



Lijst met aanbevelingen om neuro-inflammatie te verminderen.

NB. Zoals aangegeven in de instructie video, altijd met de apotheker checken of deze middelen samen kunnen gaan met medicatie die je al voorgeschreven krijgt.

Polyfenolen:

Kurkuma met bio peperine voor opneembaarheid (liefst vloeibaar)
Resveratrol
Catechines (groene thee)
Apechines
Lutheoline

Gluthation bevorderend:

S acethyl gluthation
*N Acethyl Cysteine(NAC)
*Alpha lipon zuur(ALA)
L glutamine
Cordyceps
Gotu Kola

Omega 3 met relatief hoog DHA gehalte

Voor darmflora en hersenen:

Butyraat
Propionaat
Acetaat

*NB. Mocht je niet weten waar je moet beginnen dan kun je de geel gearceerde producten gebruiken.