



## Soppkontroll fra midt i august

Soppesongen er innledet, men den er tidlig ute og det er ennå lenge til de første soppkontrollene blir arrangert. I Oslo er det Mattilsynet, Distriktskontoret for Oslo som har ansvaret for kontroll av sopp. Nytt tilholdssted for soppkontrollen er Tøyen hovedgård i Botanisk hage. Der vil den holde åpent hver søndag fra kl. 15 til 18, med første kontroll-dag 15. august. Forøvrig arrangerer Norsk Soppforening og Nyttevekstforeningen sopp-turer med innlagt kontroll og soppkurs både for nybegynnere og viderekommende utover høsten. Se [www.soppforeningen.no](http://www.soppforeningen.no) og [www.nyttvekstforeningen.no](http://www.nyttvekstforeningen.no)

# Massasje skal fjerne fett

Forsøk på håndballspillere viser at det er mulig å fjerne fett ved hjelp av massasje. Men en fedmeforsker er kritisk til metoden.

INGRID SOLUM

**Ny test.** Det har lenge gått rykter om en ny type slanking. En metode som fjerner fett på «problem-områder» som mage, rumpe og lår ved hjelp av massasje. I fem år har massajeterapeut Thorbjørn Danbolt jobbet mot å utvikle teknikker som skal øke den lokale forbrenningen, og fjerne fett der man ønsker behandling. Nå har ukebladet Kvinner og Klær (KK) testet punktslanking på 10 håndballspillere.

– Vi fikk hakeslepp da vi så resultatene etter denne testen. Jeg har lenge visst at denne metoden virker, men at effekten skulle være så god, hadde ingen av oss trodd, sier Danbolt.

Gjennomsnittlig har denne gruppen gått ned 1,5 kilo i rent fett i løpet av 10 uker og alle har gått ned på midje- og magemål. Lege Kjetil Høye var medisinsk ansvarlig under testperioden, og han har klart testpanelet, samt brukt en Dexa-skanner, som måler kroppens fettmasse med stor nøyaktighet.

### Fjerner rent fett

Høye og Danbolt er svært fornøyde med å kunne vise til en godt dokumentert reduksjon av ren fettmasse. I ukens KK kan man lese om kvinnes resultatene.

– Denne metoden gir ikke bare en vektreduksjon, men man fjerner rent fett. Vi testet 10 kvinner som trener opptil 15 timer i uken, så ingen tror at fettprosenten reduseres som en følge av økt fysisk aktivitet, forteller Danbolt til Aftenposten.

Han mener bindevevsmassasje er et bedre alternativ til fett-suging, og at denne metoden også fungerer på brystreduksjon.

– Jeg har sett mange som har blitt fettsgud, og jeg skjønner ikke at det er lov. Fettvevet har en funksjon i kroppen, så man burde ikke fjerne det. Massasje er mye sunnere, og det krever ingen piller.

## Fakta om Shape Massage og testen

- Øker blodsirkulasjonen i fettvevet som ligger mellom muskulaturen og huden ved hjelp av en type bindevevsmassasje.
- Økt sirkulasjon skal sørge for forbrenning av rent fett.
- En vanlig behandling er på 10 ganger.
- Panelet ble testet i området midjen til knærne.
- I testen ble kroppens fettmasse målt av en lavrøntgen-skanner som viser fettmengde i prosent og kilo.
- Bestemmer man seg for å prøve behandlingen, må man trene to-tre ganger i uken, kutte ut sukker og kunstige søtningsstoffer og redusere på saltet.

Det eneste det forutsetter er at man begynner å trene og legger om kostholdet, sier Danbolt.

### Kritisk ekspert

Høye mener at man med denne testen har, for første gang i verden, bevist at punktslanking er mulig. Norsk forening for fedmeforskning, ved overlege Thomas Bøhmer, stiller seg tvilende til fortolkningen av denne testen.

– Målingene som er gjort med Dexa-maskinen er greie. Tall er tall, og her er det klart at kvinnene i testen har fått fjernet rent fett. Men vi snakker om 10 håndballspillere som er veldig fysisk aktive og oppmerksomme på sin egen situasjon. De kan for eksempel ha spist én brødkive mindre om dagen eller økt treningsmengden i løpet av testperioden. Jeg kan ikke se at Høye og Danbolt kan ha hatt kontroll over slike omstendigheter ved testen, sier Bøhmer.

Han er også kritisk til det fysiologiske grunnlaget for at massasje skal ha noen virkning på forbrenning av fett.

– Jeg har vanskelig for å se at dette kan være en løsning for overvektige. Det er kanskje massøren som står og sliter over en pasient som virkelig går ned i vekt.



**Alternativ til fett-suging.** Massajeterapeut og idrettsmassør Thorbjørn Danbolt utfører Shape Massage på en kunde. Han er overrasket over hvor gode resultater behandlingen har hatt for fettfjerning. FOTO: ANITA ARNTZEN



Sommer-**mat**

Gazpacho



” Vi fikk hakeslepp da vi så resultatene etter denne testen. Jeg har lenge visst at denne metoden virker, men at effekten skulle være så god, hadde ingen av oss trodd.

Massajeterapeut Thorbjørn Danbolt