

Habéis preguntado por la lista de **ANTIOXIDANTES** para neutralizar, en cierta medida, los daños de la **RADIACIÓN ELECTROMAGNÉTICA** catalizados por el **GRAFENO en los inyectables** y otros productos interactuantes con la biología humana

Los **más potentes ANTIOXIDANTES** cuya moléculas reductoras juegan un papel esencial, sin ánimo de ser exhaustivos y que tienen un papel **CRUCIAL** en esta situación son:

- 1- *Colágeno*
- 2- *Magnesio*
- 3- *Vitamina C*
- 4- *Vitamina D*
- 5- *Vitamina E*
- 6- *Beta Caroteno (Precursor de vitamina A)*
- 7- *Glutation*
- 8- *N-Acetil Cisteina*
- 9- *Zinc*
- 10- *Selenio*
- 11- *Cardo Mariano*
- 12- *Vitamina B17*
- 13- *Super óxido dismutasa*
- 14- *Melatonina (aproximadamente media hora antes de acostarse)*
- 15- *Quercetina*
- 16- *Vitamina B12*
- 17- *Clorella (Acción quelante)*
- 18- *Coenzima NADH*
- 19- *Coenzima Q10*

**NOTA:** Respecto a la posología y dosis se recomienda la indicada por el fabricante Pueden elegir de la lista 3 o 4 antioxidantes de ingesta diaria y para evitar falta de eficacia por "tolerancia" pueden ir alternando entre la lista arriba expuesta.

De la lista de **ANTIOXIDANTES** arriba señalada, deberán elegir varios para la toma diaria teniendo en cuenta "cualquier consideración" que, desde el punto de vista médico, pudiera ser contraproducente para su persona en función de dolencias previas reconocidas. Consulte para esto a su médico de cabecera si es necesario

### **EJEMPLO DE TOMAS DE ANTIOXIDANTES POR DÍA**

Ejemplo 1: Glutation, Zinc, Vitamina D y Melatonina por la noche

Ejemplo 2: N-Acetil Cisteina, Vitamina C y Melatonina por la noche

Ejemplo 3: Vitamina C, Super óxido dismutasa, Zinc y Melatonina por la noche

### **¿Durante cuanto tiempo los tomo?**

Los suplementos alimenticios son un complemento de la **DIETA**

- Puede optar por algunos de los ejemplos señalados durante tres o cuatro semanas y alternar con un par de semanas de descanso
- En función de la necesidad o demanda de la persona expuesta a la radiación puede ser aconsejable la toma diaria de algunos **ANTIOXIDANTES**
- En proceso de cuadros gripales, jaquecas y signos evidentes de exposición a microondas