

Doplňky v kombinaci se stravovacími strategiemi popsány v dokumentu Best Bet Diet mohou pomoci podstatně snížit zánět v centrální nervové soustavě a posílit mozkové žíly.

Níže je uvedena řada doplňků, které jsou důležité pro zajištění co nejlepší funkce těla v kombinaci s jejich specifickými účinky na proces RS. Vědecké důkazy podporující výhody těchto doplňků jsou silné.

### KRITICKY DŮLEŽITÉ

<b>Vitamin D3</b>	8 000 - 10 000 IU. Tato dávka je zcela bezpečná a nejlépe podávaná z pilulek nebo kapek.
<b>Omega 3 esenciální mastné kyseliny</b>	5 gramů EPA + DHA. To nejlépe získáte z rybího oleje, jako je lososový olej nebo olej z tresčích jater. Kapsle rybího oleje ve většině případů obsahuje pouze 0,3 gramu EPA + DHA, a proto by bylo zapotřebí alespoň 15 kapslí. Mnohem jednodušší a rychlejší způsob, jak získat 5 g DHA + EPA, je použití 2 lžičce oleje z tresčích jater s příchutí citronu Carlson. Tato značka je dobrá, protože taková dávka obsahuje 5 000 IU vitamínu A, což je ideální množství. Přidání 1 lžičce lněného oleje může být užitečné, protože obsahuje kyselinu alfa-linolenovou, předchůdce EPA a DHA.
<b>Vápník</b>	800 - 1000 mg
<b>Hořčík</b>	500 - 600 mg
<b>Probiotika</b>	6-9 kapslí denně

### VITAMÍNY

<b>Vitamin A</b>	5 000 IU Nepřekračujte toto množství, protože vysoké dávky mohou potlačit příznivé účinky vitamínu D. Toto množství lze snadno konzumovat ve spojení s omega 3 EFA použitím oleje z tresčích jater s příchutí citronu.
<b>Komplex vitamínu B.</b>	100 mg
<b>Vitamin B12</b>	1-2 mg (1000 – 2000 mcg)
<b>Vitamín C</b>	1 g
<b>Vitamin E (přírodní)</b>	200 IU

### MINERÁLY

<b>Zinek</b>	20 až 30 mg
<b>Měď</b>	1-2 mg
<b>Selen</b>	100 mcg
<b>Mangan</b>	20 mg
<b>Jód</b>	300 mikrogramů

**ANTIOXIDANTY**

Ty mohou být drahé a při konzumaci velkého množství bobulí a zeleniny by bylo zapotřebí pouze jednoho nebo dvou.	
<b>Extrakt z hroznových semen</b>	2-4 kapsle
<b>Gingko Biloba</b>	120 mg
<b>Kyselina lipoová</b>	1200 mg
<b>Koenzym Q10</b>	100 mg
<b>EGCG Max</b> (epigalokatechin - 3-gallát)	2 tobolky (každá 700 mg)
<b>Quercetin</b>	400 mg
<b>Bromelain</b>	400 mg