

Gener 2024

**n.01**

# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:  
Del 8 de gener al 4 de febrer\*

\*Preus vàlids durant el període de  
vigència de la promoció excepte  
errors tipogràfics.

**01**

*Tema del mes*  
**Trucs senzills  
per depurar el cos**

**03**

*Cosmètica*  
**El poder de la natura  
en el teu somriure**

**04**

*Complements*  
**Fetge net,  
ment feliç**

**07**

*Recepta*  
**Crema de cols  
amb llet de coco  
i avellanes**



# Trucs senzills per depurar el cos



*L'inici de l'any, després dels excessos de les festes, és un moment ideal per ajudar el cos a eliminar les toxines acumulades. Aquests trucs senzills t'ajudaran a aconseguir-ho:*



## 1. Infusions Depuratives:

Les infusions detox, amb ingredients com el gingebre o la cúrcuma, netegen el cos i ajuden a revertir els efectes negatius de l'abús alimentari.

## 2. Consumeix Verdures de Fulla Verda:

Les verdures verdes ecològiques estan plenes d'enzims i nutrients que promouen la depuració natural del cos.

## 3. Batuts Verds:

Els batuts verds proporcionen una ràpida injecció d'enzims, vitamines i minerals, i són fàcils de preparar.

## 4. Incrementa la Vitamina C:

La vitamina C ajuda el fetge a eliminar toxines. Inclou fruits cítrics, bròcoli i pebrot vermell a la teva dieta.

## 5. Hidrata't Adequadament:

L'aigua ajuda a eliminar toxines i a mantenir-te hidratat. Beu almenys 2 litres al dia.

## 6. Aliments Probiòtics:

Aliments fermentats com el kombutxa, el miso i l'aigua de quefir ajuden a depurar el cos i mantenen la teva flora intestinal saludable.

## 7. Comença el Dia amb Aigua i Vinagre de Poma:

Un got d'aigua amb vinagre de poma en dejú té efectes antimicrobians i depuratius.

## 8. Clorel·la per a la Depuració:

La clorel·la és rica en clorofil·la i ajuda a oxigenar la sang, eliminant metalls pesants i altres toxines.

## 9. Afegeix Omega-3 a la Teva Dieta:

Les llavors de lli i xia són fonts essencials d'àcids grassos omega-3, que tenen propietats antiinflamatòries i estimulen la reparació cel·lular.

## 10. Espècies Depuratives:

Utilitza espècies depuratives com la canyella, la cúrcuma, el clau i el cardamom a la teva cuina per afegir sabor i beneficis per a la salut.

## 11. Aliments ecològics:

Sempre escull productes bio per tal de no afegir pesticides i altres toxines al procés de depuració.

### Sabies que els aliments més depuratius són les verdures bio?

Les verdures ecològiques estan en contacte directe amb un sòl nutritiu i ric en minerals essencials, que ajuden a depurar el cos i a mantenir-lo sa.

**Brous 100% bio per a les teves receptes i sopes calentes.**

Fets naturalment per a tu!



**RÈL**  
La nostra marca pròpia, la teva companya de vida



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



Infu. Gíngebre Llimona /  
Regalèssia 17b. BIO Yogi Tea  
**3,08€** ~~4,10€~~



Infu. Digestió / Gíngebre  
Taronja Vainilla 17b. BIO Yogi Tea  
**3,08€** ~~4,10€~~



Infu. Detox Llimona / Té Verd  
Gíngebre Llimona BIO Yogi Tea  
**3,08€** ~~4,10€~~



Kombutxa Llimona  
Gíngebre / Fruits Vermells  
250ml BIO Mun  
**2,39€** ~~2,65€~~



Kombutxa  
Original 250ml  
BIO Mun  
**2,39€** ~~2,65€~~



Kombutxa Llimona Gíngebre /  
Kombutxa Fruits Vermells  
500ml BIO Mun  
**4,32€** ~~4,80€~~



