

11. Ämnesomsättnings-/sköldkörteltest

Namn: _____

Födelsedata: / / Datum: / /

Test av din morgontemperatur påvisar en viktig indikation om kroppens ämnesomsättning och sköldkörtelfunktion. En av sköldkörtelns viktigaste funktioner är att hålla en jämn kroppstemperatur. Sänkt, förhöjd eller växlande kroppstemperatur påvisar att sköldkörteln inte är i balans. Detta påverkar ämnesomsättningen och påvisar att ditt hormonsystem behöver balanseras. Detta test utvecklades under 50- och 60-talet av den amerikanska läkaren Broda Barnes efter många års studier och forskning tillsammans med andra läkare. Testen används fortfarande av läkare och naturläkare som en tillförlitlig återspeglning av sköldkörtelns och ämnesomsättningens funktion.

Så här gör du:

1. Använd en vanlig febertermometer, som är tillförlitlig. Förbered så att den ligger på nattduksbordet kvällen innan!
2. Direkt när du vaknar, placerar du termometerspetsen i armhålan under 10 minuter. Det är viktigt att du rör dig så lite som möjligt. Ligg kvar och vila dig med stängda ögonlock hela tiden tills mätningen är klar.
3. Läs av termometern och fyll i temperaturen i tabellen här nedan. Gör detta fyra morgnar i rad helst vid samma tidpunkt. Kvinnor som menstruerar ska göra mätningen de fyra dagar som följer efter första mensdagen. Följ gärna upp din temperatur under tre månader. Alla andra kan utföra testen vilka dagar som helst.

Din morgontemperatur bör ligga mellan 36,5° och 36,9°. Lägre morgontemperatur (under 36,5°) förekommer ganska ofta och beror vanligen på sänkt sköldkörtelfunktion (hypotyreoidism). Några vanliga symptom vid hypotyreoidism är: depression, svårt att gå ner i vikt, torr hud, huvudvärk, mensvärk eller trög mens, gulaktiga handflator, förstoppning, oregelbunden hjärtverksamhet, överkänslighet mot kyla, trötthet, orkeslöshet, återkommande infektioner och dålig aptit.

Hög morgontemperatur (över 36,9°) är mindre vanligt. Detta kan vara orsakat av förhöjd sköldkörtelaktivitet (hypertyreoidism). Några vanliga symptom vid hypertyreoidism är: utstående ögonlober, hyperaktivitet, sömnrubbnigar, mensbesvär, ökad svettning, tål värme dåligt, snabb puls, hjärtklappning, oförmåga att gå upp i vikt, psykisk irritation, nervositet, "myrkrypningar", darriga händer och dåliga naglar.

Månad	Dag	Temp	Månad	Dag	Temp	Månad	Dag	Temp

Vid temp under 36,5° undvik:

Socket, produkter från kålfamiljen, sojaprodukter, päron, persika, lever, spenat och palsternacka.

Vid temp över 36,9° undvik:

Socket, kaffe, nikotin, läsk och godis. Ät extra mycket produkter ur kålfamiljen, sojaprodukter och palsternacka.