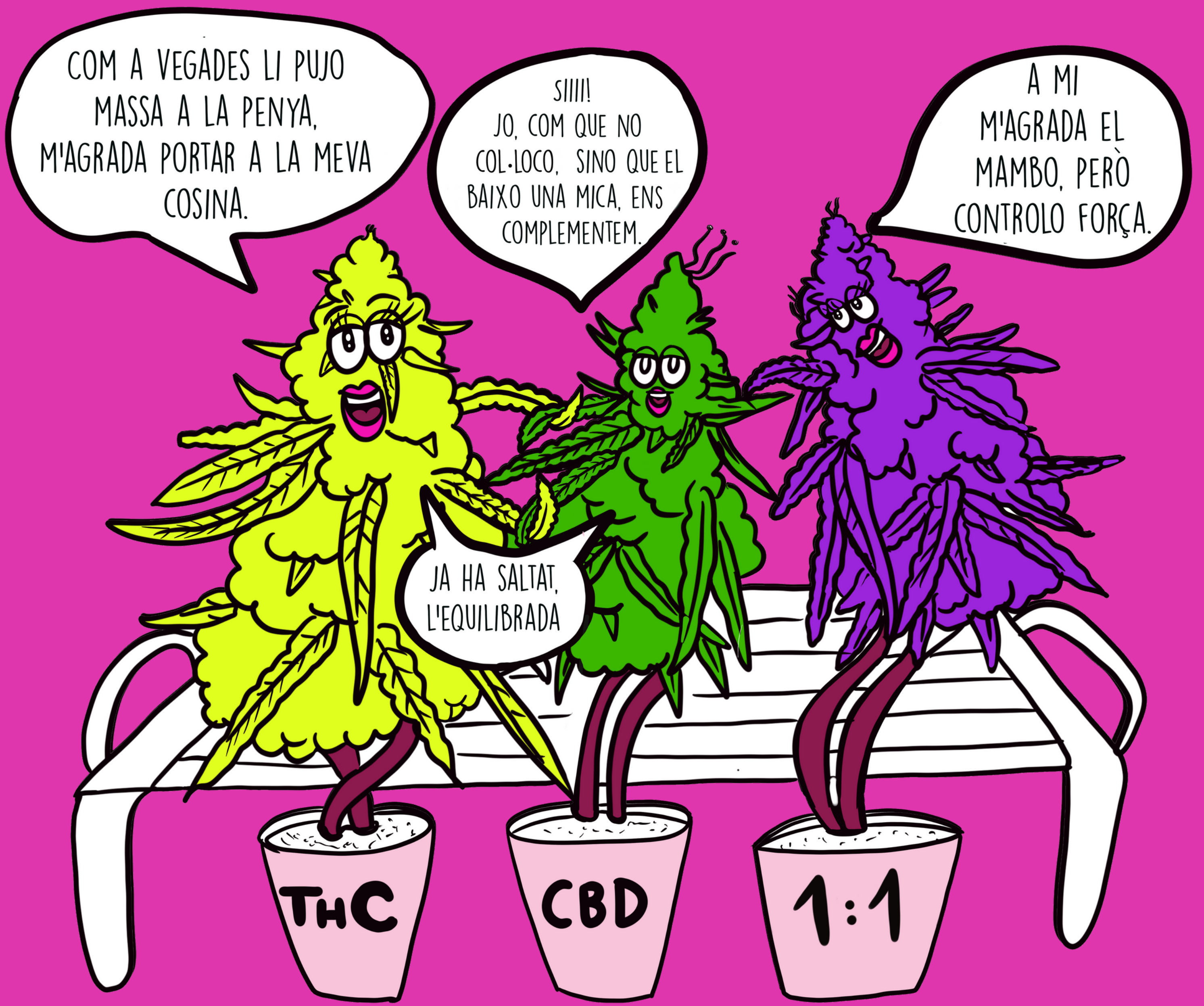
L'ús de **cànnabis** com a tractament de múltiples malalties i malestars, ha estat documentat al llarg dels temps en moltes cultures.

