

# Guida alla salute e al benessere







## Gentili lettori,

da generazioni Beurer offre prodotti di alta qualità nel settore della salute e del benessere. L'offerta comprende un vasto assortimento tra cui prodotti termici per il benessere, bilance pesapersona e bilance da cucina, misuratori di pressione e di glicemia, termometri per febbre, inalatori, pediluvi, prodotti di bellezza, umidificatori, prodotti babycare e cardiofrequenzimetri.

La presente guida ha lo scopo di fornire informazioni utili per condurre una vita sana. Vi permetterà di conoscere meglio lo strumento di gestione della salute HealthManager di Beurer e di saperne di più sul calore benefico, sulla pressione sanguigna e sulle misure preventive, sul funzionamento e sull'utilizzo di inalatori nonché su diabete e prevenzione. Vengono inoltre offerti numerosi suggerimenti relativi ad attività fisica e bellezza.

Team Beurer



# Sommario

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Gestione della salute</b>          | Pagina 6  |
| <b>Riscaldamento per il benessere</b> | Pagina 10 |
| <b>Peso e diagnosi</b>                | Pagina 14 |
| <b>Alimentazione</b>                  | Pagina 19 |
| <b>Ambiente salubre</b>               | Pagina 21 |
| <b>Pressione sanguigna</b>            | Pagina 24 |
| <b>Glicemia</b>                       | Pagina 29 |
| <b>Febbre</b>                         | Pagina 32 |
| <b>Inalazione</b>                     | Pagina 34 |
| <b>Elettrostimolazione</b>            | Pagina 37 |
| <b>Luce a infrarossi</b>              | Pagina 41 |
| <b>Luce naturale del giorno</b>       | Pagina 43 |
| <b>Shiatsu e massaggi</b>             | Pagina 45 |
| <b>Attività fisica</b>                | Pagina 48 |
| <b>Bellezza e cura</b>                | Pagina 52 |
| <b>Babycare</b>                       | Pagina 58 |

# Gestione della salute con Beurer

**HealthManager di Beurer**, il cuore pulsante di Beurer Connect. Per avere sempre sotto controllo tutti i valori legati a pressione, peso, attività fisica e sonno fino alla glicemia.



**i** L'innovativo HealthManager può essere scaricato gratuitamente come software o app. Il programma di gestione della salute può essere utilizzato con tutti i prodotti contrassegnati dal logo HealthManager.



Dati accessibili dal Web e dall'app.  
Sempre e dovunque.

## Gestione della salute con Beurer

**La gestione della salute proprio come dovrebbe essere oggi!** Tutti i prodotti Beurer Connect si contraddistinguono perché, oltre alla possibilità di visualizzare e salvare i valori misurati sull'apparecchio, consentono anche di trasmettere i dati al PC o di visualizzarli su dispositivi mobili quali, ad esempio, gli smartphone.

## Sicurezza e protezione dei dati certificate

L'istituto di certificazione TÜV Rheinland i-sec GmbH certifica il "HealthManager" Cloud di Beurer in conformità al catalogo dei requisiti

"Protezione e sicurezza dei dati di applicazioni online".

## Controllo ottimale dei valori misurati mediante app, software per PC e Web

Per tutti i prodotti con logo HealthManager, il software per PC, l'app e la versione Web HealthManager sono disponibili gratuitamente.

**La modalità di trasmissione dei dati varia a seconda del tipo di prodotto: tecnologia NFC (Near Field Communication) o Bluetooth® Smart** direttamente sullo smartphone oppure classica connessione **USB** con il PC. Se lo si desidera, è possibile memorizzare i dati localmente oppure, con la versione Web, sincronizzarli tra i vari sistemi, PC, iOS o Android.



\* applicazione online certificata Beurer HealthManager Cloud



L'app gratuita HealthManager consente di gestire i dati di numerosi prodotti. È possibile passare semplicemente dal peso, alla pressione sanguigna, al glucosio, all'attività e al sonno, e viceversa.

## Divertimento assicurato con i dati relativi alla salute sempre con sé

I dati all'interno del sistema HealthManager possono essere sincronizzati in tutta semplicità ovunque e in qualsiasi momento: quindi **UN unico sistema completo per il monitoraggio della vostra salute.**



### App HealthManager

L'app gratuita **HealthManager** consente di gestire i dati di numerosi prodotti e i valori misurati. Passare dal **peso alla pressione, alla glicemia, all'attività fisica e al sonno** è molto semplice. Per ogni area, gli ultimi valori misurati vengono visualizzati in modo chiaro ed esaustivo. Grazie ai grafici sull'andamento e alle tabelle relative ai valori, si ottiene una rapida panoramica dei valori misurati.



Elenco degli smartphone compatibili



### Software per PC HealthManager

Grazie al **software per PC HealthManager** gratuito potete analizzare i vostri dati ancora più attentamente. Le impostazioni e le modalità di visualizzazione consentono di eseguire una valutazione personale. Tramite le diverse funzioni di esportazione, i dati possono essere anche messi a disposizione di altre persone.



### HealthManager Web

Tenete sempre sotto controllo i vostri dati con la versione Web gratuita **HealthManager**. Lo scambio dei dati relativi alla salute tra l'app HealthManager e il software per PC HealthManager avviene tramite il portale online HealthManager Web all'indirizzo **connect.beurer.com**.



### HealthManager di Beurer

- Applicazione online certificata Beurer HealthManager Cloud con sicurezza dei dati relativi allo stato di salute certificata dal TÜV. Gratuita per tutti i prodotti HealthManager e facile da usare: immediata e comoda, utilizzabile sempre e dovunque nonché Ready for HealthVault.



Data Privacy/  
Data Security

www.tuv.com  
ID 0000042517

\* applicazione online certificata Beurer HealthManager Cloud

**Beurer connect – prodotti in rete**

- La gestione della salute di Beurer va oltre. Tutti i prodotti della linea Beurer Connect si contraddistinguono perché, oltre alla possibilità di visualizzare e salvare i valori misurati sull'apparecchio, consentono anche di trasmettere i dati allo smartphone, al tablet o al computer.



# Riscaldamento per il benessere

Il calore decontrae la muscolatura, favorisce la circolazione sanguigna e attiva il nutrimento delle cellule. Generazioni di guaritori, a partire da Ippocrate, hanno utilizzato le termoterapie come mezzo di guarigione non invasivo. Con un prodotto termico Beurer siete sempre al sicuro.



**i** Vantaggio rispetto alla borsa dell'acqua calda: i termofori assicurano un calore prolungato, costante e regolabile. Le borse dell'acqua calda si raffreddano e la temperatura non è regolabile, a volte sono bollenti altre sono fredde.



Grazie alle dimensioni e alla forma, la mantellina termica HD 50 cosy scalda piacevolmente le spalle, la cervicale e la schiena.

### Riscaldamento per il vostro benessere

Il calore contribuisce a rilassare il corpo e a farci sentire bene. Inoltre, può favorire la circolazione, stimolare l'organismo e lenire i dolori. Già nell'antichità veniva usato per guarire le malattie.

### Come agisce il calore?

Il calore favorisce diversi processi di guarigione e penetra in profondità nei muscoli e nei tessuti. In presenza di contratture muscolari, l'apporto di calore riduce la percezione del dolore nel cervello, aiutando quindi a decontrarre la muscolatura. L'apporto di calore stimola il metabolismo, dilata i vasi sanguigni e migliora la circolazione. In questo modo i tessuti possono assorbire le sostanze nutritive e il corpo riesce a eliminare le tossine.

### Quando e come occorre utilizzare il calore?

Dolori persistenti, come ad esempio contratture muscolari, tessuti danneggiati o bronchite cronica, possono essere leniti con il calore. Si consiglia tuttavia di consultare prima il medico in caso di disturbi. In caso di contratture muscolari, il calore è infatti benefico solo se l'articolazione non è infiammata o gonfia. Si sconsiglia di applicare il calore direttamente sull'articolazione, è più efficace scaldare solo la muscolatura circostante.

### Piacevolmente tiepidi e straordinariamente avvolgenti

I prodotti Cosy, dai termofori alle termocoperte fino agli scaldapiedi, si distinguono per un materiale pregiato ed estremamente soffice. Il coprimaterasso in peluche è un must per momenti avvolgenti. I prodotti termici nonché i rivestimenti risultano molto piacevoli grazie allo speciale micropile e trasformano ogni applicazione in una vera e propria esperienza di benessere.

### Igiene e pulizia

L'alimentatore rimovibile facilita la cura e la pulizia dei prodotti termici appositamente contrassegnati, che possono essere facilmente lavati in lavatrice per il massimo dell'igiene. Dopo avere rimosso l'innesto rapido e quindi anche l'interruttore, il prodotto termico può essere lavato a 30 °C.





Maggiore igiene grazie alla dotazione in argento PURE - antibatterica, antiodore, resistente ai lavaggi

### Igiene e freschezza – con PURE è possibile

Per i nostri coprimaterassi abbiamo applicato questo nuovo sviluppo dell'industria tessile: PURE.

Una speciale dotazione in argento sul lato superiore del coprimaterasso termico garantisce sonni tranquilli e senza preoccupazioni. L'innovativa dotazione igienica\* del tessuto offre una dimensione completamente nuova in fatto di qualità ed esigenze elevate!

### Fiducia garantita

Per tutte le termocoperte, i coprimaterassi termici e i termofori lavabili, Beurer ha ottenuto l'ambito **certificato Öko-Tex** che garantisce la sicurezza dei tessuti.

I nostri prodotti si distinguono inoltre per lo speciale **sistema di sicurezza Beurer (BSS)**. Esso si basa su termoconduttori altamente sviluppati nonché su un dispositivo di termoregolazione elettronico ad elevata precisione,

che offrono il massimo grado di sicurezza. Un'ulteriore protezione è offerta dallo spegnimento automatico in caso di guasto.

### Esiste il rischio di elettrosmog durante l'utilizzo?

In linea di massima tutti i prodotti elettrici, compreso lo stesso impianto elettrico di casa, generano campi elettrici e magnetici. In caso di impiego di termofori, scaldapiedi, coprimaterassi termici e termocoperte il valore è ben al di sotto delle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dei valori limite fissati dalle normative di legge in Germania:

- Intensità di campo elettrico:  
max. 5000 V/m
- Intensità di campo magnetico:  
max. 80 A/m
- Densità di flusso magnetica:  
max. 100 microtesla



### Per piacevoli sogni di giorno e di notte

Addormentarsi avvolti da un piacevole tepore. Secondo gli esperti, le condizioni ideali per favorire l'addormentamento sono aria fresca, un locale fresco (16-18 °C) e un letto ben riscaldato (20-30 °C). Un letto preriscaldato accorcia i tempi di addormentamento e aumenta il senso di benessere.



\* Riduzione dei batteri del 99% ai sensi della normativa DIN EN ISO 20743



### Quali sono i prodotti termici di Beurer?

Se desiderate crogiolarvi nel tepore, Beurer ha quello che fa per voi. Termofori di tutte le forme e per qualsiasi applicazione, coprimaterassi termici con diverse funzioni, termocoperte per una piacevole serata sul divano e avvolgenti scaldapiedi per il massimo relax e benessere.

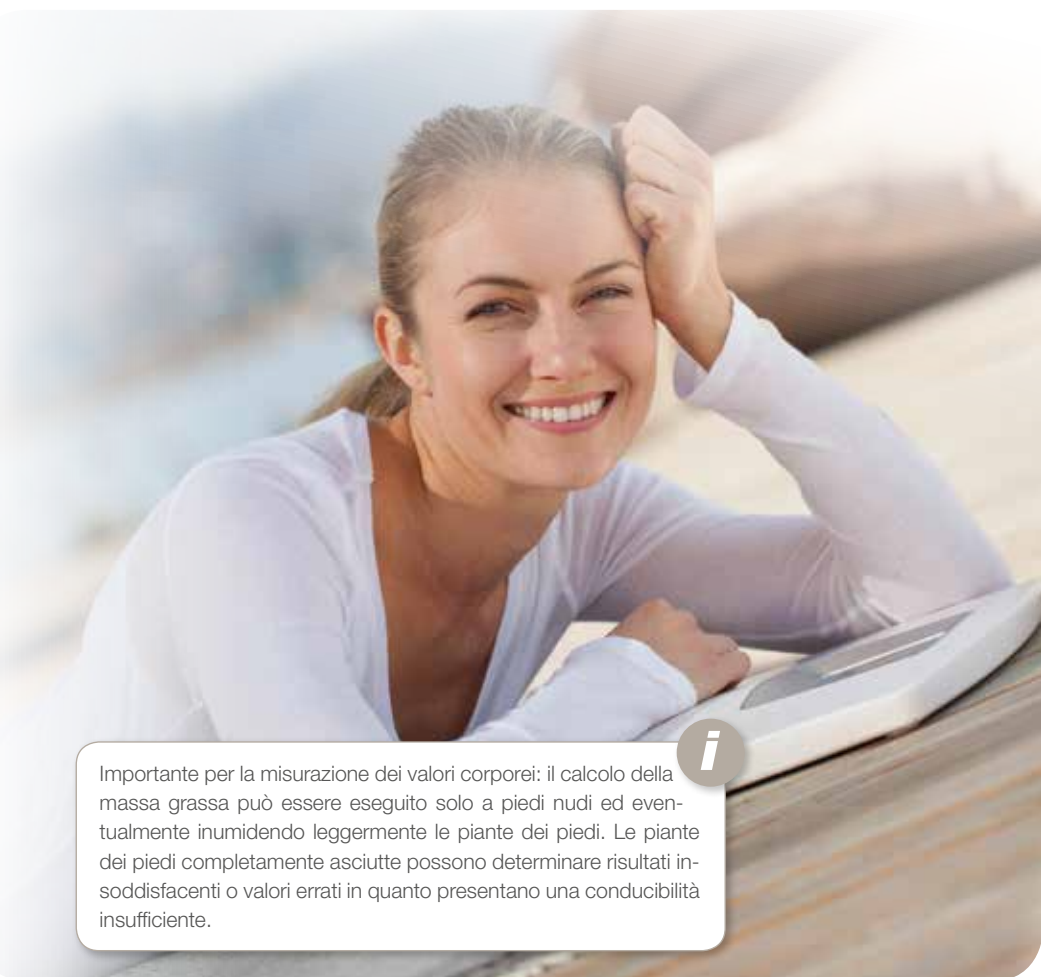
- I nostri **termofori classici** soddisfano qualsiasi esigenza.
- I **termofori speciali** sono particolarmente adatti per applicazioni specifiche, ad esempio nella zona delle spalle, della cervicale, della schiena o per applicazioni magnetiche.
- I **coprimaterassi termici classici** consentono di raggiungere rapidamente e comodamente una piacevole temperatura nel letto. Per fare in modo che nulla scivoli e per godersi una notte di riposo sono disponibili anche **coprimaterassi termici con funzione di lenzuolo con angoli**.

