

لا نستطيع أن نغفل عن حقيقة أساسية: أن كل شيء زائد عن حده يصبح ضاراً، ويشمل ذلك شرب القهوة. يجب أن نتناولها في أوقات مناسبة، وبكميات معقولة، وبمكونات معتدلة، لتحقيق أقصى فائدة صحية من هذا المشروب الرائع. فهي ضرورية للملايين حول العالم، إذ تزيد من التركيز واليقظة.