

# SOPK

## Plantes médicinales

Le SOPK se caractérise 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.

Connaissez-vous véritablement le pouvoir des plantes?

Certaines plantes peuvent s'avérer bénéfiques pour la santé de la femme et notamment réduire les symptômes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

On peut citer **trois grandes catégories de plantes médicinales** ayant des effets distincts en fonction de la source du problème:





## LES PLANTES DÉTOXIFIANTES (ACNÉ, SURPOIDS, HIRSUTISME, RÈGLES IRRÉGULIÈRES)



**Ortie:** Elle a des propriétés anti-inflammatoires, reminéralisantes et dépuratives.

Grâce à son action tonique et reconstituante, ainsi que sa teneur élevée en fer, elle est recommandée en cas de saignements abondants, fatigue, et troubles digestifs. En plus de sa forte teneur en fer, elle contient des vitamines A, B et E qui aideront à régulariser le taux d'hormones, les menstruations et l'ovulation.



**Moringa:** La tisane de feuilles de Moringa est un excellent tonique nutritif aux propriétés détoxifiantes, équilibrantes, protectrices et régénérantes de l'organisme. Le Moringa permet de réduire les niveaux de sucre dans le sang et ainsi prévenir le diabète (une complication courante du SOPK) et réduire la résistance à l'insuline.



**Racine de Bardane:** Elle a un action dépurative pour soutenir les principaux organes émonctoires de l'organisme grâce à ses propriétés diurétiques. Antibactérienne puissante, elle aide à combattre les infections cutanées telles que l'acné hormonale qui est un symptôme récurrent en cas de SOPK.



## LES PLANTES ADAPTOGÈNES (STRESS, ANXIÉTÉ, FATIGUE SURRÉNALE)

 **Ashwagandha:** Cette plante est un puissant adaptogène primaire qui aide à renforcer les capacités de l'organisme et à gérer les symptômes du stress, tout en favorisant le sommeil. Par ses propriétés tonifiantes, elle aide également à réguler les dysfonctions sexuelles. Riche en fer, elle est bénéfique en cas de règles abondantes pouvant être causées par le SOPK.

 **Maca :** Elle agit sur plusieurs aspects, elle aide à maintenir la santé sexuelle, à régulariser l'humeur et la vitalité du corps. Elle aide à rééquilibrer le taux d'hormones notamment en favorisant les hormones du bien-être. Ses propriétés adaptogènes aident également à lutter contre les symptômes du stress. C'est également un puissant aphrodisiaque pour booster la libido qui peut faire défaut en cas de SOPK.

 **Basilic sacré:** Elle a des propriétés adaptogènes, anti-stress et anti-inflammatoires. Elle aide à améliorer et réguler l'humeur grâce à son action sur le système cardio-vasculaire. Elle est riche en nutriments : vitamines A et C, calcium, zinc et en fer, elle permet donc de renforcer le système immunitaire.



## LES PLANTES ÉQUILIBRANTES (RÈGLES IRRÉGULIÈRES, AMÉNORRHÉE, INFERTILITÉ)

 **Feuille de framboisier:** Elle est particulièrement riche en calcium, fer et vitamine C. Ces feuilles ont un effet tonique sur tout le système reproducteur, notamment sur l'utérus, grâce à sa teneur élevée en nutriments. Elle favorise l'équilibre hormonal et soulage les douleurs menstruelles.

 **Gattilier:** Elle aide à stimuler l'équilibre hormonal, à soulager le SPM et rééquilibrer le cycle menstruel. Elle aide à soutenir la santé reproductive puisqu'elle aide à réguler le taux de progestérone qui peut être insuffisant en cas de SOPK.

 **Trèfle rouge:** Cette plante est riche en vitamines, en calcium, magnésium et oligo-éléments qui aide à supporter l'activité hormonale. Tout comme l'ortie, c'est un tonique nutritif qui favorise la fertilité en nourrissant et tonifiant les parois de l'utérus.

Il est fortement conseillé de combiner une ou plusieurs plantes de chaque catégorie cités ci-haut afin de travailler en profondeur pour observer des effets optimaux, car le SOPK est une maladie qui touche plusieurs sphères: santé utérine, hormonale, digestive, et nerveuse.

### **Avis important**

**Les informations contenues dans ce guide sont à but informatif uniquement et ne visent pas à diagnostiquer, ni traiter une maladie. Veuillez consulter un professionnel agréé de la santé (médecin, naturopathe ou herboriste) avant d'entamer une prise de compléments alimentaires ou de plantes médicinales.**

**Ce Guide holistique a été préparé avec soin, il est le fruit de plusieurs heures de travail. Merci de prendre note qu'il est strictement interdit de le plagier et de le partager sans l'autorisation de l'auteur.**

**Merci pour votre compréhension.**

