

Obsah:

Úvod přátelům česneku	5
Ze slavné historie česneku	6
Pan česnek a botanika	9
Proč je léčivý a po čem tolik páchne?	11
Česnekové zázraky aneb co všechno dokáže česnek	18
Jak česnek užívat	25
Česnekové nástrahy a zrady	34
Jdeme nakupovat česnek	37
Nejlepší je domácí – pěstujeme česnek	40
Česnekové terapie A–Ž:	50
akné	52
anémie (chudokrevnost)	52
bodnutí hmyzem	53
bolesti a záněty v krku	54
bradavice	56
bronchitida	56
cukrovka	57
deprese	58
detoxikace organismu a posílení imunity	58
hemoroidy	59
hnisavé rány a vředy	60
hubnutí – podpora při redukčních dietách	61
chřipka	62
infarkt	62
ischias	64
kašel	64
klouby – bolesti v nich	65
křečové žíly	66
kuří oko	67
močový měchýř – zánět	68
mozková mrtvice	69



nadýmání	70
nachlazení, infekce horních cest dýchacích	71
nehty – zánět nehtového lůžka	71
nervozita	72
nespavost	72
omrzliny	73
opar	74
paměť – zlepšení	74
parodontóza	75
plísňě na nohou	75
poranění	76
potence – zvýšení	76
průjem	77
přechod – potíže	78
rakovina	78
rýma	79
uši – zánět středního ucha	80
tlak krevní – vysoký	80
vaginální mykotické infekce	81
vlasý – podpoření růstu	82
vymknutí a podvrknutí kloubu	83
vyrážky, svědivost kůže	83
zažívací potíže	84
zuby – bolesti	85
Česnek v kuchyni:	86
Konzervujeme česnek a s česnekem	89
Chuťovky, saláty, pomazánky	96
Polévky	102
Ryby	106
Maso a drůbež	109
Těstoviny	119
Zelenina, houby, luštěniny	121
Dezerty	133

