

ФОРМА СИМПТОМАТИЧЕСКОГО ОПРОСА (SYMPTOM SURVEY FORM)

(Ограничено только для профессионального применения / Restricted to Professional Use)

ПАЦИЕНТ (PATIENT) _____ ВОЗРАСТ (AGE) _____ ДОКТОР (DOCTOR) _____ DATA (DATE) _____

ИНСТРУКЦИЯ: Обведите окружностью цифру относящуюся к Вам. Если симптома нет, не обводите. Обведите: (1) при ЛЕГКОЙ симптоматике (проявляется редко), (2) при СРЕДНЕЙ симптоматике (проявляется несколько раз в месяц), (3) при ТЯЖЕЛОЙ симптоматике (проявляется почти постоянно).

INSTRUCTIONS: Circle the number that applies to you. If symptom not apply, live it blank. Circle either: (1) for MILD symptoms (occurs rarely), (2) for MODERATE symptoms (occurs several times a months), or (3) for SEVERE symptoms (occurs almost constantly).

ГРУППА 1 (GROUP 1)

- | | |
|---|--|
| <p>1 1 2 3 Непереносимость кислой пищи (Acid foods upset)</p> <p>2 1 2 3 Часто становится холодно (Get chilled, often)</p> <p>3 1 2 3 Чувство «Комок в горле» (“Lump” in throat)</p> <p>4 1 2 3 Сухость рта. Глаз, носа (Dry mouth-eyes-nose)</p> <p>5 1 2 3 Учащение пульса после еды (Pulse speeds after meals)</p> <p>6 1 2 3 Легкая возбудимость – трудно успокоиться (Keyed up-fail to calm)</p> <p>7 1 2 3 Царапины, порезы долго заживают (Cuts heal slowly)</p> <p>8 1 2 3 Легко вызывается рвота (Gag easily)</p> <p>9 1 2 3 Невозможность расслабиться; пугливость (Unable to relax, startles easily)</p> <p>10 1 2 3 Конечности холодные, тугоподвижные (Extremities cold, clammy)</p> | <p>11 1 2 3 Яркий свет раздражает (Strong light irritates)</p> <p>12 1 2 3 Количество мочи снижено (Urine amount reduced)</p> <p>13 1 2 3 Сердцебиение ощущается в состоянии покоя (Heart pounds after retiring)</p> <p>14 1 2 3 Дискомфорт в желудке при нервной нагрузке (“Nervous” stomach)</p> <p>15 1 2 3 Сниженный аппетит (Appetite reduced)</p> <p>16 1 2 3 Частый холодный пот (Cold sweats often)</p> <p>17 1 2 3 Легко поднимается температура тела (Fever easily raised)</p> <p>18 1 2 3 Невралгические боли (Neuralgia-like pains)</p> <p>19 1 2 3 Склонность к редкому морганию (Staring, blinks little)</p> <p>20 1 2 3 Частое жжение в желудке (Sour stomach frequent)</p> |
|---|--|

ГРУППА 2 (GROUP 2)

- | | |
|---|--|
| <p>21 1 2 3 Утренняя тугоподвижность суставов (Joint stiffness after arising)</p> <p>22 1 2 3 Ночные судороги в мышцах ног, пальцах стопы (Muscle-leg-toe cramps at night)</p> <p>23 1 2 3 «Бурление» в желудке, судороги («Butterfly» stomach, cramps)</p> <p>24 1 2 3 Слизистые выделения из носа, слезливость глаз (Eyes or nose watery)</p> <p>25 1 2 3 Склонность к частому морганию (Eyes blink often)</p> <p>26 1 2 3 Веки отекающие, припухлые (Eyelids swollen, puffy)</p> <p>27 1 2 3 «Несварение» вскоре после еды (Indigestion soon after meals)</p> <p>28 1 2 3 Постоянное чувство голода, часто чувствуется головокружение (Always seems hungry; «lightheaded» often)</p> <p>29 1 2 3 Быстрое переваривание пищи (Digestion rapid)</p> | <p>30 1 2 3 Частая рвота (Vomiting frequent)</p> <p>31 1 2 3 Частая охриплость голоса (Hoarseness frequent)</p> <p>32 1 2 3 Неровное дыхание (Breathing irregular)</p> <p>33 1 2 3 Пульс медленный; ощущается как неровный (Pulse slow; feels «irregular»)</p> <p>34 1 2 3 Замедленный рвотный рефлекс (Gagging reflex slow)</p> <p>35 1 2 3 Затрудненное глотание (Difficulty swallowing)</p> <p>36 1 2 3 Перемежающиеся запоры и жидкий стул (Constipation, diarrhea alternating)</p> <p>37 1 2 3 Замедленная реакция (“Slow starter”)</p> <p>38 1 2 3 Редко становится холодно (Get “chilled” infrequently)</p> <p>39 1 2 3 Потливость (Perspire easily)</p> <p>40 1 2 3 Сниженное кровообращение, чувствительность к холоду (Circulation poor, sensitive to cold)</p> <p>41 1 2 3 Частые простуды, астма, бронхит (Subject to colds, asthma, bronchitis)</p> |
|---|--|

