



Sommaire

Avant-propos 5

► INTRODUCTION

Le secret de l'Aloe vera 7

Histoire d'une plante médicinale 8

Diversité du règne végétal 9

Voyage dans le temps 10

Botanique de l'Aloe vera 14

Répartition géographique et culture 16

Récolte et transformation 17

Complément : Avoir un aloès chez soi 22

Mode d'action de l'Aloe vera 24

Principaux constituants 25

État actuel de la recherche 34

Foire aux questions : aloès sain 35

Les formes de présentation 36

Ce à quoi il faut être vigilant
lors de l'achat 41

Entretien : Utilisation de l'Aloe vera
en tant que remède 43

► PRATIQUE

Santé sur toute la ligne
avec l'Aloe vera 45

*L'Aloe vera dans la prévention
des maladies* 46

D'où viennent nos déficits
en nutriments? 47

Alimentation et hygiène de vie 48

Mauvaise absorption des aliments 49

L'Aloe vera comme complément
alimentaire 50



Traiter et soulager les maladies 52

- Matériel nécessaire. 53
- Info : Libération de la pulpe fraîche d'Aloe vera 54
- Les troubles de A à Z 56
- Foire aux questions : Un remède aux facettes multiples 88

L'Aloe vera en médecine naturelle 90

- Phytothérapie 91
- Homéopathie 91
- Aloès bio-stimulé 93
- Spagyrie 94
- Essences californiennes 95
- Médecine de Sainte Hildegarde 95
- Entretien : Recherches sur l'Aloe vera . . . 96

L'Aloe vera en cosmétologie 99

Une belle peau grâce à l'Aloe vera 100

- La structure de la peau 101
- Les effets de l'Aloe vera sur la peau . . . 102
- Les soins cosmétiques auto-prodigués. 103
- Info : Les meilleures huiles 105
- Entretien : Le chemin qui m'a menée à l'Aloe vera 107
- Les soins de la peau 108
- Traitement complémentaire. 113
- Complément : Traverser les saisons avec l'Aloe vera 114

➤ ANNEXES

- Adresses utiles 119
- Index 120
- Le plus important en quelques mots . . 128