

# LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DI INFLUENZA, RAFFREDDORE E AFFEZIONI VIRALI STAGIONALI

## MODI D'USO

### Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Influbiotic Rapid*</b>	6 cpr al dì prima dei pasti (2 mattina, 2 mezzogiorno, 2 sera)	5 giorni	Interrompe l'evoluzione delle aggressioni virali e favorisce la rapida risoluzione, grazie alla spiccata azione antivirale naturale coadiuvata da estratti ad attività antinfiammatoria, antidolorifica, antipiretica (per la rapida risoluzione dei sintomi) ed antimicrobica (per evitare il rischio di complicanze dovute a sovra-infezioni batteriche).

### Prodotti RACCOMANDATI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Biotic*</b>	3 cpr al dì prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	Per i 20 giorni successivi	Completa il trattamento rafforzando le naturali difese dell'organismo e prevenendo l'insorgenza di sovra-infezioni batteriche.
<b>GSE Nasal Spray</b>	1 erogazione per narice per 4 o 5 volte al dì (distribuite nell'arco del giorno)	Fino a scomparsa dei sintomi	Favorisce la pulizia "selettiva" ed il drenaggio delle fosse nasali, mantiene fluido il muco, lenisce le mucose e ne rafforza le difese.
<b>GSE Aerobiotic*</b>	1 fiala per aerosol per 2 volte al dì (mattina e sera)	Fino a scomparsa dei sintomi	Unisce alle pulizie "selettive" delle mucose delle vie aeree, capacità antinfiammatorie, decongestionanti, espettoranti, antisettiche e balsamiche.
<b>GSE Oral Spray</b>	1-2 erogazioni direttamente in gola per 4 o 5 volte al dì	Fino a scomparsa dei sintomi	Favorisce la pulizia "selettiva" della mucosa del cavo orale, impedisce la penetrazione dei germi patogeni, rafforza le difese, sfiamma le corde vocali, lenisce le mucose e ne favorisce la rimarginazione.
<b>GSE Oral Tabs</b>	1 cpr da sciogliere lentamente in bocca fino al massimo di 5 al dì (in qualsiasi momento della giornata)	Fino a scomparsa dei sintomi	Alle proprietà di pulizia "selettiva" della mucosa del cavo orale unisce una marcata attività antinfiammatoria ed immunostimolante oltre ad effetti analgesici ed anestetici.
<b>GSE Tussive Sed</b>	1 cucchiaino per 3 volte al dì	Fino a scomparsa dei sintomi	Seda la tosse senza sopprimerla, sfiamma le mucose irritate e consente l'evoluzione della tosse fino alla sua risoluzione.
<b>GSE Tussive Flu</b>	1 cucchiaino per 3 volte al dì	Fino a scomparsa dei sintomi	Favorisce la fluidificazione del catarro, agevolandone l'espettorazione, ed evita complicazioni batteriche.
<b>GSE Astringive</b>	3 cpr, poi 1 ogni mezz'ora fino ad un massimo di 6 al dì	Fino a scomparsa dei sintomi	Antidiarico e astringente intestinale, risolve la sintomatologia acuta contribuendo a eliminare i patogeni che la determinano.

### Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Symbiotic*</b>	1 flaconcino al dì lontano dai pasti	1 mese	Integratore di probiotici ( <i>B. bifidum</i> , <i>L. acidophilus</i> , <i>L. bulgaricus</i> , su terreno di coltura integrale vegetale) per il ripristino della flora intestinale, coadiuvato dalla presenza di estratti di piante ad azione immunostimolante e dal GSE per la pulizia "selettiva" dell'intestino.

\*In caso di bambini, dimezzare la dose di **GSE Influbiotic Rapid** e dei prodotti indicati come raccomandati, sostituire GSE Biotic con **GSE Biotic Baby 3-12**, GSE Aerobiotic con **GSE Aerobiotic Junior** e GSE Symbiotic con **GSE Symbiotic Junior**.

## CONSIGLI ALIMENTARI

### PER I PRIMI 5 GIORNI (durante la sintomatologia acuta)

#### ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, etc.)
- Cibi pronti, conservati e/o confezionati
- Latte e latticini, carne (sia carne rossa, sia carne bianca) e uova

#### ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELE

- Cereali raffinati (pasta e riso brillato), patate e mais
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Cibi contenenti lieviti e muffe (in altre parole tutti gli alimenti fermentati ossia pane, pizza, dolci, focacce, aceto, birra, alcolici, vino, salsa di soia)

#### ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi di stagione, frutta ricca di vitamina C e bioflavonoidi (agrumi, kiwi, etc.)
- Cereali e pasta integrali (farro, kamut, riso, quinoa, miglio, tapioca, etc.)
- Pesce di mare, legumi
- Oli di prima spremitura a freddo

#### ACQUA

Bere molto, anzi moltissimo. In questo momento è più importante bere che mangiare! Si consiglia di bere: acqua (a basso residuo fisso e con pH tra 6 e 7), tisane, spremute d'agrumi, succhi di frutta e di verdura senza zuccheri e senza conservanti.

#### CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Non assumere alimenti controversi (in questi giorni mangiare non è indispensabile). Evitare l'uso di farmaci se non strettamente indispensabili (in particolare antibiotici, decongestionanti nasali, cortisonici, antipiretici, antinfiammatori).

### PER IL PERIODO SUCCESSIVO (almeno 1 mese)

#### ALIMENTI DA ELIMINARE

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, etc.)
- Cibi pronti, conservati e/o confezionati
- Latte e latticini

#### ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELE

- Cereali raffinati (pasta e riso brillato), patate e mais
- Zucchero di canna integrale (solo se necessario)
- Carne rossa
- Cibi contenenti lieviti e muffe (in altre parole tutti gli alimenti fermentati ossia pane, pizza, dolci, focacce, aceto, birra, alcolici, vino, salsa di soia)

#### ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi di stagione, frutta ricca di vitamina C e bioflavonoidi (agrumi, kiwi, etc.)
- Cereali e pasta integrali (farro, kamut, riso, quinoa, miglio, tapioca, etc.)
- Pesce di mare, legumi, carni bianche (biologiche)
- Oli di prima spremitura a freddo

#### ACQUA

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.

#### CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE

Evitare di frequentare ambienti chiusi ed affollati. Non esporre le mucose nasali a bruschi sbalzi di temperatura. Fare giornalmente del movimento (almeno mezz'ora di passeggiata). Evitare il più possibile ansie e stress.