

Schildklier testen (Barnes-methode)

Temperatuurtest

De basale lichaamstemperatuurtest is de meest gevoelige en functionele test om de schildklierfunctie te meten. Deze test -in de jaren '30 door dr. Barnes ontwikkeld- raakte op de achtergrond met de komst van de bloedtesten. Duidelijk wordt dat deze bloedtesten verre van optimaal zijn en vooral de mildere vorm van hypothyreoïdie over het hoofd zien.

De genoemde temperatuurtest is echter een zeer makkelijk toegankelijke test die door iedereen, in de eigen vertrouwde omgeving, kan worden uitgevoerd. Schattingen van dr. Barnes geven aan dat in Amerika 40% van de volwassenen te maken heeft met een verlaagde schildklierfunctie.

- De temperatuur dient in de morgen, vóór het opstaan en meteen bij het wakker worden, liggend te worden opgemeten onder de arm.
- Neem de temperatuur drie ochtenden achtereen op.
- Vrouwen die menstrueren doen de metingen op de 2e, 3e en 4e dag na de start van de menstruatie.

Let op: niet temperaturen bij griep of wanneer men in de vroege morgen uit bed is geweest (bijv. om naar de toilet te gaan). Vergeet niet de thermometer 's avonds bij het bed klaar te leggen.

Interpretatie meetwaarden:

3 x meting boven 36,4 graden geen hypothyreoïdie

3 x meting beneden 36,4 graden hypothyreoïdie

2 x lage meting * mogelijk hypothyreoïdie

* Tussen 35,8 graden - 36,1 graden en 1 normale meting boven 36,4 graden.

Toelichting

Je lichaamstemperatuur is de graadmeter van je gezondheid. Letterlijk. Broda Barnes onderzocht diverse manieren waarop hij trage schildklierwerking zo precies mogelijk kon vaststellen. Bloedonderzoek lijkt heel wetenschappelijk en geavanceerd, maar is berucht vanwege de vele diagnoses van trage schildklierwerking die over het hoofd gezien worden. Waar Barnes op uitkwam, klinkt bijna te primitief om waar te zijn: simpelweg een thermometer onder de oksel, 's ochtends vroeg direct na het wakker worden. Je moet dan wel vrij zijn van alle verwarmende factoren, zoals dekens, kruiken en extra kleding, dus het is het beste om rechtop in het bed te gaan zitten. De ideale onder de oksel gemeten ochtendtemperatuur moet tussen de 36,5 en 36,8 graden celcius zitten. Let wel: dit is de eindwaarde, er hoeft niet nog een hele of halve graad bij opgeteld te worden.

Het kan verstandig zijn om de thermometer van tevoren even wat op te warmen door hem een minuutje onder de oksel te houden voor het meten. Het kan ook verstandig zijn om onder beide oksels te meten en uit te gaan van de hoogste temperatuur. Vrouwen meten de meest nauwkeurige waardes op de tweede en derde dag van hun menstruatie. Digitale thermometers kunnen onbetrouwbaar zijn, vooral als de batterij opraaft. Het allerbeste is een ouderwetse kwikthermometer. Op dit adres kun je spotgoedkoop aan een kwikthermometer komen:

<http://www.vtrade.be/nl/base/shop/article.php?id=4838>

De reden waarom Barnes koos voor een axillaire temperatuurmeting (onder de oksels) en niet oraal (in de mond), auriaal (in de oren) of rectaal (in de anus), is omdat er in die regionen foutieve waardes kunnen worden gemeten door lokale ontsteking. Onder de oksel bleek simpelweg het betrouwbaarste meetgebied. De reden waarom er 's ochtends gemeten moet worden (basale temperatuur) is omdat je lichaam dan vers uit ruststand komt en er nog geen energie is geproduceerd waardoor het metabolisme noodzakelijk de temperatuur omhoog moet schroeven om je de hele dag gaande en staande te houden.

Hierboven staan diverse symptomen beschreven. Gebruik de symptomen en je lichaamstemperatuur als graadmeter voor de algemene snelheid van je spijsvertering en de effectiviteit van je immuunsysteem om zich door middel van hitteprocessen (zweeten, ontstekingen, koorts) te ontdoen van ongewenste micro-organismes als bacteriën, schimmels, virussen en parasieten.

Als je consequent binnen het gewenste bereik van 36,5-36,8 zit en je symptomen zijn verdwenen, weet je dat je qua gezondheid op de juiste weg bent.