

میور ها

غذا و دواى شما

محمد سخاوتپور (سادمین)

تقديم به آنهایی که برای معالجه بیماری خود خواستار راه های نوین درمان هستند.

میوه ها غذا و دواي شما

نویسنده: محمد سخاوتیور

تایید و صفحہ آرایہ : ابو الفضل قدیمی

میراث: ۱۰۰۰ جلد

قطع : پیاضی

توبیت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: بیست و پنج هزار تومان

84 حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسندگان است

@sacny یا نویسندہ : پیام رسان

91001-2577-9101 2577 56

Email: D.sao.1981@gmail.com

سرشماسه :	سقاوتپور، محمد، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدید آورنده :	ما غذا و دوائی شما / محمد سقاوتپور (تدوین)
مشخصات نشر :	شهر محمد سقاوتپور، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری :	۱۴۷ ص، ۵/۱۴، ۱۶۰ م
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۹۵۶-۰۰۰-۲۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی :	دارم
موضوع :	درمان طبیعی - به زبان ساده
موضوع :	Europa - Popular works
موضوع :	گیاهان دارویی
موضوع :	Medicinal plants
موضوع :	میوه ها - مصارف درمانی
موضوع :	Fruit - Therapeutic use
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ م ۳ / ۴۱۰ RZ
رده بندی دیویی :	۶۱۵/۵۳۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۴۱۱۸۹۱

فهرست

۳۱۵	پسته	۱۵۸	خرما	۱	اصول صحیح میوه خوردن
۳۲۵	توت سفید	۱۶۹	خریزه	۲۰	نقش غذایی میوه ها
۳۳۰	توت سیاه	۱۷۷	یار	۲۷	نقش درمانی میوه ها
۳۳۸	توت فرنگی	۱۸۶	زرد آلو	۲۹	آلبالو
۳۵۵	تمشک	۱۹۶	جند	۳۰	ازگیل
۳۶۵	زغال اخته	۲۰۸	زیتون	۴۳	آناناس
۳۷۳	گریپ فروت	۲۲۵	زالزالک	۴۷	آلو
۳۷۷	گرمک و طالیبی	۲۲۶	لیمو شیرین	۵۷	انگور
۳۸۰	گیلاس	۲۳۰	لیمو ترس	۸۶	انار
۳۹۵	گلایبی	۲۵۸	پرتغال	۱۰۵	انجیر
۴۱۱	گردو	۲۷۰	نارنج	۱۳۰	به
۴۳۵	کیوی	۲۸۰	نارنگی	۱۳۹	بادام
۴۴۳	فندق	۲۸۳	نارگیل	۱۴۴	بادام زمینی با پسته شامی
۴۵۷	سیب	۲۹۱	هلو	۱۴۹	هندوانه
		۳۰۶	موز	۱۵۶	خرمالو

مقدمه

میوه چیست؟ از نظر نیا، شناسی عبارت است از تخمدان رشد کرده و تکامل یافته یک گل که ممکن است با بعضی دیگر از قسمت های گل همراه باشد، اما میوه از نظر باغبانی عبارتست از قسمت گوشتی و خوراکی یک گیاه چند سال که در بهار وجود آمدنش قسمت های مختلف گل تأثیر مستقیم دارد.

میوه هم می توان غذا و هم دارو در زندگی ما انسانها نقش دارد زمانی که من خودم با فشارخون و بیماری بسوی تغذیه طبیعی رو آوردم مدت چهل روز غیر از میوه و آب چیزی نخوردم.

در این مدت بالغ بر ۲۶ کیلو وزن من کم شد اطرافیانم گمان کردند به بیماری جدیدی مبتلا شده ام تا اینکه حس کردم سلامت خود را بازیافتم با فشار خانواده به طبیب مراجعه کردم و بیماری های ریشه های ده ساله من درمان شد وزن من به سی سال قبل برگشت کرد چسبی و چابکی دوران آغاز جوانی را دوباره تجربه کردم در سن پنجاه و شش سالگی

دوباره بوحال بسته و پنج سالگی را باز یافتم اصلاً به طور کلی سی سال جوان تر ندیدم شاید نامش سخت باشد.

اما تجربه زیبایی و دقتی در این مدت چهل روز بدنم اینگونه تغییر نمود به ناچار برای تهیه لباس به همان مغازه که قبلاً پوشاک تهیه می کردم رفتم کت شلوار سایز من ۵۲ بردم اما با وضع جدید ۴۶ شد پیراهن و سایر البسه نیز به همین شکل تغییر نمود. گفتن و طرح این مسائل شاید در کتاب برای عده ای مطلوب نباشد اما من از آن عده نویسندگانی هستم که سعی می نمایم تألیفاتم حاصل تجربیات و تحقیقات عینی که خود به

آنها دست یافته ام باشد این کتاب که در اختیار شما قرار گرفته حاصل تجربه عیسی و روح خدا و داروی من در مدت فوق بوده و هست اگرچه قسمت های از این مطالب از تجربه دیگر عزیزان استفاده شده اما برای من دقیقاً همه چیز الهام شده است.

هدف من از تألیف این اثر انتقال این تجربه به دیگر دوستان که خواستار دست یابی به سلامتی و تندرستی از راه غیر از داروهای شیمیایی هستند می باشند.

اميدوارم استفاده از ميوه ها بتوانيد به تندرستي كامل دست يابيد و با استمرار اين روش سلامتي خود را حفظ نموده و زندگي با نشاط و لذت بخشي داشته باشيد. زندگي فرصتي است كه يكبار در اختيار همه ما قرار گرفته و تكرر ندارد. بايد سريعاً مائيد با بهترين روش زندگي و حداكثر بهره برداري از لحظه هاي آن داشته باشيد.

شاد، زيبا و سالم زندگي كنيد.

محمد سخاوت پور، (مادمن) - زمستان ۱۳۹۷