

Editie 1 – november 2013

Deze informatie is voor rokers die willen overstappen op het minder schadelijke elektrisch roken “het e-roken” of “e-smoken” genoemd.

STOPPEN MET HET ROKEN VAN TABAK

Er zijn veel redenen om te stoppen met roken van tabak! Of het nu wegens uw gezondheid of die van uw familie en vrienden is, de steeds hogere kosten, slechte adem, wittere tanden, geen gele vingers meer of alleen om de stank in huis. Welke reden voor u doorslaggevend is om te stoppen, het maakt de realisatie van uw goede voornemens nu echt te stoppen met het roken van tabak er niet makkelijker op. Veel rokers kunnen niet (lang) stoppen met roken of willen niet stoppen met roken.

Deze editie is voor u om te beoordelen of elektrisch roken (dampen) voor u een alternatief voor de tabakssigaret of sigaar kan zijn. Tot kort voor de eeuwwisseling was het roken heel gewoon. Overal kon men roken, ze waren “goedkoop” en overal te koop. Bijna iedereen rookte en op TV of in een film was roken stoer. Ook op kantoor en openbare gebouwen of in de gastronomie mocht er nog gerookt worden. Nu kan men zich nauwelijks nog laten zien met een rokende sigaret. Over een jaar of twintig zullen naar verwachting de traditionele tabaksrokers een echte uitzondering zijn!

E-ROKEN EEN BETER ALTERNATIEF ?

Als vervanger voor de gewone sigaret kwam midden 2005 de liquidverdamer (elektrische sigaret) op de markt. Een van de weinige echt moderne originele Chinese uitvindingen!
(Uitvinder is Dhr. Hon Lik, Chinese chemicus) De e-sigaret is sinds 2007 verkrijgbaar in Nederland.



Het is een apparaatje dat bestaat uit een batterij met een oplader, een verdamer en een vloeistofhouder, waarmee een vloeistof (al of niet met nicotine erin) verdampt wordt. De ontstane damp wordt “gerookt”.

Al snel pakte de media dit fenomeen op en discussieerde over de gezondheid van de e-sigaret. In 2008 komt dit thema ook onder de aandacht van de overheid en onderzoekt of de e-sigaret onder de tabakswaarenwet of de geneesmiddelenwet moet vallen. Hiervoor werd een wetsvoorstel ingediend bij de EEG commissie, die de regulering van de e-sigaret op dit moment nog aan het regelen is. Maart 2012 kwam er in Nederland een rechterlijke uitspraak, dat de nicotine houdende sigaret niet onder de geneesmiddelen wetgeving valt. Begin 2012 hebben enkele EEG landen (bijv. NRW) restricties voor het verkopen of roken van nicotine bevattende e-liquids toegepast of zelfs helemaal verboden. Zelfs de Amerikaanse FDA, is tegen het gebruik van de e-sigaret. United Tobacco is met de ontwikkeling in en handel van de e-sigaret al enige jaren geleden begonnen en heeft de strijd met de overheid in eerste instantie gewonnen.

Naar verwachting komt er medio juli 2014 een definitieve Europese regelgeving. Aangezien de overheden op sigaretten belasting heffen, wordt verwacht, dat de vloeistoffen met nicotine eveneens belast zullen worden. De Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit hebben vastgesteld dat de shisha pen geen onveilig product is en derhalve niet verboden hoeft te worden. De VARAKassa

publiceerde enige tijd geleden een bericht van de Boston University School of Public Health, dat de e-sigaret een echt alternatief voor het tabak roken is.

Naar verwachting zullen begin 2015 de vloeistoffen onder hoge kwaliteits- en verpakkingseisen gaan vallen. Momenteel zijn UTVG e-sigaretten toegelaten en wordt er niet opgetreden tegen merken van andere fabrikanten, mits er geen gezondheidsclaim op is gesteld. Naar verwachting zullen er eind 2014 in Nederland en België ca. 500.000 en in Duitsland 1.300.000 e-rokers zijn. Wij houden u op de hoogte via onze website.

Wanneer u overstapt van roken naar e-roken ervaart men bijna dezelfde positieve eigenschappen als wanneer men geheel stopt. Men krijgt meer lucht. Men voelt zich na een paar weken fitter. De smaak en reuk wordt snel beter. Haren en huid herstellen. Schonere tanden. Bovendien, mits het nicotine gehalte goed gekozen is – ondervindt men geen onnatuurlijke onrust, die rokers ondervinden als ze “gewoon” stoppen. Bovendien hebben Amerikaanse en Italiaanse onderzoeken naar effectiviteit van de e-sigaret bij het stoppen met roken vastgesteld dat de e-sigaret aanzienlijk betere resultaten bij het stoppen met roken behaalt. Maar liefst 30- 40% met behulp van de e-sigaret en slechts 12-18% met traditionele methodes zoals nicotine pleisters en –kauwgom.

Maar ook enkele klachten, die echter heel normaal zijn zullen bij het overstappen merkbaar zijn.

Het ophoesten van slijm – want de trilhaartjes in de longen gaan weer werken. En beetje moe, want het lichaam begint met het opruimen. Mogelijke gewichtstoename, want alles smaakt en ruikt weer lekkerder. Droge, schraperige keel, want men rookt zeker in het begin anders en vaker of meer als voorheen, het beste dan veel water drinken.

