

OBSAH

Úvod	6
Aloe	7
Aloe v dějinách	8
Domácí přípravky	12
Komerční přípravky	15
Účinky aloe	16
Použití aloe	21
Rady pro zdraví	22
Energetické nápoje	22
Artróza	23
Plešatost	23
Kašel, rýma a ucpané dýchací cesty	24
Bolest zubů a dásní	25
Menstruační bolesti	26
Nespavost	26
Průjem	26
Oči	27
Kožní problémy	27
Žaludeční problémy	29
Popáleniny	29
Sinusitida	30
Pocení	30
Křečové žíly	30

Rady pro krásu	31
Pleť	31
Oči	41
Rty	42
Ruce	43
Pokožka	44
Strie	48
Skvrny a modřiny	50
Spáleniny od slunce	51
Vlasy	53
Ručně vyráběná mýdla	57
Rostlinná mýdla	57
Glycerinová mýdla	62
Péče o rostlinu	66
Recepty	69
Aloe v kuchyni	70
Šťávy	71
Saláty	73
Hlavní jídla	76
Zákusky	78