ГРУППА 3 (GROUP 3)

- | | |
|--|--|
| <p>42 1 2 3 Повышенный аппетит во время нервной нагрузки (Eat when nervous)</p> <p>43 1 2 3 Повышенный аппетит (Excessive appetite)</p> <p>44 1 2 3 Чувство голода между приемами пищи (Hungry between meals)</p> <p>45 1 2 3 Раздражительность перед едой (Irritable before meals)</p> <p>46 1 2 3 Чувство дрожи внутри, если голоден(а) (Get “shaky” if hungry)</p> <p>47 1 2 3 Слабость, которая проходит после еды (Fatigue, eating relieves)</p> <p>48 1 2 3 Головокружение, если приходится есть позже обычного (“Lightheaded” if meals delayed)</p> <p>49 1 2 3 Ощущение перебоев в сердце, если прием пищи пропущен или отсрочен (Heart palpitates if meals missed or delayed)</p> | <p>50 1 2 3 Головные боли во второй половине дня (Afternoon headaches)</p> <p>51 1 2 3 Дискомфорт после повышенного употребления сладкого (Overeating sweets upsets)</p> <p>52 1 2 3 Пробуждение после нескольких часов ночного сна с невозможностью заснуть после этого (Awaken after few hours sleep hard to get back to sleep)</p> <p>53 1 2 3 Сильное желание кофе или конфет во второй половине дня (Crave candy or coffee in afternoons)</p> <p>54 1 2 3 Депрессивное меланхолическое настроение (Moods of depression “blues” or melancholy)</p> <p>55 1 2 3 Ненормально повышенный аппетит к сладкому, тенденция постоянно “перекусывать” (Abnormal craving for sweets or snacks)</p> |
|--|--|

ГРУППА 4 (GROUP 4)

- | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| 56 | 1 | 2 | 3 | Часто "затекают" руки и ноги, онемение в конечностях
(Hands and feet go to sleep easily, numbness) | 65 | 1 | 2 | 3 | Мышечные судорги, которые более выражены во время физических упражнений
(Muscle cramps, worse during exercise; "charley-horses") |
| 57 | 1 | 2 | 3 | Частые вздохи, нехватка воздуха (Sigh frequently, "air hunger") | 66 | 1 | 2 | 3 | Одышка во время физической нагрузки (Shortness of breath on exertion) |
| 58 | 1 | 2 | 3 | Вам говорили, что Вы тяжело дышите
(Aware of "breathing heavily") | 67 | 1 | 2 | 3 | Тупая боль в груди и (или) боль отдающая в левую руку, усиливающаяся при физической нагрузке
(Dull pain in chest or radiating into left arm, worse on exertion) |
| 59 | 1 | 2 | 3 | Боязнь высоты, дискомфорт связанный с высотой
(High altitude discomfort) | 68 | 1 | 2 | 3 | Легко образуются синяки, кровоподтеки
(Bruise easily, "black/blue") spots |
| 60 | 1 | 2 | 3 | Привычка открывать окна в закрытой комнате
(Opens windows in closed room) | 69 | 1 | 2 | 3 | Склонность в анемии (Tendency to anemia) |
| 61 | 1 | 2 | 3 | Частые простудные заболевания с повышением температуры тела (Susceptible to colds and fevers) | 70 | 1 | 2 | 3 | Частые кровотечения из носа ("Nose bleeds" frequent) |
| 62 | 1 | 2 | 3 | Тенденции часто зевать во второй половине дня
(Afternoon "yawner") | 71 | 1 | 2 | 3 | Шумы в голове или звон в ушах (Noises in head or "ringing in ears") |
| 63 | 1 | 2 | 3 | Частые головокружения (Get "drowsy" often) | 72 | 1 | 2 | 3 | Тяжесть за грудиной или чувство напряжения - натяжения за грудиной усиливающееся при физической нагрузке
(Tension under the breast-bone, or feeling of "tightness", worse on exertion) |
| 64 | 1 | 2 | 3 | Отекшие лодыжки, больше к вечеру
(Swollen ankles worse at night) | | | | | |

