

# SOPK

## Compléments alimentaires

Le mois de Septembre est dédié au **syndrome des ovaires polykystiques** aussi appelé SOPK un trouble endocrinien qui affecte près 100 000 000 de femmes à travers le monde.

En plus d'être la **première cause d'infertilité**, cette pathologie affecte aussi bien la **santé physique que mentale et émotionnelle** des personnes atteintes. En effet le SOPK augmenterait les chances de développer le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la maladie du foie gras, la dépression et certains types de cancer.



Le SOPK se caractérise notamment par un **déséquilibre hormonal** pouvant causer plusieurs symptômes tels que : des cycles irréguliers, de l'hirsutisme (pilosité dans des endroits inhabituels), de l'acné, une prise de poids ou une perte de poids, des troubles de la fertilité et bien d'autres symptômes.

Bien que le SOPK soit une **maladie chronique** pour laquelle il n'existe à ce jour aucun véritable traitement médical, il existe des moyens de réduire les symptômes et d'améliorer son bien-être de manière naturelle. Les compléments alimentaires sont d'ailleurs des alternatives efficaces pour soutenir votre santé hormonale et d'aider votre organisme à retrouver son équilibre.

**Vitamines B:** Ce groupe de vitamines est essentiel à la santé reproductive des femmes et la régularisation du cycle menstruel.



**Vitamine B6:** Un manque de vitamines B6 peut causer le syndrome prémenstruel SPM, de l'anxiété, de la fatigue, et être la cause des troubles de la fertilité. Elle aide donc à réguler le cycle menstruel, augmenter la production de progestérone et favoriser l'ovulation.

**Vitamine D:** Cette vitamine est essentielle pour réguler le cycle menstruel réguler les cycles menstruels, aide à réduire la résistance à l'insuline et agit également comme anti-inflammatoire. Une déficience en vitamine D peut entraîner une résistance à l'insuline, une prise de poids, des risques plus élevés de développer des maladies cardiovasculaires et le diabète. Un supplément de vitamine D peut contribuer à une bonne fonction des ovaires et par conséquent favoriser la fertilité

**Magnésium:** La majeure partie des femmes est déficiente en magnésium. Un faible taux de magnésium peut entraîner des complications comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires.

Lorsqu'on souffre du SOPK, un supplément de magnésium peut contribuer à équilibrer les hormones, réduire les niveaux de glycémie, stabiliser les niveaux d'insuline, réduire l'inflammation et les symptômes du stress, tout en améliorant la qualité du sommeil, car certaines femmes atteintes de SOPK peuvent souffrir d'insomnie.

**Oméga 3:** Prendre un supplément d'Oméga 3 lorsqu'on est atteinte du SOPK est essentiel car le corps humain n'en produit pas et on n'obtient pas des quantités suffisantes d'Oméga 3 à travers notre alimentation. Cela contribue à réduire l'inflammation, qui est l'une des causes racines du SOPK, réduire les niveaux de testostérone, réguler le cycle menstruel, booster la fertilité et perdre du poids.



**Zinc:** Un supplément de Zinc peut aider à équilibrer les niveaux de testostérone et réduire l'hirsutisme, l'acné et la prise de poids.