

DUTCH- JA HUMAP- HORMONITESTIT



hormonia

Dutch- ja HuMap-testit

ovat todella kattavia ja tarkkoja hormonitestejä, jotka mittaavat ensisijaisesti sukupuoli- ja stressihormoneja. Sukupuoli- ja stressihormonit ovat tärkeässä roolissa elimistön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nämä hormonit vaikuttavatkin ympäri kehoa!

Kaikki Dutch- ja HuMap-testit tehdään kotona virtsasta ja/tai syljestä. Testeillä mitataan tärkeitä hormoneja, niiden aineenvaihduntatuotteita eli metaboliitteja ja muita elimistön tärkeitä aineita. Hormonien epätasapainotiloihin voidaan vaikuttaa ravitsemuksella ja elintavoilla – kattavat hormonitestit näyttävät yksityiskohtaisesti, miten korjata tilannetta täsmällisesti.

Eri testit ovat hieman erilaisia ja alla on esiteltynä viisi erilaista Dutch-testiä sekä HuMap-testi hintoineen. Esitteen lopussa on vertaileva taulukko.

Voit myös varata ilmaisen 30 minuutin konsultaation sopivan testin valitsemiseksi osoitteesta www.hormonia.fi/ajanvaraus

Prosessi

- tilaa testi kauttani
- saat linkin tilausjärjestelmään, jossa voit syöttää osoitteesi ja puhelinnumerosi ja maksaa testin
- DHL tuo testin osoitteeseesi n. 5 arkipäivän sisällä maksusta
- saat sähköpostiisi sekä testin mukana tarkat ohjeet testin tekemiseen että sen lähettämiseen
- kaikki testit tehdään kotona
- testin tekemisen jälkeen DHL toimittaa testin laboratorioon analysoitavaksi erittäin tarkkoilla menetelmillä
- tulokset valmistuvat n. 3 viikon sisällä testin lähettamisestä
- saat ilmoituksen, kun tulokset ovat saatavilla ja voit varata konsultaatioajan jossa käydään läpi tulokset ja mahdolliset hoitosuosituksset
- konsultaatio maksetaan tulosten tulkinnan yhteydessä

Tulosten tulkinta

Pelkällä laboratorion testiraportilla ei tee mitään, vaan ohella ostetaan konsultaatio tulosten tulkintaan. Koska haluan auttaa sinua kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti tilanteessani, tarjoan tulosten tulkintaan kattavia paketteja, joissa huomioidaan hormonitestin tulosten ohella terveydentilasi hyvin kattavasti. Pelkkien hormonien sijaan katsotaan kokonaisuutta.

Katso tulosten tulkinnan paketit ja eri testien hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

1. HuMap-testi

HuMap tulee sanoista Hormone and Urinary Metabolite Assessment Profile. HuMap on kattava testi, jonka 4–5 näytettä otetaan virtsasta yhden päivän aikana (käytännössä edellisenä iltana 2 ja seuraavana aamuna 2; jos heräät yöllä, niin yksi ylimääräinen näyte silloin).

Testissä ovat mukana

- naishormonit
 - * kolme eri estrogeenin muotoa monine aineenvaihduntatuotteineen
 - osa näistä on vahvempia ja osa heikompia vaikutuksiltaan, osa liittyy estrogeeni-riippuvaisten syöpien riskiin ja osa taas suojaa soluja
 - kertovat mm. eri estrogeenien tasoista kehossa, poistumisesta elimistöstä (maksan ja suoliston kunto), syöpäriskistä, PMS:n ja muiden hormonaalisten oireiden ja tilojen syistä
 - * progesteroni useine aineenvaihduntatuotteineen
 - kertovat mm. ovulaatiosta, mahdollisista hedelmällisyys- ja keskenmeno ongelmista, PMS:n ja muiden hormonaalisten oireiden ja tilojen syistä
- mieshormonit eli androgeenit
 - * testosteroni lukuisine aineenvaihduntatuotteineen kuten androsteroni, dihydrotestosteroni, epitestosteroni jne.
 - kertovat mm. mieshormonien tasoista ja tasapainosta, tulehduksesta, kuormituksesta, lisämunuaisten toiminnasta
- stressihormonit
 - * kortisoli ja kortisoni monine aineenvaihduntatuotteineen (huom. Ei sisällä kortisolin heräämisvastetta, CAR, eli ns. ministressitestiä)
 - * DHEA ja DHEA-S
 - kertovat mm. lyhytaikaisesta ja pitkäaikaisesta stressistä ja uupumuksesta, aivojen ja lisämunuaisten toiminnasta
- hapetusstressin markkeri
 - kertoo elimistön hapetusstressin tasosta; hapetusstressi on isossa roolissa monissa sairauksissa kuten syöpäsairauksissa ja vanhenemisessa

