



SAMEN GOED VOOR UW GEZONDHEID

Vitaliteit test

De temperatuur van het lichaam is een uitstekende graadmeter voor de vitaliteit. De temperatuur aan de huidoppervlakte is hiervan de beste afspiegeling, in tegenstelling tot de kerntemperatuur. We zien bijvoorbeeld dat mensen juist aan de extremiteiten (handen, voeten) het eerst een lage temperatuur waarnemen.

GEBRUIKSAANWIJZING

BASALE TEMPERATUUR TEST (BTT)

De basale temperatuurtest die 's morgens wordt uitgevoerd geeft uitsluitsel of iemand te maken heeft met een vorm van hypothermie. De dagtemperatuur test kan hierop een aanvulling zijn.

- Thermometer 's avonds op het nachtkastje leggen.
- In de morgen bij het wakker worden, niet opstaan, maar meteen temperatuur opnemen, **onder de arm.**
- Vrouwen die menstrueren temperaturen op de 2e - 3e- en 4e dag na de start van de menstruatie.

Let op: niet temperaturen bij griep of wanneer men bv. in de vroege morgen uit bed is geweest. (bv. om naar het toilet te gaan).

Interpretatie meetwaarden:

3 maal een waarde beneden 36,4°C wijst in de richting van niet optimale vitaliteit bijvoorbeeld door een niet goed functionerende schildklier, schildklierhormonen, bijnier of bijnierhormonen.

GEBRUIKSAANWIJZING

DAGTEMPERATUURTEST (DTT) AANVULLEND

Deze test kan als aanvulling op de basale temperatuur test worden gebruikt.

- Orale meting.
- 3, 6 en 9 uur na opstaan. De 3 temperaturen delen door 3.
- 3 dagen achter elkaar.

Een gemiddelde dagtemperatuur lager dan 36,6°C wijst op een te lage lichaamstemperatuur en geeft een extra indicatie dat de vitaliteit niet optimaal is.