

Enero 2024

n.01

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 8 de enero al 4 de febrero*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción salvo
errores tipográficos.

01

Tema del mes
**Trucos sencillos
para depurar el cuerpo**

03

Cosmética
**El poder de la naturaleza
en tu sonrisa**

04

Complementos
**Hígado limpio,
mente feliz**

07

Receta
**Crema de coles
con leche de coco
y avellanas**



Trucos sencillos para depurar el cuerpo



El inicio del año, después de los excesos de las fiestas, es un momento ideal para ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas acumuladas. Estos trucos sencillos te ayudarán a conseguirlo:



1. Infusiones Depurativas:

Las infusiones detox, con ingredientes como el jengibre o la cúrcuma, limpian el cuerpo y ayudan a revertir los efectos negativos del abuso alimentario.

2. Consume Verduras de Hoja Verde:

Las verduras verdes ecológicas están llenas de enzimas y nutrientes que promueven la depuración natural del cuerpo.

3. Batidos Verdes:

Los batidos verdes proporcionan una rápida inyección de enzimas, vitaminas y minerales, y son fáciles de preparar.

4. Incrementa la Vitamina C:

La vitamina C ayuda al hígado a eliminar toxinas. Incluye frutos cítricos, brócoli y pimiento rojo en tu dieta.

5. Hidrátate Adecuadamente:

El agua ayuda a eliminar toxinas y a mantenerte hidratado. Bebe al menos 2 litros al día.

6. Alimentos Probióticos:

Alimentos fermentados como el kombucha, el miso y el agua de kéfir ayudan a depurar el cuerpo y mantienen tu flora intestinal saludable.

7. Empieza el Día con Agua y Vinagre de Manzana:

Un vaso de agua con vinagre de manzana en ayunas tiene efectos antimicrobianos y depurativos.

8. Chlorella para la Depuración:

La chlorella es rica en clorofila y ayuda a oxigenar la sangre, eliminando metales pesados y otras toxinas.

9. Añade Omega-3 a tu Dieta:

Las semillas de lino y chía son fuentes esenciales de ácidos grasos omega-3, que tienen propiedades antiinflamatorias y estimulan la reparación celular.

10. Especies Depurativas:

Utiliza especias depurativas como la canela, la cúrcuma, el clavo y el cardamomo en tu cocina para añadir sabor y beneficios para la salud.

11. Alimentos ecológicos:

Siempre escoge productos bio para no añadir pesticidas y otras toxinas al proceso de depuración.

¿Sabías que los alimentos más depurativos son las verduras bio?

Las verduras ecológicas están en contacto directo con un suelo nutritivo y rico en minerales esenciales, que ayudan a depurar el cuerpo y a mantenerlo sano.

Caldos 100% bio para tus recetas y sopas calientes.

¡Hechos naturalmente para ti!