Kombutxa  
Original 500ml  
BIO Mun  
**4,32€** ~~4,80€~~



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



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



Miso Mugi  
345g BIO Terrasana  
**5,67€** ~~7,09€~~



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



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



Xia 500g  
BIO Si Esenciales  
**4,49€**



Lli Molt Fajol Gerds  
200g BIO El Granero  
**7,25€** ~~8,05€~~



Lli Molt 300g  
BIO El Granero  
**4,96€** ~~5,51€~~



Xucrut 680g  
BIO Machandel  
**3,29€** ~~3,65€~~



All Negre Pelat 200g  
BIO Vegetalia  
**17,34€** ~~20,40€~~



Clorel·la  
180 càps. BIO Rel  
**14,18€** ~~15,76€~~



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



# El poder de la natura en el teu somriure

*Fomentar un somriure saludable mentre cuidem el planeta: t'expliquem la importància de mantenir una higiene bucal amb productes ecològics.*



## 1. Dentífricis orgànics

Els dentífricis bio contenen principis actius vegetals com equinàcia i àloe vera, que combaten naturalment i eficaçment els bacteris causants de la càries i la inflamació de les genives. Els extractes vegetals proporcionen minerals en proporcions adequades per eliminar la placa de manera efectiva sense danyar l'esmalt dental. Les pastes dentals bio estan fetes amb ingredients derivats de plantes de cultius ecològics certificats. Estan lliures de microplàstics, colorants, sulfats i parabens, la qual cosa millora la teva salut i redueix la contaminació dels recursos hídrics.

## 2. Raspalls de dents sostenibles

Per servir un raspall de dents de bambú és essencial per a una rutina dental sostenible. El bambú és una opció respectuosa amb el medi ambient, ja que requereix poca aigua per créixer i és biodegradable. Per a una correcta higiene bucodental, cada persona ha de renovar el seu raspall de dents cada 2 o 3 mesos aproximadament, la qual cosa dona una idea de la quantitat de plàstic i residus que es poden arribar a generar. Per això, un pas clau cap a una rutina dental ecològica és substituir el raspall de dents tradicional per un bio.

## 3. Alimentació i hàbits

Una rutina de neteja diària és el principal actor de la higiene bucal, però no l'únic. Molts problemes dentals s'associen amb una alimentació problemàtica. Concretament, l'excés de sucres refinats o d'aliments àcids, que fan malbé l'esmalt i afavoreixen l'aparició de les càries. Així doncs, a més de netejar la nostra boca a consciència, convé alimentar-se bé.



PER LA COMPRA DE 2 DENTÍFRICIS NATURABIO  
1 DENTÍFRIC DE MENTA 25ML GRATIS



Dentífric  
Extra  
Fresc 75ml  
BIO  
Naturabio  
**3,25€**



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



Dentífric  
Dents  
Sanes 75ml  
BIO  
Naturabio  
**3,95€**



Dentífric  
Frescor  
Suau 75ml  
BIO  
Naturabio  
**3,95€**



Dentífric  
Nens  
Maduixa  
S/Flúor 50ml  
BIO  
Naturabio  
**2,95€**



**10% DTE**  
Col·lutori  
100ml  
BIO  
Argital  
**11,93€**  
~~+3,25€~~



**10% DTE**  
Raspall Dents  
Bambú  
Carbó /  
Groc Nordics  
**3,56€**  
~~3,95€~~



**10% DTE**  
Raspall Dents  
Bambú  
Nens Rosa /  
Blau Nordics  
**3,56€**  
~~3,95€~~

# Fetge net, ment feliç



*Patricia Payá,  
Llicenciada en farmàcia i  
especialista en fitoteràpia  
i complements.*



El fetge, en la seva funció central de neteja del sistema, treballa incansablement per eliminar toxines i substàncies nocives. Ajudar el nostre fetge en la seva tasca és especialment important en èpoques en les quals hem fet excessos alimentaris o durant els canvis d'estació.

Els complements hepàtics són eines de gran valor per optimitzar i accelerar la depuració del nostre organisme. **Els complements que recomanem\*** estan científicament formulats amb extractes de **plantes, vitamines i minerals** que no només **ajuden a estimular la funció hepàtica sinó també a protegir les cèl·lules del fetge**. Quan el nostre fetge opera a plena capacitat, el cos es converteix en un eficaç eliminador de substàncies no desitjades.

\* Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Grups de risc: consultar amb el seu professional.

## "Fetge net, ment feliç"

– Aquesta frase reflecteix una profunda veritat: la nostra salut física i mental estan íntimament lligades, i un cos net i equilibrat és el fonament d'una ment serena i positiva.



**10% DTE**

Card Marià Plus 45 caps.  
250mg Nadiu

**9,54€**  
~~+0,60€~~



**10% DTE**

Carxofera Plus 45 caps.  
320mg Nadiu

**8,91€**  
~~-9,90€~~



**10% DTE**

Hepàtic Plus 80 caps.  
Nadiu

**8,24€**  
~~-9,15€~~



**10% DTE**

Bitransamin 60 caps.  
Intersa

**13,64€**  
~~-15,15€~~



**10% DTE**

Hepauno Plus 20 ampolles x 15ml  
Conatal

**23,36€**  
~~-25,95€~~



**20% DTE**

Poder Taronja 500ml Biform

**19,88€**  
~~-24,85€~~



**20% DTE**

Poder Verd 500ml Biform

**19,88€**  
~~-24,85€~~



**15% DTE**

Ber-Detox Maduixa 250ml Plameca

**12,75€**  
~~-15,00€~~



# Voelkel

Àmplia varietat de suc  
ecològics, biodinàmics i  
sense sucre afegit.

## Sucs lactofermentats, amb beneficis digestius

Per fer els suc lactofermentats de Voelkel, només s'utilitzen matèries primeres procedents de l'agricultura biodinàmica. Les verdures i les fruites se sotmeten a un procés de premsat perquè conservin tots els seus nutrients, abans de combinar-les amb l'àcid làctic. El procés de lactofermentació canvia el valor de pH del producte afavorint-ne la digestió, estabilitza la barreja i li afegeix una lleugera acidesa agradable.



## Suc de nabius, ric en antioxidants

El suc mare de nabius de Voelkel és un suc de màxima qualitat, que procedeix directament del primer premsat, amb un contingut de fruita del 100%. Els nabius madurs del bosc, acuradament seleccionats, se sotmeten al mètode de premsat tradicional per elaborar el suc mare pur i totalment natural. La terbolesa i les partícules vegetals beneficioses no es filtren (o només de forma molt subtil), per mantenir la qualitat natural del producte. A causa de l'intens sabor del suc mare, es recomana barrejar-lo amb aigua natural o suc de poma. Tots els ingredients utilitzats provenen d'agricultura ecològica.



**10% DTE**  
Suc de Nabiu Vermell 330ml  
BIO Voelkel

**5,18€**  
~~5,75€~~



**10% DTE**  
Suc de Nabiu 330ml  
BIO Voelkel

**8,09€**  
~~8,99€~~



**10% DTE**  
Shot Gíngebre 280ml  
BIO Voelkel

**4,40€**  
~~4,89€~~



**10% DTE**  
Shot Gíngebre Cúrcuma 280ml  
BIO Voelkel

**4,40€**  
~~4,89€~~



**10% DTE**  
Suc Pastanaga Lactofermentat 700ml  
BIO Voelkel

**3,87€**  
~~4,30€~~



**10% DTE**  
Suc Remolatxa Lactofermentat 700ml  
BIO Voelkel

**3,87€**  
~~4,30€~~



**10% DTE**  
Suc Xucrut 700ml  
BIO Voelkel

**3,87€**  
~~4,30€~~



**10% DTE**  
Smoothie Verd 250ml  
BIO Voelkel

**2,93€**  
~~3,25€~~

**100%**

**Vitamina C\***

Dona-li un shot al teu sistema immunitari\*

\* La vitamina C ajuda al funcionament normal del sistema immunitari. 2 shot = 100% vitamina C diària recomanada.