ГРУППА 5 (GROUP 5)

- | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|-----------|---|---|---|--|
| 73 | 1 | 2 | 3 | Головокружение (Dizziness) | 87 | 1 | 2 | 3 | Боль в спине между лопаток
(Pain between shoulder blades) |
| 74 | 1 | 2 | 3 | Сухая кожа (Dry skin) | 88 | 1 | 2 | 3 | Употребление слабительных средств (Use laxatives) |
| 75 | 1 | 2 | 3 | Жжение в стопах (Burning feet) | 89 | 1 | 2 | 3 | Стул попеременно то водянистый, то нормальный
(Stools alternate from soft to watery) |
| 76 | 1 | 2 | 3 | Расплывчатое зрение (Blurred vision) | 90 | 1 | 2 | 3 | В прошлом приступы холецистита или желчнокаменная болезнь
(History of gallbladder attacks or gall stones) |
| 77 | 1 | 2 | 3 | Зуд кожи и стоп (Itching skin and feet) | 91 | 1 | 2 | 3 | Приступы чихания (Sneezing attacks) |
| 78 | 1 | 2 | 3 | Интенсивное выпадение волос (Excessive falling hair) | 92 | 1 | 2 | 3 | Кошмарные сновидения
(Dreaming, nightmare-type bad dreams) |
| 79 | 1 | 2 | 3 | Частая кожная сыпь (Frequent skin rashes) | 93 | 1 | 2 | 3 | Неприятный запах изо рта (Bad breath (halitosis)) |
| 80 | 1 | 2 | 3 | Горький, металлический привкус во рту утром натощак
(Bitter, metallic taste in mouth in mornings) | 94 | 1 | 2 | 3 | Молочные продукты вызывают дискомфорт в желудке
(Milk products cause distress) |
| 81 | 1 | 2 | 3 | Болезненная или затрудненная дефекация
(Bowel movements painful or difficult) | 95 | 1 | 2 | 3 | Плохая переносимость жары (Sensitive to hot weather) |
| 82 | 1 | 2 | 3 | Частое чувство тревоги, опасности (Worrier, feels insecure) | 96 | 1 | 2 | 3 | Жжение или зуд в заднем проходе
(Burning or itching anus) |
| 83 | 1 | 2 | 3 | Подташнивание, головная боль над глазами
(Feeling queasy; headache over eyes) | 97 | 1 | 2 | 3 | Повышенная тяга к сладостям (Crave sweets) |
| 84 | 1 | 2 | 3 | Расстройство кишечника после жирной пищи
(Greasy foods upset) | | | | | |
| 85 | 1 | 2 | 3 | Бледно окрашенный стул (Stools light-colored) | | | | | |
| 86 | 1 | 2 | 3 | Шелушение кожи на стопах (Skin peels on foot soles) | | | | | |

ГРУППА 6 (GROUP 6)

- | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|--|------------|---|---|---|--|
| 98 | 1 | 2 | 3 | Потеря аппетита к мясным блюдам (Loss of taste for meat) | 102 | 1 | 2 | 3 | Отложение большого количества газов с кислым запахом
(Pass large amounts of foul smelling gas) |
| 99 | 1 | 2 | 3 | Скопление газов в нижней части живота, через несколько часов после принятия пищи
(Lower bowel gas several hours after eating) | 103 | 1 | 2 | 3 | Несварение через 1/2-1 час после еды; может продолжаться до 3-4 часов (Indigestion 1/2-1 hour after eating; may be up to 3-4 hrs.) |
| 100 | 1 | 2 | 3 | Жжение в животе ослабевает после приема пищи
(Burning stomach sensations, eating relieves) | 104 | 1 | 2 | 3 | Слизистый колит (Mucus colitis or "irritable bowel") |
| 101 | 1 | 2 | 3 | Обложенный язык (Coated tongue) | 105 | 1 | 2 | 3 | Отхождение газов вскоре после еды (Gas shortly after eating) |
| | | | | | 106 | 1 | 2 | 3 | Вздутие желудка после еды (Stomach "bloating" after eating) |

