

Begynderguide til at dampe

(Brugen af E-væske)

E-juice / E-væske

Det er denne væske som bliver opvarmet og bliver til e-damp. Den indeholder typisk:

Vegetabilsk Glycerin (VG)

Almindeligt anvendt i fødevarer (e422) og kosmetik. VG er tykkere i konsistens end PG. Jo mere VG væsken indeholder desto større "dampskyer", ofte anvendes 50/50 (VG/PG)...

Propylen Glykol (PG)

Almindeligt anvendt i fødevarer (e1520) og inhalatorer. PG er tyndere i konsistens end VG, og anvendes som smagsforstærker samt giver mere "krads i halsen"...

Aroma

Oftest bruges samme type aromaer til fødevarer. Aromaer fås i mange forskellige smagsretninger (tobak, slik, frugt osv), og man bør derfor prøve sig frem til man har fundet sin favorit...

Nikotin

Fås i forskellige koncentrationer. Styrken angives i mg/ml. Det er op til den enkelte damper at fastsætte sin nikotinmængde - alt efter behov. Ofte starter en nybegynder ud med 18 mg/ml, hvilket svarer nogenlunde til 20 cigaretter...

50 / 50 VG/PG
12 mg nic



Der findes 2 måder man kan nyde sin e-damp på:



1 Mund til lunge

Udføres i 2 arbejds gange:
1. Suget tages først ind i munden, før man inhalerer det ned i lungerne (som man ryger en cigaret)...

Lungeinhalering

Udføres i 1 arbejds gang:
1. Dampen suges direkte ned i lungerne. Denne teknik anvendes ofte ved brug af Sub-Ohm Mods...



Drippers & Rebuildables

Avanceret udstyr til erfarne dampere som ønsker at bygge/lave deres egne coils. Dette giver væsentlig kraftigere smag og meget store "dampskyer"...

Temperaturkontrolleret (TC)

En ny teknologi som muliggør, at man på nogle af de nyeste mods selv kan definere den ønskede temperatur for coilen. Dette kræver specielle Sub-Ohm coils og Mods...

© Jimmith 2015 - www.jimmith.com



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Begynderguide til at dampe

(Brugen af Hardware)

Drip tip

Dette er den del du suger med...

Tank

Her skal e-væsken hældes i og opbevares...

Coil

Består typisk af et metalcover med bomuld eller silica væger indeni. Vægen suger e-væsken ind til brænderen. Ved opvarming omdannes væsken til e-damp.

Coilen skal skiftes fra tid til anden, typisk mellem et par dage og et par uger...

Sub Ohm Coil

Betyder at coilen har mindre end 1 Ohm i modstand. Derfor behøves mere strøm.

En Sub Ohm coil giver væsentligt mere damp, og nikotinmængden anbefales derfor nedsat.....

Mod / Regulerbar Mod

Disse indeholder elektronik og batteri som anvendes til at opvarme din coil med. Batterikapaciteten angives i milliampere (mAh). Mange mods giver mulighed for at regulere i watt (W) og/eller volt (V). Jo højere W eller V - desto kraftigere damp...

Mekaniske Mods

Reelt set blot et batteri og en aktiveringsknap. Det kan ikke anbefales nybegyndere at bruge mekaniske mods, før man er bekendt med "Ohm's lov" og problematikken omkring korrekt brug af batterier...



Der findes forskellige typer udstyr til at nyde din e-damp med:

Cigalikes...

Minder meget om en almindelig cigaret og sælges med ampuller som ikke kan genopfyldes. "Cigalikes" har ofte en lille batterikapacitet.

Mange mener ikke at Cigalikes kan dække behovet på tilfredsstillende vis...



Vape Pen...

En anelse større, men stadig forholdsvis prisgunstige. Ofte har man mulighed for at ændre på volt for mere damp. Vape penne kan typisk genopfyldes og coilen kan ofte udskiftes...



Mod og Tank...

Der findes masser af forskellige udgaver. Separat tank og batteri. Udskiftelige coils. Du har kontrollen over Volt, Watt og - senest nu også temperatur på coilen...

© Jimmith 2015 - www.jimmith.com



DADAFO

Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Hvad er e-væske og e-damp?

At dampe er et alternativ til at ryge almindelige cigaretter. Et batteri anvendes til at opvarme special e-væske, hvorefter der dannes e-damp som kan inhaleres af brugeren...

Hvor sikkert er det at benytte e-damp?

Public Health England (= Sundhedsstyrelsen i DK) antager at e-damp er mindst 95% MINDRE USUND end almindelige cigaretter. Ofte tilsættes der Nikotin i e-væsken, men den mængde som optages i kroppen ved at dampe, svarer til den mængde koffein man optager ved at drikke en kop kaffe eller te. Eneste usikkerhed til dags dato, drejer sig om, hvorvidt det er usundt at inhalere fødevarer baserede aromaer, og i såfald, hvor usundt dette måtte være...

95%
MINDRE USUND..!



Hvad indeholder E-væske?

Vegetabilsk Glycerin. Kendt som "E422" i fødevarerprodukter samt kosmetikprodukter.