R&L

Nuestra marca propia, tu compañera de vida



25%
DTO

Infu. Detox / Chai Cúrcuma
17b. BIO Yogi Tea
3,08€ ~~4,10€~~



25%
DTO

Infu. Jengibre Limón /
Regaliz 17b. BIO Yogi Tea
3,08€ ~~4,10€~~



25%
DTO

Infu. Digestión / Jengibre
Naranja Vainilla 17b. BIO Yogi Tea
3,08€ ~~4,10€~~



25%
DTO

Infu. Detox Limón / Té Verde
Jengibre Limón BIO Yogi Tea
3,08€ ~~4,10€~~



10%
DTO

Kombucha Limón
Jengibre / Frutos Rojos
250ml BIO Mun
2,39€ ~~2,65€~~



10%
DTO

Kombucha
Original 250ml
BIO Mun
2,39€ ~~2,65€~~



10%
DTO

Kombucha Limón Jengibre /
Kombucha Frutos Rojos
500ml BIO Mun
4,32€ ~~4,80€~~



10%
DTO

Kombucha
Original 500ml
BIO Mun
4,32€ ~~4,80€~~



20%
DTO

Miso Shiro 250g
BIO Terrasana
7,03€ ~~8,79€~~



20%
DTO

Miso Genmai 345g
BIO Terrasana
6,23€ ~~7,79€~~



20%
DTO

Miso Mugi
345g BIO Terrasana
5,67€ ~~7,29€~~



10%
DTO

Puré Umeboshi 200g
BIO La Finestra
11,25€ ~~12,50€~~



10%
DTO

Kuzu 80g
BIO La Finestra
7,19€ ~~7,99€~~



**MEJOR
PRECIO**

Chía 500g
BIO Si Esenciales
4,49€



10%
DTO

Lino Molido Sarraceno Framb.
200g BIO El Granero
7,25€ ~~8,05€~~



10%
DTO

Lino Molido 300g
BIO El Granero
4,96€ ~~5,51€~~



10%
DTO

Chucrut 680g
BIO Machandel
3,29€ ~~3,65€~~



15%
DTO

Ajo Negro Pelado 200g
BIO Vegetalia
17,34€ ~~20,40€~~



10%
DTO

Chlorella
180 cáps. BIO Rel
14,18€ ~~15,76€~~



10%
DTO

Cúrcuma
60 cáps. BIO Rel
8,39€ ~~9,32€~~

El poder de la naturaleza en tu sonrisa

Fomentar una sonrisa saludable mientras cuidamos el planeta: te explicamos la importancia de mantener una higiene bucal con productos ecológicos.



1. Dentífricos orgánicos

Los dentífricos bio contienen principios activos vegetales como equinácea y aloe vera, que combaten naturalmente y eficazmente las bacterias causantes de la caries y la inflamación de las encías. Los extractos vegetales proporcionan minerales en proporciones adecuadas para eliminar la placa de forma efectiva sin dañar el esmalte dental. Las pastas dentales bio están hechas con ingredientes derivados de plantas de cultivos ecológicos certificados. Están libres de microplásticos, colorantes, sulfatos y parabenos, lo que mejora tu salud y reduce la contaminación de los recursos hídricos.

2. Cepillos de dientes sostenibles

Usar un cepillo de dientes de bambú es esencial para una rutina dental sostenible. El bambú es una opción respetuosa con el medio ambiente, puesto que requiere poca agua para crecer y es biodegradable. Para una correcta higiene bucodental, cada persona debe renovar su cepillo de dientes cada 2 o 3 meses aproximadamente, lo que da una idea de la cantidad de plástico y residuos que pueden llegar a generarse. Por eso, un paso clave hacia una rutina dental ecológica es sustituir el cepillo de dientes tradicional por uno bio.

3. Alimentación y hábitos

Una rutina de aseo diario es el principal actor de la higiene bucal, pero no el único. Muchos problemas dentales se asocian a una alimentación problemática. Concretamente, el exceso de azúcares refinados o de alimentos ácidos, que dañan el esmalte y favorecen la aparición de las caries. Así pues, además de limpiar nuestra boca a conciencia, conviene alimentarse bien.



**POR LA COMPRA DE 2 DENTÍFRICOS NATURABIO
1 DENTÍFRICO DE MENTA 25ML GRATIS**



Dentífrico Extra Fresco 75ml BIO Naturabio **3,25€**



Dentífrico Blanqueador 75ml BIO Naturabio **4,10€**



Dentífrico Encías Sanas 75ml BIO Naturabio **3,95€**



Dentífrico Frescor Suave 75ml BIO Naturabio **3,95€**



Dentífrico Niños Fresa S/Flúor 50ml BIO Naturabio **2,95€**



10% DTO
Colutorio 100ml BIO Argital **11,93€**
~~+3,25€~~



10% DTO
Cepillo Dental Bambú Carbón / Amarillo Nordics **3,56€**
~~3,95€~~



10% DTO
Cepillo Dental Bambú Niños Rosa / Azul Nordics **3,56€**
~~3,95€~~

Hígado limpio, mente feliz



*Patricia Payá,
licenciada en farmacia y
especialista en fitoterapia
y complementos.*



"Hígado limpio, mente feliz"

– Esta frase refleja una profunda verdad: nuestra salud física y mental están íntimamente ligadas, y un cuerpo limpio y equilibrado es el fundamento de una mente serena y positiva.