HuMap antaa arvokasta tietoa mm. seuraavissa tilanteissa:

Hedelmättömyys, kuukautiskierron oireet ja ongelmat kuten kuukautiskivut, runsaat vuodot, ahdistus ja ärtyneisyys, uniongelmat, PMS-oireet jne., PCOS, endometrioosi, esivaihdevuosisoireet ja vaihdevuosisoireet, stressi- ja uupumustilat, akne, seksuaalinen haluttomuus ja painonhallinnan haasteet. Estrogeenien aineenvaihduntatuotteet kertovat myös estrogeeniriippuvaisten syöpien riskistä ja miehillä androgeenien metaboliitit eturauhassyövän riskistä.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

2. Dutch Plus

Dutch tulee sanoista Dried Urine Test for Comprehensive Hormones. Dutch Plus on todella kattava ja suosituin testi, jonka 9 näytettä otetaan virtsasta ja syljestä yhden päivän aikana läpi koko päivän. Näin saadaan luotettava ja kattava tulos.

Testissä ovat mukana:

- naishormonit
 - * kolme eri estrogeenin muotoa monine aineenvaihduntatuotteineen
 - osa näistä on vahvempia ja osa heikompia vaikutuksiltaan, osa liittyy estrogeeniriippuvaisten syöpien riskiin ja osa taas suojaa soluja
 - kertovat mm. eri estrogeenien tasoista kehossa, poistumisesta elimistöstä (maksan ja suoliston kunto), syöpäriskistä, PMS:n ja muiden hormonaalisten oireiden ja tilojen syistä
 - * progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta
 - kertovat mm. ovulaatiosta, mahdollisista hedelmällisyys- ja keskenmenon ongelmista, PMS:n syistä ja progesteronin vaikutuksesta estrogeenin kasvua hillitsevänä tekijänä ja rauhoittavana hormonina
- mieshormonit eli androgeenit
 - * testosteroni lukuisine aineenvaihduntatuotteineen kuten androsteroni, dihydrotestosteroni, epitestosteroni jne.
 - kertovat mm. mieshormonien tasoista ja tasapainosta, tulehduksesta, kuormituksesta, lisämunuaisten toiminnasta
- stressihormonit
 - * kortisoli ja kortisoni aineenvaihduntatuotteineen sekä
 - * kortisolin heräämisvaste (CAR, cortisol awakening response) eli ns. ministressitesti eli miten elimistö reagoi stressiin
 - * DHEA-S, josta muiden aineenvaihduntatuotteiden kanssa voidaan laskea myös kokonais-DHEA-määrää
 - kertovat mm. lyhytaikaisesta ja pitkäaikaisesta stressistä ja uupumuksesta, tulehduksesta, aivojen ja lisämunuaisten toiminnasta
- melatoniinin aineenvaihduntatuote
 - kertoo melatoniinin tasoista; uni-hormoni, joka vaikuttaa nukahtamiseen, uneen ja vrk-rytmiin ja sukupuolihormoneihin, ja toimii myös tärkeänä antioksidanttina
- B12-, B7- ja B6-vitamiinien markerit
 - kertovat kyseisten B-vitamiinien tasoista; B-vitamiinit ovat tarpeellisia hormonitasapainossa ja monissa muissa elimistön reaktioissa
- dopamiinin aineenvaihduntatuote
 - kertoo dopamiinin, ns. tyytyväisyysvälittäjäaineen, tasoista
- adrenaliinin ja noradrenaliinin aineenvaihduntatuote
- sympaattisen hermoston välittäjäaineet (mm. stressireaktioiden)
- glutationimarkkeri
 - kertoo tärkeän glutationi-peptidin tasoista; glutationia tarvitaan moniin aineenvaihduntareaktioihin kuten estrogeenin poistumiseen ja se on tärkeä antioksidantti
- hapetusstressin markkeri
 - kertoo elimistön hapetusstressin tasosta; hapetusstressi on isossa roolissa monissa sairauksissa kuten syöpäsairauksissa ja vanhenemisessa
- suoliston kunnan markkeri
 - kertoo suoliston kunnosta (mm. dysbioosi), joka vaikuttaa mm. hormonien poistumiseen elimistöstä
- hermoston tulehduksen markkeri
 - kertoo elimistön tulehduksesta, erityisesti hermoston tulehduksesta; tulehduksella on merkitystä hormonitasapainolle ja se voi olla isossa roolissa mm. PMDD-oireissa