Er zijn meldingen van verhoogde huidactiviteit nadat men is overgestapt op e-roken. Dit kan komen door elementen die in de PG liquid zitten. PG is licht allergeen, dus rode plekjes, schilferingen, eczeem of droge huid kan door PG komen. De dragers van e-liquids onttrekken water uit het lichaam, dus blijf vooral veel water drinken. Ook verandering van gebit en mondmilieu worden vaak genoemd. Toen men rookte zorgde de sigaret ervoor dat de bloedvaten van het tandvlees nauwer werden. De speekselsamenstelling verandert dus ook. In het begin kan men last krijgen van aften, tandvleesbloeden of bloed bij het tandenpoetsen. De meeste klachten komen dus niet van het e-roken maar van het stoppen met tabak-roken.

Hieronder een overzicht van de resultaten uit een onderzoek na het overstappen op de e-sigaret van de KCER (Kenniscentrum E-Roken 4^e kwartaal 2012) <http://www.kcer.org>

Positieve ervaringen		Negatieve ervaringen	
Betere smaak	66,37%	Nergens last van	40,71%
Betere geur	63,72%	Droge mond	40,71%
Minder hoesten	59,29%	Gevoelige tanden	11,50%
Betere conditie	48,67%	Anders	11,50%
Minder ademhalingsproblemen	42,48%	Darmproblemen	4,42%
Minder sputum	21,24%	Verslechtering tanden	4,42%
Minder moe	20,35%	Minder conditie	4,42%
Betere doorbloeding	18,58%	Ademhalingsprobleem	4,42%
Beter gebit	13,27%	Aften, zweertjes	3,54%
Betere huidstructuur	11,50%	Spierpijn	3,54%
Anders	9,73%	Slechter humeur	3,54%
Geen verbeteringen	9,73%	Eczeem	2,65%
Minder koude voeten	7,96%	Toename mondgeur	2,65%
Betere nagels	4,42%	Afkick verschijnselen	2,65%
Minder haaruitval	0,88%	Meer plaque	1,77%
		Problemen tong	1,77%
		Psychische problemen	1,77%
		Vreemde dromen	1,77%
		Hyperactiviteti	1,77%
		Angst stoornissen	0,88%
		Psoriasis	0,88%

Ook als u niet wilt stoppen met roken maar minder schadelijk wilt roken of ook heel belangrijk > minder geld wilt uitgeven voor het roken is de e-sigaret een echte uitkomst.

Denk eraan dat het nog steeds niet bewezen is of en hoe schadelijk e-roken is, u moet er dus van uitgaan, dat elke vorm van rook in uw longen ongezond en schadelijk kan zijn. De meeste onderzoekers gaan er echter van uit, dat e-roken minder schadelijk is, omdat deze geen teer of andere schadelijke chemie bevat. Indien men liquid zonder nicotine gebruikt vervalt ook het meest ongezonde aspect van e-roken. Beter is het altijd om helemaal niet te roken. Met een e-sigaret is de kans om helemaal te kunnen stoppen 3x beter dan met andere hulpmiddelen of methodes.

HOE WERKT HET ALTERNATIEF?

Elektrische sigaretten en e-vloeistoffen (e-liquids) zijn geen geneesmiddel maar kunnen wel een zeer effectief hulpmiddel zijn om te stoppen met roken. Om succesvol te stoppen met roken moet u de behoefte aan nicotine kunnen weerstaan en de gewoonte van het opsteken van een sigaret kunnen doorbreken. Bij deze twee obstakels kan een elektrische sigaret goed helpen.



U herkent het wel: de drang om een sigaret aan te steken. Het onrustige gevoel, het gemis als je stopt met roken. Bij gebruik van een elektrische sigaret zal dit anders zijn. Ten eerste is e-liquid waarmee een elektrische sigaret wordt gevuld verkrijgbaar met verschillende hoeveelheden nicotine per milliliter. Hierdoor is het mogelijk om te roken maar de nicotine die het lichaam binnenkrijgt langzamerhand af te bouwen. Als u een sterke drang heeft om een sigaret op te steken kunt u de elektrische sigaret roken. In tegenstelling tot nicotine nicotinepleisters of -kauwgum heeft u iets om op te steken, te trekken en uit te blazen. Bovendien kan de e-sigaret gewoon na een trekje neergelegd worden en hoeft niet “opgerookt” te worden. Het is een handig middel om langzaam en gepland te stoppen met roken. Maar

ook voor degene die niet wil stoppen is e-roken een beter alternatief voor het tabaksroken. E-roken is schoon, afwisselend, goedkoper en in gezelschap meer geaccepteerd.

Tabak bevat naast nicotine een breed scala aan natuurlijke en chemische stoffen. Hierdoor kunnen bij het gebruik van een elektrische sigaret ook ontweningsverschijnselen ontstaan zoals hoofdpijn en keelpijn. (Meestal omdat men in het begin veel meer/vaker rookt) Echter zijn deze bijverschijnselen minder sterk, duren niet lang en veel makkelijker te overwinnen als bijverschijnselen bij radicaal stoppen met tabak-roken. (bijv. cold turkey effect).

