beurer Woman's Life

EM 50 Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com

Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne, United Kingdom

DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Zum Kennenlernen

Sehr geehrte Kundin,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage, Beauty, Baby und Luft.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

Was ist das EM 50 Menstrual Relax?

Krampfartige Unterleibsschmerzen oder starke Regelschmerzen treten bei vielen Frauen vor und während der Menstruation auf. Zudem leiden viele Frauen an Krankheiten wie Endometriose, die Schmerzen im Unterleib verursachen. Oft sind die Schmerzen so stark, dass sich Frauen eine sofortige Schmerzlinderung erhoffen. Das innovative Menstrual Relax ist ein selbsthaftendes TENS-Gerät mit Wärmefunktion zur Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Schmerzen aufgrund von Endometriose. Dank der eingesetzten TENS-Technologie können mit dem Menstrual Relax, Schmerzen punktgenau behandelt werden. Das Menstrual Relax verfügt insgesamt über 15 Intensitätsstufen.
Um die Beschwerden noch angenehmer lindern zu können, bietet es zusätzlich die Möglichkeit, eine wohltuende Wärme hinzuzuschalten. Das aus Silikon in Medizinqualität bestehende Menstrual Relax in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Akkuladung bis zu 6 Behandlungen).
Menstrual Relax, eine sichere und einfache Anti-Schmerzmethode, bietet der Anwenderin eine ganz neue Erfahrung im Umgang mit Unterleibsschmerzen.

Was ist und kann TENS?

Unter TENS, der transkutanen elektrischen Nervenstimulation, versteht man die über die Haut wirkende elektrische Anregung von Nerven. TENS ist als klinisch erwiesene, wirksame, nicht-medikamentöse, bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfreie Methode zur Behandlung von Schmerzen bestimmter Ursachen zugelassen – dabei auch zur einfachen Selbstbehandlung. Der schmerzlindernde bzw. -unterdrückende Effekt wird unter anderem erreicht durch die Unterdrückung der Weiterleitung des Schmerzes in Nervenfasern und Steigerung der Ausscheidung körpereigener Endorphine, die das Schmerzempfinden durch ihre Wirkung im Zentralen Nervensystem vermindern. Die Methode ist wissenschaftlich untermauert und medizinisch zugelassen.
Jedes Krankheitsbild, das eine TENS Anwendung sinnvoll macht, muss von Ihrem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Dieser wird Ihnen auch Hinweise zum jeweiligen Nutzen einer TENS-Selbstbehandlung geben. TENS ist zur Anwendung bei Menstruationsbeschwerden und zur Schmerzlinderung bei Endometriose klinisch geprüft und zugelassen.
TENS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Die Gel-Pads dienen hierbei als Übertragungsmedium, welche einem natürlichen Verschleiß unterliegen. Ist kein ausreichender Kontakt über die Gel-Pads mehr möglich und das Menstrual Relax haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieses getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1. Lieferumfang

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
1x Menstrual Relax
2x selbsthaftende Gel-Pads
1x USB-C Kabel
1x Diese Gebrauchsanweisung

2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

Pb Cd Hg	Entsorgung gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	ACHTUNG Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sekunden-Intervall können vom Gerät abgegeben werden.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Hersteller
	Anwendungsteil Typ BF
	Nicht bei bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern) verwenden
	Nicht in Herznähe verwenden
CE 0483	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
IP 22	Gerät geschützt gegen Fremdkörper ≥12,5 mm und gegen schräges Tropfwasser
	Ablaufdatum
	Gebrauchsanweisung lesen
Storage	Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit
Operating	Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
B A	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Produkt und Verpackungsbestandteile getrennt und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Verwenden Sie das Menstrual Relax ausschließlich:

- Am Menschen.
- Zur Eigenanwendung.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Für den häuslichen und privaten Gebrauch.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

4. Warn- und Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!
Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, verwenden Sie das Menstrual Relax in folgenden Fällen NICHT:
- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten (wie z.B. Kupferspiralen).
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören können.
- In der Nähe des Herzens. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angebracht werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nach Alkoholkonsum.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts.

⚠ WARNUNG

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

⚠ WARNUNG

- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Diese Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Schalten Sie das Menstrual Relax ab, bevor Sie es anbringen bzw. entfernen.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall das Menstrual Relax (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5 –10 Min.).
- Verwenden Sie das Menstrual Relax nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen.
- Verwenden Sie das Menstrual Relax nicht bei Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper abgeben.
- Die tatsächliche Temperatur des Menstrual Relax kann aufgrund des Hautzustandes, des Alters, der Schmerzstelle etc. variieren.
- Sollte sich die Wärme zu heiß anfühlen, stoppen Sie die Behandlung umgehend. Sie können die TENS-Behandlung ohne Wärmefunktion fortsetzen.
- Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit der Anwendung des Menstrual Relax beginnen.
- Verwenden Sie das Menstrual Relax nicht auf nasser Haut, da dadurch die Klebefähigkeit der Gel-Pads eingeschränkt ist.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vom Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer den vorgesehenen Gel-Pads, um das Menstrual Relax auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Gel-Pads zu Hautverletzungen führen.

⚠ WARNUNG

Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Verschluckungsgefahr! Kleinkinder könnten Akkus verschlucken und daran ersticken. Daher Akkus für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen, um das Gerät anzufassen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel 6).
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens alle 6 Monate vollständig auf.

⚠ ACHTUNG

- Schützen Sie das Gerät vor stärkeren Stößen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es Schäden aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert. Kontaktieren Sie in diesen Fällen den Kundendienst.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht an oder in der Nähe von anderen Heizgeräten, Heizelementen wie Trocknern oder Backöfen und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.