- Le nostre **termocoperte** sono perfette per donare calore avvolgente e un benefico relax nelle giornate fredde.
- Piedi caldi e ore piacevoli con i nostri **scaldapiedi**



# Peso e diagnosi

In Germania un terzo della popolazione non ha il peso che desidera. Il sovrappeso o il sottopeso possono scatenare o accelerare varie patologie. Sovrappeso e obesità sono uno dei fattori di rischio principali per patologie quali la sindrome metabolica o il diabete mellito. Un regolare controllo del peso e il raggiungimento di un peso forma normale e sano sono il presupposto per combattere le malattie.



**i**

Importante per la misurazione dei valori corporei: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi. Le piante dei piedi completamente asciutte possono determinare risultati insoddisfacenti o valori errati in quanto presentano una conducibilità insufficiente.

## Controllo del peso

Il peso è diventato un importante tema sociale. Le mutate condizioni di vita con ridotta attività fisica e l'eccessiva offerta di alimenti generalmente molto calorici portano un numero sempre maggiore di persone a dover combattere contro il sovrappeso. Tuttavia, anche il sottopeso rappresenta un fattore di rischio, soprattutto per le persone anziane. Per mantenere il peso forma è quindi importante conoscere e controllare regolarmente i propri valori corporei.

## Misurazione corretta del peso

Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora, preferibilmente al mattino, a digiuno e senza vestiti, circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.

## Interpretazione del peso corporeo – indice di massa corporea (IMC)

L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese body mass index) è un metodo comunemente utilizzato per l'interpretazione del peso, che mette in rapporto il peso alla statura. Il valore così calcolato deve essere compreso tra 18,5 e 24,99 kg/m<sup>2</sup> per gli adulti. Nel caso in cui il valore superi i 30 kg/m<sup>2</sup> si parla di obesità.

$$\text{Formula IMC: } \frac{\text{peso (kg)}}{\text{statura}^2 \text{ (in m)}}$$

**Classificazione di peso per gli adulti in base all'IMC** (secondo OMS\*, edizione 2008)

| Categoria          | IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | Descrizione          |
|--------------------|--------------------------|----------------------|
| Grave sottopeso    | < 16,00                  | < 18,50<br>sottopeso |
| Sottopeso moderato | 16,00 - 16,99            |                      |
| Leggero sottopeso  | 17,00 - 18,49            |                      |
| Normopeso          | 18,50 - 24,99            | normopeso            |
| Sovrappeso         | 25,00 - 29,99            | ≥ 25 sovrappeso      |
| Obesità            | 30,00 - 34,99            | ≥ 30<br>obesità      |
| Obesità grave      | 35,00 - 39,99            |                      |
| Obesità patologica | ≥ 40,00                  |                      |

L'IMC da solo non è comunque sufficiente come valore di riferimento, anche la misurazione della circonferenza vita è utile. Gli studi hanno dimostrato che i rischi per la salute aumentano in caso di una distribuzione dei grassi accentuata sull'addome. In questo caso il valore di riferimento è la circonferenza della vita, misurata tra la porzione inferiore dell'arco costale e la porzione superiore della cresta iliaca. Un rischio elevato sussiste con circonferenza della vita superiore a 94 cm negli uomini e a 80 cm nelle donne.

### Per misurare la circonferenza della vita:

a torso nudo, stando in piedi, stringere attorno la vita un metro tra la porzione inferiore dell'arco costale e la porzione superiore della cresta iliaca. Prendere nota della circonferenza durante l'espirazione.

\* OMS - Organizzazione mondiale della sanità





## Interpretazione dettagliata dei valori corporei?

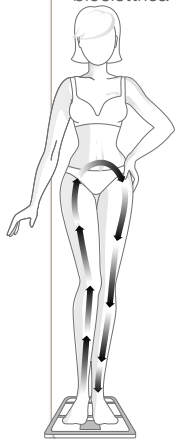
Oltre al proprio peso, è importante conoscere anche i propri valori corporei, come massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare. Ciò consente di rilevare tempestivamente miglioramenti e peggioramenti e di intervenire con un adeguato allenamento o un'alimentazione sana. Ad esempio, è utile sapere se l'incremento di peso è dovuto all'aumento della massa grassa o della massa muscolare. Dal momento che i valori corporei non si adeguano immediatamente dopo ciascun allenamento, è sufficiente misurarli una volta al mese. Una misurazione troppo frequente può risultare demotivante.

**Le bilance diagnostiche non determinano solo il peso, ma anche la percentuale di acqua, la massa muscolare e la massa grassa.**

Principio di misurazione: analisi dell'impedenza bioelettrica (misurazione della resistenza elettrica)

Durante la misurazione il corpo viene attraversato da un **flusso di corrente totalmente impercettibile e innocuo**. Tenendo in considerazione parametri quali **età, sesso, statura** e livelli di attività **regolabili diversamente**, viene determinata la percentuale di massa grassa, acqua e massa muscolare.

Base: i **tessuti muscolari** e l'**acqua** presentano una **buona conducibilità elettrica** e di conseguenza una resistenza più bassa. I **tessuti adiposi** sono **cattivi conduttori** e offrono un'elevata impedenza.



## Massa grassa

Un'elevata percentuale di massa grassa comporta un alto rischio di sviluppare malattie e **non può essere determinata a occhio nudo**. Anche individui apparentemente magri possono avere un'elevata percentuale di massa grassa!

Valori indicativi donne:

| Età    | Ottima (in %) | Buona (in %) | Media (in %) | Insufficiente (in %) |
|--------|---------------|--------------|--------------|----------------------|
| 10-14  | <16           | 16-21        | 21,1-26      | >26,1                |
| 15-19  | <17           | 17-22        | 22,1-27      | >27,1                |
| 20-29  | <18           | 18-23        | 23,1-28      | >28,1                |
| 30-39  | <19           | 19-24        | 24,1-29      | >29,1                |
| 40-49  | <20           | 20-25        | 25,1-30      | >30,1                |
| 50-59  | <21           | 21-26        | 26,1-31      | >31,1                |
| 60-69  | <22           | 22-27        | 27,1-32      | >32,1                |
| 70-100 | <23           | 23-28        | 28,1-33      | >33,1                |

Valori indicativi uomini:

| Età    | Ottima (in %) | Buona (in %) | Media (in %) | Insufficiente (in %) |
|--------|---------------|--------------|--------------|----------------------|
| 10-14  | <11           | 11-16        | 16,1-21      | >21,1                |
| 15-19  | <12           | 12-17        | 17,1-22      | >22,1                |
| 20-29  | <13           | 13-18        | 18,1-23      | >23,1                |
| 30-39  | <14           | 14-19        | 19,1-24      | >24,1                |
| 40-49  | <15           | 15-20        | 20,1-25      | >25,1                |
| 50-59  | <16           | 16-21        | 21,1-26      | >26,1                |
| 60-69  | <17           | 17-22        | 22,1-27      | >27,1                |
| 70-100 | <18           | 18-23        | 23,1-28      | >28,1                |

## Percentuale di acqua

Il corpo è composto fino al 65% di acqua. Il **bilancio idrico** è fondamentale per il benessere personale. Una percentuale di acqua troppo bassa può causare stanchezza, difficoltà di concentrazione fino a gravi problemi di salute.

**Valori di riferimento:** donne 45-60%  
uomini 50-65%

\*I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

I soggetti che presentano una massa grassa molto elevata solitamente hanno una percentuale di acqua più bassa, poiché i tessuti adiposi contengono molta meno acqua.

Nelle diete è necessario tenere in considerazione sia la massa grassa sia la percentuale di acqua. La rapida perdita di peso all'inizio di ogni dieta deve essere principalmente attribuita a una diminuzione della percentuale di acqua nel corpo, mentre i depositi di grassi rimangono intatti. Pertanto è necessario tenere sempre sotto controllo entrambi i valori. Il calcolo dell'acqua corporea con una bilancia diagnostica non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

### Percentuale di massa muscolare

La **muscolatura** è la forza motrice del corpo. Una muscolatura ben strutturata **è in grado di sostenere le ossa** e di **alleggerire il carico sulla colonna vertebrale**. È sufficiente praticare una leggera attività fisica per dare un importante contributo al mantenimento della massa muscolare. **Il movimento** è fondamentale anche per dimagrire, poiché maggiore movimento significa contemporaneamente un **maggiore fabbisogno energetico** e quindi **consumo di grassi**. Il fabbisogno energetico viene recuperato dall'attività me-

tabolica e a poco a poco i grassi vengono bruciati. La massa muscolare può pertanto essere definita il "nemico" della massa grassa.

### Massa ossea

La **massa ossea** del corpo è estremamente individuale, non esistono valori indicativi validi in generale. Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30 - 40 anni sia negli uomini che nelle donne, per poi tendere a ridursi con il passare dell'età. Una **sana alimentazione** (ad esempio con un corretto apporto di minerali, quale il calcio) e una **regolare attività fisica** possono contrastare lo sgretolamento delle ossa.

**ATTENZIONE:** non confondere la massa ossea con la densità ossea, che può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa (ad esempio, l'osteoporosi).





Una bilancia diagnostica consente di verificare se una persona è normopeso, sovrappeso o sottopeso.

## Di quanta energia ha bisogno il corpo?

Chi mantiene il proprio normopeso mantiene un bilancio energetico equilibrato. Le energie vengono consumate nella stessa quantità in cui vengono introdotte. Per riuscire a dimagrire, è necessario presentare un bilancio energetico negativo. Occorre ridurre l'introdotto di energia e aumentarne il consumo. Questo obiettivo può essere raggiunto tramite l'adozione di una dieta sana, una riduzione dell'assunzione di cibo e un aumento dell'attività fisica.

### Tasso metabolico basale (BMR)

Il BMR è il fabbisogno energetico di cui il corpo necessita in condizioni di riposo per svolgere le normali funzioni fisiche, quali respirazione, battito cardiaco, circolazione san-

guigna o digestione. Il BMR dipende da età, sesso, statura e peso.

Il tasso metabolico basale è influenzato anche dalle percentuali delle masse fisiche, quale la massa muscolare. I tessuti adiposi, ad esempio, richiedono molta meno energia rispetto alla muscolatura. Pertanto a una percentuale più elevata di massa muscolare corrisponde un maggiore fabbisogno energetico.

### Tasso metabolico di attività (AMR)

L'AMR indica le calorie che il corpo brucia ogni giorno, a seconda di statura, sesso, età, peso e livello di attività, mantenendo il peso attuale. Per aumentare l'AMR, è necessario fare più movimento e attività fisica. Un'ulteriore componente da tenere in considerazione per il mantenimento o la riduzione del peso.

### Controllo del peso:

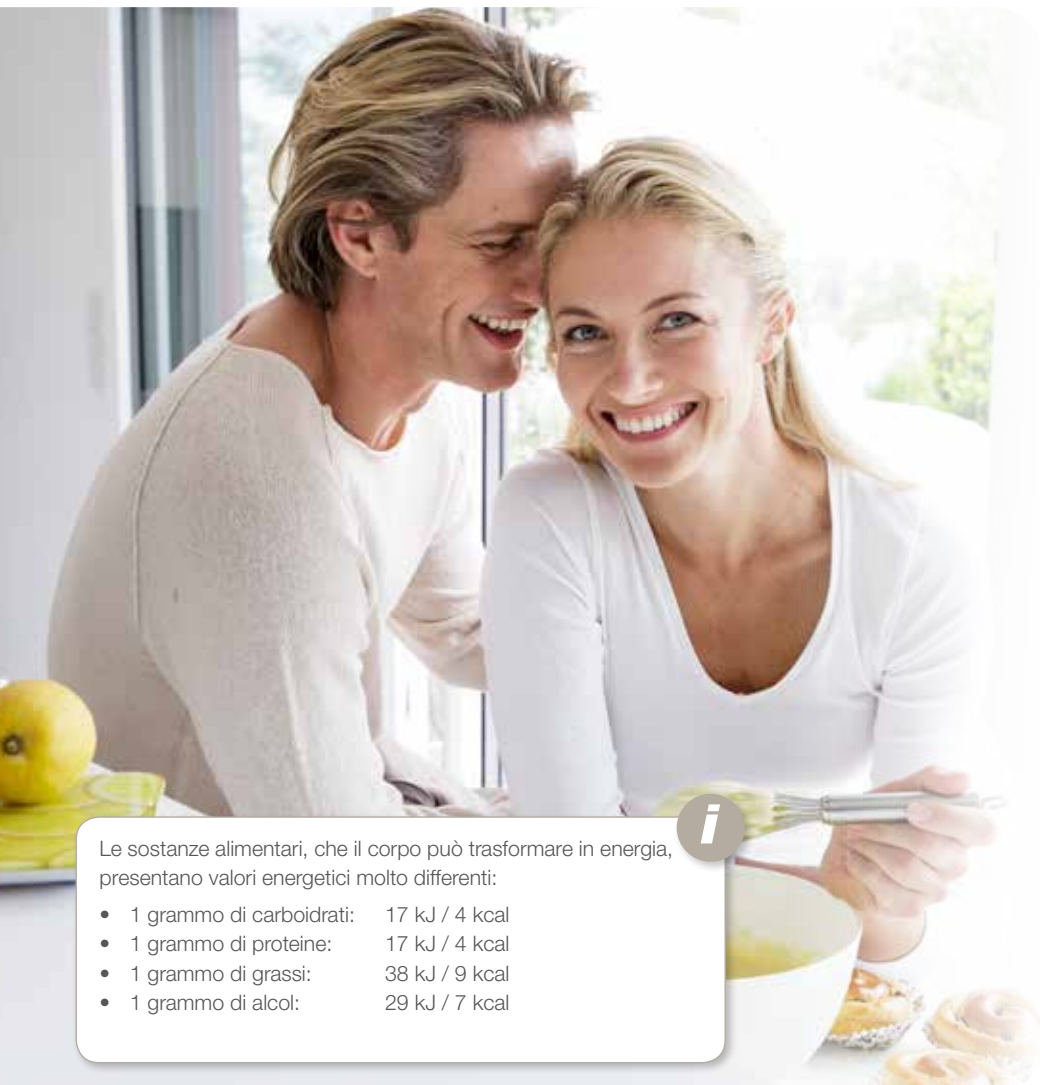
La soluzione ideale per controllare regolarmente il peso è utilizzare una bilancia diagnostica, che, oltre al calcolo del peso, consente di determinare altri dati quali la percentuale di massa grassa, la massa muscolare o la percentuale di acqua. La bilancia fornisce inoltre un'interpretazione dei valori e un'indicazione di tendenza sullo sviluppo dei valori. Il tutto può essere salvato sul PC (controllo a lungo termine) grazie alla trasmissione USB.

Bilancia diagnostica  
BF 100 Body Complete



# Alimentazione equilibrata

Un'alimentazione sana ed equilibrata contribuisce in modo sostanziale al controllo del peso a lungo termine, al miglioramento del **benessere fisico** e al mantenimento di un buono stato di **salute**. Le **bilance da cucina Beurer** sono un valido aiuto in tutto questo.