**Voelkel**

**demeter**





**MILLOR PREU**

Triangles Fajol Blat Moro /  
Arròs Pèsols 800g BIO Si Essenziali  
**1,50€**



**MILLOR PREU**

Torradetes Integrals 324g  
BIO Si Essenziali  
**2,99€**



**MILLOR PREU**

Muesli Cruixent 375g  
BIO Si Essenziali  
**3,65€**



**MILLOR PREU**

Penne Rigate Blanc /  
Integral 500g BIO Si Essenziali  
**1,39€**



**MILLOR PREU**

logurt Cabra Natural /  
Desnatat 4 x125 BIO  
Si Esenciales  
**3,39€**



**MILLOR PREU**

Tempe Macerat  
Tamari 170g  
BIO Vegetalia  
**3,95€**



**MILLOR PREU**

Tofu Natural  
200g  
BIO Vegetalia  
**2,20€**



**MILLOR PREU**

Vegeburger Quinoa  
Carbassa / Mill Bròquil  
140g BIO Vegetalia  
**2,65€**

\* Producte peix.

No disponible a NaturaSi Tot Bio i NaturaSi Ceres Natural.



**MILLOR PREU**

Sardina Oli Verge  
Extra 120g BIO Cabo de Peñas  
**2,60€**



**MILLOR PREU**

Filet Caballa Oli Verge Extra  
85g BIO Cabo de Peñas  
**2,95€**



**MILLOR PREU**

Beguda Civada  
1L BIO Rel  
**1,80€**



**MILLOR PREU**

Galetes "Mañana" 250g  
BIO La Finestra  
**2,10€**



**25% DTE**

Beguda Ametlla S/Sucre  
1L BIO Natumi  
**1,95€** ~~2,60€~~



**10% DTE**

Cracker Fajol / Sense Sal 150g  
BIO Le Pain des Fleurs  
**3,59€** ~~3,99€~~



**15% DTE**

Xicoira Soluble  
100g BIO Biocop  
**4,07€** ~~4,79€~~



**20% DTE**

Pa Mottle Espelta Int.  
Civada 400g BIO Biocop  
**3,50€** ~~4,38€~~



**20% DTE**

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



**10% DTE**

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



**10% DTE**

Farina Fajol  
1kg BIO El Granero  
**5,97€** ~~6,63€~~

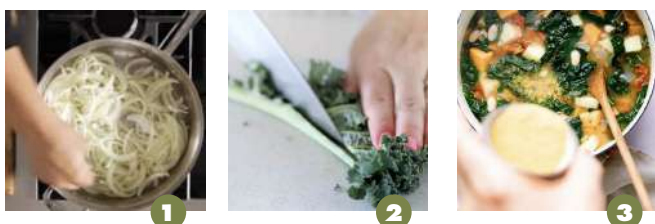


**10% DTE**

Crema Cacauet Suau /  
Crema Cacauet  
Cruixent 227g BIO Whole Earth  
**4,13€** ~~4,59€~~



# Crema de cols amb llet de coco i avellanes



## Ingredients

per a 4 persones



- Col kale 500 g
- Col arrissada 500 g
- Patates 400 g
- Llet de coco 4 cullerades
- Pastanagues 2
- Ceba vermella 1
- Avellanes torrades Al gust
- Sal i pebre Al gust
- Oli d'oliva verge extra Al gust
- Brou de verdures

## Preparació

1. Començar pel sofregit: pelar i tallar la ceba vermella a làmines fines, daurar-la en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge extra.
2. Rentar bé les pastanagues i les patates, tallar-les a daus no massa grans i afegir-les a la ceba. Pelar i tallar la col kale, traient la tija central i fent servir només les fulles. Pelar i tallar la col arrissada.
3. Afegir les cols a la paella. Cobrir amb el brou de verdures, sal i pebre al gust. Deixar coure a foc mitjà uns 20 minuts, fins que tots els ingredients estiguin tous; després, batre amb una batedora de mà. En una paella a part, torrar les avellanes durant uns minuts i tallar-les a trossos gruixuts.
4. Emplatat la crema i decorar amb una cullerada de llet de coco per ració i unes avellanes picades que donaran un toc cruixent i sorprenent al plat.



MILLOR PREU

Brou Verdures  
1L BIO Rel  
**3,99€**



20% DTE

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



10% DTE

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



VERDURA DE TEMPORADA

Col Kale

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: