

# LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELLE CONGIUNTIVITI

I PRODOTTI CHE SIANO RITENUTI INDISPENSABILI, RACCOMANDATI O COADIUVANTI, A SECONDA DEL TIPO DI CONGIUNTIVITE, DOVRANNO ESSERE UTILIZZATI SECONDO I SEGUENTI MODI D'USO:

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Eye Drops</b>	2-3 gocce istillate in ciascun occhio per 3 volte al dì	I tempi sono variabili: per evitare recidive si consiglia di continuare fino ad una settimana dopo la scomparsa dei sintomi.	Soluzione oftalmica che unisce l'azione antibatterica e antivirale ad ampio spettro dell'Estratto di semi di Pompelmo a principi funzionali naturali con attività antinfiammatoria e lenitiva.
<b>GSE Eye Med</b>	Alla mattina e alla sera, dopo avere instillato il collirio, applicare la maschera sugli occhi chiusi facendola aderire uniformemente a tutta la zona oculare e perioculare; lasciare agire per 10/15 minuti e non risciacquare.	Fino a scomparsa dei sintomi	Compresse oculari, in tessuto non tessuto, a forma di maschera (che permette un rilascio lento, costante e ben distribuito dei principi attivi) imbevibile di una soluzione, a base di principi vegetali specifici, con proprietà antimicrobiche, antinfiammatorie, lenitive, analgesiche, antipruriginose e decongestionanti.
<b>GSE Biotic*</b>	3 compresse al dì (1 mattino, 1 mezzogiorno, 1 sera)	per i primi 5 giorni	Azione antimicrobica naturale ad ampio spettro, unita alla selettività (ossia la capacità di essere efficace sui patogeni senza intaccare in modo significativo la flora batterica intestinale); associazione con principi funzionali vegetali utili per rafforzare le difese dell'organismo.
	4 compresse al dì (1 mattino, 1 mezzogiorno, 2 sera)	per i 5 giorni successivi	
	6 compresse al dì (2 mattino, 2 mezzogiorno, 2 sera)	fino ad 1 mese	
<b>GSE Symbiotic*</b>	1 flaconcino al dì lontano dai pasti	1 mese	Integratore di bifidobacterium bifidum, lactobacillus acidophilus, lactobacillus bulgaricus, su terreno di coltura integrale vegetale (naturalmente privo di lattosio e di altri derivati del latte), per il ripristino della flora intestinale, coadiuvato da estratti di piante immunostimolanti e dal GSE, per la pulizia "selettiva" dell'intestino.

\* 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.

**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

## ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione e se tollerati)
- Frutta fresca (preferibilmente di stagione e biologica)
- Cereali integrali e derivati (kamut, farro, riso, quinoa, miglio, tapioca)
- Pesce, carni biologiche (preferibilmente bianche)
- 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 scegliendo acque con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro e con pH compreso tra 6 e 7.

## CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Evitare l'uso di farmaci se non strettamente indispensabili (in particolare antibiotici, cortisonici, antinfiammatori). Fare attenzione ai veicoli di contagio (biancheria, asciugamani, ecc.). Non strofinarsi gli occhi con le mani. Usare prodotti cosmetici di pulizia possibilmente anallergici (privi di profumi e conservanti). Proteggere gli occhi dalla luce con occhiali dotati di lenti certificate e, comunque, evitare l'esposizione diretta alla luce solare.

Fare giornalmente del movimento (almeno 20-30 minuti di passeggiata) ed evitare il più possibile le ansie e lo stress.