

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DI SINGOLI EPISODI ACUTI DI CISTITE

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Cystitis Rapid	6 cpr al di prima dei pasti (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	per 5 giorni	Rimedio a concentrazioni "importanti" , con attività antibatterica, disinfettante delle vie urinarie, diuretica, antinfiammatoria, per risultati in tempi rapidi.
GSE Cystitis	3 cpr al di prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per 20 giorni	Rimedio a concentrazioni "adeguate" , con attività antibatterica, disinfettante delle vie urinarie, diuretica, antinfiammatoria, per consolidare in tempi medi.
GSE Acidophilus	1 capsula al di (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle compresse)	per almeno 1 mese	Contrasta la proliferazione intestinale dei batteri responsabili di cistite, grazie all'apporto di Lactobacillus acidophilus.
GSE Intimo Lavanda	1 lavanda al di, alla sera (iniziare lo stesso giorno delle compresse)	per 4 giorni	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa genito-urinaria e il pH adeguato.
	1 lavanda alla settimana, alla sera	per 1 mese	
GSE Intimo Detergente	2 volte al di (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 di in alternativa al detergente intimo (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Pratiche salviette per detergere, igienizzare, riequilibrare il pH intimo anche fuori casa.
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 1 MESE

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio, sorbitolo, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa)
- Latte e latticini
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici
- Caffè, Tè, Alcolici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELE

- Cereali raffinati (pane bianco, pasta e riso brillato)
- Patate e mais, Frutta zuccherina, Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Carni rosse

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Cibi ricchi di fibra (ortaggi, legumi, preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali e pasta integrali
- Pesce, carni bianche 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 lontano dai pasti, 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

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. 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 delle mucose genito-urinarie. Evitare l'uso di contraccettivi meccanici. Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici e anticoncezionali. 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 CISTITE CRONICA/RECIDIVANTE CON RIPETUTI EPISODI ACUTI

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Cystitis Rapid	6 cpr al dì prima dei pasti (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	per 5 giorni	Rimedio a concentrazioni "importanti" , con attività antibatterica, disinfettante delle vie urinarie, diuretica, antinfiammatoria, per risultati in tempi rapidi.
GSE Cystitis	6 cpr al dì prima dei pasti (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	per 20 giorni	Rimedio a concentrazioni "adeguate" , con attività antibatterica, disinfettante delle vie urinarie, diuretica, antinfiammatoria, per consolidare in tempi medi e per cicli di mantenimento.
	3 cpr al dì prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per 40 giorni (ciclo di mantenimento da ripetere 3 volte/anno)	
GSE Acidophilus	1 capsula al dì (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle compresse)	per 2 mesi	Contrasta la proliferazione intestinale dei batteri responsabili di cistite, grazie all'apporto di Lactobacillus acidophilus.
GSE Intimo Lavanda	1 lavanda al dì, alla sera (iniziare lo stesso giorno delle compresse)	per 4 giorni	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa genito-urinaria e il pH adeguato.
	1 lavanda alla settimana, alla sera	per 2 mesi	
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	Pratiche salviette per detergere, igienizzare, riequilibrare il pH intimo anche fuori casa.
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)
- Latte e latticini
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati, Caffè, Tè, Alcolici
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

- Cereali raffinati (pane bianco, pasta e riso brillato)
- Patate e mais, Frutta zuccherina, Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Carni rosse

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Cibi ricchi di fibra (ortaggi, legumi, preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali e pasta integrali
- Pesce, carni bianche 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 lontano dai pasti, 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

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. 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 delle mucose genito-urinarie. Evitare l'uso di contraccettivi meccanici. Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici e anticoncezionali. 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 CISTITE IN CASO DI PREDISPOSIZIONE AD EPISODI FREQUENTI

CICLO DA RIPETERE 3-5 VOLTE ALL'ANNO, NORMALMENTE NEI CAMBI DI STAGIONE, PER CHI È PREDISPOSTO A FREQUENTI RECIDIVE E OCCASIONALMENTE IN SITUAZIONI A RISCHIO (AD ESEMPIO IN CONCOMITANZA CON OBBLIGATE ASSUNZIONI DI FARMACI)

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Cystitis	3 cpr al di prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per 40 giorni (ciclo di prevenzione - ripetere 3-5 volte/anno)	Rimedio a concentrazioni "adeguate" , con attività antibatterica, disinfettante delle vie urinarie, diuretica, antinfiammatoria, per cicli di prevenzione.
GSE Acidophilus	1 capsula al di (a distanza di 2 ore dai pasti e dall'assunzione delle compresse)	per 2 mesi	Contrasta la proliferazione intestinale dei batteri responsabili di cistite, grazie all'apporto di Lactobacillus acidophilus.
GSE Intimo Lavanda	1 lavanda alla settimana, alla sera	per 2 mesi	Igienizza, lenisce e ripristina la flora della mucosa genito-urinaria e il pH adeguato.
GSE Intimo Detergente	2 volte al di (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 di in alternativa al detergente intimo (con movimenti dall'avanti all'indietro)	uso quotidiano	Pratiche salviette per detergere, igienizzare, riequilibrare il pH intimo anche fuori casa.
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)
- Latte e latticini
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati, Caffè, Tè, Alcolici
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELE

- Cereali raffinati (pane bianco, pasta e riso brillato)
- Patate e mais, Frutta zuccherina, Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Carni rosse

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Cibi ricchi di fibra (ortaggi, legumi, preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Cereali e pasta integrali
- Pesce, carni bianche 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 delle mucose genito-urinarie. Evitare l'uso di contraccettivi meccanici. Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare antibiotici e anticoncezionali. Fare giornalmente del movimento (almeno 20-30 minuti di passeggiata) ed evitare il più possibile le ansie e lo stress.