

Hormoon profiel Vrouw:

Krijg inzicht in de werking van je hormonen met deze test

De speekseltest hormonen, gericht op vrouwen, geeft inzicht in de hormonen progesteron, cortisol en DHEA en toont de verhouding tussen deze drie hormonen. De juiste balans tussen hormonen is erg belangrijk: als de verhoudingen niet goed zijn of de hormoonproductie achteruit gaat kan dit zich uiten in klachten als depressies, gewichtsproblemen, hoofdpijn en migraine, stemmingswisselingen en slaapstoornissen.

Hormonale (dis)balans

Een hormonale disbalans kan onder andere ontstaan door verkeerde voeding, stress, een tekort aan vitamines en mineralen of overgewicht. In deze speekseltest voor vrouwen worden de hormonen progesteron, cortisol en DHEA gemeten om zo inzicht te krijgen in de niveaus en de balans tussen deze hormonen.

Onderdeel 1: progesteron test

Het hormoon progesteron staat erom bekend voor een goede zwangerschap te zorgen, een gezonde schildklierwerking te bevorderen, bloeddrukverlagend te werken en de slaapkwaliteit te verbeteren. Progesteron wordt ook wel het kalmerende hormoon genoemd. Bij de vrouw wordt progesteron door het gele lichaam (in de eierstokken) aangemaakt en tijdens de zwangerschap in de placenta. Progesteron zorgt er voor dat het baarmoederslijmvlies klaar wordt gemaakt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Een tekort komt voor bij veel vrouwen. Onregelmatige cyclus, slaapproblemen en zware menstruatie kunnen hier klachten van zijn.

Onderdeel 2: cortisol test

Je cortisol niveau is mede bepalend voor je stressgevoeligheid. Cortisol wordt in de bijnier aangemaakt. Als je gedurende een lange periode veel stress ervaart maakt de bijnier te lang veel cortisol aan waardoor deze uitgeput kan raken, wat een burn-out wordt genoemd. Veel mensen hebben last van een te laag of te hoog cortisol niveau wat kan leiden tot klachten als vermoeidheid, slechte nachtrust, gewichtstoename, een verminderd immuunsysteem, meer behoefte aan suikers, verlaagd libido en verandering van de bloeddruk.

Onderdeel 3: DHEA test

DHEA wordt in grote hoeveelheden aangemaakt door de bijnieren. De productie neemt na de leeftijd van 30 jaar langzaam af. DHEA wordt ook wel het anti-stresshormoon genoemd vanwege de bewezen positieve werking op het humeur en bij depressiviteit. Als er sprake is van veel stress wordt er meer cortisol aangemaakt. Als reactie hierop neemt de aanmaak van DHEA toe om het cortisolniveau te reguleren. Dit voorkomt dat het cortisolniveau voor een langere periode hoog is wat een negatieve invloed heeft op spieren, hersenen, het immuunsysteem en stressklachten. Naast een regulerende werking, zijn er aanwijzingen dat DHEA het afweersysteem ondersteunt, je geheugen kan verbeteren en overgewicht helpt te verminderen.

Afnamemomenten speekseltest hormonen

Cortisol:

1e monster een uur na het ontwaken afnemen.

2e monster 3 á 4 uur later afnemen.

Let op dat je de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt.

DHEA en progesteron:

Voor deze hormonen zijn 5 afnamemomenten nodig, uit de 5 samples wordt een gemiddelde berekend. Je dient ieder half uur een sample af te nemen, tussen 07:00 uur en 09:00 uur.

Let op dat je de tijd van afname goed invult en op het juiste buisje plakt.

Biomarkers: Progesteron, Cortisol, DHEA

