

# LINEE GUIDA PER IL TRATTAMENTO DELL' IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

## MODI D'USO

### Prodotti INDISPENSABILI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Promen</b>	3 cpr al dì dopo i pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera) N.B.: Si consiglia di eseguire almeno due cicli di trattamento (di 3 mesi ciascuno) con intervalli di 2-3 mesi tra un ciclo e l'altro. Si dovrebbe poi valutare caso per caso la necessità di ripetere tali cicli.	3 mesi	Antagonista della 5-alfa-reduttasi, antibatterico, favorisce la minzione, antinfiammatorio, afrodisiaco, favorisce il nutrimento e la proliferazione della flora batterica intestinale fisiologica (attività prebiotica).

### Prodotti COADIUVANTI

Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
<b>GSE Symbiotic</b>	1 flaconcino lontano dai pasti	1-2 mesi	Integratore di probiotici (bifidobacterium bifidum, lactobacillus acidophilus, lactobacillus bulgaricus, su terreno di coltura integrale vegetale) per la pulizia "selettiva" dell'intestino, il ripristino della corretta flora intestinale e per un'azione immunostimolante.
<b>GSE Over</b>	3 cpr al dì prima dei pasti (1 mattina, 1 mezzogiorno, 1 sera)	3 mesi	Influisce positivamente sulla funzionalità sessuale maschile, alleviando i problemi che insorgono con l'avanzare dell'età e in conseguenza di ipertrofia prostatica benigna e di prostatiti.

## CONSIGLI ALIMENTARI

DURATA DELLA DIETA: ALMENO 3 MESI

### ALIMENTI DA ELIMINARE

- Latte e latticini
- Zuccheri semplici (glucosio, saccarosio, fruttosio, lattosio ecc.)
- Alcolici (birra in particolare, perché il luppolo favorisce la congestione prostatica)

### ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELE

- Cibi ricchi di grassi saturi (carni, uova)
- Alimenti fabbricati con farine raffinate (pane, pasta, dolci)
- Zucchero integrale di canna

### ALIMENTI DA PREFERIRE

- Cibi ricchi di fibre (frutta e verdura di stagione)
- Pasta e cereali integrali (farro, kamut, ecc.)
- Cibi ricchi di fitosteroli (ad esempio la soia e i suoi derivati)
- Semi oleaginosi (semi di zucca) poiché ricchi di zinco (inibisce la 5-alfa-reduttasi) e di acidi grassi essenziali
- Proteine vegetali
- Pesce e frutti di mare
- Olio di semi di girasole e di lino 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 la sedentarietà, ma anche gli sport troppo pesanti; preferire il nuoto e le lunghe camminate. Cautela anche con l'uso di bicicletta e di ciclomotori e con sport quali l'equitazione poiché possono causare delle sollecitazioni traumatiche che si ripercuotono sulla prostata. Evitare il più possibile l'uso di farmaci, se non strettamente necessari, in particolare gli antibiotici. Evitare il più possibile le ansie e lo stress.