

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELLA COLITE

CICLO DA RIPETERE 2-3 VOLTE ALL'ANNO

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Cleaner	2 bustine al dì sciolte in abbondante acqua, seguite da un ulteriore bicchiere d'acqua (1 alla mattina, prima di colazione, 1 alla sera, prima di coricarsi)	20 giorni	Favorisce la pulizia "selettiva" dell'intestino, ossia l'eliminazione di microrganismi patogeni, apporta enzimi digestivi e fibre alimentari solubili prebiotiche, compensando la carenza di entrambi nella dieta e favorendo così la corretta funzionalità intestinale.
	1 bustina al dì sciolta in abbondante acqua, seguita da un ulteriore bicchiere d'acqua (alla mattina, prima di colazione)	fino al compimento di 40 giorni di trattamento	
GSE Gax	2 compresse dopo i pasti principali (pranzo e cena)	per un periodo continuativo di 2 mesi	Evita le fermentazioni intestinali, elimina la formazione di gas e ne favorisce l'assorbimento, contribuendo ad alleviare la tensione addominale.

Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Symbiotic	1 flaconcino lontano dai pasti (possibilmente a metà mattina)	2 mesi	Integratore di probiotici (bifidobacterium bifidum, lactobacillus acidophilus, lactobacillus bulgaricus, su terreno di coltura integrale vegetale) per il ripristino della corretta flora intestinale, coadiuvato dalla presenza di estratti di piante ad azione immunostimolante e dall'estratto di semi di pompelmo per la pulizia "selettiva" dell'intestino.

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 gassate e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

- Cereali raffinati (pasta e riso brillato)
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Alimenti flatulenti (tenendo conto della sensibilità individuale: legumi, patate, mais, carote, carciofi, cipolle, cavolfiore, uva passa, albicocche, prugne, castagne)
- Caffé, Tè
- Uova

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi e frutta (preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali e pasta integrali (farro, kamut, riso, quinoa, miglio, tapioca)
- Pesce, carni bianche (meglio se biologiche)
- Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole)

ACQUA

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

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Mangiare da seduti e con calma, masticando a lungo. Non masticare chewing-gum.. Evitare l'uso di farmaci se non strettamente indispensabili (in particolare antibiotici, cortisonici, antidepressivi ed anticoncezionali). Evitare l'uso di lassativi. Fare giornalmente del movimento (almeno mezz'ora di passeggiata). Evitare il più possibile ansie e stress. Concedersi qualche spazio in più e trovare il tempo per dedicarsi alle proprie passioni e ai propri hobby.