

# Obsah

Předmluva	4	Aloe vera to má v sobě	18
Druhy aloe a místa, kde se jim daří	6	Balík účinných látek na parapetu	19
Aloe – umělkyně v přežívání	7	Co vězí v aloe vera?	19
Od divoké rostliny k zemědělskému produktu	8	Různé výrobky z aloe vera	23
Toulky minulostí	9	Aloe jako pokojová rostlina	26
Aloe – mýty a věda	13	Gel z čerstvých listů v praktickém použití	30
		Aloe v přírodním léčitelství	34
		Mírná léčba	35
		Homeopatické přípravky	35
		Biogenně stimulovaná aloe	38
		Elixíry života – dárci energie	40
		Květinové esence	42





Zhodnocení potravy  
díky aloe

46

Vitalizace organismu

47

Něco mimořádného  
pro zdraví

47

Recepty s Aloe vera

62

Skvělá kondice  
pro sportovce

76

Péče o krásu těla  
i ducha

80

Od hlavy až po paty

81

Aloe vera v kosmetice

81

Vlastnoručně vyrobená  
kosmetika

86

Zmírnění zdravotním  
obtížím díky

aloe vera

102

Jak si dopomoci  
k svépomoci

103

Léčba od jednotlivých potíží

103

Aloe vera pro zvířata

124

Rejstřík

126

Literatura

127



*Na podrážděnou pokožku  
a spáleniny má aloe vera  
zklidňující a chladivý účinek.*

