

Gli integratori, associati con le strategie dietetiche descritte nel documento Best Bet Diet, possono aiutare a ridurre notevolmente l'infiammazione nel sistema nervoso centrale e rinforzare le vene del cervello.

Una varietà di integratori sono elencati di seguito e sono importanti per garantire tutte le funzioni del corpo nel miglior modo possibile in base ai loro effetti specifici sulla SM. Le evidenze scientifiche a sostegno del beneficio di questi integratori è forte.

DI FONDAMENTALE IMPORTANZA

Vitamina D3	8000 -10.000 IU. Questo dosaggio è completamente sicuro, meglio se a pillole o a gocce.
Acidi grassi essenziali Omega 3	5 grammi di EPA + DHA. Il migliore che c'è è quello ottenuto da olio di pesce come l'olio di salmone o l'olio di fegato di merluzzo. Una capsula di olio di pesce, nella maggior parte dei casi, contiene solo 3 grammi di EPA + DHA e quindi sarebbero necessarie almeno 15 capsule. Un modo molto più semplice e più veloce per ottenere 5 g di DHA + EPA è quello di utilizzare 2 cucchiaini di olio di fegato di merluzzo al limone Carlson. Questa è una buona marca, perché questo dosaggio contiene 5000 IU di vitamina A, che è la quantità ideale. L'aggiunta di 1 cucchiaino di olio di lino può essere un valore aggiunto, perché contiene acido linolenico alfa, un precursore di EPA e DHA.
Calcio	800 - 1000 mg
Magnesio	500 - 600 mg
Probiotici	6-9 capsules a day

VITAMINE

Vitamina A	5000 IU Non superare questa quantità in quanto dosi elevate possono contrastare gli effetti benefici della vitamina D. Questa quantità può essere assunta molto facilmente con l'aggiunta di omega 3 EFA utilizzando l'olio di fegato di merluzzo aromatizzato al limone Carlson.
Complesso della vitamina B	100 mg
Vitamina B12	1-2 mg (1000 - 2000 mcg)
Vitamina C	1 g
Vitamina E (naturale)	200 IU

MINERALI

Zinco	20-30 mg
Rame	1-2 mg
Selenio	100 mcg
Manganese	20 mg
Iodio	300 mcg

ANTIOSSIDANTI

Questi possono essere costosi e solo uno o due sarebbero necessari, se consumiamo tanti frutti di bosco e verdure.	
Estratto di semi d'uva	2-4 capsule
Gingko Biloba	120 mg
Acido alfa lipoico	1200 mg
Coenzima Q10	100 mg
EGCG Max (epigallocatechin-3-gallate)	2 capsule (700 mg ciascuna)
Quercetina	400 mg
Bromelina	400 mg