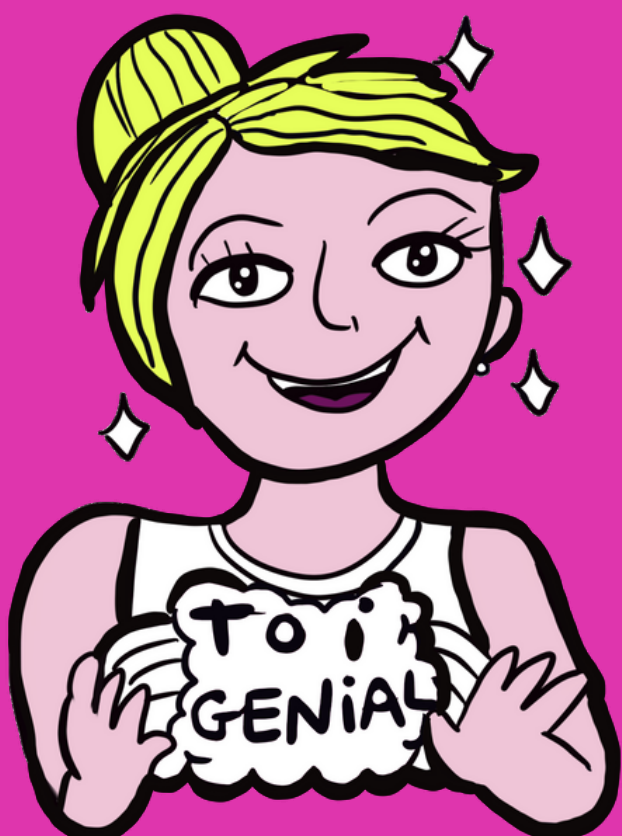
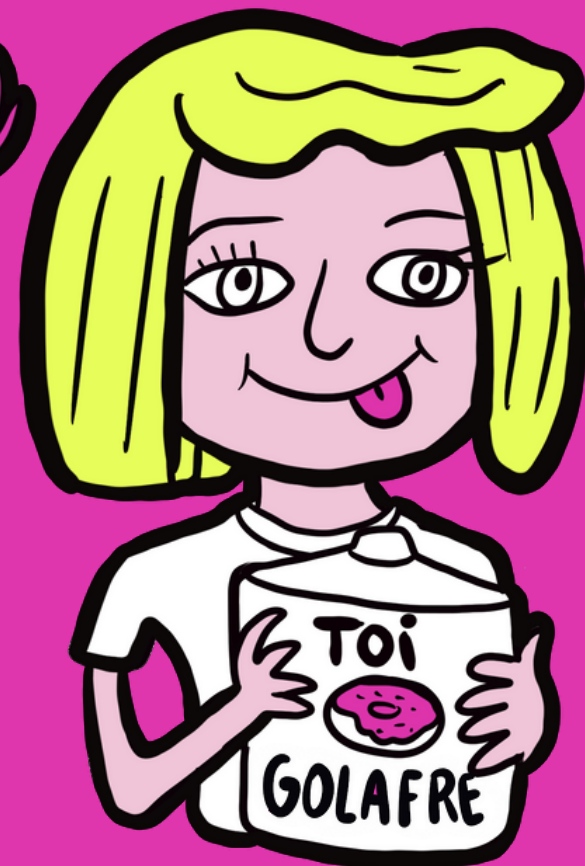
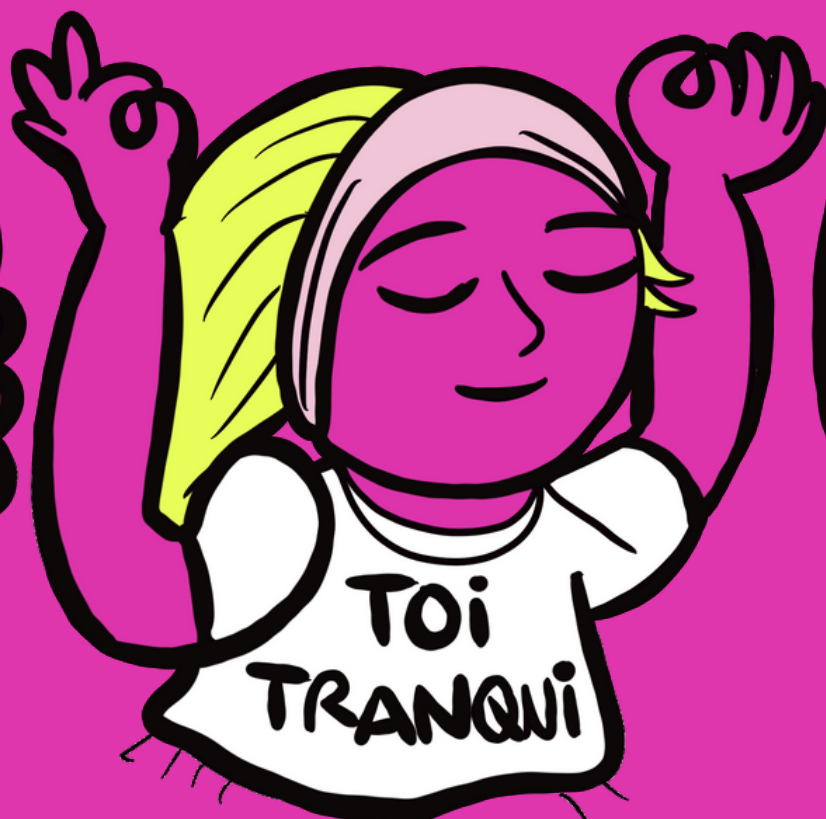
Nosaltres, dones i persones de gènere no binari, que sobrevivim múltiples situacions de violència i vulnerabilitat, la fem servir per reduir el dolor, els efectes de la quimio, els trastorns alimentaris, les alteracions de la son o l'angoixa i l'estrès derivats de la por i el trauma.

