

LINEE GUIDA PER LA PREVENZIONE DELLE AFFEZIONI DI ORIGINE VIRALE, BATTERICA, MICOTICA

CICLO DA RIPETERE 2-3 VOLTE ALL'ANNO, NORMALMENTE NEI CAMBI DI STAGIONE, OCCASIONALMENTE IN SITUAZIONI A RISCHIO (AD ESEMPIO IN CONCOMITANZA CON OBBLIGATE ASSUNZIONI DI FARMACI)

MODI D'USO

Fascia d'età	Nome	Posologia	Tempi	Proprietà
Adulti e oltre 12 anni	Indispensabile: GSE Immunobiotic*	2 compresse al di, al mattino e alla sera, prima dei pasti	Almeno 40 giorni	Compresse deglutibili, a base di GSE, Biosterine®, Boswellia ed Uncaria, utili per favorire le naturali difese organiche.
	Raccomandato: GSE Symbiotic	1 flaconcino al di lontano dai pasti	Almeno 40 giorni	Integratore di probiotici (B.bifidum, L.acidophilus, L.bulgaricus) associati a principi vegetali (GSE, Uncaria e Noni) a supporto della bilancia immunitaria.
Bambini 8-12 anni	Indispensabile: GSE Immunobiotic*	1 compressa al di, al mattino prima di colazione	Almeno 40 giorni	Compresse deglutibili, a base di GSE, Biosterine®, Boswellia ed Uncaria, utili per favorire le naturali difese organiche.
	Raccomandato: GSE Symbiotic	1 flaconcino al di lontano dai pasti	Almeno 40 giorni	Integratore di probiotici (B.bifidum, L.acidophilus, L.bulgaricus) associati a principi vegetali (GSE, Uncaria e Noni) a supporto della bilancia immunitaria.
Bambini 4-7 anni	Indispensabile: GSE Immunobiotic* Junior	3 misurini da 8 ml, al di prima dei pasti	Almeno 40 giorni	Integratore alimentare bevibile, a base di GSE, Biosterine®, Ananas ed Uncaria, utili per favorire le naturali difese organiche.
	Raccomandato: GSE Symbiotic Junior	1 bust.A + 1 bust.B, al di, contemporaneamente, lontano dai pasti	Almeno 40 giorni	Integratore di probiotici e prebiotici specifici per bambini (B.infantis, L.rhamnosus, B.longum, GOS e FOS in miscela 9:1), associati a principi vegetali (GSE, Uncaria e Noni) a supporto della bilancia immunitaria.
Bambini 9 mesi-3 anni	Indispensabile: GSE Immunobiotic Junior	3 misurini da 4 ml, al di prima dei pasti	Almeno 40 giorni	Integratore alimentare bevibile, a base di GSE, Biosterine®, Ananas ed Uncaria, utili per favorire le naturali difese organiche.
	Raccomandato: GSE Symbiotic Junior	1 bust.A + 1 bust.B, al di, contemporaneamente, lontano dai pasti	Almeno 40 giorni	Integratore di probiotici e prebiotici specifici per bambini (B.infantis, L.rhamnosus, B.longum, GOS e FOS in miscela 9:1), associati a principi vegetali (GSE, Uncaria e Noni) a supporto della bilancia immunitaria.

* In alternativa può essere utilizzato GSE Efferbionic, nel dosaggio di 2 cpr al di per gli adulti e per i bambini tra gli 8 e i 12 anni, nel dosaggio di 1 cpr al di per i bambini tra i 4 e i 7 anni.

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)
- Latte e latticini & alimenti a cui si è intolleranti o allergici
- Bevande zuccherate, cibi confezionati, dolci, caramelle e cioccolatini

ALIMENTI DA CONSUMARE CON CAUTELA

- Cereali raffinati (pasta, pane bianco e riso brillante), Patate, patatine, mais, pop-corn, Zucchero di canna integrale, carni rosse

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Ortaggi di stagione & Frutta ricca di vitamina C e bioflavonoidi (agrumi, kiwi, mirtilli, ciliegie, pesche, ribes, lamponi)
- Cereali e pasta integrali (farro, kamut, riso, quinoa, miglio, tapioca)
- Legumi
- Pesce, carni bianche (meglio se biologiche) & Oli di prima spremitura a freddo

ACQUA

Bere almeno due litri di acqua al giorno 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 l'uso di farmaci se non strettamente indispensabili (in particolare antibiotici ed antinfiammatori). Evitare il più possibile ansie e stress. Evitare il fumo attivo o passivo. Mantenere umidificata al punto giusto l'aria dell'ambiente in cui si vive (l'umidità relativa del 40-60% è ideale). Si consiglia anche di svolgere quotidianamente dell'attività fisica non agonista.