5. Gerätebeschreibung

1. Intensität erhöhen
2. Wärme-/Akku-Ladeanzeige-LED
3. TENS-LED
4. EIN/AUS-Taste ⏻
5. Intensität reduzieren
6. Wärmefläche
7. Rechte Elektrode
8. USB-C-Anschluss
9. Linke Elektrode

6. Inbetriebnahme

Akku aufladen

ⓘ Hinweis

Bevor Sie das Menstrual Relax zum ersten Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie es für mindestens 2 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Öffnen Sie am Menstrual Relax die Abdeckung des USB-C-Anschlusses.
2. Verbinden Sie das mitgelieferte USB-C-Ladekabel mit einem USB-Netzadapter (output: max. 5V/2A, nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Menstrual Relax.
3. Stecken Sie anschließend den Netzadapter in eine geeignete Steckdose.
4. Während des Ladevorgangs blinkt die Akku-Ladeanzeige-LED grün. Sobald das Menstrual Relax vollständig aufgeladen ist, leuchtet die Akku-Ladeanzeige-LED durchgehend grün.

ⓘ Hinweis

Während das Menstrual Relax geladen wird, ist keine Anwendung möglich.
Achten Sie darauf, dass während des Ladevorganges kein Hautkontakt mit den Elektroden besteht.

Gel-Pads anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig einen der Schutzfilme.
2. Bringen Sie das Gel-Pad sorgfältig auf dem Menstrual Relax an und ziehen Sie vorsichtig den zweiten Schutzfilm ab. Beachten Sie, dass der Rand der Gel-Pads nicht über das Menstrual Relax übersteht. Bringen Sie auf jeder Elektrode ein Gel-Pad an.

⚠ WARNUNG

Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab. Stellen Sie sicher, dass die selbsthaftenden Gel-Pads nicht beschädigt sind, da durch Schäden oder Unebenheiten am Film eventuell Hautirritationen verursacht werden können.

7. Anwendung

Anwendung beginnen

ⓘ Hinweis

Das Menstrual Relax verfügt insgesamt über eine Wärmestufe, mit einer Wärmeentwicklung bis maximal 43 °C, und 15 Intensitätsstufen für die TENS-Anwendung. Wir empfehlen Ihnen am Anfang mit einer niedrigen Intensitätsstufe zu beginnen, bis Sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
Das Menstrual Relax besitzt eine Abschaltautomatik. Es schaltet sich nach einer Anwendungsdauer von 20 Minuten automatisch ab.

1. Kleben Sie das Menstrual Relax auf Ihren Unterbauch.
2. Um das Pad einzuschalten, halten Sie die EIN/AUS-Taste ⏻ kurz gedrückt. Die Wärme-LED blinkt grün und das Menstrual Relax beginnt sich zu erwärmen. Sollte die Wärme-LED orange blinken, laden Sie das Menstrual Relax, wie im Kapitel „Akku aufladen" beschrieben, auf.
3. Um die elektrische Nervenstimulation (TENS) hinzuzuschalten, drücken Sie kurz die EIN/AUS-Taste ⏻. Die TENS-LED blinkt. Um die Stimulation zu starten, drücken Sie die ∧-Taste einmal. Die niedrigste Intensität ist nun aktiviert.
4. Sollten Sie die TENS-Funktion ohne Wärmefunktion nutzen wollen, drücken Sie erneut die EIN/AUS-Taste ⏻. Nun blinkt nur noch die TENS-LED und sie können Ihre Stimulation durch Drücken der ∧-Taste starten.
5. Wählen Sie mit den Tasten ∧ / ∨ Ihre gewünschte Intensitätsstufe.
6. Um das Menstrual Relax auszuschalten, halten Sie die EIN/AUS-Taste ⏻ für 3 Sekunden gedrückt. Die Wärme-LED und die TENS-LED erlöschen.
7. Ziehen Sie nach der Anwendung das Menstrual Relax vorsichtig von Ihrem Unterbauch ab. Um die Gel-Pads zu schützen, bringen Sie die Schutzfilme wieder auf den Gel-Pads an.

⚠ WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass bei der Behandlung die Bedieneinheit schnell zugänglich ist, um eine unangenehme Behandlung zeitnah unterbrechen zu können.

Hinweise zur Anwendung

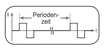
- Schalten Sie das Menstrual Relax aus bevor Sie es entfernen.
- Machen Sie zwischen den Anwendungen eine Pause von mindestens 30 Minuten.
- Nutzen Sie das Menstrual Relax nur so oft, wie es Ihnen angenehm ist. Sobald sie die Funktionen des Menstrual Relax nicht mehr als angenehm empfinden, unterbrechen Sie die Anwendung.
- Das Menstrual Relax verfügt über eine Body-Loose-Funktion, welche detektiert ob das Gerät Körperkontakt hat. Bei mangelndem Körperkontakt piept das Gerät und schaltet sich dann selbst aus. Sollte das Gerät am Körper angebracht sein und dennoch piepen, reinigen Sie die Gel-Pads und versuchen Sie erneut, das Gerät zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie die Gel-Pads.
- Wenn die Klebefähigkeit der Gel-Pads nachlässt, ersetzen Sie sie umgehend. Benutzen Sie das Menstrual Relax erst wieder, wenn Sie die Gel-Pads ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Gel-Pads zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das Menstrual Relax aus und versetzen Sie es leicht.
- Sollten Sie feststellen, dass Sie durch die Anwendung des Menstrual Relax eine deutlich stärkere Periodenblutung erfahren, verzichten Sie auf die Anwendung.

Programme

Zyklus	1	2	3
Impulsbreite	100 µs	250 µs	75 µs
Impulsfrequenz	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Zyklusdauer	120 s	120 s	160 s

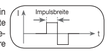
Impulsfrequenz

Die Frequenz gibt die Anzahl der Einzelimpulse pro Sekunde an, ihre Angabe erfolgt in Hz (Hertz). Sie kann berechnet werden, indem man den Umkehrwert der Periodenzeit berechnet.



Impulsbreite

Mit ihr wird die Dauer eines Einzelimpulses in Mikrosekunden angegeben. Die Impulsbreite bestimmt dabei unter anderem die Eindringtiefe des Stromes, wobei allgemein gilt: Größere Muskelmasse bedarf größerer Impulsbreite.