Le sostanze alimentari, che il corpo può trasformare in energia, presentano valori energetici molto differenti:

- 1 grammo di carboidrati: 17 kJ / 4 kcal
- 1 grammo di proteine: 17 kJ / 4 kcal
- 1 grammo di grassi: 38 kJ / 9 kcal
- 1 grammo di alcol: 29 kJ / 7 kcal



### **Cuocere in padella e al forno non è mai stato così facile**

Pesare correttamente gli ingredienti è importante per preparare sia un piatto impegnativo sia una deliziosa torta! Le bilance da cucina forniscono quindi un valido aiuto, non solo per pesare una determinata quantità, ma anche per calcolare i valori nutrizionali.

### **Chilocalorie / Chilojoule**

Il valore energetico degli alimenti che il corpo riesce a sfruttare è indicato in chilocalorie (kcal) o chilojoule (kj). Per coprire il fabbisogno calorico giornaliero, bisognerebbe assumere ogni giorno il 55% dell'energia necessaria sotto forma di carboidrati e il 10-15% sotto forma di proteine. La percentuale di grassi negli alimenti non deve superare il 30%.

### **Carboidrati**

I carboidrati rappresentano la fonte di energia più efficace per il corpo. Forniscono energia per la contrazione muscolare e per tutte le altre funzioni del corpo. Si distinguono due tipi di carboidrati: semplici, come lo zucchero d'uva dei dolci o gli zuccheri della frutta, o complessi, presenti sotto forma di amido in patate, pasta e riso.

### **Proteine**

Le proteine sono uno dei principali macro-nutrienti. Svolgono importanti funzioni fra cui permettere la crescita e lo sviluppo di tutti i tessuti corporei.

### **Grassi**

I grassi rappresentano un'importante fonte di energia per l'uomo e veicolano correttori di gusto e aromatizzanti. Il corpo può assorbire le vitamine liposolubili A, D, E e K solo con l'aiuto dei grassi. Il corpo non è in grado inoltre di produrre da solo gli acidi grassi polinsaturi. Se consumati con moderazione, i grassi non sono quindi assolutamente dannosi, ma indispensabili.

### **Tutti i valori nutrizionali importanti sotto controllo**

Un'alimentazione equilibrata, che prevede un utilizzo consapevole degli alimenti, è la chiave per la salute e il benessere.

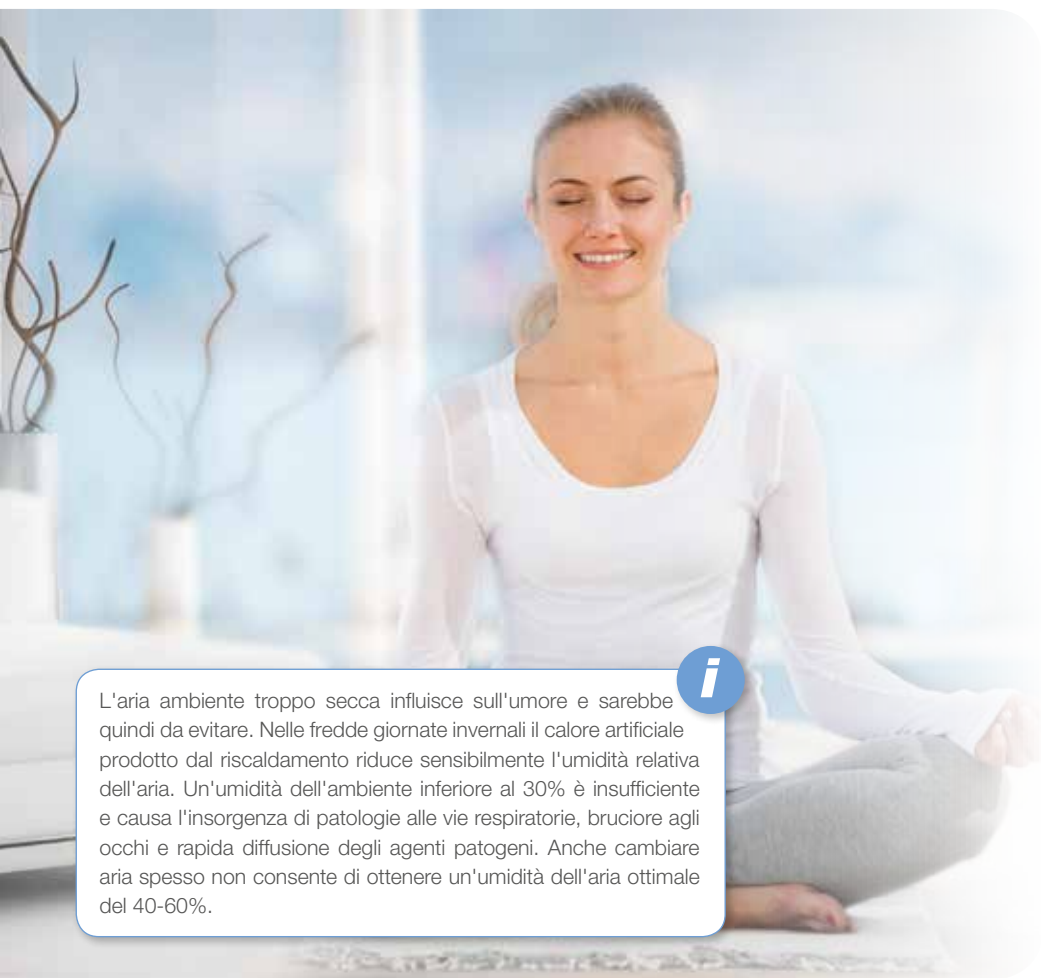
Nella bilancia da cucina DS 61 sono salvati i valori nutrizionali ed energetici di più di 950 alimenti. Durante la pesatura la bilancia calcola kcal, kj, contenuto di grassi, unità pane, proteine, carboidrati e colesterolo. Sommando e salvando i valori nutrizionali calcolati è possibile analizzare pasti completi. Inoltre 50 posizioni di memoria consentono di salvare i valori di alimenti a piacere.



Bilancia nutrizionale  
DS 61

# Ambiente salubre

**Inspirate profondamente.** La maggior parte di noi trascorre fino al 90% della propria vita in ambienti chiusi. Un'aria salubre e umidificata agevola la respirazione, riduce la concentrazione di polvere, rafforza le difese immunitarie, aumenta la capacità di concentrazione e protegge occhi e pelle dalla disidratazione.



**i**

L'aria ambiente troppo secca influisce sull'umore e sarebbe quindi da evitare. Nelle fredde giornate invernali il calore artificiale prodotto dal riscaldamento riduce sensibilmente l'umidità relativa dell'aria. Un'umidità dell'ambiente inferiore al 30% è insufficiente e causa l'insorgenza di patologie alle vie respiratorie, bruciore agli occhi e rapida diffusione degli agenti patogeni. Anche cambiare aria spesso non consente di ottenere un'umidità dell'aria ottimale del 40-60%.



### Aria salubre al chiuso

Per apportare l'ossigeno di cui il corpo ha bisogno respiriamo circa 20.000 volte al giorno. Trascorriamo molto tempo in ambienti chiusi, dove l'aria non è certo delle migliori, l'umidità è insufficiente, la temperatura non è ottimale oppure l'aria è contaminata da polli-  
ne, odori o polvere.

#### L'aria salubre determina:

- riduzione della concentrazione di polvere, importante soprattutto per i soggetti allergici;
- rafforzamento delle difese immunitarie contro le malattie da raffreddamento;
- protezione della pelle e degli occhi dalla disidratazione.

#### In casa non dovrebbe mai mancare un igrometro.

Esso consente infatti di controllare continuamente l'umidità dell'aria in modo da poter intervenire tempestivamente in presenza di un valore troppo elevato.

Termoigrometro HM 16



### Perché occorre assicurare un'umidificazione dell'aria attiva?

L'umidità ottimale dell'aria in ambienti chiusi è compresa fra il 40% e il 60%. Soprattutto nei periodi in cui è in funzione il riscaldamento, l'umidità è spesso molto al di sotto del valore consigliato. Ciò dipende dal fatto che l'aria invernale fredda è in grado di assorbire meno umidità rispetto all'aria calda. Se in inverno l'aria esterna fredda penetra negli ambienti, si riscalda più rapidamente. Dal momento però che l'aria cerca sempre di "raggiungere" un'umidità elevata, è consigliabile mettere in funzione l'umidificatore non appena si accendono i riscaldamenti. In questo modo si evita che l'aria sottragga l'umidità di cui ha bisogno da altre fonti quali piante, mobili oppure dalla pelle umana e dalle mucose.

#### Esempio:

- Temperatura dell'aria = 10°C e umidità dell'aria = 50%
- Riscaldando l'aria da 10°C a 23°C, l'umidità dell'aria si abbassa fino al 20%

### Migliorare l'ambiente: umidificatore o filtro dell'aria?

Un umidificatore aumenta l'umidità dell'aria nell'ambiente. Se è anche necessario eliminare polvere, polline e odori, può essere utile utilizzare un filtro dell'aria. Per determinare l'area di applicazione, basta rispondere alle seguenti domande:

- Si desidera umidificare l'aria? (umidificatore e filtro dell'aria)
- Si desidera umidificare l'aria e ridurre la presenza di polvere, polline, peli di animali e odori? (filtro dell'aria)

- Durante l'inverno si sente prurito in gola o bruciore agli occhi? (umidificatore e filtro dell'aria)
- Si soffre di allergie o raffreddore da fieno? (filtro dell'aria)

## Umidificatore

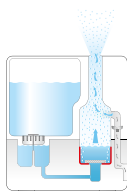
L'aria ambiente troppo secca influisce sul benessere e sarebbe quindi da evitare. Nelle fredde giornate invernali il calore artificiale prodotto dal riscaldamento riduce sensibilmente l'umidità relativa dell'aria. Un umidificatore consente di aumentare l'umidità dell'aria nell'ambiente. Esistono due tipi di tecnologie per gli umidificatori: evaporazione e nebulizzazione a ultrasuoni.

### Esistono due tipi di tecnologie per gli umidificatori:

#### 01. Vaporizzatore

L'umidificatore umidifica l'aria con vapore acqueo. Il vapore puro è igienico, inodore e privo di batteri.

**Funzionamento:** l'acqua viene riscaldata a più di 100°C e la corrente d'aria del ventilatore trasporta il vapore caldo verso l'esterno.



01. Vaporizzatore



02. Nebulizzatori a ultrasuoni

#### 02. Nebulizzatori a ultrasuoni

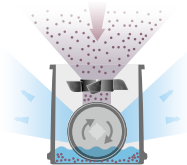
L'umidificatore produce una nebulizzazione microsottile con ultrasuoni.

**Funzionamento:** le oscillazioni ad alta frequenza consentono la dispersione di particelle minuscole dalla superficie dell'acqua. La corrente d'aria del ventilatore trasporta l'aria umidificata verso l'esterno.

## Filtro dell'aria

Depurazione e umidificazione dell'aria in un unico prodotto. Il filtro dell'aria unisce due tecnologie e purifica l'aria: il filtro dell'aria inumidisce l'aria troppo secca e la pulisce contemporaneamente dalla polvere, dal polline, dai peli degli animali e dagli odori, riproducendo in ambienti chiusi quello che la pioggia fa regolarmente in natura.

**Funzionamento:** passando attraverso i dischi umidificanti in rotazione l'aria raccoglie molecole di acqua. Le particelle come polveri, polline e peli di animali rimangono intrappolate tra i dischi e vengono scaricate nell'acqua.



Grazie al filtro dell'aria, le ampie superfici dei dischi umidificanti possono ora essere usate dall'aria per coprire il proprio fabbisogno di umidità. L'umidificazione dell'aria avviene secondo il principio dell'evaporazione a freddo, senza la necessità di impiego di ulteriori apparecchi.



Umidificatore LB 44  
Nebulizzazione microsottile con ultrasuoni

Vivere sani con aria salubre  
Filtro dell'aria LW 110



# Pressione sanguigna sotto controllo

Moltissime persone soffrono di ipertensione. Non esistono avvisaglie dell'ipertensione e spesso questa patologia viene scoperta per caso dal medico. Un controllo precoce e regolare è tuttavia importante.



 La regolare misurazione della pressione sanguigna è importante per il riconoscimento precoce e per tenere sempre sotto controllo i valori. I misuratori di pressione da braccio e da polso garantiscono sicurezza e affidabilità a casa propria.

## Che cos'è la pressione sanguigna?

La pressione sanguigna è la forza, calcolata in mmHg (millimetri di mercurio), che il sangue esercita sulle pareti delle arterie.

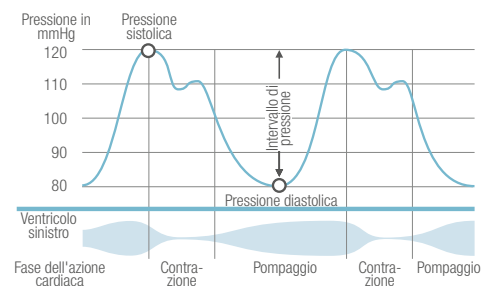
### Il livello della pressione sanguigna dipende da vari fattori, tra cui:

- forza del battito cardiaco
- quantità di sangue
- diametro dei vasi sanguigni
- elasticità dei vasi sanguigni

## Pressione sistolica e diastolica

La pressione "sistolica" più elevata indica la pressione presente nel sistema vascolare quando il cuore si contrae pompando alla massima potenza il sangue nel corpo.

La pressione "diastolica" più bassa indica la pressione presente in fase di rilassamento del muscolo cardiaco.



## Iperensione e prevenzione

L'ipertensione, definita anche ipertonia arteriosa, è una delle patologie più diffuse del nostro tempo. Particolarmente predisposte sono le persone di età superiore a 40 anni, maggiormente esposte al rischio di ipertensione a causa di uno stile di vita non corretto. Il rischio di ipertensione aumenta con l'avanzare dell'età.

A partire dai 50 anni circa una persona su due soffre di ipertensione.

## Cause dell'ipertensione

Il sovrappeso, un'alimentazione malsana ed errata nonché l'inattività fisica sono i principali fattori alla base dell'ipertensione. Per ridurre la pressione sanguigna è necessario cambiare lo stile di vita. Tra le misure da adottare vi sono la riduzione del peso, l'adozione di un regime alimentare adeguato, la limitazione del consumo di alcolici e l'aumento dell'attività fisica.

## Conseguenze pericolose dell'ipertensione

**Insufficienza cardiaca** Tanto più alta è la pressione sanguigna, tanto più difficoltoso risulta per il cuore pompare contro la maggiore resistenza. Con il passare degli anni, le prestazioni del cuore diminuiscono e si sviluppa l'insufficienza cardiaca.

