

# 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        |