ГРУППА 7А (GROUP 7A)

- | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|
| 107 | 1 | 2 | 3 | Бессонница (Insomnia) | 115 | 1 | 2 | 3 | Внутренняя дрожь (Inward trembling) |
| 108 | 1 | 2 | 3 | Нервозность (Nervousness) | 116 | 1 | 2 | 3 | Ощущение перебоев в сердце (Heart palpitates) |
| 109 | 1 | 2 | 3 | Трудно прибавить в весе (Can't gain weight) | 117 | 1 | 2 | 3 | Повышенный аппетит без набора веса тела
(Increased appetite without weight gain) |
| 110 | 1 | 2 | 3 | Непереносимость жары (Intolerance to heat) | 118 | 1 | 2 | 3 | Частый пульс в состоянии покоя (Pulse fast at rest) |
| 111 | 1 | 2 | 3 | Высокая эмоциональность (Highly emotional) | 119 | 1 | 2 | 3 | Подергивание лица, глаз (тик) (Eyelids and face twitch) |
| 112 | 1 | 2 | 3 | Часто краснеет лицо (Flush easily) | 120 | 1 | 2 | 3 | Раздражительность и слабость
(Irritable and restless) |
| 113 | 1 | 2 | 3 | Ночной пот (Night sweats) | | | | | |
| 114 | 1 | 2 | 3 | Тонкая влажная кожа (Thin, moist skin) | | | | | |

ГРУППА 7В (GROUP 7B)

122	1	2	3	Прибавление веса тела (Increase in weight)	131	1	2	3	Ломкие, выпадающие волосы (Hair coarse, falls out)
123	1	2	3	Снижение аппетита (Decrease in appetite)	132	1	2	3	Утренние головные боли, проходящие в течение дня (Headaches upon arising wear off during day)
124	1	2	3	Быстрая утомляемость (Fatigue easily)	133	1	2	3	Медленный пульс, ниже 65 ударов минуту (Slow pulse, below 65)
125	1	2	3	Звон в ушах (Ringing in ears)	134	1	2	3	Частое мочеиспускание (Frequency of urination)
126	1	2	3	Сонливость в течение дня (Sleepy during day)	135	1	2	3	Ослабление слуха (Impaired hearing)
127	1	2	3	Чувствительность к холоду (Sensitive to cold)	136	1	2	3	Сниженная инициативность (Reduced initiative)
128	1	2	3	Сухость кожи (Dry or scaly skin)					
129	1	2	3	Запоры (Constipation)					
130	1	2	3	Слабая умственная концентрация (Mental sluggishness)					

ГРУППА 7С (GROUP 7C)

137	1	2	3	Ослабление памяти (Failing memory)	140	1	2	3	Головные боли по типу "голова раскалывается" (Headaches, "splitting or rending" type)
138	1	2	3	Пониженное кровяное давление (Low blood pressure)	141	1	2	3	Сниженная переносимость сахара (Decreased sugar tolerance)
139	1	2	3	Повышенное сексуальное влечение (Increased sex drive)					

ГРУППА 7D (GROUP 7D)

142	1	2	3	Повышенная жажда (Abnormal thirst)	146	1	2	3	Склонность к язвенной болезни, колитам (Tendency to ulcers, colitis)
143	1	2	3	Вздутие живота (Bloating of abdomen)	147	1	2	3	Повышенная переносимость сладкого (Increased sugar tolerance)
144	1	2	3	Увеличение веса вокруг бедер или талии (Weight gain around hips or waist)	148	1	2	3	Женщины: менструальные расстройства (Women: menstrual disorders)
145	1	2	3	Снижение или отсутствие сексуального влечения (Sex drive reduced or lacking)	149	1	2	3	Молодые девушки: отсутствие менструации (Young girls: lack of menstrual function)

ГРУППА 7Е (GROUP 7E)

150	1	2	3	Головокружение (Dizziness)	154	1	2	3	(Женщины) рост волос на лице и теле (Hair growth on face or body (female))
151	1	2	3	Головные боли (Headaches)	155	1	2	3	Сахар в моче (Sugar in urine (not diabetes))
152	1	2	3	Ощущение "приливов" (Hot flashes)	156	1	2	3	(Женщины) мужиковатость (Masculine tendencies (female))
153	1	2	3	Повышенное кровяное давление (Increased blood pressure)					

