

## المقدمة

لقد تناولت أهم النباتات والأعشاب المفيدة لصحة الإنسان في شكل حوارى وفي ندوات متعددة بين الشباب لبيان أهمية النباتات والأعشاب .  
فهى مصدر هام وضرورى للغذاء .  
وهى أيضا تستخدم فى علاج كثير من الأمراض بديلاً للدواء .  
كل ذلك بهدف تقديم ثقافة غذائية وصحية لشباب مصر والأشقاء العرب فى كل مكان .

وقد حرصت على تقديم المعلومات فى أسلوب حوارات وندوات ومناقشات وأيضاً بأسلوب سهل و مبسط لجذب الطلاب نحو قراءة تلك الموضوعات .

أسأل الله التوفيق

