

Malý příběh o česneku	5
Historie česneku	8
Botanický zatykač	10
Obsahové látky česneku	11
Sírné sloučeniny	11
Vitaminy	12
Minerální látky a stopové prvky	13
Spektrum účinnosti česneku	18
Jak se česnek aplikuje	19
Několik česnekových receptů k užívání	20
Česnekové recepty pro zevní použití	22
Tlumení zápachu česneku	23
A ještě několik tipů...	24
Pěstování česneku	25
Aplikace od A do Z	29
Akné	30
Bolesti v krku	32
Bolesti v uších	34
Bolesti zubů	36
Bradavice	37
Bronchitida	39
Cukrovka	41
Hemoroidy	43
Hmyzí bodnutí a kousnutí	45
Hnisavé vředy a nežity	46
Choroby z nachlazení	48

Ischias	50
Kašel	52
Kloubní potíže	54
Kožní vyrážky a svědivost	56
Křečové žíly	58
Kuří oka	60
Lišej (psoriasis)	61
Mrtvice	63
Nadýmání	65
Nervóza	67
Omrzliny	69
Opar (herpes)	71
Péče o pleť	73
Plísňové choroby nohou	74
Plísňové infekce	76
Poranění	79
Průjem	81
Rýma	83
Srdeční a oběhové choroby	85
Srdeční infarkt	89
Ústřel bederný	90
Úžeh a úpal	92
Vymknutí, podvrtnutí kloubu	94
Vypadávání vlasů	96
Zánět dásní	98
Zánět kůže (dermatitis)	100
Zánět močového měchýře	102
Zánět nehtového lůžka	104
Zaživací potíže	105