Het roken van een e- sigaret is anders dan een gewone tabak-sigaret. U hoeft hem niet aan te steken en niet af te tikken in de asbak en stinkt niet. U voorziet in uw behoefte aan nicotine en het trekken als aan een sigaret maar tegelijkertijd wordt de routine van het aansteken van een sigaret doorbroken. Hier komt natuurlijk de handeling van het (gezellig) dampen van een e-sigaret voor in de plaats. Het sigaretje bij de koffie of na het eten hoeft u dus niet op te geven. De e-Go (elektrische sigaret voor onderweg) is vergelijkbaar met de traditionele SHISHA pijp. Een gezellig, gemeenschappelijk tijdverdrijf. De voorbereiding van mijn e-sigaret voor een dagje roken doe ik meestal 's avonds, het is een soort ritueel geworden en vele malen rustiger als de gedachte “of ik er nog uit moet om sigaretten te halen”.

Voor welke methode u ook kiest om te stoppen met roken, WILSKRACHT is vereist! Er is derhalve geen garantie dat het met de e-sigaret gaat lukken, maar de kans dat het u dit keer lukt is 3 maal groter als zonder een goede e-sigaret.

Start met de nicotine dosering die u nu ook rookt. Bijv. Marlboro Rood = Medium. Rook dit 4-6 weken. Probeer dan een lagere nicotine bijv. LOW (Goud). Als dat 4-6 weken goed gegaan is, wissel

dan af met LOW en NO (geen nicotine) of mix deze 2 gehalten in een flesje tussen NO- en LOW bij elkaar . Als laatste fase wordt NO gebruikt en als u zich daarbij enige weken prettig voelt, reduceert u daarna het aantal malen dat u rookt op een dag steeds verder, totdat u geen behoefte meer voelt om te roken of u rookt een tijdje alleen bij speciale gelegenheden. Bijv. op feestjes, na het eten, bij de koffie. Een andere goede methode om te reduceren is om alleen op bepaalde tijden of plaatsen te roken of elke week een uurtje later te beginnen met e-roken. De opname van nicotine met een e-sigaret is ca. 1/3 van de hoeveelheid die met een tabak-sigaret wordt opgenomen. Om de behoefte aan nicotine te voldoen wordt er dus – zeker in het begin – meer gerookt.

Ons advies als u wilt stoppen: **“rook geen tabakssigaret meer nadat u met de e-sigaret begonnen bent!”** Dan smaakt nog het een, nog het ander en is de kans van slagen bijna nihil. Drink veel water, als u kunt - 2 liter per dag.

Keuzehulp E-liquids

Reguliere sigaret

Zwaar
Normaal
Light
Ultra-light
Niet rokers

E-liquid Nicotinegehalte

Ultra	24 mg
High	16 - 18 mg
Med	11 - 12 mg
Low	8 mg
None	0 mg



DE ONDERDELEN VAN EEN MODERNE E-SIGARET

De meest verkochte e-sigaret in 2011/2012 was de Ego-C. Lange tijd was dit de ideale e-sigaret voor starters. Deze bestaat uit een **batterij** waarop een **verdampement** (atomizer) geschroefd wordt, met daarop een **klein tankje met vloeistof** (tevens het mondstukje). Deze soort e-sigaret levert wat minder damp op en verbruikt relatief weinig e-liquid. De heads (het kopje voor de verdamping) moeten na ca. een maand gewisseld worden.

E-Go C



Een in 2013 zeer goed verder ontwikkelde e-sigaret voor starters is de E-Go CE-sigaret. Deze bestaat uit een batterij met daarop een vloeistoftank met ingebouwde verdamper. Een zogenaamde Clearomizer. Die hebben een grotere vloeistof tank (van CE4 1,2ml, CE5 1,6 ml of CE6 2,4 ml) waarin het verdampelement al ingebouwd is. Deze modellen leveren een volle wat warme damp, verspreiden daardoor meer geur, maar verbruiken wel meer liquid als de E-Go C.

E-Go CE+



Ook kleinere sigaretten, "de mini's" zijn intussen zeer acceptabel van kwaliteit zoals de e-Rol, 510 tank of de Kelvin V6 . Hier willen we in deze editie niet expliciet op ingaan, omdat deze voor starters minder geschikt zijn. Verder raden wij af van disposable sigaretten (niet weer oplaadbare) exemplaren. Die zijn voor ca. 500-800 trekjes en kosten in verhouding te veel en leveren meestal te weinig damp en rookgenot op.

DE ONDERDELEN VAN EEN E-SIGARET

Hieronder geven wij een korte beschrijving van de verschillende onderdelen van de e-sigaretten.

E-LIQUIDS

De vloeistoffen (e-liquids) die worden gebruikt voor elektrische sigaretten zijn opgebouwd uit een basis vloeistof, al of niet met nicotine en smaakstoffen.



