

CHILL OUT

Il termine chill out si riferisce ad un contesto, un'atmosfera musicale, per chi vuole riprendersi dai party. Parlando di consumo di sostanze, chill out vuol dire: smaltire, riposarsi, rigenerarsi, rilassarsi. Nei locali purtroppo non sempre ci sono ambienti adatti o sufficienti per il chill out. Quando vivi intense esperienze estatiche, psichiche e fisiche ballando sotto l'effetto di droghe devi anche riposarti, rigenerarti, ascoltare una musica tranquilla, chiacchierare con gli amici o semplicemente occuparti di te stesso. Ogni buon party deve tenere conto di quest'importante aspetto.

Quando diminuisce l'effetto delle sostanze è importante accettare la fine del viaggio. È raccomandabile sostenere il recupero assumendo vitamine, minerali e oligoelementi disponibili sotto forma di compresse effervescenti.

Dopo aver consumato ecstasy, speed o cocaina rischi di essere vittima di un "hangover" ovvero di uno stato d'animo caratterizzato dall'assenza di motivazione, di un sentimento di depressione, di paura o d'insicurezza. Ti puoi sentire abbattuto, stanco ed aver particolarmente bisogno di calma. In questo caso devi assolutamente evitare di farti un'altra dose o di compensare gli effetti negativi della discesa con altri sostanze.

Probabilmente al termine della festa non sei ancora stanco. Fa una passeggiata con le tue amiche o i tuoi amici e riposati a sufficienza. In vista del lunedì, fa una bella dormita! Prenditi tutto il tempo necessario al tuo chill out!

In occasione del tuo prossimo pasto dovresti restituire al corpo le sostanze nutritive sottratte con il ballo e il consumo di droghe. Un'alimentazione sana aiuta il tuo corpo a rigenerarsi e a recuperare. Le vitamine e un bel sonno ristoratore rafforzano le tue difese immunitarie ridotte dallo stress della festa e dalla mancanza di sonno.

Dopo le emozioni della festa non c'è nulla di più bello di una doccia, levarsi di dosso tutto il sudore e il sudiciume e poi piombare in un letto profumato. Buona notte e sogni d'oro!

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>