**Indurimento e restringimento dei vasi sanguigni** Anche i vasi sanguigni subiscono dei danni. A causa della pressione maggiore, con il tempo le arterie si induriscono e si restringono. Risultano particolarmente danneggiate le arterie del cervello, del cuore, dei reni e degli occhi.

**Ha inizio un processo fatale** A causa del restringimento dei vasi la vascolarizzazione degli organi diminuisce e il loro funzionamento ne risente. Il cuore si trova costretto a esercitare ancora più pressione per mantenere le



proprie prestazioni: la pressione continua a salire.

Occorre interrompere questo circolo vizioso prima che avvengano danni irreparabili. È sufficiente una leggera ipertensione per accorciare le aspettative di vita.

### Un controllo regolare è importante

Molte persone si sentono bene pur convivendo da diversi anni con la pressione alta. Nella maggior parte dei casi l'ipertensione viene scoperta casualmente. L'unico metodo sicuro per il riconoscimento precoce della pressione alta consiste nel controllo regolare della pressione sanguigna. Per poter controllare la pressione ogni giorno, è consigliabile procurarsi un misuratore di pressione da tenere a casa.

È importante seguire attentamente le istruzioni d'uso. A tale proposito, occorre eseguire la misurazione sempre alla stessa ora, rispettare le condizioni di riposo, salvare i valori misurati e inserirli nel passaporto della pressione sanguigna o utilizzare il sistema di monitoraggio della salute HealthManager di Beurer.

È importante consultare regolarmente il proprio medico.

### Valori di riferimento per la pressione sanguigna

In base alla definizione dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità), l'ipertensione, la cosiddetta ipertonia, insorge con una pressione sistolica superiore a 140 mmHg o una pressione diastolica superiore a 90 mmHg. Il valore ideale nei soggetti adulti a riposo è pari a 120 - 80 mmHg. I nostri misuratori di pressione forniscono un'interpretazione rappresentata graficamente dei valori misurati in base alle direttive dell'OMS\*. Ciò significa: una segnalazione immediata sulla classificazione dei valori della pressione, che facilita il rilevamento di valori critici.

### Misuratore di pressione da braccio o da polso?

Con l'avanzare dell'età è possibile che i vasi sanguigni si restringano a causa dei depositi lungo le pareti o dell'arteriosclerosi. Gli effetti sono particolarmente evidenti sulle arterie radiali, lontane dal cuore, ostacolando la preci-



#### Buono a sapersi: classificazione dei valori della pressione secondo l'OMS\*

| Area                            | SIS     | DIA     | Misura da adottare                                                                                            |
|---------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Livello 3: forte ipertensione   | ≥ 180   | ≥ 110   |  Rivolgersi a un medico    |
| Livello 2: media ipertensione   | 160-179 | 100-109 |  Rivolgersi a un medico    |
| Livello 3: leggera ipertensione | 140-159 | 90-99   |  Controlli medici regolari |
| Normale alto                    | 130-139 | 85-89   |  Controlli medici regolari |
| Normale                         | 120-129 | 80-84   |  Autocontrollo             |
| Ottimale                        | < 120   | < 80    |  Autocontrollo             |

\* OMS Organizzazione mondiale della sanità

\*\*Fonte: OMS Organizzazione mondiale della sanità, 1999



Sicurezza riconoscibile grazie alla classificazione OMS\*. Valori sotto controllo sempre e ovunque.

sione nella misurazione. Le persone anziane e i fumatori devono preferire una misurazione sul braccio. Per i pazienti affetti da diabete, i misuratori di pressione da polso non sono adatti, in quanto le arterie sono presumibilmente ostruite o porose.

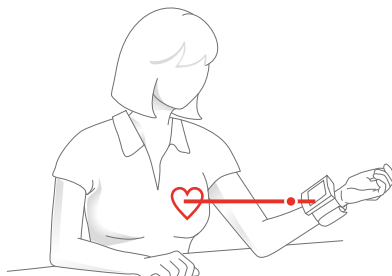
### Come si misura correttamente la pressione?

Tutti conoscono la misurazione della pressione eseguita dal medico. Molte persone affette da ipertensione o diabete mellito devono misurare la pressione frequentemente. Ma cosa bisogna fare per ottenere risultati di misurazione più precisi e di cosa deve tenere conto il paziente? Misurare regolarmente la pressione, sempre alla stessa ora del giorno, avendo cura di rimanere a riposo per 5 minuti prima della misurazione. Per non falsare l'esito, è importante restare tranquilli e non parlare durante la misurazione. Le misurazioni effettuate sul braccio destro possono presentare scostamenti fino a 10 mmHg. Dal momento che il braccio sinistro è più vicino al cuore, la

pressione misurata da questa parte del corpo sarà probabilmente diversa da quella del lato destro. Si consiglia quindi di eseguire le misurazioni sempre sullo stesso braccio. Se le differenze sono superiori a 10 mmHg, si consiglia di consultare il medico.

i

È preferibile misurare la pressione sul lato sinistro avendo cura di rimanere a riposo per 5 minuti prima della misurazione. Per non falsare l'esito, è importante restare tranquilli e non parlare durante la misurazione.



Per la **misurazione al polso** è importante tenere il misuratore di pressione all'altezza del cuore. Appoggiare il gomito sul tavolo.



Per la **misurazione al braccio** è importante non indossare indumenti spessi per non stringere il braccio durante la misurazione.

## Indicatore del valore a riposo integrato per massima sicurezza e affidabilità

La misurazione della pressione sanguigna deve essere eseguita in condizione di riposo fisica e mentale. Spesso si commette l'errore di misurare la pressione in una condizione di circolazione non sufficientemente rilassata con conseguenti valori falsati.

Per garantire una misurazione precisa, Beurer ha sviluppato una novità mondiale brevettata: l'indicatore del valore a riposo\*. Dopo la misurazione un simbolo indica se l'utilizzatore si trovava o meno in una condizione di riposo sia fisica che mentale sufficiente. Se le misurazioni non vengono effettuate con una circolazione sufficientemente rilassata, possono scostarsi dal valore di pressione a riposo. Ripetere la misurazione dopo una pausa di riposo e rilassamento di almeno 5 minuti.

### Indicatore del valore a riposo:



circolazione sufficientemente  
rilassata per la misurazione



circolazione non sufficientemente  
rilassata



È sempre necessario misurare la pressione sanguigna in condizione di riposo. L'attività fisica, come salire le scale, aumenta la pressione sanguigna.

i

### Sistema di monitoraggio della salute

Controllo ottimale della pressione sanguigna tramite app e software! Grazie alle possibilità di trasmissione, i misuratori di pressione si integrano nel sistema HealthManager di Beurer e consentono all'utente di accedere ai valori della pressione ovunque e in qualsiasi momento. Con i grafici sull'andamento e le tabelle relative ai valori, la pressione può essere tenuta sempre sotto controllo. E se si ama la precisione: basta sincronizzare i dati con la versione online di HealthManager e sfruttare le numerose possibilità di visualizzazione e impostazione e i diversi filtri disponibili sul computer.

Informazioni più dettagliate sono portate nelle pagine 5-7.



\* Brevetto EP 1 673 009

# Controllo della glicemia

Con 382 milioni di malati in tutto il mondo, il diabete è una delle patologie più comuni (in base al rilevamento della Federazione internazionale del diabete IDF). Solo la Germania conta più di 6 milioni di malati e ogni giorno si riscontrano quasi 1.000 nuovi casi. Più del 90% dei diabetici soffre di diabete di tipo 2, che, a causa della sua insorgenza, è definita la "malattia del benessere". I malati di diabete di tipo 1, una patologia autoimmune, sono circa 400.000 in Germania di cui 30.000 sono bambini e adolescenti.



**i**

L'insorgenza e le cause del diabete mellito di tipo 1 e 2 sono fondamentalmente diverse. Mentre le cause della patologia autoimmune, il diabete mellito di tipo 1, sono ancora poco studiate, i fattori che determinano l'insorgenza del tipo 2 sono stati individuati chiaramente e sono fondamentalmente di tipo ambientale, comportamentale ed ereditario.



Preparare tutto il necessario prima di procedere alla misurazione.

## Che cos'è il diabete?

Il diabete mellito è una delle patologie croniche più diffuse. Secondo le stime attuali, i malati in Germania sono circa 6 milioni e sono in costante aumento.

Per funzionare, il corpo umano ha bisogno di energia, che viene fornita attraverso il cibo. Il cibo viene quindi demolito in elementi che vengono trasportati nelle cellule e lì trasformati in energia. In questo processo svolge un ruolo di fondamentale importanza il glucosio, lo zucchero con la struttura molecolare più piccola, che raggiunge le cellule attraverso il sangue.

Una volta raggiunte le cellule, il glucosio viene assorbito dall'insulina prodotta dal pancreas.

L'insulina interviene funzionando come una chiave che apre le serrature delle cellule, consentendo loro di assimilare il glucosio.

## Cosa accade nel corpo?

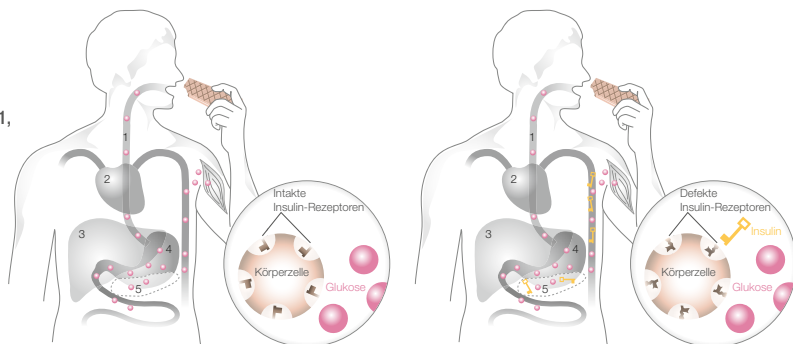
Nei diabetici questo processo è interrotto, poiché l'insulina è assente o insufficiente o addirittura perché determinate cellule diventano insulinoresistenti. Il glucosio rimane pertanto in circolo nel sangue e il tasso glicemico supera i livelli normali. Si parla di diabete quando il glucosio a digiuno è superiore a 110 mg/dL (secondo le direttive della Società Tedesca di diabetologia, sangue intero capillare). Oggi la glicemia può essere misurata con un apposito misuratore prelevando sangue intero capillare dal polpastrello.

## Forme di diabete

Esistono diverse forme di diabete: il diabete di tipo 1, che colpisce soprattutto soggetti in età giovane (sotto i 40 anni), e il diabete di tipo 2, precedentemente denominato anche diabete adulto, che attualmente comprende circa il 90 - 95% di tutti i casi.

**Sinistra: diabete di tipo 1,**  
**Destra: diabete di tipo 2**

1. esofago
2. cuore
3. fegato
4. stomaco
5. pancreas



## Diabete di tipo 1

Nel diabete di tipo 1 l'organismo non è più in grado di produrre insulina. In questi casi la terapia insulinica è assolutamente indispensabile. Tra le cause di questo tipo di diabete sono riconosciuti la predisposizione ereditaria nonché fattori virali e ambientali.

## Diabete di tipo 2

Nel diabete di tipo 2 l'insulina prodotta è insufficiente o il processo di secrezione di insulina è interrotto. Il sovrappeso, un'alimentazione malsana ed eccessiva nonché l'inattività fisica sono i principali fattori alla base del diabete di tipo 2. Con il passare del tempo, le cellule tendono a sviluppare una sorta di resistenza all'insulina e riescono sempre meno ad assorbire il glucosio.

## Trattamento del diabete di tipo 2

Il primo passo per abbassare il tasso glicemico consiste nell'adottare uno stile di vita adeguato. Il trattamento prevede innanzitutto:

- L'adozione di un regime alimentare sano e a basso contenuto di carboidrati
- Un'adeguata attività fisica
- Il raggiungimento di un peso forma normale e sano

Se non si riesce a ottenere un abbassamento della glicemia, sarà necessario ricorrere a trattamenti farmacologici aggiuntivi (compresse o insulina). Per ulteriori informazioni, rivolgetevi ai nostri consulenti specializzati sul diabete.

## Glicemia

La glicemia è definita come la concentrazione di glucosio nel sangue. Nell'ambito dell'autocontrollo, il valore glicemico viene misurato

generalmente nel sangue capillare\* prelevato dal polpastrello. Il valore glicemico è espresso in milligrammi per decilitro (mg/dL) o in millimole per litro (mmol/L).

## Controllo della glicemia

La misurazione dei valori glicemici necessita di prodotti precisi e semplici da utilizzare. Affidabilità, massimo grado di comfort, perfetto controllo del diabete: i nostri misuratori di glicemia offrono la soluzione ideale per ogni paziente.

### Controllo del diabete

Il controllo della glicemia fa parte della quotidianità di ogni diabetico, che porta quindi la propria attrezzatura sempre con sé. Con il misuratore di glicemia 3 in 1 GL 50 controllare la glicemia è ancora più facile. Inoltre questo apparecchio è una vera novità mondiale, in quanto il GL 50, oltre che della funzione di misurazione, è dotato anche di una penna pungidito integrata e di una chiavetta USB con un software preinstallato. L'apparecchio convince non solo per la marcatura delle misurazioni, ma anche per la grande praticità di utilizzo che consente di contrassegnare i valori misurati prima dei pasti, dopo i pasti o in generale.



\*Il sangue si definisce capillare quando viene prelevato dai vasi capillari del corpo.

# Febbre

La febbre è una reazione di supporto naturale del corpo per combattere le infezioni, che deve però eventualmente essere trattata in caso di aumento troppo rapido o di temperature corporee eccessivamente elevate. Lo scopo generale della misurazione è conoscere la temperatura corporea. Esistono diversi punti preposti alla misurazione. I risultati variano fino a più di 1°C a seconda del punto di misurazione e presentano sostanziali differenze per quanto riguarda la durata della misurazione.



**i** Al mattino la temperatura corporea è più bassa e tende ad alzarsi nel corso della giornata. Anche le attività fisiche e, in modo più limitato, le attività mentali aumentano la temperatura corporea.

## Che cos'è la febbre?

La febbre è il meccanismo di difesa che il corpo mette in atto per contrastare le infezioni. Negli essere umani la temperatura è considerata normale se compresa tra  $36,3^{\circ}\text{C}$  e  $37,8^{\circ}\text{C}$  (misurata per via rettale con un termometro a contatto)

## Quali sono i fattori che influenzano la temperatura corporea?

- La temperatura corporea si abbassa con il progredire degli anni, mentre i bambini piccoli hanno una temperatura più elevata e variabile.
- La temperatura esterna e l'abbigliamento indossato.
- L'attività fisica: dopo aver svolto un'attività sportiva la temperatura è più elevata. Al mattino la temperatura corporea è più bassa e tende ad alzarsi leggermente nel corso della giornata.