El hígado, en su función central de limpieza del sistema, trabaja incansablemente para eliminar toxinas y sustancias nocivas. Ayudar a nuestro hígado en su tarea es especialmente importante en épocas en las que hemos hecho excesos alimenticios o durante los cambios de estación.

Los complementos hepáticos son herramientas de gran valor para optimizar y acelerar la depuración de nuestro organismo. **Los complementos que recomendamos*** están científicamente formulados con extractos de **plantas, vitaminas y minerales** que no solo **ayudan a estimular la función hepática sino también a proteger las células del hígado**. Cuando nuestro hígado opera a plena capacidad, el cuerpo se convierte en un eficaz eliminador de sustancias no deseadas.

* Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.

 <p>10% DTO Cardo Mariano Plus 45 cáps. 250mg Nadiu 9,54€ 10,60€</p>	 <p>10% DTO Alcachofera Plus 45 cáps. 320mg Nadiu 8,91€ 9,90€</p>	 <p>10% DTO Hepático Plus 80 cáps. Nadiu 8,24€ 9,15€</p>	 <p>10% DTO Bitransamin 60 cáps. Intersa 13,64€ 15,15€</p>
 <p>10% DTO Hepauno Plus 20 viales x 15ml Conatal 23,36€ 25,95€</p>	 <p>20% DTO Poder Naranja 500ml Biform 19,88€ 24,85€</p>	 <p>20% DTO Poder Verde 500ml Biform 19,88€ 24,85€</p>	 <p>15% DTO Ber-Detox Fresa 250ml Plamecca 12,75€ 15,00€</p>

Voelkel

Amplia variedad de zumos ecológicos, biodinámicos y sin azúcar añadido.

Zumos lactofermentados, con beneficios digestivos
Para realizar los zumos lactofermentados de Voelkel, sólo se utilizan materias primas procedentes de la agricultura biodinámica. Las verduras y frutas se someten a un proceso de prensado para que conserven todos sus nutrientes, antes de combinarlas con el ácido láctico. El proceso de lactofermentación cambia el valor de pH del producto favoreciendo su digestión, estabiliza la mezcla y le añade una ligera acidez agradable.



Zumo de arándanos, rico en antioxidantes
El zumo madre de arándanos de Voelkel es un zumo de máxima calidad, que procede directamente del primer prensado, con un contenido de fruta del 100%. Los arándanos maduros del bosque, cuidadosamente seleccionados, se someten al método de prensado tradicional para elaborar el zumo madre puro y totalmente natural. La turbidez y las partículas vegetales beneficiosas no se filtran (o sólo de forma muy sutil), para mantener la calidad natural del producto. Debido al intenso sabor del zumo madre, se recomienda mezclarlo con agua natural o zumo de manzana. Todos los ingredientes utilizados proceden de la agricultura ecológica.



10% DTO

Zumo Arándano Rojo 330ml
BIO Voelkel

5,18€
~~5,75€~~



10% DTO

Zumo Arándano 330ml
BIO Voelkel

8,09€
~~8,99€~~



10% DTO

Shot Jengibre 280ml
BIO Voelkel

4,40€
~~4,89€~~



10% DTO

Shot Jengibre Cúrcuma 280ml
BIO Voelkel

4,40€
~~4,89€~~



10% DTO

Zumo Zanahoria Lactofermentado 700ml
BIO Voelkel

3,87€
~~4,30€~~



10% DTO

Zumo Remolacha Lactofermentado 700ml
BIO Voelkel

3,87€
~~4,30€~~



10% DTO

Zumo de Chucrut 700ml
BIO Voelkel

3,87€
~~4,30€~~



10% DTO

Smoothie Verde 250ml
BIO Voelkel

2,93€
~~3,25€~~

100%

Vitamina C*

Dale un shot a tu sistema inmunitario*

* La vitamina C ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunitario. 2 shots = 100% de vitamina C diaria recomendada.