De basis vloeistof is PG (propyleenglycol) of VG (plantaardige glycerine, voor mensen die allergisch reageren op PG). PG is een niet carcinogene, lichte toxische vloeistof en wordt in heel veel levensmiddelen gebruikt. Het is een drager van geur en smaakstoffen. (zogenaamde E-additieven). Vloeistoffen met VG zijn minder intensief en de vloeistof is iets dikker. De vloeistof in de elektrische sigaret wordt verhit tot deze verdampt, voelt en smaakt een e-sigaret bijna als een normale sigaret. PG kan allergieën opwekken, bijv. huidklachten, eczeem, psoriasis en luchtwegklachten als bijv. astma en hooikoorts. PG wordt in het lichaam omgezet in lichaamseigen stoffen, bijv. een zuur wat voorkomt in het regelwerk van de energie huishouding van het lichaam. Het is mogelijk dat het gewicht hierdoor wordt beïnvloed. Verder ontstaan afbraakproducten, zoals melkzuur, wat op je spieren kan werken. Propyleen Glycol is zeer giftig voor katten. Indien zulke symptomen zich voordoen is het raadzaam om over te schakelen op e-liquids met VG (plantaardige glycerine) of PEG 400 als drager voor de smaak- en geurstoffen.

VG dampst wat meer, is wat dikker en geeft minder smaak af. Is minder allergie opwekkend. Er is echter ook een nadeel aan VG. Bij een hogere hitte heeft dit de neiging Acroleïne te produceren, deze stof komt ook voor in tabaksrook. Het is kankerverwekkend. Die hoge hitte wordt NIET gehaald met normale atomizers of clearomizers (verdampersoorten) maar bij gebruik met lage weerstand atomizers is een kleine statistische kans op Acroleïnevorming aanwezig. Pure VG met LR Atomizers wordt dus sterk afgeraden.

In de onderstaande tabel geven wij een ca. vergelijkbare waarde, die slechts bij benadering een vergelijkbaar is, omdat de waardes die op een pakje sigaretten staan niet gelijk zijn aan die in een vloeistof. De nicotine uit de vloeistof wordt uit de damp opgenomen, wat minder snel gaat. In sigaretten wordt bovendien een acceleratorstof gebruikt om nicotine sneller in het bloed op te laten opnemen, wat niet in de liquid zit. Men gaat er vanuit dat 3 trekjes e-sigaret dezelfde hoeveelheid nicotine oplevert als een trekje van een tabak-sigaret.

E-LIQUID NICOTINE GEHALTE

E- liquid (PG) nicotine gehaltes vergelijkbaar met een sigaret:

Benaming	Nicotine in liquid	Vergelijkbaar met
Ultra of Xhigh (ULTRA)	24 – 32 mg	Zware shag of sigaar
High (HIGH)	16-18 mg	Shag, zware sigaret
Medium (MED)	11-12 mg	Medium (rood) sigaret
Low (LOW)	6-8 mg	Light Ultralight sigaret
Non (NO)	0 mg	geen vergelijk

E-LIQUID SMAKEN en AROMA's

Dampvloeistoffen (e-liquid) zijn er in zeer veel smaken. Elk land of Regio heeft zijn eigen "smoke aroma's". Een startende e-roker zal in de meeste gevallen de smaak van zijn merk willen imiteren. Kies dan voor tabakssmaken als USA mix (Marlboro) of Havanna Cigar. Geen enkele van deze liquids geven de echte smaak van het merk sigaretten, het zijn slechts benaderingen van tabak-smaken.

Vloeistoffen zijn meestal ingedeeld in verschillende(aroma's) smaakrichtingen bijvoorbeeld:

Tabak	Fruit	Drank	Zoet	Etherisch
USA Mix (Marlboro)	Apple	Bier	Honey	Mint
Havanna	Banaan	Black tea	Caramel	Menthol
	Blackberry	Cappuccino	Chocolate	
	Raspberry	Champagne	Mocca	
	Blueberry	Red Cola	Licorice (drop)	
	Cherry	Coffee	Vanilla	
	Fruitmix	Red Bull (rode stier)		
	Fruitpunch			
	Lemon			
	Melon			
	Peach			
	Grape (druif)			

Het zijn soms wat vervormde merknamen, omdat de echte namen via internationaal merkenrecht beschermd zijn. De houdbaarheid van e-liquids (afhankelijk van de soort en kwaliteit) ligt tussen de 12 en 24 maanden. Er zitten geen conserveringsmiddelen in.

Gemiddeld is een flesje e-liquid van 10 ml vergelijkbaar met 140 sigaretten. Volgens onderzoek in Duitsland levert een hele dag e-roken een nicotine gehalte van ca. 5 mg. Een dodelijke dosis nicotine is bij ca. 42mg bereikt. Het lichaam reageert op het gift nicotine met misselijkheid, braakneigingen, duizeligheid en desoriëntatie.

Stop direct en voor meerdere uren met roken en drink veel water als dergelijke symptomen optreden. (Dit geldt ook voor de e-sigaret!)

DE VERDAMPER

Om de liquid te kunnen verdampen is er een vloeistof tankje met een verdampingselement nodig – een atomizer of een clearomizer. De beste verdamperen zijn die van de E-Go C en de E-Go CE serie. Deze gaan over het algemeen 1-2 maanden mee (en bij goed onderhoud en gebruik ook langer) en zijn eenvoudig in gebruik en onderhoud.



Een verdamper bestaat uit 1 of meer gloeispiralen, die de liquid verbranden zodra op het knopje van de batterij wordt gedrukt. Bij de CE (Clearomizer afbeeldingen hier boven) serie zit dit onderin in het metalen buisje in het midden van de vloeistoftank. (de coil) Bij de CE+ modellen kunnen de onderdelen van de clearomizer uit elkaar geschroefd en schoongemaakt worden. Bij de CE+ serie staat de + voor demontabel, dan kan coil eenvoudig vervangen worden, zodat de kosten voor reparatie geringer zijn. Er bestaan CE clearomizers met interne lonten (afbeelding rechts) en externe lonten (afbeelding links). Er is kwalitatief weinig verschil tussen deze beide types.