Propylenglykol. Kendt som "E1520" i fødevarerprodukter og medicinske Inhalatorer.

Aromaer. Kendt og brugt i fødevarerprodukter.

Nikotin. Udtrukket fra Tobaksplanter.

Hvad med "passiv damp"?

E-damp, ved ekshalering fra brugeren, er sammenlignelig med luften i et "ikke-ryger" hjem. Nikotinmængden er så begrænset at den ikke betragtes som at have nogen form for farmakologisk effekt overhovedet. Faktisk forholder det sig således at flere undersøgelser har vist, at luften ved større trafikerede veje er langt mere usund at indhalere for mennesket, end at sidde ved siden af en person eller flere som bruger e-damp...



© Jimmith 2015

Cigaretter dræber over 50% af rygerne...

53 læger og videnskabsfolk skrev sidste år i et åbent brev til WHO, at e-damp, er at sammenligne med hvad opfindelsen af penicillin gjorde for folkesundheden. Mange nuværende rygeres liv kan forbedres og forlænges ved valget af e-damp...!

BEMÆRK!

Vi har ikke opfundet svarene!
Henvisning til alle kilder på
www.jimmith.com



VIL DU VIDE MERE OM E-DAMP..?
Du er velkommen på DADAFO's hjemmeside:
www.dadafo.dk



DADAFO
Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association

Hvad er e-væske og e-damp?

Kan e-damp give dig "popcorn-lunger"?

Almindelige cigaretter indeholder op til 100 gange større mængde diacetyl end der nogensinde er blevet registreret i en e-væske. Man har til dato endnu ikke hørt om en almindelig cigaretryger som, fra lægelig side, har fået konstateret diagnosen kendt som "popcorn-lunger"...

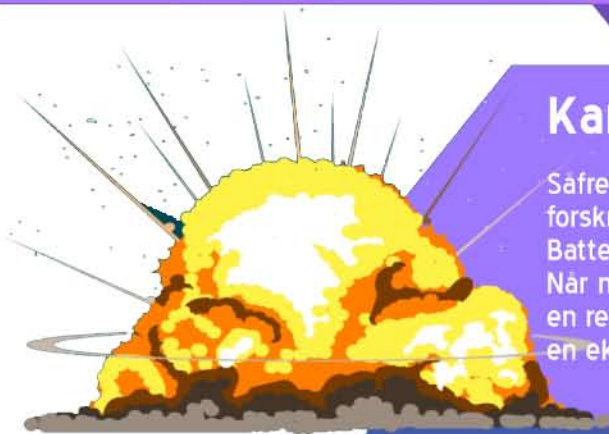
Alligevel har mange e-væskeproducenter, allerede på nuværende tidspunkt, valgt at fjerne væskeprodukter, hvor Diacetyl tidligere har været en smagsingrediens. Dette er blevet gjort alene for at være på den sikre side..!



Kan en e-cigaret sprænge i luften?

Såfremt man opbevarer og oplader batterier til e-cigaretten i henhold til forskrifterne er disse yderst sikre at anvende.

Batterierne er ofte magen til dem man finder i mobiltelefoner og laptops. Når man, meget sjældent, hører om uheld med batterier, skyldes det oftest en regulær brugerfejl eller en fejlproduktion som så, i værste fald, kan udløse en eksplosionsagtig reaktion...



Er e-damp en farlig "gateway" for børn og unge?

Adskillige undersøgelser har påvist at e-damp og tilhørende e-cigaretter næsten udelukkende henvender sig til unge som allerede er cigaretrygere.

Skulle det ske, at et ungt menneske føler sig fristet til at begynde på at dampe, er det væsentligt bedre end at han/hun i stedet var begyndt at ryge.

Public Health England har konkluderet at står valget mellem damp og almindelige cigaretter, er e-damp 95% MINDRE USUNDT end tobakscigaretter..!



Er e-cigaretter bare endnu et produkt fra "Big Tobacco" industrien?

Det korte svar må være: "NEJ". E-cigaretten blev, i sin nuværende form, opfundet af en kinesisk farmakolog tilbage i 1993. Siden har mange små producenter leveret og videreudviklet e-cigaretten.

Mange tidligere rygere har nu taget e-cigaretten til deres hjerte og har derved kvittet smøgerne.

Det har den store Tobaksindustri selvfølgelig også fundet ud af, og en del af tobaksvirksomhederne, er da derfor også efterfølgende gået ind på e-damp verdensmarkedet...

© Jimmith 2015

Cigaretter dræber over 50% af rygerne...

53 læger og videnskabsfolk skrev sidste år i et åbent brev til WHO, at e-damp er at sammeligne med hvad opfindelsen af penicillin gjorde for folkesundheden. Mange nuværende rygeres liv kan forbedres og forlænges ved valget af e-damp..!

BEMÆRK!

Vi har ikke opfundet svarene!
Henvielse til alle kilder på
www.Jimmith.com



VIL DU VIDE MERE OM E-DAMP...?
Du er altid velkommen på DADAFO's hjemmeside:
www.dadafo.dk



DADAFO
Dansk e-Damper Forening
Danish Vapers Association