

OBSAH

Něco z historie	17
Česnek a dlouhověkost	23
Česnek a chronická rýma	25
Chemická skladba česneku	29
Česnek a kardiovaskulární systém	33
Cholesterol, tloušťnutí, správná výživa, životospráva, česnek	35
Přírodní antioxidant	47
Česnek jako afrodiziakum	49
Přírodní antibiotikum, antiseptikum, antimykotikum	51
Česnek a zhoubné nádory	54
Účinky na zažívací systém	57
Česnek a těhotenství	58
Další léčivé a příznivé účinky	60
Vedlejší a nepříznivé účinky	64
Nevědecké pověry a mýty	65
Závěr	67
Geobiocenologův doslov k česnekovému pojednání otorinolaryngologa	71