## Come si misura?

Lo scopo generale della misurazione è conoscere la temperatura corporea. Esistono diversi punti preposti alla misurazione: fronte, orecchio, retto, ascella e bocca. A seconda della modalità di misurazione i risultati possono variare anche di  $1^{\circ}\text{C}$ .

- Il risultato più attendibile è dato dalla **misurazione rettale**, ad esempio mediante un termometro ad asta. Purtroppo si tratta anche del metodo più fastidioso. Le modalità più adatte all'uso di un termometro ad asta sono la misurazione ascellare (sotto l'ascella) e orale (sotto la lingua). La misurazione ascellare è poco precisa e pertanto da sconsigliare. Uno svantaggio dei termometri ad asta è che la misurazione dura al-

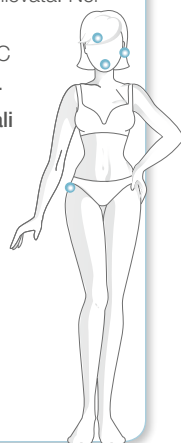
cuni minuti. Con un termometro ultrarapido è possibile abbreviare i tempi per entrambe le modalità. Nei termometri a contatto è importante leggere il risultato solo dopo il segnale acustico.

- La temperatura interna può essere misurata anche attraverso un **termometro per orecchio** posizionato sul timpano. A tale scopo durante la misurazione è necessario "raddrizzare" il canale uditivo, spingendo l'orecchio leggermente verso l'alto, per evitare risultati falsati. Nei bambini o in presenza di otite media questa operazione può risultare fastidiosa.
- **La misurazione più semplice è quella effettuata sulla fronte.** Anche in questo caso viene misurata la temperatura interna grazie al passaggio dell'arteria temporale che porta il sangue al cervello direttamente dal centro di regolazione della temperatura. Questa modalità è particolarmente adatta ai bambini, ma può anche essere influenzata da diversi fattori, quali il sudore sulla fronte, la pulizia della punta del sensore o la temperatura ambiente.

La temperatura misurata varia a seconda del punto del corpo in cui viene rilevata. Nei soggetti sani si parla di uno scostamento compreso tra  $0,2^{\circ}\text{C}$  e  $1^{\circ}\text{C}$  nei diversi punti del corpo.

### Intervalli di temperatura normali con termometri diversi

- Temperatura frontale  
 $35,8^{\circ}\text{C} - 37,6^{\circ}\text{C}$
- Temperatura auricolare  
 $36,0^{\circ}\text{C} - 37,8^{\circ}\text{C}$
- Temperatura orale  
 $36,0^{\circ}\text{C} - 37,4^{\circ}\text{C}$
- Temperatura rettale  
 $36,3^{\circ}\text{C} - 37,8^{\circ}\text{C}$



# Inalazione

In tutto il mondo circa 235 milioni di persone soffrono di asma, una malattia cronica delle vie respiratorie. Le conseguenze dell'asma possono essere ad esempio disturbi quali tosse o mancanza di respiro. Esistono varie terapie basate sull'inalazione che possono aiutare a lenire i dolori alle vie respiratorie o che sono persino vitali.



**i** Generalmente l'impiego di inalatori per il trattamento delle malattie delle vie respiratorie deve essere discusso con il proprio medico che sarà in grado di consigliare il modello, il dosaggio e i farmaci più indicati per la terapia inalatoria.

## inspirare profondamente

Un uomo che conduce una vita sedentaria respira in un solo giorno circa 10.000 litri di aria. Nella grande quantità di aria respirata si possono trovare agenti infettivi, sostanze tossiche, allergeniche e cancerogene. Tutte insieme, queste sostanze agiscono sulle mucose che rivestono internamente l'apparato respiratorio.

## Malattie delle vie respiratorie

Le malattie delle vie respiratorie sono tra le patologie più frequenti nell'uomo. Si passa da raffreddori di breve durata fino a malattie croniche molto gravi dell'apparato respiratorio. Esistono varie terapie basate sull'inalazione che possono aiutare a lenire i dolori alle vie respiratorie o che sono persino vitali.

Circa il 5% degli adulti e fino al 10% dei bambini soffrono di uno spasmo delle vie respiratorie che si presenta sotto forma di attacchi: l'asma bronchiale.

## Inalazione classica

Un sistema antico ed estremamente efficace in caso di raffreddore è l'inalazione. Principi attivi conosciuti, come ad esempio balsami contenenti oli eterici, vengono disciolti in acqua calda. I principi attivi disciolti nel bagno

di vapore sono assorbiti dalla mucosa malata in modo particolarmente efficace. I vapori prodotti vengono inspirati attraverso la bocca e il naso agendo così direttamente sulle vie respiratorie infettate.

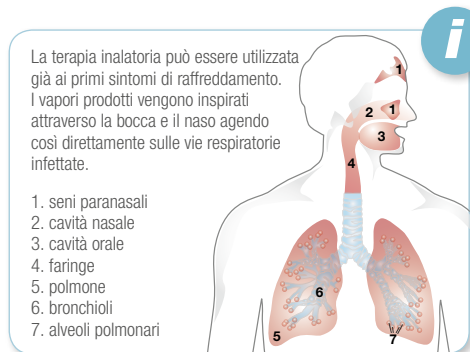
## Vantaggi della terapia inalatoria

L'inalazione consiste nell'inspirazione mirata di gas, vapori o aerosol artificiali con il vantaggio che il principio attivo arriva direttamente nel punto in cui deve agire. Rispetto all'utilizzo di un classico bagno di vapore, i moderni inalatori producono costantemente un elevato numero di piccolissime particelle di principio attivo che penetrano particolarmente in profondità nelle vie respiratorie. Le particelle prodotte dai bagni di vapore sono considerevolmente più grandi e non riescono quindi a penetrare altrettanto profondamente nelle vie respiratorie. Inoltre i bagni di vapore si raffreddano rapidamente compromettendo l'efficacia del rilascio del principio attivo.

## Trattamento inalatorio

La terapia inalatoria consente, a seconda della sostanza nebulizzata, di ottenere i seguenti risultati:

- Azione diretta delle particelle del principio attivo laddove è insorto il disturbo
- Miglioramento del contenuto di umidità della mucosa interessata
- Supporto al sistema autopulente delle vie respiratorie
- Rinforzo delle difese naturali della mucosa
- Azione lenitiva e preventiva in caso di ingrossamento, infiammazione e contrazione della mucosa bronchiale
- Scioglimento del muco bronchiale per una migliore espulsione



## Panoramica delle tecnologie inalatorie

La scelta dell'inalatore più idoneo dipende dalle diverse esigenze di chi ne fa uso. I fattori principali che determinano la scelta sono le dimensioni delle particelle e la velocità di nebulizzazione (misurata in ml/min). Per poter penetrare negli alveoli polmonari, il diametro massimo delle particelle non deve superare 6 micrometri ( $\mu\text{m}$ ). Le dimensioni medie delle particelle di tutti gli inalatori di Beurer sono inferiori a 6 micrometri. Per ottenere tempi di inalazione brevi, è necessario ricorrere a un'elevata velocità di nebulizzazione, che tra l'altro dipende dal tipo di tecnologia impiegata.

### Tecnologia ad aria compressa

I nebulizzatori a pressione sono dotati di un compressore che produce aria compressa (a ca. 0,8 bar). Questa aria viene indirizzata attraverso il relativo condotto e gli ugelli nel nebulizzatore verso la sostanza da nebulizzare. La sostanza da inalare si disperde in particelle nel flusso d'aria che nel nebulizzatore si mescola ad altra aria, quindi confluisce nel paziente attraverso una mascherina o un boccaglio. Nonostante i difetti a livello di rumorosità e peso, questa tecnica di nebulizzazione è quella più largamente diffusa.

## Tecnologia a ultrasuoni

Una sorgente d'ultrasuoni genera alta frequenza di oscillazioni nell'acqua e in questo processo, la sostanza da inalare nel contenitore farmaco subisce delle oscillazioni che consentono la dispersione delle singole particelle della sostanza stessa. Tali particelle vengono condotte attraverso il canale dell'aria per essere mescolate all'aria, quindi un ventilatore assicura che la miscela di sostanza da inalare e aria confluisca nel paziente attraverso una mascherina o un boccaglio.

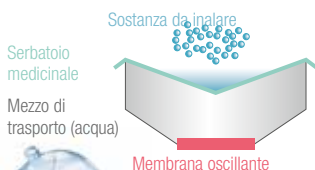
### Tecnologia a membrana oscillante

Per la nebulizzazione del farmaco viene utilizzata una membrana oscillante all'avanguardia. Questa membrana è in parte porosa e, se attivata mediante oscillazione, lascia passare le particelle più piccole del farmaco. La sostanza da inalare confluisce nel paziente attraverso un boccaglio. Si tratta di una tecnologia molto silenziosa, che richiede un minor consumo energetico e che si adatta bene all'uso in viaggio.

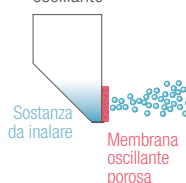
Tecnologia ad aria compressa



Tecnologia a ultrasuoni



Tecnologia a membrana oscillante



# Elettrostimolazione

Nei trattamenti salutistici sta prendendo sempre più piede, oltre alla classica visita dal medico di famiglia, la terapia personale. Lo sviluppo di moderni apparecchi per la riduzione del dolore o la stimolazione muscolare mira a imporsi tra le misure preventive da utilizzare a casa.



**i**

Gli elettrostimolatori funzionano con quattro diverse impostazioni di corrente: la **forma degli impulsi** descrive la funzione temporale della corrente di stimolazione. Gli apparecchi Beurer lavorano con correnti ad impulso bifasico, che determinano il cambio di direzione della corrente di stimolazione. La **frequenza degli impulsi** indica il numero di singoli impulsi al secondo. Le fibre che reagiscono lentamente rispondono alle basse frequenze di eccitazione fino a 15 Hz, le fibre che reagiscono velocemente rispondono invece a partire da circa 35 Hz. L'**ampiezza degli impulsi** indica la durata di un singolo impulso in microsecondi e determina la profondità di penetrazione della corrente. L'impostazione del **grado di intensità degli impulsi** si effettua in funzione della percezione soggettiva di ogni singolo soggetto.



Aiutate la vostra salute con gli apparecchi TENS/EMS: terapia del dolore, rafforzamento muscolare e massaggio

### Principio di funzionamento dell'elettrostimolazione

Il principio di funzionamento degli apparecchi elettrostimolatori si basa sulla riproduzione degli impulsi del corpo, che vengono trasmessi alle fibre nervose o muscolari per mezzo di elettrodi applicati alla pelle. Gli elettrodi possono essere applicati su diverse parti del corpo. Gli stimoli elettrici sono praticamente indolori. Talvolta possono provocare esclusivamente un leggero prurito o una lieve vibrazione.

Per ottenere risultati ottimali, occorre accompagnare l'uso regolare di questi apparecchi con attività fisica, una dieta adeguata e uno stile di vita sano.

### Scegliere il prodotto giusto

Sono disponibili diversi prodotti che possono essere usati per la terapia del dolore, l'aumento della massa muscolare o per un massaggio e un rilassamento piacevoli. Per questo motivo, oltre agli apparecchi TENS/EMS digitali per un vasto campo di applicazione,

Beurer propone anche pad EMS e pad TENS per utilizzi specifici e una cintura lombare con funzione TENS. L'assortimento di prodotti prevede anche due cinture per addominali per allenare i muscoli addominali centrali.

### Che cos'è la TENS?

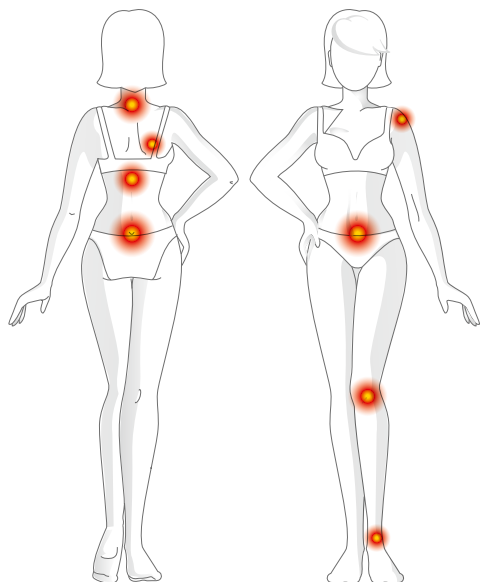
TENS è l'abbreviazione di **elettrostimolazione nervosa transcutanea**. La TENS prevede la stimolazione dei nervi attraverso la pelle (transcutanea) mediante impulsi elettrici. Gli impulsi elettrici inviati ai tessuti sopprimono la trasmissione del dolore al cervello e aumentano il rilascio naturale di endorfine, che svolgono un'azione analgesica nel sistema nervoso centrale. Il metodo è dimostrato scientificamente e autorizzato a livello medico. I casi che richiedono l'uso dell'apparecchio TENS devono essere specificati dal proprio medico curante che potrà

i

#### Elettrostimolatore digitale EM 41

Tre funzioni di base combinabili in un unico apparecchio. È possibile scegliere fra stimolazione elettrica dei fasci nervosi per lenire il dolore, stimolazione elettrica del tessuto muscolare per stimolare la muscolatura o massaggio rilassante. Gli impulsi elettrici sono trasmessi mediante elettrodi attraverso la pelle ai fasci nervosi e/o muscolari. Gli elettrodi possono essere applicati su diverse parti del corpo.





I campi di applicazione sono diversi tipi di dolore, come i dolori lombari, dolori alla schiena, mal di testa, nevralgie.

dare inoltre le necessarie informazioni per l'autotrattamento tramite TENS.

### Azione lenitiva grazie alla TENS

Crampi, lesioni, dolori acuti o cronici: sono tutti segnali d'allarme fisiologici che chiunque si augura di risolvere in modo immediato. Un metodo molto semplice per il trattamento dei dolori è l'elettrostimolazione nervosa transcutanea (TENS).



### Campo di applicazione della TENS

L'apparecchio TENS è clinicamente testato e autorizzato nei seguenti casi:

- Dolori alla schiena, disturbi alle vertebre lombari e alla cervicale
- Dolori alle articolazioni (ad esempio, ginocchia, anche, spalle)
- Nevralgie
- Dolori mestruali
- Dolori dovuti a lesioni dell'apparato motorio
- Dolori legati a problemi di vascolarizzazione
- Dolori cronici di varia natura

### Vantaggi della terapia TENS

- Trattamento del dolore senza farmaci
- Effetto lenitivo sul dolore
- Idonea per autotrattamento
- Facile da usare in qualsiasi momento

Il posizionamento corretto degli elettrodi è importante per ottenere il risultato di stimolazione desiderato. Più grande è la distanza fra gli elettrodi, maggiore è il volume tissutale stimolato. Ciò vale per l'area e la profondità del volume tissutale. Una maggiore distanza fra gli elettrodi riduce però l'intensità di stimolazione del tessuto. Ciò significa che scegliendo una distanza maggiore fra gli elettrodi viene stimolato un volume tissutale maggiore, ma con minore intensità.