Dutch Plus antaa arvokasta tietoa mm. seuraavissa tilanteissa:

Hedelmättömyys, kuukautiskierron oireet ja ongelmat kuten kuukautiskivut, runsaat vuodot, ahdistus ja ärtyneisyys, uniongelmat, PMS-oireet jne., PCOS, endometrioosi, esivaihdevuosisoireet ja vaihdevuosisoireet, stressi- ja uupumustilat, akne, seksuaalinen haluttomuus ja painonhallinnan haasteet. Estrogeenien aineenvaihduntatuotteet kertovat myös estrogeeniriippuvaisten syöpien riskistä ja miehillä androgeenien metaboliitit eturauhassyövän riskistä. Se on erityisen hyödyllinen pitkäkestoisen stressin, trauman, ylivireen, uupumuksen, tiettyyn vuorokauden aikaan ilmenevän väsymyksen hoitoon.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

3. Dutch Cycle Mapping

Dutch Cycle Mapping kertoo kahden eri estrogeenin muodon sekä progesteronin kahden aineenvaihduntatuotteiden tasot kuukautiskierron aikana.

Dutch Cycle Mapping otetaan läpi koko kierron virtsasta (lähtökohtaisesti 21 eri päivänä).

Testi sopii erityisesti raskautta toivoville ja epäsäännöllisissä kierroissa, mutta se antaa informaatiota ainoastaan naishormoneista. Dutch Cycle Mappingin kanssa on mahdollista ottaa Dutch Plus pakettihintaan.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

4. Dutch Cycle Mapping Plus

Kattavin testeistä on Dutch Plus ja Cycle Mapping yhdessä. Katsothan yksityiskohdat erillisten testien kohdalta yllä.

Testi sopii erityisesti raskautta toivoville ja epäsäännöllisissä kierroissa, mutta se antaa informaatiota ainoastaan naishormoneista. Dutch Cycle Mappingin kanssa on mahdollista ottaa Dutch Plus pakettihintaan.

Dutch Cycle Mapping antaa arvokasta tietoa mm. seuraavissa tilanteissa:

Hedelmättömyys, kuukautiskierron oireet ja ongelmat kuten kuukautiskivut, runsaat vuodot, ahdistus ja ärtyneisyys, uniongelmat, PMS-oireet jne., esivaihdevuosisoireet ja vaihdevuosisoireet, stressi- ja uupumustilat ja painonhallinnan haasteet. Estrogeenien aineenvaihduntatuotteet kertovat myös estrogeeniriippuvaisten syöpien riskistä. Testi sopii erityisesti raskautta toivoville.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.



5. Dutch Complete

Dutch Complete on muuten kuin Dutch Plus, mutta stressihormonit määritetään virtsasta, eikä syljestä, eikä siinä ole mukana kortisolin heräämismvastetta (CAR, cortisol awakening response) eli ns. ministressitestiä. Näytteet 4–5 kpl, otetaan virtsasta yhden päivän aikana (käytännössä edellisenä iltana 2 ja seuraavana aamuna 2; jos heräät yöllä, niin yksi ylimääräinen näyte silloin).

