



Over de hele wereld door de eeuwen heen worden hasj en wiet gebruikt door mensen uit verschillende culturen. Maar net zoals bij andere genotmiddelen is het gebruik niet zonder risico. Vandaar een aantal tips.


Hasj en wiet zijn afkomstig van de Cannabisplant (Hennep). Het belangrijkste werkzame bestanddeel is Tetra-Hydro-Cannabinol (THC). Het effect duurt 2 tot 4 uur. Door cannabis wordt je meestal ontspannen. De één wordt praterig, de ander ingetogen. De één wordt actief, de ander rustig. Maar dat kan iedere keer weer verschillen.


Cannabis gebruik je voor je plezier en niet om stress of onzekerheid weg te roken. Problemen los je niet op met het opsteken van een joint.

 Onder invloed van hasj en wiet neemt je concentratievermogen af. Soms vergeet je zelfs wat je net daarvoor gezegd hebt. Gebruik daarom niet op school of op je werk.


 Onder invloed neemt ook je reactievermogen af, dus geen deelname aan het verkeer. De drugscontroles worden steeds strenger.

 Alcohol in combinatie met hasj en wiet gaan vaak slecht samen.

 Bij het roken van cannabis komen schadelijke stoffen vrij zoals teer en koolmonoxide. Het is daarom onverstandig diep en lang te inhaleren. Dat is ook niet nodig omdat de werkzame stoffen van cannabis snel door de longen worden opgenomen.

 Gebruik GEEN cannabis als je medicijnen moet innemen. Dit geldt ook voor suikerpatiënten en bij epilepsie. NIET roken tijdens zwangerschap of als je psychische problemen hebt. Houd je gebruik in de gaten, van hasj en wiet kun je afhankelijk raken.

 Voorkom problemen, neem geen cannabis mee naar het buitenland.

 De verschillende soorten hasj en wiet kunnen in sterkte behoorlijk variëren. Laat je hierover goed informeren door het coffeeshopperspersoneel.

 Verkoop geen cannabis door aan jongeren omdat daardoor jouw coffeeshop gesloten kan worden.

Voor meer informatie:  
[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

# Tips

# HASH & WEED


What do you know


What don't you know

All across the globe, hashish and marijuana have been used for centuries in any number of cultures. But like any other substance used for pleasure, they involve certain risks. This why a few tips might be useful.


Hashish and marijuana are derived from the cannabis plant. The main active ingredient is tetra-hydro-cannabinol (THC). The effect lasts anywhere from two to four hours. Cannabis usually relaxes you. It makes some people talk a lot and others very quiet. Some become very active, others don't budge. But the effect can be different every time.


People use cannabis for pleasure, and not to help them cope with stress or insecurity. You can't solve problems by lighting up a joint.


 Your concentration is affected by hashish or marijuana. Sometimes you even forget what you have just said. So don't smoke a joint at school or at work.


 Hashish or marijuana affect your ability to react, so don't smoke a joint and drive. Drug checks for drivers are becoming stricter.

 Alcohol does not combine well with hashish or marijuana.


 When you smoke cannabis, harmful substances are released like tar and carbon monoxide. This is why it is not a good idea to inhale deeply and long. And it is not necessary either, since the active ingredients of cannabis are rapidly absorbed by the lungs.


 Space cake does not affect you for half an hour to an hour and a half. The effects are much more intense than when you smoke a joint and last longer.

 Smoking cannabis can give you heart palpitations and make you perspire or get dizzy. Don't panic, just look for a quite spot and have something sweet to eat or drink. If you still don't feel better in an hour, find someone to help you. In the Netherlands, you won't be arrested for drug-related problems like this.

 Do not smoke cannabis or eat space cake if you are on any kind of medication, for example for diabetes or epilepsy. Do not smoke cannabis or eat space cake if you are pregnant or if you are having psychological problems. Always be aware of how much you are using, you can become dependent on hashish or marijuana.

 Avoid problems, don't take cannabis with you when you go abroad.

 Hashish and marijuana can differ greatly in strength. Ask someone on the coffee shop staff how strong the cannabis is that you are buying.

 Alcohol or other drugs besides cannabis are prohibited at coffee shops.

For more information see  
[www.jellinek.nl/english](http://www.jellinek.nl/english)