De e-Go –C sigaret (afbeelding hieronder) heeft een atomizer met 5 aparte kleine tankjes, waar de vloeistof in gaat en die tegelijkertijd het mondstukje zijn. De heads van de E-Go C atomizer gaan ca. 1 maand mee en moeten vervangen worden.



DE BATTERIJ

Een van de belangrijkste onderdelen van de e-sigaret is de batterij. Er zijn verschillende maten, kleuren, designs en vormen, maar belangrijk is dat ze de juiste aansluiting hebben voor de clearomizer of atomizer. Ze hebben verschillende lengtes, bijv. de 650 mAh is ca. 6 cm en weegt 2,5 gram, de 1100mAh is ca. 8,5 cm en weegt 3,5 gram. De batterijen hebben een veiligheids aan/uit knopje, wat handig is om de sigaret veilig in de tas of broekzak mee te nemen. (5 x snel drukken voor aan of uit) Nadat de batterij ingeschakeld is, wordt bij ingedrukte aan/uit knop de verdamping geactiveerd. Houdt men het knopje langer dan 10 seconden vast, begint het lampje te knipperen en de meeste batterijen schakelen dan uit. De levensduur van de batterij is ca. 9 maanden bij standaard gebruik. Afhankelijk van het onderhoud en geheel opladen en leeggebruiken, kan de levensduur echter sterk variëren.



Maak de connector van batterij en oplader altijd voor het opschroeven schoon, bijv. met een punt van een tissue of een wattenstaafje. Laad pas weer op wanneer de batterij helemaal leeg is. Het verhoogt de levensduur. (memory effect) Zilveren batterijen zijn wat koeler in de hand. Heeft u last van koude handen, neem dan een zwarte batterij. De batterijen van de E-Go serie verzorgen bij continu roken ongeveer 3 uur lang een goede verdamping. TIP: zorg altijd voor een reserve batterij. Deze hebben weliswaar een levensduur van ca. 10 maanden (afhankelijk van het onderhoud en gebruik) maar kunnen ook eerder kapot gaan.

USB OPLADER en USB WANDSTEKKER

Voor het opladen van de batterij is een aparte oplader nodig. Deze kan met de USB aansluiting via de PC of laptop gebruikt worden. Met een USB wandstekker gaat het opladen wel sneller.



De oplaad-kabel E-Go kan in elke USB lader (EU norm 220V~230V) opgeladen worden. Maak het contactpunt van de oplader bij elk gebruik steeds weer vrij van liquidresten, dat voorkomt oxidatie (groen/zwarte aanslag) en verhoogd de levensduur van de lader. Het opladen van een batterij duurt ca 3-4 uur. Bij het eerste opladen is het aan te raden tenminste 4 uur te laden. De oplader geeft 2 kleuren aan, rood = leeg, groen= opgeladen. Bij het opladen worden batterijen warm, dat is normaal en hoort bij het oplaadproces.

DE KOSTEN VAN E-ROKEN Stel dat u begint te roken met een e-Go sigaret. Dan heeft u eerst de aanschaf van de onderdelen en de e-liquids. Er is al een startersetje met 1 complete sigaret. In feite kan men al beginnen te roken met 1 starter setje van € 17,95 en 1 liquid van € 2,95. Totaal incl. verzendkosten € 22,85.

Voorbeeld van starten met een CE4+ pakketje en liquids voor 1 maand. (in vergelijking met onze prijzen)

Gewone sigaretten	Vershil ca.	E- sigaretten
1 pakje per dag € 5,40		Aanschaf e-Go CE4+ 17,95€
28 pakjes per 4 weken € 151,20		Extra batterij € 7,95
		Extra clearomizer CE5+ € 4,95
		9 flesjes liquid per 4 weken € 26,55
		Verzendkosten € 1,95
Eerste 4 weken € 151,20	- € 91,85	Eerste 4 weken € 59,35
1 pakje per dag € 5,40		9 flesjes liquid per 4 weken € 26,55
28 pakjes per 4 weken		1 clearomizer nieuw € 4,95
		Verzendkosten € 1,95
Volgende 4 weken € 151,20	- € 117,75	Volgende 4 weken € 33,45

De keuze van de juiste e-sigaret

Er zijn veel soorten e-sigaretten (batterijen+verdamers) op de markt. De E-Go serie is de bekendste en de prijs-kwaliteits verhouding is naar onze ervaring heel goed. Als u een sterke roker bent en wilt ophouden met roken d.m.v. de e-sigaret raden wij u aan tenminste de Starterset Ego CE5+ te kopen. Bent u een matige roker kunt u ook de CE4+ Starterset nemen met evt. een extra batterij erbij.

Een tweede batterij is handig, wanneer de eerste batterij leeg is en die ca. 3 uur moet opladen kunt u intussen doorroken. Het is bij de keuze van de batterij belangrijk hoe groot uw hand is, d.w.z. hoe die nog goed in de hand liggen. De meeste vrouwen nemen een 650 mah batterij en mannen hebben graag meer in de hand met een 1100 mah batterij.