8. Reinigung und Pflege

⚠ WARNUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal geschieht, verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Um eine möglichst langandauernde Haftung der Klebeelektroden zu gewährleisten, reinigen Sie diese vorsichtig mit einem feuchten, fusselfreien Tuch.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

9. Zubehör- und Ersatzteile

Für Zubehör- und Ersatzteile besuchen Sie www.beurer.com oder wenden Sie sich an die jeweilige Serviceadresse in Ihrem Land (laut Serviceadressliste). Die Zubehör- und Ersatzteile sind zusätzlich im Handel erhältlich.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
1 x selbsthaftende Gel-Pad-Set	648.49

10. Was tun bei Problemen?

Problem	Mögliche Ursache	Behebung
Das Gerät schaltet sich beim Drücken der EIN/AUS-Taste nicht ein.	Der Akku ist gegebenenfalls leer.	Laden Sie den Akku vollständig auf. Sollte sich das Gerät immer noch nicht einschalten lassen, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.
Das Gerät hält nicht am Körper.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutzt oder abgenutzt. Gegebenenfalls ist die zu behandelnde Hautstelle nicht sauber genug.	Die klebrige Oberfläche der Gel-Pads mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Gel-Pads nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden.
Es kommt zu keiner spürbaren Stimulation.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutzt oder abgenutzt. Eventuell muss der Akku geladen werden.	Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haltbarkeit der Gel-Pads erhöhen. Stellen Sie sicher, dass die Gel-Pads festen Kontakt zum Behandlungsbereich haben. Der Akku ist beinahe leer. Laden Sie diesen vollständig auf.
Sie verspüren ein unangenehmes Gefühl an den Gel-Pads.	Die Gel-Pads sind abgenutzt. Diese können auf Grund einer nicht mehr gewährleisteten gleichmäßigen, vollflächigen Stromverteilung zu Hautreizungen führen.	Ersetzen Sie die Gel-Pads.
Die Haut im Behandlungsbereich wird rot.	Eine schnell abklingende Hautrötung unter den Gel-Pads ist ungefährlich und lässt sich durch die örtlich angeregte stärkere Durchblutung durch TENS und Wärme erklären.	Behandlung sofort abbrechen und warten bis sich der Hautzustand normalisiert hat. Bleibt die Hautreizung jedoch bestehen, und kommt es evtl. zu Juckreiz oder Entzündung, ist vor weiterer Anwendung mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten.
Die Haut unter der Wärmefläche wird rot.	Eine Rötung unter der Wärmefläche des Menstrual Relax lässt sich über die stark angereagte Durchblutung des erwärmten Gewebes erklären.	Der Hautzustand sollte sich einige Zeit nach der Behandlung wieder normalisieren. Bleibt die Rötung allerdings bestehen, und kommt es eventuell zu Juckreiz oder Entzündungen, ist vor weiterer Anwendung mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten.
Das Menstrual Relax wird zu warm.		Drücken Sie auf die EIN/AUS-Taste ⏻ um die Wärmefunktion zu beenden und nur noch die TENS-Funktion zu verwenden.

11. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Akkus müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Akkus zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.
Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

12. Technische Angaben

Typ	EM 50
Ausgangs-Kurvenform	Biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	75-250 µs
Pulsfrequenz	8-100 Hz
Ausgangsspannung	Max. 80 Vpp (an 1000 Ω)
Wärmestufen	1 (bis zu 43 °C)
Ausgangsstrom	Max. 80 mApp (an 1000 Ω)
Spannungsversorgung	Lithium Polymer Akku 320 mAh
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	5 °C – 40 °C (41 °F – 104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 15 – 90 %
Lagerbedingungen	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 0 – 90 %
Abmessungen	ca. 95 x 193 x 15 mm
Gewicht	47 g

Technische Änderungen vorbehalten.
Die Seriennummer befindet sich auf dem Gerät.

Dieses Gerät entspricht den europäischen Normen EN60601-1 und EN60601-1-2 (Übereinstimmung mit EN 55011, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) und unterliegt besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit. Bitte beachten Sie dabei, dass tragbare und mobile HF-Kommunikationseinrichtungen dieses Gerät beeinflussen können. Genauere Angaben können Sie unter der angegebenen Kundenservice-Adresse anfordern oder am Ende der Gebrauchsanweisung nachlesen. Das Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EEC, dem Medizinprodukategesetz.

Für dieses Gerät ist keine Funktionsprüfung und Einweisung nach § 5 der Medizinprodukte-Betreiberverordnung (MPBetreibV) erforderlich.
Ebenso ist es nicht erforderlich, Sicherheitstechnische Kontrollen nach § 6 der Medizinprodukte-Betreiberverordnung durchzuführen.

13. Hinweise zu Elektromagnetischer Verträglichkeit

⚠ WARNUNG

- Das Gerät ist für den Betrieb in allen Umgebungen geeignet, die in dieser Gebrauchsanweisung aufgeführt sind, einschließlich der häuslichen Umgebung.
- Das Gerät kann in der Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen unter Umständen nur in eingeschränktem Maße nutzbar sein. Infolgedessen können z.B. Fehlermeldungen oder ein Ausfall des Displays/Gerätes auftreten.
- Die Verwendung dieses Gerätes unmittelbar neben anderen Geräten oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden werden, da dies eine fehlerhafte Betriebsweise zur Folge haben könnte. Wenn eine Verwendung in der vorgeschriebenen Art dennoch notwendig ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sich davon zu überzeugen, dass sie ordnungsgemäß arbeiten.
- Die Verwendung von anderem Zubehör, als jenem, welches der Hersteller dieses Gerätes festgelegt oder bereitgestellt hat, kann erhöhte elektromagnetische Störaussendungen oder eine geminderte elektromagnetische Störfestigkeit des Gerätes zur Folge haben und zu einer fehlerhaften Betriebsweise führen.
- Halten Sie tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripherie wie Antennenkabel oder externe Antennen) mindestens 30cm fern von allen Gerätetellen, inklusive allen im Lieferumfang enthaltenen Kabeln. Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.
- Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.

14. Garantie / Service

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Read these instructions carefully and keep them for later use; be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Getting to know your device

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. Our name is synonymous with high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air.

With kind regards,
Your Beurer team

What is the EM 50 Menstrual Relax?

