

OBSAH

Úvod	6
Česnek	7
Dějiny česneku	8
Zajímavosti	12
Pěstování česneku	13
Typy česneku	15
Užitečné vlastnosti česneku	18
Použití česneku	19
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
Recepty	63
Polévky a chuťovky	64
Hlavní jídla	71