Denk er aan op tijd nieuwe batterijen te bestellen, na enkele maanden wordt de capaciteit minder en zult u vaker de batterij moeten wisselen.

Koop steeds de nieuwste Clearomizers of Atomizers. De verdamers zijn belangrijk omdat deze de kwaliteit en hoeveelheid van de damp (de rook) bepalen. Momenteel zijn de CE4+ en de CE5+ de nieuwste. Deze kunnen gemakkelijk en geheel gedemonteerd en gereinigd worden. De coil van deze clearomizers kan vervangen worden. Het verschil tussen de CE4+ en de CE5+ Clearomizer is de hoeveelheid e-liquid die er in gaat. De grotere verdamers verbruiken door de volle en warme damp meer liquid als de kleinere versie, of de kleine mondstuk tankjes van de Ego-C.

Rookt u weinig en houdt u van veel smaakjes is het model E-GO C met de kleine liquid capsules, een goed alternatief. De E-Go C is eigenlijk het eerste goede en meest verkochte model van deze serie. In de 5 bijgeleverde kleine Tank Cartridges (mondstukjes waarin de e-liquid gedaan wordt) kunt u bijv. verschillende soorten e-liquids doen. Men moet deze dan wel vaker vullen/wisselen. De damp van de E-Go C is minder vol. De atomizer heads, die de e-liquid verdampen moeten in de atomizer regelmatig (ca 1 tot 2 maanden) vernieuwd worden.

De SHISHA pen is een leuke afwisseling voor onderweg of tussendoor. Het is niet echt goedkoop en ze kunnen niet nagevuld worden. Ze bevatten (bij ons) geen nicotine en hebben een LED lampje aan het eind, wat gaat branden als je rookt. De meeste shisha pennen gaan 500 puffs, dat zijn trekjes, mee.

TIPS VOOR HANDHAVING EN GEBRUIK

- E-roken is anders dan tabak-roken. Als men gewoon rookt neemt men vaak één sterke trek van de sigaret en inhaleert. Bij een e-sigaret wordt meer gepaft. Of een langere teug van een paar seconden, waarmee je de damp langzaam naar binnen zuigt.
- Niet te sterk trekken, en de verdamper een paar seconden tijd gunnen om de damp te produceren.
- Rook de e-sigaret niet te lang achterelkaar, hij trekt dan meer liquid, wissel de e-sigaret als hij heel warm gerookt is, dan smaakt de liquid beter.
- Probeer de rook niet in te ademen, maar lekker een paar keer achterelkaar te paffen, de goede damp en de geur geeft een zelfde effect als wanneer u over de longen rookt
- Wordt de batterij te zwak, dan verdampt de liquid niet volledig meer en kan er vloeistof in het mondstukje en uw mond komen, dat smaakt erg vies.
- Zorg ervoor, dat de batterij zo ver mogelijk leeg is, voordat u hem weer oplaadt. Maak de verbindingen schoon voordat u ze op elkaar schroeft. Het verlengt de levensduur en houdt de capaciteit van de batterij hoog.
- Maak de verdamper schoon als de smaak slecht wordt, er zitten dan te veel reststoffen in.
- Bij de e-Go C is het meestal voldoende in de atomizer te blazen (leeg tankje gebruiken) of aan de onderkant van de atomizer een tissue leggen en van die kant uitblazen.
- Bij de E-Go C moet na een maand waarschijnlijk de head vervangen worden. U kunt ook dan nog eens proberen de head te reinigen in een beetje lauw warm water of alcohol. Goed laten opdrogen voor gebruik, anders werkt deze helemaal niet meer
- Zet de batterij eerst helemaal uit, voordat u een CE+ verdamper er afschroeft. Daardoor voorkomt u, dat de schroefdraad van de verdamper mee opendraait, waardoor lekkage kan ontstaan.
- Wanneer u de CE verdamper uitelkaar schroeft, pas dan op, dat het doorzichtige kleine rubber ringetje niet verdwijnt of kapot gaat, dat om het uiteinde van de coil zit (onderin)
- Wanneer u een lekkage vaststelt, is de oorzaak meestal bij de onderste schroefdraad te zoeken of het niet recht/ goed vast in elkaar zetten van de clearomizer
- Ook kan het liggen aan de niet correct/verticale verbinding tussen drip tip (mondstukje) en het plastic kapje bovenop de binnenste coil (metalen buisje)
- Wanneer u een verbrande smaak vaststelt, ligt dat meestal aan het niet goed vastzittende plastic kapje op de coil. Indien u CE4 of 5 verdampers gebruikt met lontjes aan de buitenkant, zit dat kapje niet vast/laag genoeg over de lontjes heen, de vloeistof krijgt daardoor te veel lucht. Druk het plastic kapje met een Q-Tip door de opening van het mondstukje goed vast. Lukt dat niet, moet u de clearomizer demonteren.
- Werkt de CE helemaal niet meer, schroef dan alles uitelkaar en maak alle onderdelen goed schoon en blaas (met een tissue voor uw lippen) de coil (het buisje in het midden) goed uit. Laat alles goed drogen!
- Werkt de verdamper helemaal niet meer, geen geluiden, en de batterij is vol? Dan is deze waarschijnlijk op of kapot. U kunt dan nog één poging wagen alle onderdelen nogmaals te reinigen of aan de zijde waar de batterij verbinding zit, het metalen ringetje in het midden enigszins omhoog te wrikken, soms helpt dat om het contact met de batterij weer te

herstellen. Helpt dat ook niet, een coil van een andere nog werkende clearomizer inzetten en testen. Helpt dat ook niet is de verdamper kapot.

