

# LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELLE INFEZIONI DA HELICOBACTER PYLORI

## MODI D'USO

### Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Biotic</b>	3 compresse al dì, prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	40 giorni	Azione antibiotica naturale con provata efficacia nei confronti dell'Helicobacter Pylori. Aiuta a rafforzare le naturali difese dell'organismo.
<b>GSE Stomach</b>	4 compresse al dì (2 dopo pranzo e 2 dopo cena)	40 giorni	Contrasta l'iperacidità gastrica, allevia i bruciori e i dolori di stomaco, facilita la digestione, ha un'azione protettiva sulla mucosa dello stomaco grazie all'estratto di semi di pompelmo.

## 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)
- Cibi salati
- Latte e latticini
- Bevande gassate e cibi confezionati, conservati, raffinati
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici
- Caffè, Tè, Alcolici

### ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

- Cereali raffinati (pane bianco, pasta e riso brillato)
- Carne (in particolare la carne rossa)
- Frutta acidula
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)

### ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi (in particolare le crucifere – cavolo, broccoli)
- Frutta ricca di antiossidanti (agrumi, kiwi, mirtilli, ciliegie, pesche, ribes, lamponi)
- Legumi
- Pesce
- 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

Evitare il più possibile l'uso di farmaci (in particolare i farmaci antinfiammatori non steroidei – FANS – e gli antibiotici).  
Fare giornalmente del movimento (almeno mezz'ora di passeggiata). Non masticare chewing gum.  
Evitare il più possibile ansie e stress.