Many women experience abdominal cramps and severe period pain before and during their period; in addition, a lot of women also suffer from illnesses which cause pain in the lower abdomen, such as endometriosis. These pains are often so strong that women seek immediate pain relief. The innovative Menstrual Relax is a self-adhesive TENS device with heat function to provide pain relief for menstrual discomfort and pain caused by endometriosis. The TENS technology used in the Menstrual Relax makes it possible to treat pain in a targeted manner. The Menstrual Relax has a total of 15 intensity levels.
To alleviate pain even more pleasantly, there is also a soothing heat function that can be activated. Made from medical-quality silicone, the elegantly designed Menstrual Relax is extremely slim and flexible, and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient 20-minute-long treatments (up to 6 treatments per battery charge).
The Menstrual Relax is a safe and easy way of relieving pain, and offers users a completely new experience in dealing with lower abdominal pain.

What is TENS and what can it do?

TENS, or transcutaneous electrical nerve stimulation, refers to the electrical stimulation of nerves through the skin. TENS is an effective non-pharmacological method for treating different types of pain from a variety of causes. It has no side effects if administered correctly. The method has been clinically tested and approved and can be used for simple self-treatment. The pain-relieving or pain-suppressing effect is achieved by inhibiting the transfer of pain to nerve fibres and by increasing the secretion of endorphins in the body, as their effect on the central nervous system reduces the sensation of pain. The method is scientifically substantiated and approved as a form of medical treatment.
Any symptoms that could be relieved using TENS must be checked by your GP. Your GP will also give you instructions on how to carry out a TENS self-treatment regime. TENS has been clinically tested and approved for use in cases of menstrual discomfort and for relief of pain from endometriosis.
TENS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel pads are used as a transfer medium and are subject to natural wear and tear. The gel pads must be replaced when they stop providing a sufficient contact and the Menstrual Relax no longer sticks to the skin completely. Failure to replace the pads may lead to skin irritation as a result of heightened current density in particular areas.

1. Included in delivery

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. In case of any doubt, do not use the device, and contact your retailer or the specified Customer Service address.
1x Menstrual Relax
2x self-adhesive gel pads
1x USB-C cable
1x these instructions for use

2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

Pb Cd Hg	Disposal in accordance with the EC Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE)
	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health
	IMPORTANT The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval.
	Note Important information to note
	Manufacturer
	Application part, type BF
	Do not use if you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker)
	Do not use near the heart
CE 0483	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
IP 22	Device protected against foreign objects ≥ 12.5 mm and against water dripping at an angle
	Expiry date
	Read the instructions for use
Storage	Permissible storage temperature and humidity
Operating	Permissible operating temperature and humidity
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
B A	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol

3. Intended use

Only use the Menstrual Relax:

- On people.
- For private use.
- For the purpose it was developed for and in the manner specified in these instructions for use. Any improper use may be dangerous.
- For external use.
- For home and private use.
- With the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do this invalidates the warranty. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.

4. Warnings and safety notes

⚠ WARNING

The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.
To avoid damage to health, DO NOT use the Menstrual Relax in the following circumstances:
- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants such as, for example, copper coils.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high fever (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If

beurer Woman's Life

EM 50
Menstrual Relax

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com

Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne, United Kingdom

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Información general

Estimada clienta:

Nos complace que haya elegido un producto de nuestra gama. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.

Atentamente,
El equipo de Beurer

¿Qué es el EM 50 Menstrual Relax?

Muchas mujeres sufren dolor abdominal espasmódico o dolor menstrual intenso antes y durante la menstruación. Además, muchas sufren enfermedades como la endometriosis, que causan dolor en el bajo vientre. El dolor suele ser tan intenso que las mujeres anhelan su alivio inmediato. El innovador Menstrual Relax es un aparato TENS autoadhesivo con función de calor para el alivio del dolor menstrual y el dolor producido por la endometriosis. Gracias a la tecnología TENS que incorpora, el Menstrual Relax permite tratar el dolor en el lugar exacto en el que se produce. El Menstrual Relax dispone de un total de 15 niveles de intensidad.
Para intensificar la sensación de alivio de las molestias, ofrece además la posibilidad de aplicar un agradable calor. Fabricado en silicona sanitaria y de elegante diseño, es extraordinariamente fino y flexible, y se adapta perfectamente a la zona del cuerpo objeto del tratamiento. El circuito de alta tecnología garantiza tratamientos de 20 minutos de forma energéticamente eficiente (hasta 6 tratamientos por carga de la batería).
El Menstrual Relax es un método analgésico seguro y sencillo que ofrece a la usuaria una experiencia completamente nueva en el tratamiento del dolor abdominal.

¿Qué es la TENS y para qué sirve?

Por TENS, electroestimulación nerviosa transcutánea, se entiende la estimulación eléctrica de los nervios a través de la piel. TENS es un método clínicamente probado, eficaz, no medicamentoso, sin efectos secundarios si se usa correctamente, autorizado para el tratamiento de dolores de diferente origen y, por lo tanto, también apto para el autotratamiento. El efecto de alivio o eliminación del dolor se alcanza, entre otras cosas, gracias a la supresión de la transmisión del dolor a través de las fibras nerviosas y al aumento de la secreción de endorfinas naturales del cuerpo, que disminuyen la sensación de dolor gracias a su efecto en el sistema nervioso central. El método está científicamente comprobado y cuenta con certificado sanitario.
Su médico debe explicarle los cuadros clínicos en los que resulta adecuada la aplicación de TENS e indicarle, además, cómo realizar por su cuenta el tratamiento con TENS. El uso de TENS ha sido clínicamente probado y aprobado para el alivio de molestias menstruales y del dolor producido por la endometriosis.
Los aparatos TENS funcionan aplicando corriente sobre la piel. Las almohadillas de gel, que están sometidas a un proceso de desgaste natural, sirven de medio de transmisión. Si el contacto a través de las almohadillas de gel deja de ser suficiente y el Menstrual Relax no se adhiere en toda su superficie a la piel, deberá sustituirse. De lo contrario, el aumento parcial de la densidad de corriente puede producir irritaciones cutáneas.