- Het mondstukje bevat veel bacteriën! Reinig deze regelmatig met een beetje alcohol. Dit voorkomt dat er ziektekiemen in gaan zitten.
- Wilt u een ander ook eens laten proberen? Altijd voor – en na schoonmaken
- Bij elke clearomizer zit een zacht plastic kapje. Hierin een wat groter gaatje maken en over het mondstukje doen als u een ander even laat roken
- Controleer tussentijds of alle onderdelen nog goed op elkaar aansluiten. Anders ontstaat valse lucht, lekkages of minder damp.
- Liquids gelekt? Vlek op kleding of kleding? Geen probleem. Deze zijn makkelijk uitwasbaar. Beste gelijk met een vochtige doek de vlek verwijderen en met droge doek droogdeppen.

VEEL GESTELDE VRAGEN

1. Het lampje van de batterij gaat knipperen als ik rook, wat betekent dat?

De batterij is dan (bijna) leeg. > Opladen 3-4 uur

Of als je langer dan 10 seconden de knop ingedrukt houdt is dat een soort beveiliging, hij gaat dan zelfs uit. Zet hem dan weer aan en wacht even met het indrukken van de aan/uit knop.

2. Mijn e-Go batterij werkt niet meer, wat moet ik doen?

Waarschijnlijk staat hij uit, > 5 x op het knopje drukken om hem aan te zetten.

Of de batterij is leeg, > opladen 3-4 uur

3. Passen alle batterijen op alle e-sigaretten?

Nee alleen de batterijen, die dezelfde aansluiting hebben als de bijbehorende atomizer of clearomizer

4. Mijn e-sigaret maakt geluid als ik een trekje neem, kan dat kwaad?

Nee dat kan geen kwaad. Tenzij deze direct daarna kapot gaat. (Kortsluiting)

Knetteren kunt u meestal verhelpen door even in de clearomizer te blazen zonder de batterij in te schakelen.

5. Ik krijg geen damp meer, er zit wel liquid in, wat kan de oorzaak zijn?

Meestal is de batterij te zwak of helemaal leeg, of niet aan.

Of de verdamper is vervuild of eenvoudig kapot.

6. Ik hou een nare bijsmaak, hoe kan ik dat oplossen?

De bijsmaak wordt meestal veroorzaakt door een vuile vezel in of aan de coil. Dat is een vezel, die de liquid naar de verdamper brengt. > reinig de coil of de lonten met alcohol of lauwwarm water > goed laten opdrogen.

Of de vezel geeft zelf te veel bijsmaak af, > verwissel de coil geheel.

7. Hoe kan ik de clearomizer schoonmaken?

Er zijn veel methoden in omloop, sommigen drenken de onderdelen in alcohol, cola, azijn etc maar uit eigen ervaring is de reiniging met een beetje lauwwarm water of alcohol het beste.

Reinigt men met water is minstens 12 uur nodig. Met alcohol kunnen de onderdelen snel op een tissue uitlekken en zijn sneller droog.

8. Mijn verdamper smaakt als verbrand textiel

De liquidhouder is waarschijnlijk leeg, en als je dat smaakt is de kans dat hij doorgebrand is hoog. > Vul dus tijdig e-liquid na.

9. Mijn clearomizer dampt niet meer lekker

Soms helpt het om deze even uit te zetten en af te laten koelen, of er even in te blazen. Ook kan de batterij gewoon te zwak zijn.

10. Mijn CE clearomizer met interne lonten lekt

Lekkage ontstaat meestal doordat er valse lucht aangezogen wordt. Controleer of alle onderdelen goed – recht op elkaar geschroefd zijn. Bovenste plastic dop op de coil weer vastdrukken (wattenstaafje via mondstukopening) helpt meestal.

11. Mijn CE clearomizer met externe lonten lekt

Zelfde als 10, echter is het belangrijk dat de lonten aan de onderzijde van de bovenste plastic huls ver genoeg over de buis zit, zodat er geen openingen tussen lonten (links en rechts) en de metalen buis met de sleuven zit. (aandrukken met wattenstaafje of zijkanten van de plastic dop evt. insnijden, zodat deze over de lont geschoven kan worden)

12. Ik krijg maar weinig damp uit mijn clearomizer, wat kan ik daaraan doen?

Kijk eerst of er genoeg liquid in zit. Zo niet vul bij. Kijk of de batterij genoeg energie of vermogen bevat, meestal ligt het dampresultaat aan de batterij.

13. Kan ik een andere smaak liquid in mijn gebruikte clearomizer doen?

Maak met een vochtige doek de lonten schoon en laat ze drogen of droog ze met een tissue goed af (of bij de internal wick versie moet de coil geheel schoongemaakt worden)

Doe er nieuwe liquid in en laat het geheel even een paar minuten intrekken. De vorige smaak is er meestal na een paar trekjes uit.

