

OBSAH

Úvod	7
Co je aloe vera?	9
Pěstování aloe vera	17
Historie aloe vera	21
Moderní zázrak nebo starověký mýtus?	33
Přírodní lékárnička: Zevní použití	37
Specifické léčivé účinky a nepodložená tvrzení: Vnitřní použití	45
Aloe vera a svět zvířat	53
Další praktické použití aloe vera	57
Proč je aloe vera tak účinná	61
Budoucnost aloe vera	67
Mýty a legendy	71
Recepty na přípravky k péči o pleť	77
<i>Mýdla a čisticí prostředky</i>	80
<i>Hydratační krémy a masky</i>	88
<i>Tělová mléka a krémy</i>	102
<i>Péče o nohy</i>	109
<i>Přípravky na vlasy</i>	113
<i>Ochranné prostředky po opalování</i>	117
<i>Lesky a balzámy na rty</i>	123
<i>Léčivé přípravky při kožních problémech</i>	127
<i>Jiná použití aloe</i>	132
Kuchařské recepty	147
Slovník	159