

BARNES SCHILDKLIER TEMPERATUURTEST

Temp.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37,3										
37,2										
37,1										
37										
36,9										
36,8										
36,7										
36,6										
36,5										
36,4										
36,3										
36,2										
36,1										
36										
35,9										
35,8										
35,7										
35,6										
35,5										

1. Schud de thermometer de avond voor de meting en plaats deze op het nachtkastje. doe de thermometer direct na het wakker worden onder uw oksel en blijf rustig liggen gedurende 10 minuten.
2. Noteer de temperatuur op het onderstaande grafiek gedurende 10 dagen.
3. Noteer de eerste dag van uw menstruele cyclus door de temperatuur die dag op het grafiek te omcirkelen

4. Noteer de laatste dag van uw menstruele cyclus door een "X" te zetten op de temperatuur die dag in het grafiek.

Bij een onderactieve schildklier zal de temperatuur 1-2 graden Celcius lager zijn dan normaal

Bij een overactieve schildklier zal de temperatuur 1-2 graden Celcius hoger zijn dan normaal

Uitleg: de normale lichaamstemperatuur bevindt zich tussen de 36,8 en de 36,6 graden Celcius.

Als uw lichaamstemperatuur zich consistent beneden deze waardes bevindt, kan dit duiden op een te traag werkende schildklierfunctie. Vaak wordt er dan een reguliere test uitgevoerd. Wees er echter bewust van dat de schildklier mogelijk niet goed functioneert, ook al zijn de waardes normaal.

De reden hiervan is dat dit soort tests alleen meten hoeveel schildklier zich in het bloed bevindt, maar dit zegt niets over het functioneren op cellulair niveau.

Sterker nog: de schildklier kan tot 70% van zijn vermogen verliezen voordat er een afwijking in de tests wordt gevonden.

Deze test is ontwikkeld door Broda O. Barnes, MD, PhD., een praktiserend arts in de Verenigde Staten..

Het is Dr. Barnes' opinie dat deze test superieur is aan standaard bloed studies van de schildklierfunctie.

Bloed tests meten slechts het hypofyse hormoon (TSH) en T4/T3 aanwezigheid.

De temperatuurtest echter, meet hoeveel energie er daadwerkelijk in de cel gegenereerd wordt.

