

# OBSAH

Úvod	6
<b>Česnek</b>	<b>7</b>
Dějiny česneku	8
Zajímavosti	12
Pěstování česneku	13
Typy česneku	15
Užitečné vlastnosti česneku	18
<b>Použití česneku</b>	<b>19</b>
Rady do kuchyně	20
Rady pro krásu	29
Vlasy	30
Nehty	31
Ruce	31
Pleť	32
Rady do domácnosti	34
Zahrada a domácí mazlíčci	37
Neobvyklá využití česneku	38
Léčebné využití česneku	41
Rady pro zdraví	45
Tibetská česneková kúra	61
Galenické přípravky z česneku	62
<b>Recepty</b>	<b>63</b>
Polévky a chuťovky	64
Hlavní jídla	71