1. Artículos suministrados

Compruebe que el embalaje de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
1 Menstrual Relax
2 almohadillas de gel autoadhesivas
1 cable USB C
Estas instrucciones de uso

2. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

Pb Cd Hg	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)
	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones u otros peligros para la salud
	ATENCIÓN El aparato puede emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA promediados en intervalos de 5 segundos.
	Nota Indicación de información importante
	Fabricante
	Pieza de aplicación tipo BF
	No usar en caso de dispositivos eléctricos implantados (como marcapasos)
	No usar cerca del corazón
CE 0483	Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
IP 22	Aparato protegido contra cuerpos extraños ≥12,5 mm y contra goteo oblicuo de agua
	Fecha de caducidad
	Leer las instrucciones de uso
Storage	Temperatura y humedad de almacenamiento admisibles
Operating	Temperatura y humedad de funcionamiento admisibles
	Separe los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
B A	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador

3. Uso correcto

Utilice el Menstrual Relax únicamente:

- En personas.
- Para uso propio.
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso.
- De forma externa.
- Para uso doméstico y en el ámbito privado.
- Con los accesorios originales suministrados o los de postventa; de lo contrario, la garantía quedará invalidada. Por lo tanto, el fabricante declina toda responsabilidad por daños debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad

⚠ ADVERTENCIA

La utilización del aparato no exime de acudir al médico ni de seguir el tratamiento prescrito por él. Por lo tanto, cualquier dolor o enfermedad debe consultarse primero con un médico.
Para prevenir daños para la salud, NO utilice el Menstrual Relax en los siguientes casos:
- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos).
- Si tiene implantes metálicos (como espirales de cobre).
- Si lleva una bomba de insulina.
- Si tiene fiebre alta (p. ej., > 39 °C).
- Si padece alteraciones del ritmo cardiaco conocidas o agudas y otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón.
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia).
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer.
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones musculares fuertes.
- Cerca del corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y en particular no deben aplicarse en los dos músculos pectorales grandes. Esto puede aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardiaca.
- En el cráneo, en la zona de la boca, la faringe y la laringe.
- En la zona del cuello/la carótida.
- En la zona genital.
- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas (lesionada o inflamada) (p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas [como alergias], quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación).
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha.
- Tras ingerir alcohol.
- Si está conectada al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.

⚠ ADVERTENCIA

Consulte a su médico antes de utilizar el aparato en caso de:

- Padecer o sospechar que pueda padecer enfermedades graves, especialmente enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y neoformaciones malignas.
- Tener cualquier enfermedad de la piel o heridas abiertas.
- Sufrir dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal.
- Diabetes.
- Sufrir cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (por ejemplo, trastornos metabólicos).
- Realizar al mismo tiempo tratamientos médicos.
- Producirse molestias con el tratamiento de estimulación.
- Producirse irritaciones de la piel permanentes tras una estimulación prolongada en el mismo lugar de colocación de los electrodos.

⚠ ADVERTENCIA

- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigiladas o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva. Los niños no deberán jugar nunca con el aparato. Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- Si el aparato no funcionase correctamente, o produjese malestar o dolor, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Apague el Menstrual Relax antes de colocarlo o retirarlo.
- No modifique el Menstrual Relax en ningún caso (por ejemplo, recortándolo). Esto produce una mayor densidad de corriente y puede resultar peligroso.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentada o tumbada para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, apague inmediatamente el aparato y levante las piernas (durante aprox. 5-10 min.).
- No utilice el Menstrual Relax mientras duerme, conduce o maneja maquinaria.
- No lo utilice mientras realice actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- No utilice este aparato al mismo tiempo que otros dispositivos que emitan impulsos eléctricos a su cuerpo.
- La temperatura efectiva del Menstrual Relax puede variar en función del estado de la piel, la edad, el punto donde se concentra el dolor, etc.
- Si siente que el calor es demasiado intenso, interrumpa inmediatamente el tratamiento. Puede continuar el tratamiento TENS sin función de calor.
- Espere al menos una hora después de comer antes de comenzar a usar el Menstrual Relax.
- No lo utilice sobre la piel mojada, ya que esto limita la adherencia de las almohadillas de gel.
- Asegúrese de que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como por ejemplo la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, deberá quitárselos antes de utilizar el aparato, dado que podrían producirle quemaduras localizadas.
- No se recomienda el uso previo de cremas o pomadas grasas.
- No utilice cinta adhesiva, vendajes ni otros elementos que no sean las almohadillas de gel previstas para colocar el Menstrual Relax sobre la piel. En caso contrario, la adherencia irregular de las almohadillas de gel podría provocar lesiones en la piel.

⚠ ADVERTENCIA

Indicaciones para la manipulación de baterías

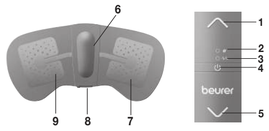
- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ¡Peligro de asfixia! Los niños pequeños podrían tragarse las baterías y asfixiarse. ¡Guarde las baterías fuera del alcance de los niños!
- Si se derrama el líquido de una batería, póngase guantes protectores para tocar el aparato.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ¡Peligro de explosión! No arroje baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo 6).
- Cargue completamente la batería al menos cada 6 meses para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

⚠ ATENCIÓN

- Proteja el aparato de impactos fuertes.
- No utilice el aparato si detecta algún daño o si no funciona correctamente. En estos casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad. No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- No utilice este aparato junto a o cerca de otros aparatos que funcionan con calor, como secadoras u hornos, ni cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microonda (como teléfonos móviles), ya que esto puede causar desagradables picos de corriente.
- En caso de duda, no utilice este aparato si presenta daños y diríjase a su distribuidor o a la dirección de atención al cliente indicada.
- Apague el aparato de inmediato si está defectuoso o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato.
- Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.

5. Descripción del aparato

1. Aumentar intensidad
2. LED de calor/de indicación de carga de la batería
3. LED de TENS
4. Tecla de encendido y apagado ⏻
5. Reducir intensidad
6. Superficie caliente
7. Electrodo derecho
8. Toma USB C
9. Electrodo izquierdo



6. Puesta en funcionamiento

Cargar la batería

ⓘ Nota

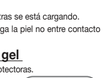
Antes de utilizar por primera vez el Menstrual Relax, deberá cargarlo como mínimo durante 2 horas. Proceda para ello del siguiente modo:
1. Abra la tapa de la toma USB C del Menstrual Relax.
2. Conecte el cable de carga USB C suministrado con un adaptador de red USB (salida: máx. 5V/2 A, no incluido en los artículos suministrados) y el Menstrual Relax.
3. A continuación, enchufe el adaptador de red a una toma de corriente adecuada.
4. Durante el proceso de carga el LED de indicación de carga de la batería parpadea en verde. En cuanto el Menstrual Relax se ha cargado completamente, el LED de indicación de carga de la batería se ilumina permanentemente en verde.

ⓘ Nota

El Menstrual Relax no se puede utilizar mientras se está cargando.
Asegúrese de que durante el proceso de carga la piel no entre contacto con los electrodos.

Colocar las almohadillas de gel

1. Retire con cuidado una de las láminas protectoras.
2. Coloque la almohadilla de gel cuidadosamente en el Menstrual Relax y retire con cuidado la segunda lámina protectora. Asegúrese de que el borde de las almohadillas de gel no sobresalga del Menstrual Relax. Coloque una almohadilla de gel sobre cada electrodo.



⚠ ADVERTENCIA

Retire la lámina protectora tirando lentamente con cuidado. Asegúrese de que las almohadillas de gel autoadhesivas no estén dañadas, ya que daños o irregularidades en la lámina podrían causar irritaciones en la piel.

7. Utilización

Comenzar la utilización

ⓘ Nota

El Menstrual Relax dispone de un nivel de calor que alcanza una temperatura máxima de 43 °C, y 15 niveles de intensidad para el uso de TENS. Le recomendamos empezar con un nivel de intensidad bajo hasta que se haya acostumbrado al aparato. El Menstrual Relax cuenta con un mecanismo de desconexión automática. Se apaga automáticamente después de usarlo durante 20 minutos.
1. Pegue el Menstrual Relax en su bajo vientre.
2. Para activar la almohadilla, mantenga pulsada brevemente la tecla de encendido y apagado ⏻. El LED de calor parpadea en verde y el Menstrual Relax empieza a calentarse. Si el LED de calor parpadea en naranja, cargue el Menstrual Relax como se describe en el capítulo "Cargar la batería".
3. Para activar además la electroestimulación nerviosa (TENS), pulse brevemente la tecla de encendido y apagado ⏻. El LED de TENS parpadea. Para iniciar la estimulación, pulse una vez la tecla ∧. Ahora está activada la intensidad más baja.
4. Si desea utilizar la función TENS sin función de calor, vuelva a pulsar la tecla de encendido y apagado ⏻. Ahora parpadea solamente el LED de TENS y se puede iniciar la estimulación pulsando la tecla ∧.
5. Seleccione con las teclas ∧/∨ el nivel de intensidad deseado.
6. Para apagar el Menstrual Relax, mantenga pulsada la tecla de encendido y apagado ⏻ durante 3 segundos. El LED de calor y el LED de TENS se apagan.
7. Tras la aplicación, retire con cuidado el Menstrual Relax del bajo vientre. Para proteger las almohadillas de gel, vuelva a colocar sobre ellas las láminas protectoras.

⚠ ADVERTENCIA

Asegúrese de que la unidad de control sea rápidamente accesible durante el tratamiento para poder interrumpir de inmediato un tratamiento desagradable.

Indicaciones para la utilización

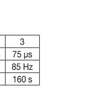
- Apague el Menstrual Relax antes de retirarlo.
- Haga una pausa de como mínimo 30 minutos entre distintas aplicaciones.
- Utilice el Menstrual Relax tan a menudo como le resulte agradable. Deje de usarlo en cuanto sus funciones dejen de resultarle agradables.
- El Menstrual Relax dispone de una función Body Loose que detecta si el aparato tiene contacto con el cuerpo. Si no hay contacto con el cuerpo, el aparato emite un pitido y se apaga. Si el aparato está colocado en el cuerpo y sin embargo emite un pitido, limpie las almohadillas de gel y vuelva a intentar iniciar el aparato. Si el pitido persiste, sustituya las almohadillas de gel.
- Sustituyalas inmediatamente cuando disminuya su adherencia. No vuelva a utilizar el Menstrual Relax hasta que haya sustituido las almohadillas de gel. En caso contrario, la adherencia irregular de las almohadillas de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Si nota desagradables picos de corriente, apague el Menstrual Relax y desplácelo ligeramente.
- No lo use si detecta que durante su uso aumenta considerablemente el sangrado menstrual.

Programas

Ciclo	1	2	3
Ancho del impulso	100 µs	250 µs	75 µs
Frecuencia del impulso	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Duración del ciclo	120 s	120 s	160 s

Frecuencia del impulso

La frecuencia especifica la cantidad de impulsos individuales por segundo, y se indica en Hz (hercios). Se puede calcular invirtiendo el valor del tiempo de periodo.



Ancho del impulso

Expresa la duración de cada impulso individual en microsegundos. El ancho del impulso determina, entre otras cosas, la profundidad de penetración de la corriente, pudiéndose afirmar en general que cuanto mayor es la masa muscular mayor debe ser el ancho del impulso.

8. Limpieza y cuidado

⚠ ADVERTENCIA

- Limpie con cuidado el aparato después de usarlo con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, el paño puede humedecerse también con agua ligeramente jabonosa.
- Impida que penetre agua en el aparato. Si esto sucediese, no vuelva a utilizarlo hasta que esté completamente seco.
- Para asegurar una adherencia lo más duradera posible de los electrodos adhesivos, límpielos cuidadosamente con un paño húmedo que no suelte pelusa.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos.

9. Accesorios y piezas de repuesto

Para adquirir accesorios y piezas de repuesto visite www.beurer.com o diríjase a la dirección de servicio técnico de su país (indicada en la lista de direcciones de servicio técnico). Las piezas de repuesto y los accesorios también pueden adquirirse en establecimientos comerciales.

