

## Test om te onderzoeken of u hypothyreoïdie hebt

Dokter Barnes heeft een eenvoudige lichaamstemperatuurtest ontwikkeld die moet worden uitgevoerd voordat u 's ochtends uit uw bed stapt.

De test gaat als volgt:

Leg voordat u gaat slapen een thermometer klaar. Als u een kwikthermometer gebuikt sla hem dan alvast naar beneden. Meet de volgende morgen, voordat u opstaat, uw lichaamstemperatuur 5 minuten onder uw arm. Beweeg zo min mogelijk, blijf rustig liggen.

Doe deze test enkele dagen achterelkaar en noteer de getallen.

Uitslag:

36,6 °C - 36,8 °C: uw schildklier werkt goed

lager dan 36,6 °C: u heeft met hoge zekerheid hypothyreoïdie

**Natuurdiëtist**  
Nelleke Dillema

*Hoofdstraat 98  
7011 AG Gaanderen*

*0315 – 34 61 25  
info@natuurdietist.net  
www.natuurdietist.net*

**Datum:**  
*27-01-2014*