ГРУППА 7F (GROUP 7F)

157	1	2	3	Слабость, головокружения (Weakness, dizziness)	168	1	2	3	Пятна коричневой пигментации кожи (Brown spots or bronzing of skin)
158	1	2	3	Хроническая усталость (Chronic fatigue)	169	1	2	3	Аллергии, склонность к астме (Allergies - tendency to asthma)
159	1	2	3	Низкое кровяное давление (Low blood pressure)	170	1	2	3	Слабость после простуды, гриппа (Weakness after colds, influenza)
160	1	2	3	Слабые, ломкие ногти (Nails weak, ridged)	171	1	2	3	Истощение - мышечное и нервное (Exhaustion-muscular and nervous)
161	1	2	3	Склонность к дерматиту (Tendency to hives)	172	1	2	3	Заболевания дыхательных путей (Respiratory disorders)
162	1	2	3	Склонность к артриту (Arthritic tendencies)					
163	1	2	3	Повышенная потливость (Perspiration increase)					
164	1	2	3	Расстройства стула (Bowel disorders)					
165	1	2	3	Слабое кровообращение в конечностях (Poor circulation)					
166	1	2	3	Отечные лодыжки (Swollen ankles)					
167	1	2	3	Тяга к соленому (Crave salt)					

ГРУППА 8 (GROUP 8)

<p>173 1 2 3 Недовольство (Apprehension)</p> <p>174 1 2 3 Раздражительность (Irritability)</p> <p>175 1 2 3 Страх смерти (Morbid fears)</p> <p>176 1 2 3 Никогда нет ощущения улучшения состояния (Never seems to get well)</p> <p>177 1 2 3 Забычивость (Forgetfulness)</p> <p>178 1 2 3 Несварение пищи (Indigestion)</p> <p>179 1 2 3 Плохой аппетит (Poor appetite)</p> <p>180 1 2 3 Тяга к сладкому (Craving for sweets)</p> <p>181 1 2 3 Ломота в мышцах (Muscular soreness)</p> <p>182 1 2 3 Депрессия (Depression; feeling of dead)</p> <p>183 1 2 3 Чувствительность к шуму (Noise sensitivity)</p> <p>184 1 2 3 Слуховые галлюцинации (Acoustic hallucinations)</p> <p>185 1 2 3 Плаксивость (Tendency to cry without reason)</p> <p>186 1 2 3 Жесткие и (или) редеющие волосы (Hair is coarse and/or thinning)</p>	<p>187 1 2 3 Слабость (Weakness)</p> <p>188 1 2 3 Усталость (Fatigue)</p> <p>189 1 2 3 Кожа слишком чувствительна к прикосновению (Skin sensitive to touch)</p> <p>190 1 2 3 Склонность к дерматитам (Tendency toward hives)</p> <p>191 1 2 3 Нервозность (Nervousness)</p> <p>192 1 2 3 Головная боль (Headache)</p> <p>193 1 2 3 Бессонница (Insomnia)</p> <p>194 1 2 3 Замешательство, беспокойство без причин (Anxiety)</p> <p>195 1 2 3 Анорексия (Anorexia)</p> <p>196 1 2 3 Невозможность сконцентрироваться; растерянность (Inability to concentrate; confusion)</p> <p>197 1 2 3 Частая заложенность носа; инфекционный синусит (Frequent stuffy nose; sinus infections)</p> <p>198 1 2 3 Пищевые аллергии (Allergy to some foods)</p> <p>199 1 2 3 Разболтанные суставы (Loose joints)</p>
---	---

ТОЛЬКО ЖЕНЩИНАМ (FEMALE ONLY)