Ginocchio



Schiena



## Che cos'è l'EMS?

La **stimolazione muscolare elettrica (EMS)** è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della medicina sportiva e riabilitativa. L'EMS prevede la stimolazione dei fasci muscolari attraverso la pelle mediante impulsi elettrici. Come nel caso dell'attivazione naturale attraverso gli impulsi nervosi, l'utilizzo dell'EMS determina la contrazione e il rilassamento delle fibre muscolari. Se ciò avviene abbastanza spesso e intensamente, il muscolo si rafforza. Tuttavia lo stimolo è meno specifico di quello di un allenamento muscolare attivo e l'utilizzo di un apparecchio EMS non è in grado di sostituire un vero e proprio allenamento attivo.



## Stimolazione muscolare grazie all'EMS

Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzata tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato.

## Campi di applicazione dell'EMS

L'impiego dell'EMS ha una duplice funzione. Da un lato consente di rafforzare la muscolatura in modo mirato (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante).

### Alcuni esempi di azione attivante:

- Allenamento muscolare per l'incremento delle prestazioni di resistenza e/o
- Allenamento muscolare per il potenziamento di singoli muscoli o di gruppi muscolari per ottenere il cambiamento desiderato delle proporzioni fisiche.

### Alcuni esempi di azione rilassante:

- Rilassamento muscolare ai fini dello scioglimento di eventuali contratture
- Miglioramento in caso di affaticamento muscolare
- Accelerazione della rigenerazione muscolare in seguito a prestazioni muscolari elevate (ad esempio, dopo una maratona).



# Terapia termica

La luce rossa è un componente naturale della luce solare e agisce sul corpo sotto forma di calore, che, a sua volta, ha un'azione rilassante sul corpo e dona benessere. La benefica luce rossa può essere utilizzata in modo mirato per il trattamento di contratture, disturbi di vascolarizzazione, raffreddori, dolori articolari e bassa temperatura corporea. In questo modo è possibile sciogliere i muscoli contratti, allargare i vasi, lenire i dolori e aumentare la temperatura corporea. Il calore può essere un valido aiuto anche per le malattie a carico di gola, naso e orecchie.



**i** Per il trattamento dei raffreddori da decenni vengono utilizzate lampade a infrarossi. Tramite la luce a infrarossi viene trasmesso calore al tessuto irradiato, che reagisce con un miglioramento della circolazione e un aumento del metabolismo.



Prevenzione e attenuazione naturali grazie alla terapia a raggi infrarossi

## Raggi infrarossi

La luce del sole è composta da tutti i colori dell'arcobaleno. Alcuni colori sono visibili per l'occhio umano, altri no. Anche l'energia solare è costituita per la maggior parte da raggi infrarossi sani e assolutamente indispensabili.

## Campo di applicazione dei raggi infrarossi

La benefica luce rossa può essere utilizzata per trattare e migliorare molti disturbi.

Eliminazione delle impurità della pelle

Attenuazione delle malattie a carico di gola, naso e orecchie e dei raffreddori.

Stimolazione della circolazione sanguigna

Attenuazione dei dolori cervicali e dorsali

Influsso positivo sul sistema muscolare



## Come agiscono i raggi infrarossi?

I raggi termici infrarossi penetrano alcuni millimetri sotto allo strato superiore della pelle e producono il cosiddetto "calore profondo". Questo calore risulta molto piacevole.

## Influsso dei raggi infrarossi sulla salute

La pelle irradiata diventa calda, la circolazione sanguigna migliora e aumenta il metabolismo. La luce a infrarossi stimola il corpo alla guarigione. Ciò consente di migliorare in modo mirato i processi di guarigione. La luce a infrarossi è spesso usata come terapia accompagnatoria nel trattamento di malattie a carico di gola, naso e orecchie nonché di raffreddori e contratture muscolari.

**i**

### Per scaldarsi subito

- Posizionarsi di fronte all'apparecchio in modo da potersi godere il trattamento della zona interessata con il massimo relax.
- Regolare in modo ottimale l'apparecchio inclinando la lampada a raggi infrarossi rispetto alla parte del corpo da trattare.
- La distanza dalla lampada dipende fondamentalmente dalla sensibilità individuale al calore e dal trattamento che si desidera effettuare.
- Non utilizzare l'apparecchio per più di 15 minuti.

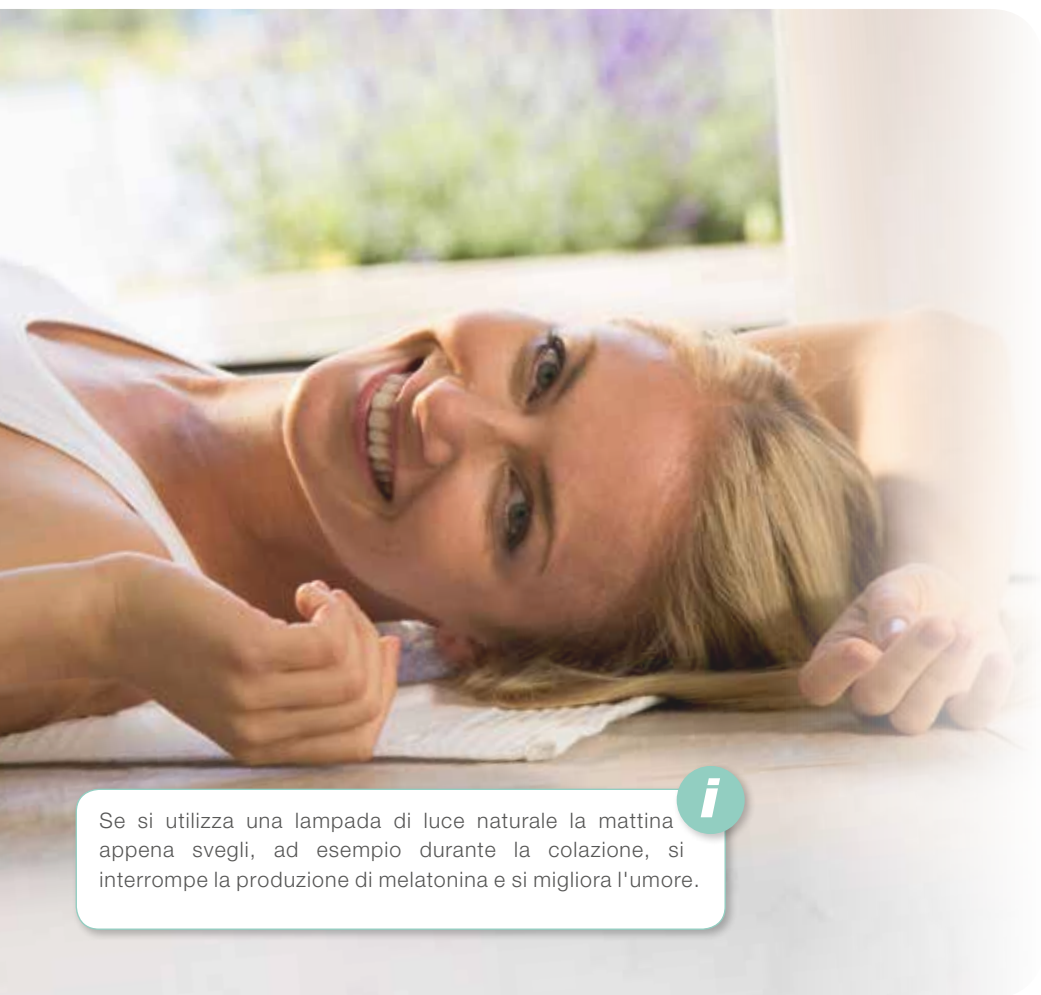
### SUGGERIMENTO PER IL PRODOTTO

La lampada IL 50 è dotata di una lastra di vetro ceramica di alta qualità "CeramicInfrared".



# Luce naturale del giorno come elisir di serenità

Chi non ama le sensazioni che ci regala il sorgere del sole: i primi raggi di luce ci fanno il solletico, il buon umore aumenta e i pensieri tristi svaniscono! Sfruttate la forza di una razione di sole extra con le nostre lampade di luce naturale. Con ampia superficie di illuminazione da usare a casa o piccola e flessibile per l'ufficio!



**i**

Se si utilizza una lampada di luce naturale la mattina appena svegli, ad esempio durante la colazione, si interrompe la produzione di melatonina e si migliora l'umore.



Buonumore in ufficio La lampada di luce naturale TL 40 è particolarmente compatta e quindi ideale per la scrivania.

### Simulazione della luce del sole

Le lampade di luce naturale rappresentano un adeguato sostituto della luce solare naturale. Esse simulano la luce diurna superando i 10.000 Lux (distanza di 15-20 cm) e influiscono sul corpo umano, pertanto vengono utilizzate a scopo curativo o preventivo. La normale luce elettrica non è invece in grado di influire sull'equilibrio ormonale, perché ad esempio in un ufficio ben illuminato la potenza di illuminazione può arrivare a raggiungere 500 Lux.

### Conseguenze della carenza di luce

Quando in autunno la durata della luce solare diminuisce sensibilmente e le persone si trovano sempre più immerse nei mesi invernali, possono insorgere disturbi da carenza di



luce, spesso definiti "depressione invernale". I sintomi possono manifestarsi in diversi modi:

### I sintomi in caso di carenza di luce possono essere molteplici:

- Malumore, scompenso
- Maggiore sonnolenza
- Inappetenza, malessere generale
- Mancanza di energia e apatia
- Disturbi della concentrazione

### Sole sempre a portata di mano

La lampada di luce naturale può essere utilizzata tutti i giorni. L'esposizione alla luce può durare da 30 minuti a 2 ore. La durata di utilizzo dipende dalla distanza dell'utilizzatore dall'apparecchio.



### Luce naturale del giorno per il vostro benessere

La luce del sole determina indirettamente la produzione di melatonina, che viene rilasciata nel sangue solo al buio. Questo ormone indica al corpo che è ora di dormire. Nei mesi poco soleggiati si verifica dunque una maggiore produzione di melatonina. Si fa quindi fatica ad alzarsi dal momento che le funzioni corporee sono rallentate. Se si utilizza la lampada di luce naturale la mattina appena svegli, quindi possibilmente presto, si interrompe la produzione di melatonina e si migliora l'umore. La carenza di luce impedisce inoltre la produzione dell'ormone della felicità serotonina, che influisce fortemente sul nostro "benessere".

# Shiatsu e massaggi

Spesso basta un massaggio benefico per prevenire o risolvere efficacemente le contratture alla cervicale e alla schiena. In particolare l'energico massaggio shiatsu è spesso considerato estremamente efficace. A seconda dell'intensità e della pressione, questo tipo di massaggio può avere effetti anche sui tessuti profondi ed è perfetto per rilassare la muscolatura e sciogliere le contratture.



**i**

Il massaggio ha molteplici applicazioni, dalla cura della salute o come supporto durante il fitness e l'allenamento. Oltre ad aumentare il benessere generale, è utile in presenza di dolori muscolari, contratture, disturbi di vascolarizzazione e stanchezza. Il calore rafforza l'azione del massaggio non solo riscaldando la pelle superficialmente, ma anche stimolando la circolazione. In questo modo è possibile raggiungere anche gli strati più profondi dei tessuti e della muscolatura.

## Come agisce il massaggio

Quando contratture muscolari, dolori o stanchezza rendono difficile la nostra giornata, un benefico massaggio può spesso fare miracoli. Esso esercita una pressione sugli strati più superficiali della pelle. Il massaggio stimola la vascolarizzazione della pelle e della muscolatura. Inoltre massaggiare la pelle e la muscolatura ha un effetto rilassante. È possibile anche eliminare gli irrigidimenti dei muscoli. Il massaggio ha quindi anche la funzione di lenire il dolore.



## Che cos'è il massaggio shiatsu?

Shiatsu unisce i termini SHI = dito e ATSU = pressione. L'arte del massaggio è nata circa 100 anni fa in Giappone e si basa sui concetti della medicina tradizionale cinese. Essa si concentra sul sistema dei canali energetici (sistema dei meridiani) del corpo umano. Il massaggio shiatsu mira a migliorare il benessere fisico, emozionale e spirituale della persona da curare. A tale scopo, è necessario sciogliere i nodi e i blocchi dei canali energetici e stimolare le forze autoregolatrici del corpo. Con movimenti fluidi il terapeuta shiatsu esercita pressione lungo i canali energetici (meridiani). Sebbene la traduzione letterale di shiatsu sia "pressione delle dita", il massaggio viene effettuato anche con i palmi delle mani, i gomiti e le ginocchia. Il terapeuta si avvale di tutto il peso del suo corpo per produrre la pressione necessaria.



Trattando in modo mirato i punti dolenti si ottiene una sensazione di benessere duratura, di rilassamento e distensione della muscolatura.

## Come agiscono i prodotti per massaggi shiatsu?

I prodotti per massaggi shiatsu riproducono il massaggio a pressione benefico e rilassante. A seconda dell'intensità e della pressione, questo tipo di massaggio può avere effetti anche sui tessuti profondi ed è perfetto per rilassare la muscolatura e sciogliere le contratture.

### **Luce e calore premendo un pulsante**

La piacevole pressione delle teste massaggianti scioglie le contratture e favorisce la circolazione. La funzione di luce e riscaldamento attivabile contribuisce all'efficacia del massaggio rilassante e benefico.



## Panoramica delle funzioni di massaggio

L'assortimento per massaggi shiatsu di Beurer offre il prodotto giusto con le funzionalità adatte a ogni ambito di applicazione. Tecnologia all'avanguardia, massima precisione e movimenti avanzati garantiscono un massaggio naturale e benefico. Le modalità di massaggio variano in base al prodotto:

### 01. Massaggio shiatsu per la schiena

Il massaggio asiatico di pressione con le dita offre una distensione generale tramite movimenti scorrevoli e circolari.

### 02. Massaggio shiatsu per la cervicale

Il massaggio asiatico di pressione con le dita offre una distensione generale tramite movimenti scorrevoli e circolari nella zona della cervicale.

### 03. Massaggio shiatsu 3D

Questo massaggio, caratterizzato da un movimento tridimensionale e oscillante lungo la colonna vertebrale, rilassa profondamente tutta la schiena.

### 04. Massaggio con rulli

Il massaggio morbido a rullo lungo la spina dorsale agisce contro le tensioni muscolari e offre una distensione benefica a tutta la schiena.

### 05. Massaggio a vibrazione

Grazie alle sue lievi onde, il massaggio a vibrazione distende la muscolatura. Per un massaggio generale e una sensazione di benessere e distensione.

### 06. Massaggio sui punti energetici

In questo tipo di massaggio sarete in grado di soli di determinare il punto di impiego guidando il massaggio semplicemente premendo un pulsante. Un benefico senso di distensione proprio nei punti in cui ne avete bisogno.

