

PÍLDORAS DE ACEITE DE KRILL

Si sólo puedes tener en tu mochila de supervivencia unas pastillas... ¡que sean éstas!

Todos sabemos que el hombre se reinventó al pasar de la selva a la sabana y se tuvo que transformar de herbívoro en carnívoro. Pero muchas personas vegetarianas estrictas demuestran que podemos volver a nuestras raíces prescindiendo casi al 100% de la dieta animal.

Sin embargo, si estamos en una situación de supervivencia prolongada por más de 3 meses, una dieta vegetal estricta puede acarrear problemas. Podemos sobrevivir excelentemente con sólo 10 vegetales; en efecto, si pudiésemos elegir sólo 10 alimentos vegetales ¿cuáles deberían ser éstos para asegurar nuestra máxima longevidad?: el ajo (la mayor panacea de la medicina preventiva, antioxidante, lucha contra el colesterol, es antiséptico...), la granada (antioxidante, antiséptico, vermífugo, antianémico, contra los males de la próstata y de los cartílagos, cardioprotector, refuerza el sistema inmune...), la uva roja (antioxidante), el aceite de oliva (contra las enfermedades del corazón), los cítricos: la naranja y/o el limón (panaceas preventivas contra todo tipo de males), los tomates (el licopeno combate las enfermedades del corazón, próstata, pulmón y estómago), los cereales integrales (su fibra mantiene sano el aparato digestivo), las espinacas (además de su riqueza en hierro, su ácido fólico combate el cáncer, las enfermedades cardíacas, los trastornos mentales y el Alzheimer), las nueces (reducen los males del corazón), y los arándanos (uno de los mayores antioxidantes naturales). Pero nos faltaría algo.

Añadiendo a estos 10 vegetales otros dos alimentos de origen animal (y no son los huevos, lo primero que pensamos en las dietas vegetarianas), no podremos estar más sanos: la miel y el pescado azul (salmón, sardinas, atún...). El problema de éste es que no es tan fácil de encontrar si no tenemos un supermercado a mano, lo cual es evidente en situaciones de supervivencia. Y aún teniéndolo, viene con un problema poco conocido: estos peces son depredadores y como todos los integrantes de la cadena trófica, acumulan las máximas concentraciones de mercurio y metales pesados tóxicos, que irán a parar a nuestro hígado y pueden acabar destrozándonos.

De ahí la importancia del complemento alimentario que presentamos aquí: el krill, los pequeños crustáceos (gambitas) de las que se alimentan las ballenas en los mares árticos y forman parte del plankton marino: *Euphrasia spp.* o *Meganyctiphanes norvegica*

Tiene los mismos beneficios que el pescado azul con las ventajas de no contener metales pesados y no provocar reflujo: riquísimo en ácidos grasos Omega 3, Omega 6 y Omega 9 de cadena larga fácilmente biodisponible, que facilitan que nuestro cerebro piense, nuestro corazón trabaje bien, nuestras arterias no se obstruyan, nuestras articulaciones no se inflamen y relajemos la agresividad y el estrés. Además es rico en fosfolípidos, antioxidantes, EPA (ácido icosapentaenólico), DHA (ácido docosahexaenólico), colina y astaxantina, contiene además gelatina, sorbitol, glicerol y vainillina; no contiene gluten. Para que su efecto sea patente es necesario tomar 2 cápsulas al día y no suspender el tratamiento, bajando después de tres meses a una cápsula al día de forma continuada. No superar esta dosis ni usar como sustituto de una dieta equilibrada. No tomar en caso de alergia a los crustáceos ni si se están tomando medicinas anticoagulantes. Se respeta el ecosistema, al capturarse menos del 2% del máximo establecido por la CCAMLR.

