

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELLE INFEZIONI INTESTINALI

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI (FASE 1)

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Astringive	Emergenza: 3 cpr con acqua, poi 1 ogni mezz'ora fino ad un massimo di 6 al di 2° giorno: 2 cpr per 3 volte al di (prima dei pasti) 3°- 7° giorno: 1 cpr per 3 volte al di (prima dei pasti)	1 settimana	Combatte e risolve le diarree di qualsiasi origine esercitando contemporaneamente azione astringente, protettiva della mucosa e di pulizia "selettiva" dell'intestino.
GSE Symbiotic*	2 flaconcini al di lontano dai pasti	1 settimana	Integratore di probiotici (bifidobacterium bifidum, lactobacillus acidophilus, lactobacillus bulgaricus, su terreno di coltura integrale vegetale) per la pulizia "selettiva" dell'intestino, il ripristino della corretta flora intestinale e per un'azione immunostimolante.

Prodotti INDISPENSABILI (FASE 2)

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Biotic*	Dal 3° giorno di trattamento con GSE Astringive 3 compresse al di prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	1 mese	Azione antibiotica, antivirale, antimicotica, antiparassitaria naturale associata a principi funzionali vegetali utili per rafforzare le naturali difese dell'organismo.
GSE Symbiotic*	Dopo la prima settimana: 1 flaconcino al di lontano dai pasti	1 mese	Integratore di probiotici (bifidobacterium bifidum, lactobacillus acidophilus, lactobacillus bulgaricus, su terreno di coltura integrale vegetale) per la pulizia "selettiva" dell'intestino, il ripristino della corretta flora intestinale e per un'azione immunostimolante.

* In caso di bambini, sostituire GSE Biotic con GSE Biotic Baby 3-12 e GSE Symbiotic con GSE Symbiotic Junior, seguendo le indicazioni riportate nelle confezioni, e dimezzare le dosi di GSE Astringive.

CONSIGLI ALIMENTARI

DURATA DELLA DIETA: ALMENO 1 MESE

(DA INIZIARE SOLO DOPO AVER RISOLTO L'ATTACCO ACUTO DI DIARREA)

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

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)

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi se tollerati (preferibilmente di stagione, ricordare l'azione di pulizia intestinale dell'aglio)
- Frutta (preferibilmente di stagione e se tollerata), Cereali e pasta integrali (farro, kamut, riso, quinta ecc.)
- Pesce, carni bianche (meglio se biologiche) & Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole)

BEVANDE

- 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.
- Il succo di cranberry (mirtillo rosso) è risultato particolarmente attivo contro i virus intestinali

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

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.