

# Ghidul superalimentelor pentru copii și adulți

În acest articol voi încerca să fac unul dintre cele mai complexe ghiduri de superalimente care se pot folosi atât de copii cât și de adulți în tratarea diferitelor afecțiuni sau doar pentru menținerea unui bune stări de sănătate.

Superalimentele sunt niște miracole ale naturii , care prin compoziția lor concentrată de nutrienți ne ajută organismul atât fizic cât și sufletește și care ar trebui să facă parte din alimentația noastră generală.

Ca recomandare ele ar trebui să fie variate sau să se facă cure pentru perioade de 1-2 luni cu diferite tipuri în funcție de boala avută, recomandarea specialistului sau de carența care trebuie depășită.

Doza de superalimente ar trebui să fie în general undeva la 3 superalimente diferite pe săptămână, cu posibilitatea amestecului de maxim 2 la o masă ( într-un suc, smoothie, salată, etc.) deci în total 15 superalimente diferite pe lună sunt suficiente pentru menținerea unei stări de sănătate bune.

În cazuri excepționale (vezi cancer și alte afecțiuni, cure, diete) atât numărul lor cât și cantitatea se poate mări.