MEJOR PRECIO

Triángulos Sarraceno Maíz /
Arroz Guisantes 800g BIO Si Esenziali
1,50€



MEJOR PRECIO

Biscotes Integrales 324g
BIO Si Esenziali
2,99€



MEJOR PRECIO

Muesli Crujiente 375g
BIO Si Esenziali
3,65€



MEJOR PRECIO

Penne Rigate Blanco /
Integral 500g BIO Si Esenziali
1,39€



MEJOR PRECIO

Yogur Cabra Natural /
Desnatado 4 x125 BIO
Si Esenziales
3,39€



MEJOR PRECIO

Tempe Macerado
Tamari 170g
BIO Vegetalia
3,95€



MEJOR PRECIO

Tofu Natural
200g
BIO Vegetalia
2,20€



MEJOR PRECIO

Vegeburger Quinoa
Calabaza / Mijo Brócoli
140g BIO Vegetalia
2,65€

* Producto pescado.

No disponible en NaturaSi Tot Bio y NaturaSi Ceres Natural.



MEJOR PRECIO

Sardina Aceite Virgen
Extra 120g BIO Cabo de Peñas
2,60€



MEJOR PRECIO

Filete Caballa Aceite Virgen Extra
85g BIO Cabo de Peñas
2,95€



MEJOR PRECIO

Bebida Avena
1L BIO Rel
1,80€



MEJOR PRECIO

Galletas Mañana 250g
BIO La Finestra
2,10€



25%
DTO

Bebida Almendra S/Az
1L BIO Natumi
1,95€ ~~2,60€~~



10%
DTO

Cracker Sarraceno / Sin Sal 150g
BIO Le Pain des Fleurs
3,59€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Achicoria Soluble
100g BIO Biocop
4,07€ ~~4,79€~~



20%
DTO

Pan Molde Espelta Int.
Avena 400g BIO Biocop
3,50€ ~~4,38€~~



20%
DTO

Galleta Espelta Integral
260g BIO Biocop
2,79€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Harina Espelta Integral
1kg BIO El Granero
3,80€ ~~4,22€~~



10%
DTO

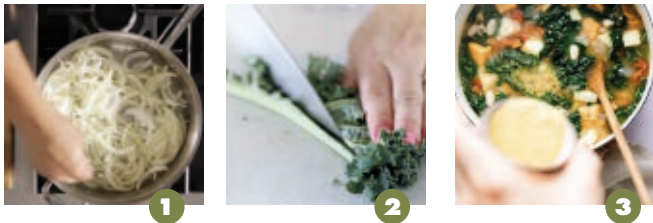
Harina Sarraceno
1kg BIO El Granero
5,97€ ~~6,63€~~



10%
DTO

Crema Cacahuete Suave /
Crema Cacahuete
Crujiente 227g BIO Whole Earth
4,13€ ~~4,59€~~

Crema de coles con leche de coco y avellanas



Ingredientes

para 4 personas



- Col kale 500 g
- Col rizada 500 g
- Patatas 400 g
- Leche de coco 4 cucharadas
- Zanahorias 2
- Cebolla roja 1
- Avellanas tostadas Al gusto
- Sal y pimienta Al gusto
- Aceite de oliva virgen extra Al gusto
- Caldo de verduras

Preparación

1. Empezar por el sofrito: pelar y cortar la cebolla roja en láminas finas, dorarla en una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra.
2. Lavar bien las zanahorias y las patatas, cortarlas en dados no demasiado grandes y añadirlas a la cebolla. Pelar y cortar la col kale, sacando el tallo central y utilizando sólo las hojas. Pelar y cortar el repollo rizado.
3. Añadir las coles a la sartén. Cubrir con el caldo de verduras, sal y pimienta al gusto. Dejar cocer a fuego medio unos 20 minutos, hasta que todos los ingredientes estén blandos; después, batir con una batidora de mano. En una sartén aparte, tostar las avellanas durante unos minutos y cortarlas en trozos gruesos.
4. Emplatar la crema y decorar con una cucharada de leche de coco por ración y unas avellanas picadas que darán un toque crujiente y sorprendente al plato.



MEJOR PRECIO

Caldo Verduras
1L BIO Rel
3,99€



20% DTO

Leche Coco 400ml
BIO Terrasana
2,48€ ~~3,10€~~



10% DTO

Avellana Negra Tostada
150g BIO Can Galderic
3,61€ ~~4,01€~~



Col Kale

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: