

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DI SINGOLI EPISODI ACUTI DI CANDIDA VAGINALE

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Tavolette (prima dei pasti)	3 tav al dì (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per i primi 5 giorni	Azione antimicotica, antibatterica, prebiotica e immunostimolante.
	4 tavolette al dì (1 mattina, 1 mezzogiorno, 2 sera)	per i 5 giorni seguenti	
	6 tavolette al dì (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	1 mese	
GSE Acidophilus	1 capsula al dì (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle tavolette)	per almeno 40 giorni	Contrasta la proliferazione intestinale della candida.
GSE Intimo Lavanda	2 lavande al dì (mattina e sera)	per i primi 2 giorni	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa vaginale e il pH adeguato.
	1 lavanda al dì (alla sera)	per i 4 giorni seguenti, poi 1 alla settimana	
GSE Intimo Detergente	2 volte al dì (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Deterge, igienizza, riequilibra il pH a valori fisiologici.

Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Salviette	2 volte al dì in alternativa al detergente intimo (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Detergenti, igienizzanti e riequilibranti del pH.
GSE Intimo Crema	Applicare 3 volte al dì sulla parte interessata (genitali esterni)	fino ad 1 settimana dopo la scomparsa dei sintomi	Antipruriginosa. antinfiammatoria, lenitiva, cicatrizzante.
GSE Deogenic	Spruzzare 2 o 3 volte al giorno direttamente sulle parti intime esterne o su slip e salvaslip	uso quotidiano	Igienizzante e deodorante.

CONSIGLI ALIMENTARI DURATA DELLA DIETA: ALMENO 40 GIORNI

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio, sorbitolo, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa)
- Cibi ricchi di lieviti e muffe (in altre parole tutti gli alimenti fermentati ossia pane, pizza, dolci, focacce, formaggi, aceto, birra, alcolici, vino, salsa di soia)
- Cereali raffinati (pasta e riso brillato), Frutta secca
- Latte e latticini
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON ESTREMA CAUTELA

- Pane non lievitato o lievitato con pasta acida
- Patate e mais
- Frutta zuccherina, Zucchero di canna integrale (solo se necessario)

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali integrali e derivati preferibilmente privi di glutine (riso, quinoa, miglio, tapioca)
- Pasta integrale senza eccedere, al massimo due volte alla settimana (farro, kamut..)
- Pesce, carni biologiche
- Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole)
- Oli di semi e di oliva di prima spremitura e spremuti a freddo

ACQUA

Bere almeno due litri di acqua al giorno a temperatura ambiente lontano dai pasti scegliendo acque con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro e con pH compreso tra 6 e 7.

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Cambiare frequentemente la biancheria intima. Utilizzare alte temperature e disinfettanti specifici per il lavaggio della biancheria. Al fine di evitare il più possibile un ambiente caldo umido, limitare l'uso di indumenti aderenti e di tessuti sintetici (preferire indumenti di puro cotone) e asciugare attentamente la cute e le mucose dopo la toilette. Si consiglia l'uso del profilattico oppure, in alternativa, di eseguire un'accurata igiene intima post-coitale al fine di evitare che il liquido seminale rimanga a lungo all'interno della vagina in virtù del suo effetto immunosoppressivo e della sua capacità di alterare il pH. Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici (depauperano la flora batterica intestinale consentendo alla candida di prendere il sopravvento), cortisonici (deprimono il sistema immunitario) e anticoncezionali (determinano un aumento endovaginale di glucosio favorendo in loco la proliferazione della candida). Fare giornalmente del movimento (almeno 20-30 minuti di passeggiata) ed evitare il più possibile le ansie e lo stress.

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DI CANDIDA VAGINALE RECIDIVANTE

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Tavolette (prima dei pasti)	3 tavolette al dì (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per i primi 5 giorni	Azione antimicotica, antibatterica, prebiotica e immunostimolante.
	4 tavolette al dì (1 mattina, 1 mezzogiorno, 2 sera)	per i 5 giorni seguenti	
	6 tavolette al dì (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	2 mesi	
GSE Acidophilus	1 capsula al dì (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle tavolette)	per almeno 2 mesi	Contrasta la proliferazione intestinale della candida.
GSE Intimo Lavanda	2 lavande al dì (mattina e sera)	per i primi 4 giorni	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa vaginale e il pH adeguato.
	1 lavanda al dì (alla sera)	per i 4 giorni seguenti, poi 1 alla settimana	
GSE Intimo Detergente	2 volte al dì (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Deterge, igienizza, riequilibra il pH a valori fisiologici.

Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Salviette	2 volte al dì in alternativa al detergente intimo (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Detergenti, igienizzanti e riequilibranti del pH.
GSE Intimo Crema	Applicare 3 volte al dì sulla parte interessata	fino ad 1 settimana dopo la scomparsa dei sintomi	Antipruriginosa, antinfiammatoria, lenitiva, cicatrizzante.
GSE Deogenic	Spruzzare 2 o 3 volte al giorno direttamente sulle parti intime esterne o su slip e salvaslip	uso quotidiano	Igienizzante e deodorante.

CONSIGLI ALIMENTARI DURATA DELLA DIETA: ALMENO 2 MESI

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio, sorbitolo, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa)
- Cereali raffinati (pasta e riso brillato), Patate e mais
- Cibi ricchi di lieviti e muffe (in altre parole tutti gli alimenti fermentati ossia pane, pizza, dolci, focacce, formaggi, aceto, birra, alcolici, vino, salsa di soia)
- Latte e latticini & Alimenti a cui si è intolleranti o allergici
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Frutta secca e frutta zuccherina

ALIMENTI DA CONSUMARE CON ESTREMA CAUTELA

- Pane integrale non lievitato o lievitato con pasta acida
- Pasta integrale senza eccedere (farro, kamut..)
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Frutta poco zuccherina

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali integrali e derivati preferibilmente privi di glutine (riso, quinoa, miglio, tapioca)
- Pesce, carni biologiche
- Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole), Oli di semi e di oliva di prima spremitura e spremuti a freddo

ACQUA

Bere almeno due litri di acqua al giorno a temperatura ambiente lontano dai pasti scegliendo acque con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro e con pH compreso tra 6 e 7.

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Cambiare frequentemente la biancheria intima. Utilizzare alte temperature e disinfettanti specifici per il lavaggio della biancheria. Al fine di evitare il più possibile un ambiente caldo umido, limitare l'uso di indumenti aderenti e di tessuti sintetici (preferire indumenti di puro cotone) e asciugare attentamente la cute e le mucose dopo la toilette. Si consiglia l'uso del profilattico oppure, in alternativa, di eseguire un'accurata igiene intima post-coitale al fine di evitare che il liquido seminale rimanga a lungo all'interno della vagina in virtù del suo effetto immunosoppressivo e della sua capacità di alterare il pH.

Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici (depauperano la flora batterica intestinale consentendo alla candida di prendere il sopravvento), cortisonici (deprimono il sistema immunitario) e anticoncezionali (determinano un aumento endovaginale di glucosio favorendo in loco la proliferazione della candida). Fare giornalmente del movimento (almeno 20-30 minuti di passeggiata) ed evitare il più possibile le ansie e lo stress.

LINEE GUIDA PER LA PREVENZIONE DELLA CANDIDA VAGINALE

CICLO DA RIPETERE 2 VOLTE ALL'ANNO, NORMALMENTE NEI CAMBI DI STAGIONE, OCCASIONALMENTE IN SITUAZIONI A RISCHIO (AD ESEMPIO IN CONCOMITANZA CON OBBLIGATE ASSUNZIONI DI FARMACI)

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Tavolette	3 tavolette al dì (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera) prima dei pasti	2 mesi	Azione antimicotica, antibatterica, prebiotica e immunostimolante.
GSE Acidophilus	1 capsula al dì (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle tavolette)	2 mesi	Contrasta la proliferazione intestinale della candida.
GSE Intimo Lavanda	1 lavanda alla settimana	2 mesi	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa vaginale e il pH adeguato.
GSE Intimo Detergente	2 volte al dì (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano (per sempre)	Deterge, igienizza, riequilibra il pH a valori fisiologici.

Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intimo Salviette	2 volte al dì in alternativa al detergente intimo (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Detergenti, igienizzanti e riequilibranti del pH.
GSE Deogenic	Spruzzare 2 o 3 volte al giorno direttamente sulle parti intime esterne o su slip e salvaslip	uso quotidiano	Igienizzante e deodorante.

CONSIGLI ALIMENTARI DURATA DELLA DIETA: ALMENO 2 MESI

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio, sorbitolo, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa)
- Cibi ricchi di lieviti e muffe (in altre parole tutti gli alimenti fermentati ossia pane, pizza, dolci, focacce, formaggi, aceto, birra, alcolici, vino, salsa di soia)
- Latte e latticini
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Frutta secca
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON ESTREMA CAUTELA

- Cereali raffinati (pasta e riso brillato)
- Patate e mais
- Pane non lievitato o lievitato con pasta acida
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Frutta zuccherina

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Pasta e cereali integrali
- Pesce, carni biologiche
- Frutta poco zuccherina
- Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole)
- Oli di semi e di oliva di prima spremitura e spremuti a freddo

ACQUA

Bere almeno due litri di acqua al giorno a temperatura ambiente lontano dai pasti scegliendo acque con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro e con pH compreso tra 6 e 7.

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Cambiare frequentemente la biancheria intima. Utilizzare alte temperature e disinfettanti specifici per il lavaggio della biancheria. Al fine di evitare il più possibile un ambiente caldo umido, limitare l'uso di indumenti aderenti e di tessuti sintetici (preferire indumenti di puro cotone) e asciugare attentamente la cute e le mucose dopo la toilette.

Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici (depauperano la flora batterica intestinale consentendo alla candida di prendere il sopravvento), cortisonici (deprimono il sistema immunitario) e anticoncezionali (determinano un aumento endovaginale di glucosio favorendo in loco la proliferazione della candida). Fare giornalmente del movimento (almeno 20-30 minuti di passeggiata) ed evitare il più possibile le ansie e lo stress.