### 07. Massaggio a impulsi infrarossi

Tramite impulsi intensi e ritmici, questo massaggio agisce nelle fasce muscolari più profonde e offre un benefico rilassamento.

### 08. Massaggio tonificante

Tramite una pressione mirata e intensa, questo massaggio contrasta le contratture e favorisce la circolazione negli strati muscolari e della pelle.

### 09. Massaggio a pressione

Una pressione da leggera a forte nelle apposite camere offre un benefico massaggio a compressione per il rilassamento mirato di gambe, polpacci e piedi.

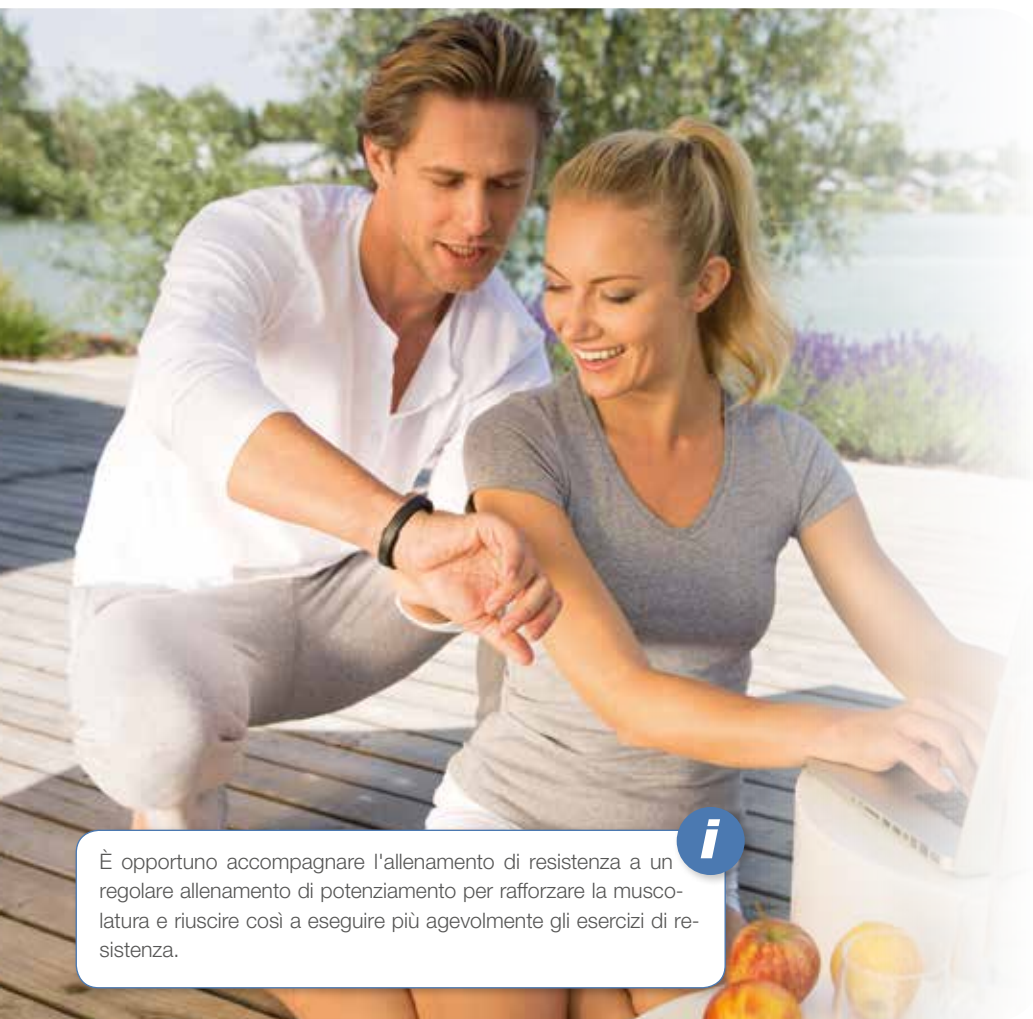
### 10. Massaggio oscillante

I movimenti oscillanti dinamici lungo la colonna vertebrale stimolano la circolazione e il metabolismo.



# Movimento sotto controllo ogni giorno

Che sia fare jogging, nuotare, andare in bicicletta o camminare, l'attività fisica fa bene al corpo, salvaguarda la salute e aumenta il benessere personale. Basta l'attività fisica quotidiana a contribuire. Tuttavia un allenamento controllato può consentire anche di raggiungere obiettivi sportivi. Oggi è possibile scegliere lo strumento di misura giusto per qualsiasi obiettivo ci si prefigga di raggiungere.



È opportuno accompagnare l'allenamento di resistenza a un regolare allenamento di potenziamento per rafforzare la muscolatura e riuscire così a eseguire più agevolmente gli esercizi di resistenza.





Praticare regolare attività fisica è divertente, migliora l'umore, rinforza il sistema immunitario e riduce il rischio di sviluppare diverse patologie.

### Aiutate il vostro corpo

Nessuno si aspetta che diventiate degli sportivi professionisti. Un po' di attività fisica ogni giorno vi mantiene in forma e protegge il corpo. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) il programma giornaliero ideale deve prevedere 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività.

### Un'attività fisica regolare fa bene

Un'attività fisica regolare non solo è divertente e rinforza il sistema immunitario, ma è anche estremamente importante per la salute e per prevenire diverse malattie. Più di metà della popolazione adulta e il 20% dei bambini in Germania sono in sovrappeso. Ciò è riconducibile principalmente a una carenza di attività fisica. Le conseguenze di un'insufficiente attività fisica sono gravi: oltre a problemi all'apparato motorio, i danni possono riguardare anche organi, il sistema cardiocircolatorio, il sistema immunitario e il metabolismo. Le malattie, che spesso si sviluppano in modo subdolo, sono artrosi, dolori ai dischi intervertebrali o anche il diabete e possono condurre fino all'infarto.

OMS\* Organizzazione mondiale della sanità

### Effetti positivi dell'attività fisica:

- Riduzione del rischio di infarto cardiaco
- Riduzione del rischio di ipertensione
- Riduzione del rischio di osteoporosi e rallentamento della malattia
- Prolungamento dell'età attiva e dell'agilità mentale nelle persone anziane

### Tenete sempre sotto controllo i vostri valori

Chi vuole fare di più per il proprio corpo e non si accontenta solo di fare attività fisica, può tenere sotto controllo i propri valori e intensificare l'allenamento con diversi cardiofrequenzimetri. Ciò consente di migliorare il fitness e il benessere in modo mirato. A seconda del livello di prestazione, sono disponibili diversi strumenti di misura per principianti, soggetti poco allenati e professionisti della corsa, che supportano l'allenamento in modo ottimale.

**i**

#### Per il fitness e la vita quotidiana, giorno e notte

Il sensore di attività a forma di bracciale AS 80 è dotato di due funzioni di rilevazione intelligenti che registrano la vostra attività giorno e notte. Ponetevi degli obiettivi per l'attività fisica quotidiana, analizzate le vostre abitudini durante il sonno o controllate il consumo di calorie. L'AS 80 consente di rafforzare la consapevolezza del proprio corpo e il benessere personale.



Tutti i dati possono essere sincronizzati con l'app gratuita HealthManager.



Un'attività fisica sufficiente e regolare è essenziale per la salute.

## Battito cardiaco

Il cuore è un muscolo grande quanto un pugno che svolge il fondamentale compito di permettere la circolazione del sangue nel corpo: da una parte pompa sangue nei polmoni, dove viene rilasciato l'ossigeno, dall'altra pompa sangue ossigenato a tutti gli organi del corpo per nutrire le cellule. In un anno il cuore batte in media 36 milioni di volte. Una frequenza cardiaca più bassa, ottenuta attraverso l'allenamento, allevia il cuore!

## Frequenza cardiaca e frequenza del polso

Quando si parla di "battiti al minuto" (= frequenza), si distingue tra frequenza cardiaca e frequenza del polso. La frequenza cardiaca indica il numero di battiti del cuore in un minuto e viene misurata tramite un ECG. La frequenza del polso indica il numero di pulsazioni rilevate in un'arteria in un minuto. La frequenza del polso viene solitamente misurata sul polso, sul collo o sull'inguine. La frequenza cardiaca e la frequenza del polso non devono essere uguali (aritmie).

## Perché dovrei avere bisogno di un cardiofrequenzimetro?

Durante le attività sportive la misurazione della frequenza cardiaca serve da una parte per controllare il livello di allenamento e dall'altra a evitare carichi inadeguati.

Gli sforzi fisici si ripercuotono sempre direttamente sul cuore, poiché il fabbisogno di ossigeno da parte del corpo cresce all'aumentare dello sforzo, costringendo il cuore a battere più velocemente. La sensazione di sforzo eccessivo non è un parametro affidabile. Quando si manifestano determinati segnali che ci avvertono di aver raggiunto il limite dei propri sforzi, quali affaticamento o malessere generale, spesso è troppo tardi e possono rappresentare già un campanello d'allarme. È di fondamentale importanza non sovraccaricare il cuore oltre determinati valori massimi, per evitare un sovraffaticamento del muscolo cardiaco che potrebbe, tra l'altro, dare origine a episodi di aritmia.

## La frequenza cardiaca in cifre

La frequenza cardiaca a riposo (HF) dipende soprattutto dal carico, dal metabolismo e dall'età. Un neonato presenta a riposo una frequenza cardiaca di ca. 110 - 130 battiti al minuto, mentre in un settantenne la frequenza media è di 50 - 70 battiti al minuto.

Negli adulti in condizioni normali a riposo la frequenza cardiaca varia tra i 50 e i 100 battiti al minuto. In caso di valori superiori o inferiori a questo intervallo, rivolgersi al medico.

Un individuo allenato in sport di resistenza presenta a riposo una frequenza cardiaca di 40 - 55 battiti al minuto, poiché l'allenamento sportivo ha chiaramente rafforzato il muscolo cardiaco. A ogni battito del cuore entra in circolo una maggiore quantità di sangue, pertanto il numero di battiti può diminuire pur assicurando lo stesso approvvigionamento di

### Cardiofrequenzimetro con misurazione dell'altezza

Che vogliate passeggiare, correre, andare in bicicletta, sciare o fare snowboard, il cardiofrequenzimetro con misurazione dell'altezza PM 90 è adatto per tutti i tipi di sport, principalmente quelli di montagna. Oltre ai dati attuali e massimi sull'altezza, è possibile verificare il dislivello percorso e il numero di discese.



sangue al corpo. Allo stesso tempo il corpo è in grado di adattarsi a prestazioni ancora superiori, poiché la circolazione in un soggetto allenato sotto sforzo comporta una quantità di sangue e di ossigeno decisamente superiore rispetto a un soggetto non allenato.

### Calcolo dei valori massimi per l'allenamento di resistenza:

#### 220 - età = frequenza cardiaca massima\*

Per un risultato più preciso, occorre eseguire un test sotto sforzo: un metodo consiste

nel fare un riscaldamento preliminare, quindi correre al massimo delle proprie capacità per 2 minuti, ripetendo l'esercizio 3 volte con un minuto di pausa tra ciascuna ripetizione. A questo punto misurare le pulsazioni: il risultato così ottenuto rappresenta la frequenza cardiaca massima. Per semplificare la procedura, è possibile eseguire il test di fitness proposto dai cardiofrequenzimetri di Beurer. In ogni caso, prima di eseguire un test sotto sforzo di questo tipo, è opportuno eseguire una visita di check-up dal proprio medico curante.

### Range di allenamento

Con l'ausilio del cardiofrequenzimetro, è possibile controllare senza problemi i livelli di allenamento a seconda del risultato che si intende raggiungere, evitando sforzi eccessivi. Per determinare la potenza del corpo non è sufficiente conoscere la frequenza cardiaca. Potrebbe essere utile eseguire un controllo dell'acido lattico. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico.

Per definire il proprio range di allenamento, è necessario eseguire i calcoli seguenti sulla base della frequenza cardiaca massima e del tipo di allenamento (vedere la tabella):

| Percentuale HFmax                     | 50 - 60%                                     | 60 - 70 %                                                                                                                                   | 70 - 80 %                                                                                            | 80 - 90 %                                                                                          | 90 - 100 %                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zona                                  | Zona di salute del cuore                     | Zona di consumo dei grassi                                                                                                                  | Zona aerobica = zona fitness                                                                         | Area di resistenza sotto sforzo                                                                    | Allenamento aerobico                                                                                                                                                    |
| Effetto                               | Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio | Il corpo consuma la maggior quota di calorie bruciando i grassi. Il sistema cardiocircolatorio viene allenato e la forma fisica migliorata. | Miglioramento della respirazione e della circolazione per l'aumento delle prestazioni di resistenza. | Miglioramento del ritmo e aumento della velocità di base                                           | Sovraccarico mirato della muscolatura, elevato rischio di lesioni per soggetti non allenati, in persone già affette da patologie cardiache rischio di problemi al cuore |
| Destinatari ideali                    | Principianti                                 | Soggetti interessati al controllo e alla riduzione del peso                                                                                 | Soggetti poco allenati                                                                               | Soggetti allenati che mirano a un miglioramento delle proprie prestazioni, soggetti molto allenati | Solo per soggetti molto allenati                                                                                                                                        |
| Allenamento                           | Allenamento rigenerativo                     | Allenamento brucia grassi                                                                                                                   | Allenamento                                                                                          | Allenamento di resistenza                                                                          | Allenamento per area da sviluppare                                                                                                                                      |
| Percentuale allenamento di resistenza | 15 %                                         | 60-70 %                                                                                                                                     |                                                                                                      | 15 %                                                                                               | 5 %                                                                                                                                                                     |

\* Il risultato così ottenuto deve essere considerato come un valore di riferimento approssimativo, perché la circolazione del sangue è diversa in ciascuno di noi.

# Bellezza e cura

La bellezza e soprattutto lo stare bene nel proprio corpo diventano sempre più importanti e sono tenuti altamente in considerazione nella società di oggi. È quindi importante sentirsi bene nel proprio corpo e curarlo. Un numero crescente di donne, ma anche di uomini, ricorre quindi sempre più all'utilizzo di prodotti cosmetici.



*i*

La pelle è lo specchio della vostra anima. Una pelle liscia e uniforme non è solo sinonimo di un aspetto fresco e curato, ma vi regala anche sicurezza e fiducia in voi stesse. Ciò che prima era possibile solo in un centro estetico, ora grazie alla gamma di prodotti Beauty di Beurer potete farlo facilmente anche a casa vostra. E tutti i vostri desideri diventeranno realtà.



Sentirsi bene vuol dire sentirsi belli. La gamma Beauty di Beurer rappresenta un'offerta davvero completa per la cura e il benessere direttamente a casa vostra.

