

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELL'ACNE

TRATTAMENTO DA RIPETERE A CICLI PIÙ VOLTE L'ANNO, IN PARTICOLARE IN CONCOMITANZA DI SITUAZIONI A RISCHIO (PERIODI STRESSANTI O ASSUNZIONI DI FARMACI, SPECIALMENTE ANTIBIOTICI)

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Complex Sys-tem costituito da:			Il "sistema di integrazione" specificatamente formulato per affrontare e risolvere tutti i fattori, causa e concausa della problematica acneica. Regola infatti l'attività ormonale, esercita attività antimicrobica ed antinfiammatoria; nel contempo apporta acidi grassi essenziali ω 3- ω 6, coadiuva l'attività digestiva, reintegra e riequilibra la flora batterica intestinale, favorisce la depurazione dell'organismo e, non meno importante, contrasta lo stress e l'ansia.
GSE Complex Sys	2 bustine al dì (prima di pranzo e prima di cena)	Almeno tre mesi	
GSE Complex Tem	2 bustine al dì (al mattino al risveglio e alla sera prima di coricarsi)	Almeno tre mesi	
GSE Complex Complete costituito da:			L'associazione di due trattamenti cutanei, da utilizzare rispettivamente al mattino e alla sera, specificatamente formulati per affrontare e risolvere i fattori che coinvolgono direttamente la cute. Il trattamento del mattino, oltre ad una spiccata attività riequilibrante, esercita in particolare funzioni antilucido; il trattamento della sera, grazie ad una spiccata attività androgenica locale, riequilibra l'epidermide svolgendo al contempo una delicata azione esfoliante, per favorire l'eliminazione dei comedoni, prevenendo quindi l'infiammazione degli stessi e lo sviluppo dell'acne.
GSE Complex Complete MATTINO	Al mattino, dopo l'accurata detersione con GSE Complex Latte Detergente, applicare su tutto il viso	Almeno tre mesi	
GSE Complex Complete SERA	Alla sera, dopo l'accurata detersione con GSE Complex Latte Detergente, applicare su tutto il viso insistendo sulle zone più problematiche	Almeno tre mesi	
GSE Complex Latte Detergente	2 volte al giorno (mattino e sera)	Uso quotidiano	Il detergente specifico ad azione antibatterica e purificante. Deterge l'epidermide in profondità rispettandone il film idrolipidico.

CONSIGLI ALIMENTARI DURATA DELLA DIETA: ALMENO 3 MESI

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, lattosio), merendine, biscotti, snack
- Cioccolato
- Latte e latticini (gelati, formaggi, panna, burro, ecc.)
- Carne di maiale, salumi, insaccati, strutto
- Carne di pollo e uova di allevamento
- Pesce di allevamento
- Tutti i cibi confezionati, salse, maionese, ketchup, sughi pronti
- Fast food (patatine fritte, hamburger, hot-dog, kebab, ecc.)
- Tutte le bevande industriali, birra e alcool

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

- Carboidrati raffinati (pane bianco, pasta, riso brillato)
- Zucchero di canna integrale, miele biologico
- Carne di manzo e vitello (preferibilmente biologica)
- Uova biologiche

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Frutta e verdura cruda di stagione
- Noci, mandorle, nocciole, pinoli, pistacchi, semi oleaginosi (girasole, lino, sesamo, zucca, ecc.), olive, avocado
- Yogurt di soia, "latti" vegetali (soia, avena, riso, ecc.)
- Carboidrati complessi (pane, pasta, crackers, ecc. a base di cereali integrali quali kamut, farro, ecc.) e riso integrale
- Legumi (piselli, lenticchie, ceci, ecc.)
- Pesce (di mare aperto), carni bianche biologiche
- Alimenti a base di proteine vegetali (tofu, seitan, ecc.)
- Infusi e spremute d'agrumi senza zucchero
- Centrifugati freschi di frutta e verdura

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

Non schiacciare i brufoli e i punti neri per evitare il propagarsi dei germi in profondità ed il peggioramento dell'infezione. Evitare l'esposizione prolungata al sole poiché ciò stimola ulteriormente l'attività delle ghiandole sebacee ed ispessisce lo strato corneo. Fare attenzione ai capelli lunghi davanti al viso che possono creare un ambiente caldo-umido favorendo la proliferazione microbica. Evitare l'uso di farmaci se non strettamente necessari (in particolare antibiotici, antinfiammatori, pillola anticoncezionale). Fare regolarmente sport. Evitare il più possibile ansie e stress.