Denominación	Número de artículo o de pedido
1 juego de almohadillas de gel autoadhesivas	648.49

10. Resolución de problemas

Problema	Posible causa	Solución
El aparato no se enciende pulsando la tecla de encendido y apagado.	Puede que la batería esté vacía.	Cargue la batería completamente. Si el aparato sigue sin encenderse, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
El aparato no se sujeta al cuerpo.	Es posible que las almohadillas de gel estén sucias o desgastadas. Es posible que la zona de la piel que se va a tratar no esté suficientemente limpia.	Limpie la superficie pegajosa de las almohadillas de gel con un paño húmedo que no suelte pelusa. Si las almohadillas de gel siguen sin fijarse a la piel, deberá sustituirlas. Limpie la piel antes de cada aplicación, pero prescinda de productos como bálsamos o aceites antes del tratamiento. Un afeitado puede contribuir a prolongar la vida útil de las almohadillas de gel.
No se nota estimulación alguna.	Es posible que las almohadillas de gel estén sucias o desgastadas. Es posible que deba cargarse la batería.	Asegúrese de que las almohadillas de gel tengan un buen contacto con la zona de tratamiento. La batería está casi vacía. Cárguela completamente.
Se experimenta una sensación desagradable en las almohadillas de gel.	Las almohadillas de gel están desgastadas. Pueden provocar irritaciones en la piel debido a que ya no se garantiza una distribución uniforme de la corriente en toda la superficie.	Sustituya las almohadillas de gel.
La piel se enrojece en la zona de tratamiento.	Un enrojecimiento de la piel debajo de las almohadillas de gel que desaparece rápidamente no representa peligro alguno y se debe al aumento de la circulación sanguínea estimulada localmente mediante TENS y calor.	Interrumpa el tratamiento inmediatamente y espere hasta que la piel recupere su aspecto normal. Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar a su médico antes de proseguir usando la función de calor.
La piel se enrojece debajo de la superficie caliente.	El enrojecimiento de la piel debajo de la superficie caliente del Menstrual Relax se debe a la fuerte estimulación de la circulación sanguínea del tejido calentado.	El estado de la piel debería volver a la normalidad algún tiempo después del tratamiento. Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar a su médico antes de seguir usando la función de calor.
El Menstrual Relax se calienta demasiado.	Pulse la tecla de encendido y apagado ⏻ para finalizar la función de calor y utilizar únicamente la función TENS.	

11. Eliminación

Las baterías usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las baterías correctamente. Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas:
Pb: la pila contiene plomo,
Cd: la pila contiene cadmio,
Hg: la pila contiene mercurio.
A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Desécheło según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

12. Datos técnicos

Tipo	EM 50
Forma de curva de salida	Impulsos rectangulares bifásicos
Duración del impulso	75-250 µs
Frecuencia del impulso	8-100 Hz
Tensión de salida	Máx. 80 Vpp (con 1000 Ω)
Niveles de calor	1 (hasta 43 °C)
Corriente de salida	Máx. 80 mApp (con 1000 Ω)
Alimentación de tensión	Batería de polímeros de litio, 320 mAh
Tiempo de tratamiento	20 minutos, tras los cuales el aparato se apaga automáticamente
Intensidad	Regulable de 0 a 15
Condiciones de funcionamiento	De 5 °C a 40 °C (de 41 °F a 104 °F) con una humedad ambiental relativa del 15 al 90 %
Condiciones de almacenamiento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F) con una humedad ambiental relativa del 0 al 90 %
Dimensiones	Aprox. 95 x 193 x 15 mm
Peso	47 g

Salvo modificaciones técnicas.
El número de serie se encuentra en el aparato.

Este aparato cumple las normas europeas EN60601-1 y EN60601-1-2 (conformidad con EN 55011, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3 y IEC 61000-4-8) y está sujeto a las medidas especiales de precaución relativas a la compatibilidad electromagnética. Tenga en cuenta que los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles y móviles pueden interferir en el funcionamiento de este aparato. Puede solicitar información más detallada al servicio de atención al cliente en la dirección indicada en este documento o consultarla al final de las instrucciones de uso. Este aparato satisface los requisitos especificados en la Directiva europea relativa a los productos sanitarios 93/42/EEC, así como la ley alemana sobre productos sanitarios.

Para este aparato no se requiere ninguna comprobación de funcionamiento ni instrucción según el apartado 5 del reglamento alemán de funcionamiento de productos médicos (MPBetreibV).
Tampoco es necesario realizar controles técnicos de seguridad según el apartado 6 del reglamento alemán de funcionamiento de productos médicos.

13. Indicaciones relativas a la compatibilidad electromagnética

⚠ ADVERTENCIA

- El aparato está diseñado para usarse en todos los entornos que se especifican en estas instrucciones de uso, incluido el ámbito doméstico.
- En presencia de interferencias electromagnéticas, la utilización del aparato puede verse limitada en determinados casos. Como consecuencia, podrían mostrarse mensajes de error o podrían apagarse la pantalla o el aparato.
- Se debe evitar el uso de este aparato junto a otros aparatos o apilado con ellos, ya que esto podría provocar un funcionamiento incorrecto. Pero si resulta inevitable hacerlo, deberá vigilar este y los demás aparatos para asegurarse de que funcionan correctamente.
- El uso de accesorios distintos de los indicados o facilitados por el fabricante de este aparato puede tener como consecuencia mayores interferencias electromagnéticas o una menor resistencia contra interferencias electromagnéticas del aparato y provocar un funcionamiento incorrecto.
- Mantenga los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles (incluidos periféricos como cables de antena o antenas externas) a una distancia mínima de 30 cm de todas las piezas del aparato, incluidos todos los cables suministrados. Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.
- Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.

14. Garantía/asistencia

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Introduzione

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria.

Cordiali saluti
Il team Beurer

Che cos'è EM 50 Menstrual Relax?