Testissä ovat mukana

- naishormonit
 - * kolme eri estrogeenin muotoa monine aineenvaihduntatuotteineen
 - osa näistä on vahvempia ja osa heikompia vaikutuksiltaan, osa liittyy estrogeeniriippuvaisten syöpien riskiin ja osa taas suojaa soluja
 - kertovat mm. eri estrogeenien tasoista kehossa, poistumisesta elimistöstä (maksan ja suoliston kunto), syöpäriskistä, PMS:n ja muiden hormonaalisten oireiden ja tilojen syistä
 - * progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta
 - kertovat mm. ovulaatiosta, mahdollisista hedelmällisyys- ja keskenmenon ongelmista, PMS:n syistä ja progesteronin vaikutuksesta estrogeenin kasvua hillitseväksi tekijänä ja rauhoittavana hormonina
- mieshormonit eli androgeenit
 - * testosteroni, epitestosteroni, sekä muita mieshormoneja
 - kertovat mm. mieshormonien tasoista ja tasapainosta, tulehduksesta, kuormituksesta, lisämunuaisten toiminnasta
- stressihormonit
 - * kortisoli ja kortisoni aineenvaihduntatuotteineen
 - * DHEA-S, josta muiden aineenvaihduntatuotteiden kanssa voidaan laskea myös kokonais-DHEA-määrää
 - kertovat mm. lyhytaikaisesta ja pitkäaikaisesta stressistä ja uupumuksesta, tulehduksesta, aivojen ja lisämunuaisten toiminnasta
- melatoniinin aineenvaihduntatuote
 - kertoo melatoniinin tasoista; uni-hormoni, joka vaikuttaa nukahtamiseen, uneen ja vrk-rytmiin ja sukupuolihormoneihin, ja toimii myös tärkeänä antioksidanttina
- B12-, B7- ja B6-vitamiinien markerit
 - kertovat kyseisten B-vitamiinien tasoista; B-vitamiinit ovat tarpeellisia hormonitasapainossa ja monissa muissa elimistön reaktioissa
- dopamiinin aineenvaihduntatuote
 - kertoo dopamiinin, ns. tyytyväisyysvälittäjäaineen, tasoista
- adrenaliinin ja noradrenaliinin aineenvaihduntatuote
- sympaattisen hermoston välittäjäaineet (mm. stressireaktioiden)
- glutathionimarkkeri
 - kertoo tärkeän glutationi-peptidin tasoista; glutathionia tarvitaan moniin aineenvaihduntareaktioihin kuten estrogeenin poistumiseen ja se on tärkeä antioksidantti
- hapetusstressin markkeri
 - kertoo elimistön hapetusstressin tasosta; hapetusstressi on isossa roolissa monissa sairauksissa kuten syöpäsairauksissa ja vanhenemisessä
- suoliston kunnan markkeri
 - kertoo suoliston kunnosta (mm. dysbioosi), joka vaikuttaa mm. hormonien poistumiseen elimistöstä
- hermoston tulehduksen markkeri
 - kertoo elimistön tulehduksesta, erityisesti hermoston tulehduksesta; tulehduksella on merkitystä hormonitasapainolle ja se voi olla isossa roolissa mm. PMDD-oireissa

Dutch Complete antaa arvokasta tietoa mm. seuraavissa tilanteissa:

Hedelmättömyys, kuukautiskierron oireet ja ongelmat kuten kuukautiskivut, runsaat vuodot, ahdistus ja ärtyneisyys, uniongelmat, PMS-oireet jne., PCOS, endometrioosi, esivaihdevuosisoireet ja vaihdevuosisoireet, stressi- ja uupumustilat, akne, seksuaalinen haluttomuus ja painonhallinnan haasteet. Estrogeenien aineenvaihduntatuotteet kertovat myös estrogeeniriippuvaisten syöpien riskistä ja miehillä androgeenien metaboliitit eturauhassyövän riskistä.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

6. Dutch Adrenal

Dutch Adrenal mittaa lisämunuaisten hormoneja. Näytteet otetaan virtsasta yhden päivän aikana (käytännössä edellisenä iltana 2 ja seuraavana aamuna 2; jos herää yöllä, niin yksi ylimääräinen näyte silloin).

Testissä ovat mukana

- DHEA-S sekä
- kortisoli ja kortisoni aineenvaihduntatuotteineen
 - kertovat mm. lyhytaikaisesta ja pitkäaikaisesta stressistä, tulehduksesta, kuormituksesta, uupumuksesta ja aivojen ja lisämunuaisten toiminnasta
- melatoniinin aineenvaihduntatuote
 - kertoo melatoniin tasoista; uihormoni, joka vaikuttaa nukahtamiseen, uneen ja vrk-rytmiin, sukupuolihormoneihin ja toimii myös tärkeänä antioksidanttina

Dutch Adrenal antaa arvokasta tietoa mm. seuraavissa tilanteissa:

Uniongelmat, stressi- ja uupumustilat ja painonhallinnan haasteet, miehillä myös eturauhassyövän riski ja kaljuuntuminen.

