

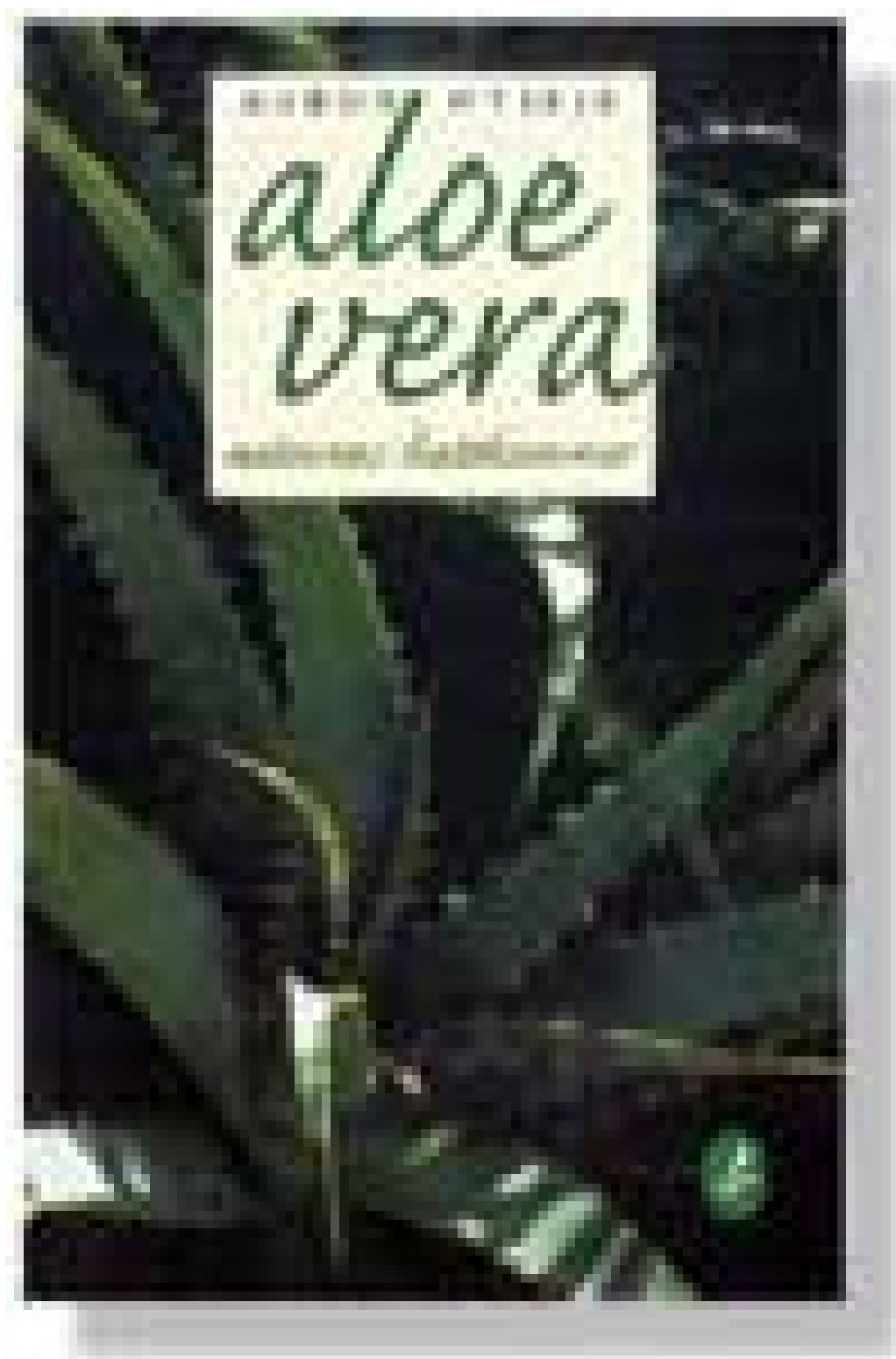
---

## Aloe vera – et brukbart alternativ?

---

BØKER AV, OM OG FOR LEGER

---



Under et besøk på Jamaica fikk jeg bokstavelig nærkontakt med planten aloe vera i sin naturlige form. En lokal kvinne begynte plutselig å gni aloe vera-blader oppover lårene til både min kone og meg for å behandle vår solbrenthet. Vi fikk stanset «behandlingen» før den var kommet riktig i gang, men interessen for planten var vakt. En liten bok om plantens «helende» egenskaper skrevet av en norsk lege er derfor interessant lesing.

Boken leveres som paperback, dessverre uten tabeller, figurer eller stikkordregister. Språket er imidlertid lett å følge, og boken veksler mellom kasuistikker og mer lærebokaktig informasjon. Forordet angir at boken ikke er en fagbok, men at den «kan

egne seg som en liten oppslagsbok for interesserte». Som en service for sin egen stand har forfatteren angitt noen referanser for dem som ønsker å sette seg inn i og/eller vurdere kvaliteten av forskningen omkring aloe vera. Boken er så lettlest at den godt kan tas med på reise, eller legges på nattbordet.

Boken er inndelt i to hoveddeler. De første fire kapitlene gir et historisk overblikk, en beskrivelse av hva aloe vera er og deretter en drøfting av hvordan aloe vera virker på/i menneskekroppen. De siste to kapitlene er viet en klinisk gjennomgang av hvordan aloe vera skal brukes og hva planten kan gjøre for pasienter med en rekke forskjellige kliniske tilstander, alt fra flass til HIV/AIDS.

Boken gir en balansert fremstilling når det gjelder både løfter om bedring og aktuelle bivirkninger. Leserne oppfordres klart til å gjennomføre behandlingen i samråd og samarbeid med sin lege. Likevel blir man mistenksom når sykdommer som HIV/AIDS og svulster er på listen over tilstander hvor aloe vera angivelig kan brukes. Forfatteren påstår imidlertid ikke for noen av disse tilstandene at aloe vera kan brukes mot selve grunnsykdommen. Med hensyn til kreft sier han helt klart: «Aloe vera kurerer ikke kreft eller andre svulster» og med hensyn til HIV/AIDS sier han: «Det er mange empiriske og også teoretiske holdepunkter for at aloe vera iallfall kan minske utbredelsen av skadevirkninger mot disse organene (mage og tarm, lever og pancreas) og kanskje støtte reparasjonsprosessen i slike tilfeller», altså at aloe vera kan brukes i behandling av bivirkninger og følgesymptomer.

Forfatteren klarer å pirre vår nysgjerrighet på hva denne planten kan brukes til i behandling av en rekke av hverdagslivets små og noe større plager. Kombinasjonen av kasuistikker og faktakunnskap gjør at man ikke umiddelbart kan karakterisere aloe vera som en «mirakelkur» som nok vil gå over i likhet med askeavkok og liknende. Boken bør stimulere leger til å reflektere over egen behandlingsarmamentarium og forskere til å se nøyere på denne plantens potensiale i behandling av særlig hudplager. Kan en bredere tilnærming til behandling gi pasienter et tilbud som er mer tilpasset deres egne ønsker og preferanser?

---

VinjarFønnebø

Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin

Det medisinske fakultet

Universitetet i Tromsø

---

---

Publisert: 10. desember 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. september 2026.