

Les suppléments, en combinaison avec les stratégies alimentaires décrites dans le document Best Bet Diet, peuvent aider à réduire considérablement l'inflammation dans le système nerveux central et à renforcer les veines du cerveau.

Une variété de suppléments sont énumérés ci-dessous et ils sont importants pour assurer que toutes les fonctions du corps fonctionnent aussi bien que possible en combinaison avec leurs effets spécifiques sur le processus de la maladie de la SP. Les preuves scientifiques soutenant les avantages de ces suppléments sont solides.

EXTRÊMEMENT IMPORTANT

Vitamine D3	8 000 à 10 000 UI. Ce dosage est totalement sûr et est le meilleur des pilules ou des gouttes.
Acides gras essentiels Oméga 3	5 grammes d'EPA + DHA. Ceci est mieux obtenu à partir d'huile de poisson telle que l'huile de saumon ou l'huile de foie de morue. Une capsule d'huile de poisson dans la plupart des cas ne contient que 0,3 grammes d'EPA + DHA et donc au moins 15 capsules seraient nécessaires. Un moyen beaucoup plus simple et rapide d'obtenir 5 g de DHA + EPA est d'utiliser 2 cuillères à soupe d'huile de foie de morue au citron Carlson. Cette marque est bonne car un tel dosage contient 5000 UI de vitamine A, ce qui est la quantité idéale. L'ajout d'une cuillère à soupe d'huile de lin peut être intéressant car il contient de l'acide alpha linoléique, un précurseur de l'EPA et du DHA.
Calcium	800 - 1000 mg
Magnesium	500 - 600 mg
Probiotiques	6-9 capsules par day

VITAMINES

Vitamine A	5000 UI Ne dépassez pas cette quantité car des doses élevées peuvent contrer les effets bénéfiques de la vitamine D. Cette quantité peut être facilement consommée en association avec des acides gras essentiels oméga 3 en utilisant de l'huile de foie de morue aromatisée au citron Carlson.
Complexe de Vitamine B	100 mg
Vitamine B12	1-2 mg (1000 - 2000 mcg)
Vitamine C	1 g
Vitamine E (naturelle)	200 IU

MINÉRAUX

Zinc	20-30 mg
Cuivre	1-2 mg

MINÉRAUX

Selenium	100 mcg
Manganèse	20 mg
Iode	300 mcg

ANTIOXYDANTS

Ceux-ci peuvent être coûteux et seulement un ou deux seraient nécessaires si beaucoup de baies et de légumes sont consommés.	
Extrait de pépins de raisin	2-4 capsules
Gingko Biloba	120 mg
Acide alpha-lipoïque	1200 mg
Coenzyme Q10	100 mg
EGCG Max (épigallocatechine-3-gallate)	2 capsules (700 mg chacune)
Quercétine	400 mg
Bromélaïne	400 mg