

الخاتمة

إلى قرائى الأءزاء أرجو من الله أن أكون قد وفقت فى جمع كل ما هو هام لمرضى القلب والأوعية الدموية، ولكن ما بداخل هذا الكتاب ليس للمريض فقط، بل هو للصحيح قبل المريض .

تنفيذ ما بداخل الكتاب من مأكولات يمنع عنا بأمر المولى - عز وجل - المرض، فلا ننتظره لننفذ محتوى الكتاب بل ننفذ لننعم بالصحة والعافية .

إلى كل أم، وإلى كل إمراة إقراى واحفظى هذه الورقات عن ظهر قلب ونفذى ما بداخلها، فى مطبخك الجميل؛ لتنعم أسرتك بالصحة والعافية، فالمرأة هى أمهر الأطباء، وأجود الحكماء إن حرصت على صحة أسرتها بما تقدمه من داخل مطبخها، وليكن المطبخ، هو الصيدلية التى تصرف الصحة والعافية لكل أفراد الأسرة، ولتكن المرأة الطيبة الحريصة على سلامة أسرتها .

أضع هذا الكتاب بين يديك وأرجو من الله لى، ولكم الصحة والعافية فى الدنيا والأخرة .

المؤلف

محمد عبده مغاورى

أخصائى التحاليل البيولوجية