

Morgontemperaturtest

Namn: _____ Personnr: _____ Datum: _____

Indikation på kroppens metabolisme och sköldkörtelfunktioner

En sköldkörtels viktigaste funktion är att hålla en jämn kroppstemperatur. En för låg, för hög eller växlande kroppstemperatur reflekterar en sköldkörtel ur balans. Detta påverkar din ämnesomsättning och ditt hormonssystem och bör åtgärdas. Testen utvecklades på 50 och 60-talet av den amerikanske läkaren Broda Barnes efter många års studier och forskning tillsammans med andra läkare. Den används fortfarande av läkare och naturläkare runt om i världen som en tillförlitlig återspeglning av sköldkörtel- och ämnesomsättningsfunktionen i kroppen.

Mätning av morgontemperatur

1. Använd en febertermometer.
2. När du vaknar mäter du temperaturen. Det är viktigt att du rör dig så lite som möjligt. Ligg kvar och vila med stängda ögonlock. Res dig inte innan mätningen är klar.
3. Läs av termometern och fyll i temperaturen i tabellen nedan.
4. Gör detta fyra dagar i rad vid samma tid (ungefär). Kvinnor med mens ska utföra testet de fyra dagar som följer efter första mensdagen. Andra kan utföra testet vilka fyra dagar som helst.

Din morgontemperatur bör ligga mellan 36,5 och 36,8. **Låg morgontemperatur** (lägre än 36,4) förekommer ofta och kan bero på låg sköldkörtelfunktion. Vanliga symtom är:

Depression, svårt att gå ner i vikt, torr, blek kall hud, huvudvärk, mensvärk eller trög mens, förstoppning, oregelbunden hjärtverksamhet, överkänslig mot kyla, trötthet - orkeslöshet, återkommande infektioner, uppsvälldhet, låg puls, nedsatt fertilitet, gulaktiga handflator, dålig aptit.

Hög morgontemperatur (över 36,9) är mindre vanligt, med undantag av feber vid sjukdom ex. förkylning, men kan vara orsakad av överfunktion av sköldkörteln. Vanliga symtom är:

Utstående ögonlobber, hyperaktivitet, sömnrubbingar, mensbesvär, ökade svettningar, hög puls, oförmåga att gå upp i vikt, många avföringar per dag, nervositet, handdarrningar, dåliga naglar, tål ej värme, irritation och håravfall.

MÅNAD	DAGTEMP	MÅNAD	DAGTEMP	MÅNAD	DAGTEMP
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Vid genomsnittstemperatur under 36,4 minska intaget (högst 2 gånger per vecka) av: socker, kålfamiljen, sojaprodukter, päron, persika, lever, spenat, palsternacka. Ät mer alger och misosoppa samt öka motionen. Vid genomsnittstemperatur över 36,9 undvik: socker, kaffe, nikotin, läsk. Ät extra grönsaker från kålfamiljen, sojaprodukter och palsternacka.