14. De clearomizer doet het niet meer

Als de batterij nog voldoende geladen is, de contacten van clearomizer en batterij droog zijn en de coil niet verdrongen is in liquid, doet de coil het nog. Wanneer de coil dan nog steeds niets meer doet, is het nodig de coil te vervangen.

15. Is PG liquid kankerverwekkend?

Bij normaal gebruik niet. Bij low resistance cartomizers is een kans op vorming van acroleïne, wat een carcinogeen is, en wel kankerverwekkend is.

16. Zijn nicotine houdende e-liquids verboden?

In Nederland mogen deze verkocht worden. In België is dat nog steeds verboden

17. Kan ik teveel nicotine oproken?

Met gewoon roken heb je een dodelijke dosis nicotine na 8 uur continu roken. Met e-roken krijg je 30% van de nicotine van een normale sigaret binnen. Theoretisch moet je dan dus 24 uur ononderbroken e-roken.

18. Ik krijg hoofdpijn van e-roken

In het begin rookt men met e-sigaretten overigens meer, net als bij gewoon roken krijgt men dan ook meestal hoofdpijn. > Pauzeer, neem een lager nicotine gehalte of een andere smaak/merk liquids.

19. Kan de e-liquid mijn huid irriteren?

Ja, ,maar verschilt per persoon. Voorkom dat er liquid in de ogen terecht komt, direct uit- of afspoelen met veel zuiver water! Eventueel een arts consulteren!

20. Hoe lang is liquid houdbaar?

De meeste liquids zijn 24 maanden houdbaar, mits koel en donker (beter niet in de koelkast) bewaard. Wel kunnen de liquids donkerder worden of indrogen. Dat is echter geen bezwaar. Bij een te koele temperatuur worden de ingrediënten van elkaar gescheiden en ontstaat “troebel”.

21. Ik ben in verwachting mag ik dan e-roken?

Net als bij sigaretten is dat sterk af te raden. Niet alleen vanwege de nicotine die schadelijk is, maar ook is PG licht toxisch en voor uw baby schadelijk.

22. Kost e-roken minder dan tabak roken?

Echt wel, maar in het begin moet men natuurlijk het een en ander aanschaffen en soms niet het direct juiste of verkeerde smaakjes of hardware kopen. Als die fase voorbij is, dan is het echt goedkoper en minder slecht voor de gezondheid.

23. Mag ik overal een e-sigaret roken?

Volgens de wet is het nergens verboden, maar huisregels kunnen alles verbieden of toestaan.

24. Is e-roken een middel om te stoppen met roken?

Onze ruim 2-jarige ervaring zegt duidelijk JA! Al heel veel vrienden en kennissen zijn met behulp van de e-sigaret gestopt. Sommigen roken de e-sigaret zonder nicotine of met nicotine verder, omdat ze het gezellig vinden. Onderzoekers zeggen dat je 3x meer kans van slagen hebt te stoppen met roken dan zonder de e-sigaret. Voor anderen is het een tabaksvervanger die geen doel heeft om te doen stoppen met roken. Stoppen met tabaksroken is een goede zaak, vandaar dat wij zo enthousiast zijn over de e-sigaret.

25. Waar kan ik met andere vragen terecht?

Geen probleem, mail ons of bel ons gerust op, we helpen graag.

In de volgende editie zullen wij uitvoerig ingaan op het gebruik en het onderhoud van de verschillende soorten e-sigaretten en onderdelen.

Onze ruim 2 jarige ervaring met e-sigaretten en stoppen met roken hebben wij getracht in dit document te verwoorden. We zijn – nog steeds - erg enthousiast en zoeken dagelijks naar nieuwe goede e-rook artikelen en ideeën. Wij hopen, dat u met deze informatie een beter inzicht in het e-roken heeft gekregen en het bij de beslissing uw rookgedrag te veranderen of geheel te stoppen mag helpen. Veel succes!

COLOFON

Uitgever, Tekst, opmaak: Tamara Linke

Foto's: TOPFIND B.V. Emmen

Foto's derden: In deze editie staan enkele foto's van derden, indien mogelijk is hier permissie voor gevraagd of zijn licenties gekocht. Staat er desondanks een afbeelding in, waarvan u aantoonbaar de rechten heeft en heeft u bezwaar, dat deze in deze publicatie gebruikt wordt? Stuur ons dan een e-mail, (info@smoke-it.nl) dan zullen wij deze direct uit onze editie verwijderen.

Auteursrecht

Niets uit deze editie mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever SMOKE-IT te Emmen. Publicatie is in ongewijzigde vorm alleen toegestaan aan affiliates van SMOKE –IT en non commerciële doeleinden, mits er een verwijzingslink naar deze uitgave en de uitgever vermeld wordt.

Disclaimer

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee de inhoud van deze editie tot stand is gekomen, kan er niet gereclameerd worden indien er enige schade zou ontstaan door het lezen of het uitvoeren van bepaalde handelingen uit deze editie. Het lezen, uitvoeren, uitleg geven en volgen van de teksten geschiedt geheel op eigen risico. Mocht u uit studie of praktijk feitelijke onjuistheden vaststellen, verzoeken wij u die aan ons te melden. Of heeft u als gebruiker of ex-roker nog meer tips of wetenswaardigheden die wij in deze of volgende edities kunnen opnemen?

Graag een mail aan info@smoke-it.nl.