Prima e durante le mestruazioni molte donne avvertono dolori simili a crampi al basso ventre o soffrono di forti dolori mestruali. Molte donne soffrono inoltre di malattie come l'endometriosi che causano dolori al basso ventre. Spesso questi dolori sono talmente intensi da indurle a cercare un immediato sollievo. L'innovativo Menstrual Relax è un apparecchio TENS autoadesivo con funzione di riscaldamento che consente di alleviare i dolori mestruali e quelli legati all'endometriosi. Grazie alla tecnologia TENS integrata, Menstrual Relax consente di trattare i dolori in modo localizzato. Menstrual Relax è dotato di 15 livelli di intensità in totale.
Per attenuare i dolori in modo ancora più piacevole, offre anche la possibilità di attivare un riscaldamento benefico. Realizzato in silicone per uso medico, Menstrual Relax presenta un design elegante: sottilissimo e flessibile, è in grado di adattarsi perfettamente al punto del corpo da trattare. Il circuito di commutazione high-tech consente trattamenti di 20 minuti con uno sfruttamento efficiente dell'energia (fino a 6 trattamenti per carica completa della batteria).
Questo sistema contro i dolori sicuro e semplice da usare garantisce un'esperienza del tutto nuova nel trattamento dei dolori al basso ventre.

Che cos'è il TENS e come funziona?

Per TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator, elettrostimolazione nervosa transcutanea) si intende un apparecchio che produce scariche elettriche usate per stimolare i nervi attraverso la cute. Clinicamente testato e autorizzato, si tratta di un metodo efficace, non medicale, privo di effetti collaterali (se usato correttamente), ideato per il trattamento di dolori di origine diversa e utile anche per l'autotrattamento. L'effetto di attenuazione o soppressione del dolore si ottiene, tra l'altro, inibendo la trasmissione del dolore alle fibre nervose e aumentando il rilascio naturale di endorfine che riducono la percezione del dolore agendo sul 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 dare inoltre le necessarie informazioni per l'autotrattamento tramite TENS. TENS è clinicamente testato e autorizzato per l'uso in caso di dolori mestruali e l'attenuazione dei dolori legati all'endometriosi.
Gli apparecchi TENS funzionano attraverso la trasmissione di scariche elettriche sulla cute. I pad gel fungono da mezzo di trasmissione e sono soggetti alla naturale usura. Se i pad gel non garantiscono più un'aderenza sufficiente, Menstrual Relax non aderisce completamente alla pelle e deve essere sostituito per evitare l'insorgere di irritazioni alla pelle dovute all'aumento parziale della densità di corrente.

1. Fornitura

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
1 Menstrual Relax
2 pad gel autoadesivi
1 cavo USB-C
1 istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

Pb Cd Hg	Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)
	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute
	ATTENZIONE L'apparecchio è in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10 mA a intervalli di 5 secondi.
	Indicazione Indicazione di informazioni importanti
	Produttore
	Parte applicata di tipo BF
	Non utilizzare in presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
	Non utilizzare in prossimità del cuore
CE 0483	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
IP 22	Apparecchio protetto contro la penetrazione di corpi solidi ≥ 12,5 mm e contro la caduta inclinata di gocce d'acqua
	Data di scadenza
	Leggere le istruzioni per l'uso
Storage	Temperatura e umidità di stoccaggio consentite
Operating	Temperatura e umidità di esercizio consentite
	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
B A	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore

3. Uso conforme

Utilizzare Menstrual Relax esclusivamente:

- Su persone.
- Per uso personale.
- Per lo scopo per il quale sono stati concepiti e descritti nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo.
- Per uso esterno.
- Per uso domestico e privato.
- Con gli accessori originali forniti in dotazione o ordinabili in seguito; diversamente, decade ogni diritto di garanzia. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza

⚠ AVVERTENZA

L'utilizzo dell'apparecchio non sostituisce il controllo e il trattamento medico. In presenza di dolori o malattie rivolgersi sempre prima al proprio medico.
Per prevenire danni alla salute NON utilizzare Menstrual Relax nei seguenti casi:
- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker).
- In presenza di impianti in metallo (come ad es. spirali in rame).
- In presenza di pompa per insulina.
- In presenza di febbre alta (ad es. > 39°C).
- In presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco.
- Nel caso in cui si soffra di epilessia.
- In gravidanza.
- Nel caso in cui si sia affetti da cancro.
- Dopo operazioni al fine di non interferire con il processo di guarigione in seguito dell'aumento delle contrazioni muscolari.
- In prossimità del cuore. Gli elettrodi di stimolazione non devono assolutamente essere utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali. Questo può aumentare il rischio di fibrillazione ventricolare e causare un arresto cardiaco.
- Sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe e alla laringe.
- Nella zona del collo/della carotide.
- Nella zona dei genitali.
- Sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, contusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione.
- In ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità (ad es. nella stanza da bagno), nella vasca o sotto la doccia.
- In seguito all'assunzione di alcolici.
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza.
- In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale.

⚠ AVVERTENZA

Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante in presenza di:

- Malattie acute, in particolare in caso di sospetto o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne.
- Malattie della pelle di qualsiasi tipo o ferite aperte.
- Stati dolorosi cronici non definiti, indipendentemente dalla zona del corpo.
- Diabete.
- Disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo).
- Trattamenti medici in corso.
- Disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione.
- Irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto.

⚠ AVVERTENZA

- Tenere l'apparecchio lontano dai bambini per evitare eventuali pericoli.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali, o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente o dovessero sopraggiungere uno stato di malessere o dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Spegnere Menstrual Relax prima di applicarlo o rimuoverlo.
- Non modificare mai Menstrual Relax (ad es. tagliandolo) per evitare pericoli dovuti all'aumento della densità di corrente.
- Durante i primi minuti di applicazione stare seduti o sdraiati per evitare un inutile rischio di lesioni nei rari casi di reazione vagale (senso di debolezza). Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'apparecchio in presenza di un senso di debolezza e sollevare le gambe (circa 5-10 min.).
- Non utilizzare Menstrual Relax mentre si dorme, si guida un'auto o si usano macchinari.
- Non utilizzare Menstrual Relax durante tutte le attività per le quali una reazione imprevista (ad es. un aumento