

LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DI INTOLLERANZE ALIMENTARI

TRATTAMENTO DA UTILIZZARE SIA PER LA RISOLUZIONE DELLE INTOLLERANZE DEL MOMENTO SIA COME MANTENIMENTO, 2 VOLTE ALL'ANNO, NORMALMENTE NEI CAMBI DI STAGIONE, OPPURE IN SITUAZIONI A RISCHIO (PERIODI STRESSANTI O ASSUNZIONI DI FARMACI, SPECIALMENTE ANTIBIOTICI).

MODI D'USO

Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Intolerance Kit costituito da:			
GSE Intolerance Mattino*	1 bustina da assumere al mattino prima di colazione	Da tre a sei mesi	Reintegra e riequilibra la flora batterica intestinale. Ripristina l'integrità funzionale della barriera intestinale ed esercita una pulizia selettiva sui patogeni responsabili di disbiosi. Apporta enzimi digestivi, utili per alleggerire il lavoro del pancreas, e magnesio, indispensabile per la corretta produzione e il funzionamento degli enzimi sia esogeni che endogeni. Favorisce il drenaggio delle tossine ad opera di fegato e reni, la cui opera di detossificazione si compie prevalentemente durante il riposo notturno. Apporta una fonte naturale di oligoelementi, in particolare zinco, rame e manganese, da assumere suddivisi nell'arco della giornata.
GSE Intolerance Mezzodi*	1 bustina da assumere a mezzogiorno prima di pranzo	Da tre a sei mesi	
GSE Intolerance Sera*	1 bustina da assumere alla sera prima di cena	Da tre a sei mesi	

Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
GSE Stomach*	2 cpr dopo pranzo e 2 dopo cena	Al bisogno	Contrasta l'iperacidità gastrica, allevia i bruciori e i dolori di stomaco, facilita la digestione, ha un'azione protettiva sulla mucosa dello stomaco.
GSE Gax*	2 cpr dopo pranzo e 2 dopo cena	Al bisogno	Evita le fermentazioni intestinali, elimina la formazione di gas e ne favorisce l'assorbimento, contribuendo ad alleviare la tensione addominale.
GSE Cleaner*	1 bustina al di sciolta in abbondante acqua	Un mese	Oltre a favorire la pulizia "selettiva" dell'intestino e ad apportare enzimi digestivi, fornisce fibre alimentari solubili prebiotiche, compensando la carenza di queste nella dieta.
GSE Intimo Tavolette*	3 cpr di (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	Tre mesi	Esercita azione antimicotica, prebiotica nei confronti della flora batterica e immunostimolante.
GSE Astringive*	3 cpr, poi 1 ogni mezz'ora fino ad un massimo di 6 al di	Al bisogno	Antidiarroico (indicato nei casi di coliche conseguenti in particolar modo ad intolleranza al lattosio)

* In caso di bambini, dimezzare il dosaggio sia di GSE Intolerance Kit, sia degli eventuali prodotti coadiuvanti.

CONSIGLI ALIMENTARI DURATA DELLA DIETA: ALMENO 3 MESI

Pur apparendo complesso e pieno di limitazioni, lo schema dietetico è semplice, volto ad eliminare tutti i fattori alimentari responsabili di avere scatenato l'alterazione della barriera intestinale e il conseguente sviluppo di intolleranze (in questo facciamo riferimento a alimenti raffinati, trattati, precotti, conservati, confezionati, contenenti pesticidi, metalli pesanti, ecc.). Per quanto riguarda in particolare gli alimenti cui si è intolleranti, nel momento in cui si inizia il trattamento, è bene sottolineare che, pur essendo molto utile la loro eliminazione dalla dieta per 3-6 mesi (alleggerendo così il carico immunitario dell'organismo), la vera soluzione sta nel ripristino dell'integrità della mucosa. Tali alimenti non devono essere eliminati per sempre, possono essere gradatamente reintrodotti al completamento della cura, ossia a barriera intestinale ripristinata. Questo concetto vale in generale per tutte le famiglie di alimenti, ad esclusione di latticini e glutine; in questi due casi l'intolleranza è infatti irreversibile.

ALIMENTI DA ELIMINARE

- Alimenti raffinati, trattati, precotti, conservati, confezionati, contenenti pesticidi, metalli pesanti, ecc
- Eventuali alimenti a cui si è risultati intolleranti
- Latte e latticini; Zucchero bianco

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Alimenti biologici
- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione)
- Cereali integrali e loro derivati (pasta, pane, ecc.) variando continuamente (farro, kamut, mais, riso, ecc.)
- Pesce, carni bianche
- 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

Variare il più possibile gli alimenti (i cereali, i tipi di olio, ecc.). Mangiare seduti e con calma, masticando a lungo. Evitare l'uso di farmaci se non strettamente necessari (in particolare antibiotici, antiulcera, lassativi e antinfiammatori). Fare giornalmente del movimento (almeno mezz'ora di passeggiata). Evitare il più possibile ansie e stress.