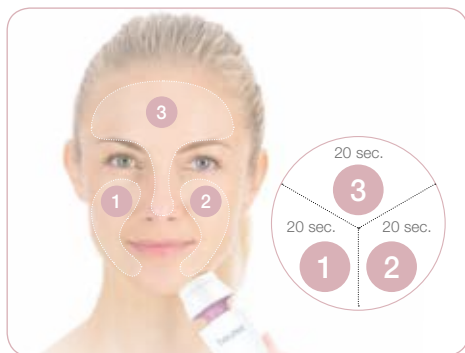
## Belli da capo a piedi

Essere belli significa sentirsi bene da capo a piedi! Che si tratti di gambe lisce, unghie curate o una pelle più liscia e giovane. Oggi è possibile trovare il prodotto giusto per qual-

siasi esigenza. I prodotti di bellezza non donano solo un aspetto radioso, ma evitano anche di perdere tempo per andare in un centro estetico!

## Cura del viso per una pelle liscia e morbida in tre fasi

Una pulizia del viso efficace è essenziale per una pelle uniforme e liscia. Questo programma di pulizia e cura in 3 fasi prepara perfettamente la pelle per la cura di bellezza.



### Impiego professionale come in un centro estetico



**Fase 1: pulizia professionale del viso.** La spazzola per la pulizia del viso **FC 95 Pureo Deep Cleansing** è 6 volte più accurata della pulizia manuale.



**Fase 2: ulteriore trattamento e cura della pelle.** **Pureo Derma Peel FC 100** consente un peeling professionale del viso grazie alla tecnica della microdermoabrasione.



**Fase 3: pulizia professionale del viso.** L'utilizzo della **sauna per il viso agli ioni FC 72** rappresenta la base ideale per la cura del viso.



Spazzola di pulizia elettronica per la cura quotidiana

Il tempo di applicazione ottimale è di 20 sec a seconda della zona della pelle.

## Fase 1: pulizia del viso

Alla fine della giornata è necessario pulire il viso in profondità. Durante la giornata uno strato di sporco, formato da residui di trucco e polvere, si è depositato sulla pelle e ostruisce i pori. La spazzola facciale consente di pulire la pelle del viso delicatamente e in profondità stimolando nel contempo la circolazione. Grazie all'utilizzo quotidiano la vostra pelle diventerà liscia e morbida, oltre ad essere depurata dalle impurità in profondità. Una spazzola facciale elettrica pulisce la pelle del viso 6 volte più in profondità rispetto alla pulizia manuale\*.

\* Studio scientifico, 20 donne, Istituto proDERM Schenefeld/Amburgo, studio n. 14.0217-23

## Fase 2: trattamento del viso: microdermoabrasione

La pulizia preliminare profonda dei pori con una spazzola facciale prepara la pelle alla cura e al trattamento successivi. La microdermoabrasione garantisce un peeling particolarmente rivitalizzante. Il rivestimento in zaffiro di alta qualità consente di eliminare delicatamente le particelle di pelle in eccesso e la tecnica del vuoto all'avanguardia permette di eseguire un massaggio a pressione. La qualità della pelle migliora sensibilmente e la circolazione viene stimolata. L'apparecchio favorisce inoltre il rinnovamento cellulare donando una pelle più morbida e liscia.



Essere belli significa sentirsi bene da capo a piedi!

## Fase 3: cura del viso - idratazione ad azione profonda

Per una cura intensiva della pelle del viso le semplici creme non sono più sufficienti. Le saune per il viso elettriche garantiscono una cura della pelle in profondità. Il vapore rivitalizzante favorisce la circolazione cutanea, dilata i pori e la pelle diventa liscia e più ricettiva.

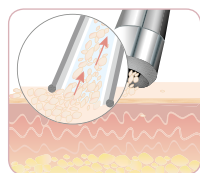
Il vapore agli ioni consente un'idratazione ancora più profonda e offre risultati migliori. Le particelle di acqua vengono scomposte in ioni (molecole ancora più piccole) in grado di penetrare più in profondità nella pelle e di raggiungere strati di pelle in cui il normale vapore acqueo non riesce a penetrare a causa delle dimensioni delle sue molecole. Ciò constitui-

Pureo Derma Peel FC 100 –  
il vostro segreto per una  
pelle più giovane

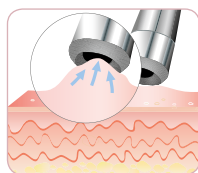
### Microdermoabrasione - tecnologia con doppio effetto:

la tecnologia utilizzata dai centri estetici per  
una pelle sensibilmente migliore

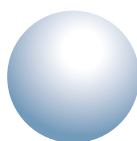
- 1. Peeling rivitalizzante:** rimuove le particelle di pelle in eccesso
- 2. Massaggio a pressione rivitalizzante:** favorisce la circolazione e stimola il rinnovamento cellulare



Peeling  
rivitalizzante



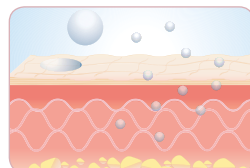
Massaggio  
a pressione  
attivante



Vapore acqueo



Vapore agli  
ioni



**Confronto delle dimensioni:** il vapore acqueo con le sue gocce da 8.000 nm si deposita sulla pelle come una pellicola umida, il vapore agli ioni **microsottile da 2.000 nm** penetra in profondità negli strati della pelle.

sce una base di partenza perfetta per ulteriori trattamenti e cure di bellezza.

### Idratazione ad azione profonda – tecnologia in tre fasi:



### Trattamento professionale delle unghie e dei piedi

Mani e piedi curati sono oggi un must per un aspetto curato! Gli apparecchi per manicure e pedicure consentono una cura professionale delle unghie e dei piedi a casa propria. Durante le diverse fasi di utilizzo è possibile scegliere l'accessorio giusto per ottenere il risultato desiderato. Duroni, calli e pelle ruvida possono essere eliminati in modo rapido, veloce ed efficace.

### Rassodamento della pelle e circolazione sanguigna

Chi non sogna di avere una pelle soda? In particolare le donne soffrono di cellulite e vogliono liberarsene. La cellulite è caratterizzata dalla formazione di avvallamenti cutanei presenti in particolar modo nell'area delle cosce,

delle braccia e dei glutei. La cellulite è più frequente nelle donne, poiché nei loro tessuti connettivi le fibre di collagene sono disposte parallelamente. In questa condizione, le cellule adipose si espandono e spingono verso l'alto, dando origine ai tipici avvallamenti sulla superficie della pelle. Esistono numerosi trattamenti medici e cosmetici per la prevenzione o la riduzione della cellulite, ma nessuno di questi risolve completamente il problema. I massaggi per favorire la circolazione, uniti a un'attività fisica regolare e a un'alimentazione equilibrata possono migliorare l'aspetto della pelle. Grazie a un efficace massaggio modellante, gli apparecchi per massaggi anticellulite favoriscono la circolazione nei diversi strati della pelle e rassodano il tessuto connettivo per una pelle sensibilmente più soda.



L'apparecchio anticellulite CM 50 esercita un massaggio che favorisce la circolazione in particolare su cellulite, pelle a buccia d'arancia e tessuti connettivi rilassati di gambe, braccia e glutei.



Il trattamento a casa in tutta comodità e grazie all'apparecchio compatto IPL 7000

## Epilazione per una pelle liscia come la seta

Per un aspetto bello e attraente è importante anche una pelle liscia come la seta. A seconda delle preferenze personali, potete scegliere tra rasoio per signora, epilatore o epilazione a cera calda. Vengono rimossi perfino i peli più corti.

L'epilazione dai risultati duraturi è garantita da un nuovo trattamento, già utilizzato con successo da centri estetici professionali e medici: l'innovativa tecnologia basata sulla luce "IPL" (Intense Pulsed Light).

## Tecnologia IPL – come può la luce rimuovere i peli?

L'epilazione basata sulla luce si fonda sulla teoria della fototermodisi selettiva, che utilizza l'energia ottica per inibire la crescita dei peli. Questo effetto si ottiene grazie all'assorbimento dell'energia luminosa, che viene quindi trasformata in calore.

La melanina è il pigmento della radice dei peli, responsabile dell'assorbimento della luce e della produzione del calore, che disattiva il follicolo pilifero in profondità sotto la cute e ostacola la ricrescita dei peli. Con una quantità elevata di melanina presente nei peli (vale a dire, più i peli sono scuri), può essere assorbita più luce e la rimozione dei peli risulta più efficace.



Prima dell'utilizzo



Durante l'impulso luminoso

## Come influisce il ciclo di crescita dei peli sull'epilazione basata sulla luce?

Il ciclo di crescita dei peli del nostro corpo è suddiviso in tre fasi: la fase **anagen** (fase di crescita), la fase **catagen** (fase di transizione) e la fase **telogen** (fase di riposo). La durata del ciclo completo di crescita dei peli varia da persona a persona e dipende dalla parte del corpo su cui si trovano i peli. In genere un ciclo richiede dai 18 ai 24 mesi.

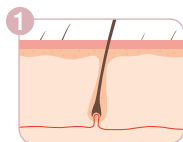


**COMPATIBILITÀ CUTANEA  
DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATA**  
Per la massima sicurezza  
direttamente a casa

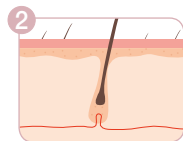



Solo i peli che si trovano nella fase anagen reagiscono al trattamento con la tecnologia IPL. È importante notare che sono necessari più trattamenti per agire su tutti i peli. In alcuni casi è necessario un ciclo completo di crescita per ottenere un'epilazione dai risultati duraturi.

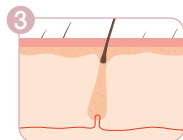
### Le tre fasi di crescita dei peli:



**Fase 1:**  
Anagen - Fase di crescita  
(solo i peli che si trovano nella fase anagen reagiscono al trattamento con la tecnologia IPL)



**Fase 2:**  
Catagen - Fase di transizione



**Fase 3:**  
Telogen - Fase di riposo

### Apparecchi IPL – sicurezza fin dalla prima applicazione

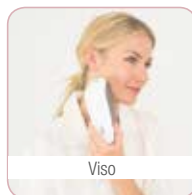
Gli apparecchi IPL di Beurer dispongono di un sistema di sicurezza professionale dedicato con protezione UV integrata e sensore 2 in 1 per contatto e tipo di pelle. Il sensore per il tipo di pelle valuta la pigmentazione della pelle della superficie da trattare prima di ogni impulso luminoso e per sicurezza consente di utilizzare l'apparecchio solo in presenza della pigmentazione adeguata. L'epilazione dai risultati duraturi con IPL non è adatta per una pelle naturalmente scura o molto abbronzata. Allo stesso tempo il sensore per il contatto con la

pelle protegge gli occhi consentendo l'emissione di un impulso luminoso solo quando il sensore di contatto con la pelle è completamente a contatto con la pelle. Grazie al filtro UV integrato la pelle viene inoltre protetta da raggi dannosi.

I sistemi di Beurer possono essere utilizzati su peli di color biondo chiaro, marrone e nero (naturale) e su carnagioni da chiare a medio-scuere. Non è efficace su peli molto chiari o grigi e non è adatto per la pelle scura.

### Applicazione versatile, rapida e confortevole

Grazie al sistema di sicurezza integrato l'utilizzo a casa è semplice, rapido e sicuro. Anche parti del corpo sensibili come il viso e l'inguine possono essere trattate a casa in tutta semplicità - compatibilità cutanea dermatologicamente confermata\*.



Viso



Ascelle e braccia



Gambe e inguine



Petto e schiena

Il must per uno stile curato:  
epilatore ILP 10000+



\* Studio dermatologico, 36 donne, Istituto proDERM di Amburgo, studio n. 14.0148-11 (IPL 9000+, IPL 10000+)

\* Studio dermatologico, 20 donne, Istituto proDERM di Amburgo, studio n. 14.0309-11 (IPL 7000)

# Sicurezza giorno e notte

Mal di pancia, brutti sogni o fame irrefrenabile: sono molti i motivi che possono rubare il sonno ai neonati. Beurer ha i prodotti giusti per tranquillizzare i genitori in modo che siano sicuri che i loro piccini stiano bene.



**i**

I nostri babyphone sono inoltre dotati di modalità **ECO+**, sinonimo di sicurezza e qualità ai massimi livelli. Con la modalità ECO+ è possibile ridurre fortemente la trasmissione tra l'unità del bambino e quella dei genitori mentre il bambino è tranquillo, in modo da tutelarlo e non sottoporlo a radiazioni non necessarie.



Babysitter elettronici della migliore qualità

## Il vostro piccolo sempre sotto controllo

I genitori fanno di tutto per il bene dei figli. Tuttavia con tutto il lavoro che c'è da sbrigare in casa non è certo possibile stare sempre vicino al lettino a sorvegliare il proprio bambino. I neonati hanno però bisogno di vicinanza e delle attenzioni dei genitori. Il babyphone vi aiuta a garantire una sorveglianza costante del vostro bambino e consente di reagire immediatamente in caso di bisogno. E proprio i genitori inesperti potranno così gestire la quotidianità in modo rilassato.

## Quale apparecchio è quello giusto?

Esistono molti tipi di babyphone, che offrono funzioni diverse a seconda delle necessità. Prima di acquistarne uno, è necessario verificare l'uso che se ne vuole fare e stabilire di quali funzioni si ha bisogno. I babyphone classici trasmettono i rumori del bambino e i babyphone video permettono perfino una videosorveglianza automatica.

I **babyphone analogici** sono in grado solamente di trasmettere i rumori in modo non criptato. Chi crede che questo tipo di sor-

veglianza dei bambini sia superato, si sbaglia. I vantaggi degli apparecchi analogici sono la bassa quantità di radiazioni durante la trasmissione e la minore produzione di elettrosmog. Un'evoluzione dei babyphone analogici sono i **babyphone digitali**, che trasmettono in modo criptato, ma con una maggiore emissione di radiazioni. Sono già presenti sul mercato apparecchi con modalità ECO+ con emissioni decisamente inferiori. Un'altra alternativa sono i **babyphone video**, che, oltre ai segnali acustici, trasmettono anche immagini.

## Sicurezza sempre e ovunque

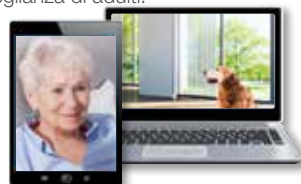
La più recente generazione di babyphone consente di trasmettere immagini e suoni sul proprio dispositivo. Che sia su smartphone, tablet o PC: potrete vedere e sentire in qualsiasi momento ciò che succede a casa!



Anche se l'app funziona solo in background, potete stare certi che il monitor Baby Care BY 88 Smart tiene sempre sotto controllo il vostro bambino e vi informa in "caso di allarme".

### Babyphone Beurer per il giorno e la notte

Questi babyphone sono molto versatili e, anche quando i bambini sono cresciuti, possono essere utilizzati per il monitoraggio di ambienti o per la sorveglianza di adulti.



i



756.910 0115 Postbill export e versioni