La planta conté més d'un centenar de **cannabinoïdes**. Els més coneguts i estudiats són el delta-9-tetrahidrocannabinol (**THC**) i el Cannabidiol (**CBD**). Cada variant té la seva pròpia concentració de THC i CBD.

El THC pot produir plaer, eufòria, relaxació, però també pot produir ansietat o augmentar els símptomes depressius o psicòtics com pensament desordenat, paranoia, inseguretat.

El CBD és ansiolític, antipsicòtic i contraresta els efectes sobre la memòria del THC, així com el seu efecte psicoactiu.






Els seus efectes varien en cada persona i segons el moment.

FORMES DE CONSUM



Moltes de les dones i persones de gènere no binari participants de Metzineres, la utilitzen per millorar el seu benestar i/o fer front als malestars físics, emocionals i/o psicològics.



EM VA BÉ PELS DOLORS LOCALITZATS I EL DOLOR CRÒNIC DE LA FIBROMIÀLGIA.

M'AJUDA QUAN LA POR EM PARALITZA PERQUÈ HE DE DORMIR AL CARRER.

EM REGULA LA SON I LA GANA QUE VAIG PERDRE AMB EL CÀNCER I ELS ANTI-RETROVIRALS.

PER LA REGLA EM VA MOLT BÉ, EM CALMA L'ENDOMETRIOSI.

M'ESTABILITZA L'ANIM, QUAN ESTIC XOF O EM SENTO ANSIOSA PER NO TENIR PAPERS.



Amb problemes relacionats amb substàncies psicoactives com heroïna, cocaïna o metamfetamina, fem servir aquesta planta i/o els seus derivats per reduir els altres consums, que es consideren de més risc.

"Jo sóc qui millor em conec i em cuido, sé el que em cau bé."

- Si busco un efecte més intens i curt fumo o vaporitzo. Si el consumeixo via oral, paciència: puja més tard però l'efecte és més llarg i estable.
- Si trio varietats més altes en THC, procuro que també siguin altes en CBD.
- Si em dona ratllades i paranoies: CBD.
- Amb vaporitzador, evito la combustió que em fot més la gola i els pulmons.
- Si fumo, amb filtre sempre millor: minimitzo substàncies tòxiques.
- Si comparteixo, porto la meva pròpia boquilla.
- Canviant de varietat, evito l'augment de la tolerància. Si no la conec, primer la tasto en petites dosis.
- Si la prenc via oral, haig de tenir present la sinergia que fa amb altres substàncies, especialment en cas de medicaments de prescripció com són les benzodiacepines. Com augmenten els efectes d'ambdues, redueixo la dosi.
- Millor un Club Social Cannàbic compromès amb el Codi de Bones Pràctiques.



**VOLEM UNA LLEI DE REGULACIÓ DE LA CÀNNABIS AMB
MIRADA DE GÈNERE, QUE TINGUI PRESENT
L'ESPECIFICITAT DELS COL·LECTIUS MÉS
VULNERABILITZATS I QUE ENS GARANTEIXIN L'ACCÉS.**



**Un material basat en
els relats de les
Metzineres i il·lustrat
per @Maligneando**

metzineres.org



Elabora:



Finança:



Col·laboren:

