

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 gebruikt 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

Voedingsadviespraktijk
Nelleke Dillema

Telefoon:
06-48 39 99 30

Website:
www.natuurdietist.net

E-mail:
info@natuurdietist.net

Datum
20-01-2019

Pagina
1