

Spis treści

■ Przedmowa	5
■ Aloes – lekarstwo z tradycjami.	6
Powrót do natury – aloes dziś	8
■ Z doniczki na plantację.	9
Okiem botanika	9
Zbiory	9
Konserwowanie	10
Jakość musi kosztować	11
Certyfikaty	11
■ Co zawiera aloes.	12
■ Produkty aloesowe.	17
Żel	17
Sok	17
Kapsułki	18
Olej	18
■ Aloes w domu	19
Zakup i pielęgnacja sadzonki	19
<i>Szkodniki</i>	19
Wykorzystanie	20
<i>Pozyskiwanie żelu ze świeżych liści.</i>	20
<i>Jak sporządzić olej aloesowy.</i>	20
<i>Nalewka aloesowa</i>	22
■ Zdrowe smakołyki	23
Aloes w diecie	23
<i>Napoje</i>	23
<i>Desery</i>	24
■ Aloes – siła ze słońca	26
■ Aloes i produkty pszczele ...	28
Miód i aloes	28
<i>Składniki miodu</i>	28
<i>Zastosowanie miodu i aloesu</i>	28
Mleczko pszczele, propolis i pyłek	29
<i>Działanie mleczka pszczelego</i>	30
<i>Działanie propolisu</i>	30
Pakiet wzmacniający – aloes i pyłek	30
<i>Terapeutyczne działanie pyłku</i>	30
■ Aloes i kamienie szlachetne. ..	31
Aloes i esencje kamieni szlachetnych ..	31
■ Aloes w medycynie naturalnej	33
Aloes biostymulowany	33
Aloes w eliksirach spagirycznych	34
Aloes w homeopatii	34
Aloes w fitoterapii	35
<i>Aloes w ziołach szwedzkich</i>	35
Esencje kwiatowe	36
<i>Esencja kwiatowa z aloesu</i>	36
■ Zastosowanie aloesu od A do Z.	38
AIDS	38
Alergie	38
Artretyzm	39
Atopowe zapalenie skóry	40
Biegunka	41
<i>Candida albicans (kandydoza)</i>	41
Dziąsła – zapalenie	42
Dzieci	43
Grzybica pochwy	43
Hemoroidy	43
Jelita – przewlekłe stany zapalne	44
Łuszczyca	45

Menopauza	46
Napromieniowanie	46
Niedokrwistość (anemia)	47
Nowotwory	48
Oparzenia	48
Pęcherz moczowy i nerki	49
Pieluszkowe zapalenie skóry	49
Poparzenie słoneczne	51
Przemiana materii – zaburzenia	51
Przeziębienie i infekcje grypowe	52
Ropnie	53
Serce	53
Tkanka łączna – osłabienie	54
Trądzik	55
Użądlenia owadów	56
Wiek podeszły	56
Włosy i skóra głowy	57
Wzdęcia	58
Zatwardzenie	58
Żołądek – uczucie przesyty	59

■ Dla mężczyzn 60

Zacięcia przy goleniu	60
Pielęgnacja skóry	60
Łysienie plackowate (<i>alopecia areata</i>)	61
Zaburzenia potencji	62
Zapalenie prostaty	63

■ Dla sportowców 64

■ Aloes przez cały rok 65

Wiosna	65
Lato	65
Jesień	67
Zima	67

■ Aloes dla urody 68

Jak kupować?	69
Codzienna pielęgnacja	69

Aloes dla każdej cery	70
Upiększająca moc aloesu	72
Domowe laboratorium, czyli jak się robi kosmetyki	72
Kremy mieszane na ciepło	74
Kosmetyki mieszane na zimno	77
Toniki	77
Aloesowa maseczka z gliną lecniczą	78
Żele pod prysznic i do kąpeli	78
Kosmetyki do włosów	79

■ Aloes w aromaterapii 81

Olejki do twarzy i ciała, oleje do masażu	81
Hydrolaty	83
Aromaterapia w kuchni	85

■ Na poprawę samopoczucia 87

Wellness w domu	87
-----------------------	----

■ Aloes dla zwierząt 90

Oslabienie odporności	90
Dolegliwości związane z wiekiem	90
Egzema	90
Infekcje grzybicze	90
Dolegliwości trawienne	90
Rany	92
Aloes dla koni	92

■ Dodatek 93

Spis receptur i przepisów kulinarnych	93
Bibliografia	94
Fotografie	95
O autorce	95