

Los suplementos, en combinación con las estrategias dietéticas descritas en el documento Best Bet Diet, pueden ayudar a reducir sustancialmente la inflamación en el sistema nervioso central y fortalecer las venas del cerebro.

Una variedad de suplementos se enumera a continuación y son importantes para garantizar que todas las funciones del cuerpo funcionen lo mejor posible en combinación con sus efectos específicos en el proceso de la enfermedad de EM. La evidencia científica que respalda el beneficio de estos suplementos es sólida.

CRITICAMENTE IMPORTANTE

Vitamina D3	8000 - 10,000 UI. Esta dosis es completamente segura y es mejor en pastillas o gotas.
Ácidos grasos esenciales Omega 3	5 gramos de EPA+DHA. Esto se obtiene mejor del aceite de pescado como el aceite de salmón o el aceite de hígado de bacalao. En la mayoría de los casos, una cápsula de aceite de pescado contiene solo 0,3 gramos de EPA + DHA y, por lo tanto, se necesitarían al menos 15 cápsulas. Una forma mucho más fácil y rápida de obtener 5 g de DHA + EPA es usar 2 cucharadas de aceite de hígado de bacalao con sabor a limón de Carlson. Esta marca es buena porque esa dosis contiene 5000 UI de vitamina A, que es la cantidad ideal. La adición de 1 cucharada de aceite de linaza puede ser valiosa porque contiene ácido alfa linolénico, un precursor de EPA y DHA.
Calcio	800 – 1000 mg
Magnesio	500 – 600 mg
Probióticos	6-9 capsulas al día

VITAMINAS

Vitamina A	5000 UI No exceda esta cantidad, ya que las dosis altas pueden contrarrestar los efectos beneficiosos de la vitamina D. Esta cantidad se puede consumir fácilmente junto con omega 3 EFA mediante el uso de aceite de hígado de bacalao con sabor a limón de Carlson.
Complejo B	100 mg
Vitamina B12	1-2 mg (1000 – 2000 mcg)
Vitamina C	1 g
Vitamina E (natural)	200 UI

MINERALES

Zinc	20-30 mg
Cobre	1-2 mg
Selenio	100 mcg
Manganeso	20 mg
Yodo	300 mcg

Antioxidantes

Estos pueden ser costosos y solo se necesitarían uno o dos si se consumen muchas bayas y verduras.	
Extracto de semilla de uva	2-4 capsulas
Ginkgo Biloba	120 mg
Ácido alfa lipoico	1200 mg
Coenzima Q10	100 mg
EGCG máx. (epigallocatequina-3-galato)	2 capsulas (700 mg cada una)
Quercetina	400 mg
Bromelina	400 mg