

المقدمة

لقد تناولت أهم النباتات والأعشاب المفيدة لصحة الإنسان في شكل حوارى وفي ندوات متعددة بين الشباب لبيان أهمية النباتات والأعشاب . فهي مصدر هام وضرورى للغذاء . وهي أيضا تستخدم في علاج كثير من الأمراض بديلاً للدواء . كل ذلك بهدف تقديم ثقافة غذائية وصحية لشباب مصر والأشقاء العرب في كل مكان . وقد حرصت على تقديم المعلومات في أسلوب حوارات وندوات ومناقشات وأيضاً بأسلوب سهل و مبسط لجذب الطلاب نحو قراءة تلك الموضوعات .

أسأل الله التوفيق

