

سرشناسه : صلواتی، آوات،

عنوان و نام پدیدآور: میوه درمانی تألیف: آوات صلواتی.

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۷۴۱ - ۱ - ۰

حیثیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نمایه

موضوع: میوه درمانی، صلواتی درمانی

رده بندی کهره: ۱۰۳۳ م ۸ ص ۲۳۷/ RM

رده بندی دیویی: ۶۱۰.۳۱

شماره کتابشناسی سی: ۵۸۴۴۹

میوه درمانی

تألیف و گردآوری: آوات صلواتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۵.....	خواص میوه‌ها
۱۲۳.....	خواص آب‌میوه‌های طبیعی
۱۶۳.....	روغن‌ها و اسانس‌ها و کاربرد آنها
۱۸۱.....	ماسک‌ها، تونیک‌ها، کرم‌ها
۲.....	سازگاری و ناسازگاری میوه‌ها
۱.....	داروهای به دست آمده از میوه‌ها
۲۱۸.....	نمایه

غذای شما باید داروی شما باشد

«بقراط»

میوه‌ها مانند سبزیجات، منبع غنی مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنزیم‌های مورد نیاز بدن است. این گروه به راحتی هضم شده و اثر پاک‌کنندگی بر خون و دستگاه گوارش دارند. مصرف میوه‌های خشک شده مانند کشمش، آلو خشک و انجیر در کنار میوه‌های تازه بسیار مناسب است. بهتر است میوه به صورت خام و در زمانی که کاملاً رسیده است استفاده شود، زیرا با پخته شدن، بسیاری از مواد مغذی خود را از دست می‌دهد. این گروه غذایی قلیایی بوده و حاوی فیبر زیادی آب و فیبر است ولی میزان پروتئین و چربی آن اندک است.

«به راستی میوه‌ها ماده‌هایی هستند الهی»