

Оглавление

От редакции	4
Вступление	7
Глава 1. О том, как я написал первую главу	15
Глава 2. Про то, как нашли первые упоминания о чесноке, и что из этого следует	18
Глава 3. О том, как нужно выращивать чеснок на садовых участках	37
Подготовка к посадке	38
Какой чеснок лучше	39
Собираем урожай	40
Глава 4. Серьезный разговор о чесноке	42
Целительная сера и «вонючие» продукты	42
Старинные чесночные рецепты	45
Еще раз о химии чеснока	49
Вопросы Николая к фитотерапевту Кородецкому	57
Глава 5. Чеснок и вампиры	60
Чеснок — защитник растений	67
Глава 6. Лечимся чесноком	69
Как и почему чеснок борется с инфекционными болезнями	69
Чеснок сердце бережет и сосуды стережет	74
О чистке печени и общеукрепляющей чесночной терапии	81
Чеснок и паразиты	88
Чеснок в борьбе с артритами и артрозами	89
Чеснок и раковые заболевания	96
Чеснок и стрессы	97
Несколько чесночных рецептов, которые я считаю загадочными	98
Красота требует жертв	102
Чеснок и кожные заболевания	104
Чеснок в борьбе за здоровые волосы	109
Глава 7. Чеснок на службе у простуженных петербуржцев	111
Чеснок лечит легкие и бронхи	115
Глава 8. Новейшие чесночные препараты	119
Глава 9. Про эликсир молодости — чеснок	123
Заключение	127