Katso testien ajantasainen hinnat sivulta www.hormonia.fi/dutch-testi.

Mitä seuraavaksi?

Testin valittuasi, ole yhteydessä niina@hormonia.fi tai varaa ilmainen 30 min. konsultaatio osoitteesta www.hormonia.fi/ajanvaraus niin keskustellaan, mikä testi olisi tilanteeseesi paras. ❤️



HORMONITESTIEN VERTAILUA

Suosituin!

Kaikkein kattavin

Vain stressihormonit

hormonia	HuMap	Dutch Complete	Dutch Plus	Dutch Cycle Mapping	Dutch Cycle Mapping Plus	Dutch Adrenal
Naishormonit	Progesteroni + 7 aineenvaihduntatuotetta	Progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta	Progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta	Progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta	Progesteronin 2 aineenvaihduntatuotetta	
	3 estrogeeniä + 9 aineenvaihduntatuotetta (4x metylaatioaktiivisuus)	3 estrogeeniä + 6 aineenvaihduntatuotetta (1 metylaatioaktiivisuus)	3 estrogeeniä + 6 aineenvaihduntatuotetta (1 metylaatioaktiivisuus)	3 estrogeeniä + 6 aineenvaihduntatuotetta (1 metylaatioaktiivisuus)	3 estrogeeniä + 6 aineenvaihduntatuotetta (1 metylaatioaktiivisuus)	
Mieshormonit	10 mieshormonia/ aineenvaihduntatuotetta	7 mieshormonia/ aineenvaihduntatuotetta	7 mieshormonia/ aineenvaihduntatuotetta		7 mieshormonia/ aineenvaihduntatuotetta	
Stressihormonit	Kortisoli ja kortisoni + 8 metaboliittia DHEA ja DHEAS	Kortisoli ja kortisoni + 8 metaboliittia DHEA ja DHEAS	<u>Kortisolin ja kortisonin heräämisvaste!</u> + Kortisoli ja kortisoni + 4 metaboliittia DHEA ja DHEAS		<u>Kortisolin ja kortisonin heräämisvaste!</u> Kortisoli ja kortisoni + 4 metaboliittia DHEA-S	Kortisoli ja kortisoni + 4 metaboliittia DHEA-S
Muut mittarit	Hapetusstressi Kreatiiniini	Melatoniini B12-, B7- ja B6-vitamiinit Dopamiini Glutacioni Adrenaliini/noradrenaliini Hapetusstressi Suoliston kunto Hermoston tulehdus Kreatiiniini	Melatoniini B12-, B7- ja B6-vitamiinit Dopamiini Glutacioni Adrenaliini/noradrenaliini Hapetusstressi Suoliston kunto Hermoston tulehdus Kreatiiniini		Melatoniini B12-, B7- ja B6-vitamiinit Dopamiini Glutacioni Adrenaliini/noradrenaliini Hapetusstressi Suoliston kunto Hermoston tulehdus Kreatiiniini	Melatoniini Kreatiiniini
Kenelle?	Naisille/miehille	Naisille/miehille	Naisille/miehille. Hyvä etenkin pitkässä stressissä/ kuormituksessa, uupumuksessa.	Vain naisille	Vain naisille. Sopii erityisen hyvin epäsäännöllisissä kieroissa tai raskautta toivoville, stressissä/kuormituksessa ja uupumuksessa.	Naisille/miehille
Mistä otetaan?	Virtsasta 1 päivänä	Virtsasta 1 päivänä	Virtsasta ja syljestä 1 päivänä	Virtsasta läpi koko kierron	Virtsasta läpi koko kierron	Virtsasta 1 päivänä
Näytemäärä	4 näytettä	4 näytettä	9 näytettä	Otetaan läpi koko kierron 1 näyte/pv	Läpi koko kierron 1 näyte/pv + yhtenä päivänä 9 näytettä	4 näytettä
Hinta	259 eur + lähetyskulut	369 eur + lähetyskulut	439 eur + lähetyskulut	409 eur + lähetyskulut	569 eur + lähetyskulut	279 eur + lähetyskulut

www.hormonia.fi