<p>200 1 2 3 Очень быстро наступает усталость (Very easily fatigued)</p> <p>201 1 2 3 Предменструальное напряжение, дискомфорт (Premenstrual tension)</p> <p>202 1 2 3 Болезненные месячные (Painful menses)</p> <p>203 1 2 3 Подавленное состояние перед месячными (Depressed feelings before menstruation)</p> <p>204 1 2 3 Месячные обильные, удлиненные (Menstruation excessive and prolonged)</p> <p>205 1 2 3 Болезненность молочных желез (Painful breasts)</p> <p>206 1 2 3 Слишком частые месячные (Menstruate too frequently)</p> <p>207 1 2 3 Вагинальные выделения (Vaginal discharge)</p> <p>208 1 2 3 Удалена матка, яичники (Hysterectomy /ovaries Removed)</p> <p>209 1 2 3 "Приливы" связанные с менопаузой (Menopausal hot flashes)</p> <p>210 1 2 3 Месячные отсутствуют или скудные (Menses scanty or missed)</p> <p>211 1 2 3 Угревая сыпь, ухудшение во время месячных (Acne, worse at menses)</p> <p>212 1 2 3 Длительные депрессии (Depression-long standing)</p>	
--	--

ТОЛЬКО МУЖЧИНАМ (MALE ONLY)

<p>213 1 2 3 Проблемы с простатой (Prostate trouble)</p> <p>214 1 2 3 Затруднительное мочеиспускание (Urination difficult or Dribbling)</p> <p>215 1 2 3 Частые ночные мочеиспускания (Night urination frequent)</p> <p>216 1 2 3 Депрессия (Depression)</p> <p>217 1 2 3 Боль по внутренней стороне ноги, пятки (Pain on inside of legs or heels)</p> <p>218 1 2 3 Ощущение неполной эвакуации стула (Feeling of incomplete bowel evacuation)</p> <p>219 1 2 3 Недостаток энергии (Lack of energy)</p> <p>220 1 2 3 Мигрирующие боли (Migrating aches and pains)</p> <p>221 1 2 3 Слишком быстрая утомляемость (Tire too easily)</p> <p>222 1 2 3 Тенденция избегать активного времяпровождения (Avoids activity)</p> <p>223 1 2 3 Чувство нервозности (Leg nervousness at night)</p> <p>224 1 2 3 Снижение полового влечения (Diminished sex drive)</p>	
---	--

ВАЖНО (IMPORTANT)

ПАЦИЕНТ: Пожалуйста, перечислите пять своих главных физических жалоб в порядке их значимости, начиная с самой значимой.

TO THE PATIENT: Please list below the five main physical complains you have in order of their importance.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ТЕСТ БАРНСА ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (BARNES THYROID TEST)

Этот тест был разработан доктором Бродом Барнсом, M.D. и заключается в измерении подмышечной температуры для определения состояния пониженной или повышенной функции щитовидной железы. Тест проводится пациентом утром не вставая с постели - с измерением температуры в течение 10 минут. Тест проведен неверно, если пациент совершает какие-либо действия перед тестом - встает с постели по какой-либо причине, встряхивает термометр и т.д. Важно, чтобы измерение подмышечной температуры проводилось точно 10 минут, важно заранее приготовить часы и термометр.

This test was developed by Dr. Broda Barnes, M.D. and is a measurement of the underarm temperature to determine hypo and hyperthyroid states. The test is conducted by the patient in the a.m. before leaving bed - with the temperature being taken for 10 minutes. The test is invalidated if the patient expends any energy prior to taking the test - getting up for any reason, shaking down the thermometer, etc. It is important that the test be conducted for exactly 10 minutes, making the prior positioning of both the thermometer and a clock important.

Девушки не имеющие еще месячных и женщины после менопаузы - любые два дня в месяц.

PRE-MENSES FEMALES AND MENOPAUSAL FEMALES - Any two days during the month.

Женщины с месячным циклом - 2-й и 3-й день месячных или любые 5 дней подряд.

FEMALES HAVING MENSTRUAL CYCLES - The 2nd and 3rd day of flow OR any 5 days in a row.

Мужчины - любые 2 дня в месяц. **MALES - Any 2 days during the month.**

Вы можете проделать следующий тест, чтобы понять понижена ли функция Вашей щитовидной железы. Используйте оральный термометр или цифровой. Если используете цифровой термометр - поместите прибор подмышку на 5 минут, затем включите аппарат; продолжите мерить дополнительные 5 минут. Если используете обычный термометр - встряхните его накануне вечером.

You can do the following test at home to see if you may have a functional low thyroid. Use an oral thermometer or a digital one. When you use a digital one, place the probe under your arm for 5 minutes then turn your machine on; continue on for an additional 5 minutes. When using a regular one, shake down the night before.

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____

Дата (Date): _____ Температура (Temperature): _____