

Setembre 2024

n.08

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 2 de Setembre al 29 de Setembre*

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

01

Tema del mes

**Connexió entre naturalesa
i sostenibilitat:
descobreix l'agricultura
biodinàmica**

03

Llar

**S'acaben les vacances,
com afrontar la tornada
a la rutina?**

04

Complements

**Solaray, d'ajuda en
situacions d'estrés**

07

Recepta

Biscuit de figues

Connexió entre naturalesa i sostenibilitat: descobreix l'agricultura biodinàmica

En el món de l'agricultura sostenible, l'agricultura biodinàmica emergeix com una filosofia que no sols busca la producció d'aliments d'alta qualitat, sinó també l'equilibri i l'harmonia amb l'entorn natural. No és només una pràctica d'agricultura més, és un estil de vida que promou la connexió íntima amb la terra i els seus cicles naturals

Què és l'agricultura biodinàmica?

L'agricultura biodinàmica va més enllà de les pràctiques orgàniques convencionals. Es basa en els principis de Rudolf Steiner, qui proposa que l'agricultura ha de veure's com un organisme viu en si mateix. Utilitza preparats naturals i mètodes com el calendari biodinàmic, que té en compte els cicles lunars i planetaris per a sembrar, conrear i recol·lectar.

Sabies que els preparats biodinàmics inclouen infusions de plantes com la camamilla i la valeriana per enfortir les energies del sòl?

La seva relació amb la lluna

Sabem que la llum solar contribueix al creixement de les plantes, però l'agricultura biodinàmica també té una estreta relació amb els cicles lunars. Els agricultors creuen que la posició de la lluna influeix en el creixement de les plantes. Per exemple, la lluna creixent s'associa amb un millor moment per a sembrar les llavors, mentre que la lluna minvant és ideal per a la collita. Aquesta connexió amb els ritmes naturals cerca optimitzar la salut i vitalitat de les plantes en sintonia amb les forces còsmiques.



Certificació Demeter

La certificació Demeter garanteix que un producte ha estat conreat seguint els estrictes principis de l'agricultura biodinàmica. Aquesta certificació és reconeguda internacionalment i assegura que els aliments siguin orgànics i produïts de manera sostenible i ètica.

Beneficis per a la salut i el medi ambient

Una de les curiositats més fascinants de l'agricultura biodinàmica és el seu enfocament holístic. Els aliments produïts d'aquesta manera són lliures de pesticides i químics, però també es creu que tenen una qualitat nutricional superior. Els agricultors biodinàmics sovint practiquen la diversificació de cultius per millorar la salut del sòl i potenciar les comunitats agrícoles locals.-còsmiques.

**NOVA GAMMA
ALTA EN PROTEÏNA**

Base lleties

SENSE Gluten

Endolcides només amb dàtil

Sacients i delicioses

Fajol

ELGRANERO.COM



Vinagre de poma sense filtrar 750ml
 BIO Voelkel
4,22€ ~~4,69€~~



Shot de Gingebre /
 Shot de Gingebre i cúrcuma
 280ml BIO Voelkel
4,40€ ~~4,89€~~



Compota de poma
 700gr
 BIO Machandel
2,97€ ~~3,30€~~



Xucrut
 680gr
 BIO Machandel
3,29€ ~~3,65€~~



Mongetes verdes
 340gr
 BIO Machandel
2,25€ ~~2,50€~~



Salsa de tomàquet clàssica 325ml
 BIO Organica Italiana
2,80€ ~~3,29€~~



Salsa de tomàquet bolonyesa vegana 350ml
 BIO Organica Italiana
2,87€ ~~3,38€~~



Salsa pesto basilic vegà 140gr
 BIO Organica Italiana
2,97€ ~~3,49€~~



Vitaseeds 5 llavors i nabius
 300gr BIO El Granero
6,84€ ~~8,05€~~



Flocs de fajol sense gluten
 450gr BIO El Granero
4,24€ ~~4,99€~~



Flocs cruixents de blat de moro i fajol
 350gr BIO El Granero
3,82€ ~~4,49€~~



Cookies Protein ametlla i sèsam / Cacau i coco
 130gr BIO El Granero
3,32€ ~~3,90€~~



Coquetes de lleties amb proteïna 125gr BIO El Granero
2,20€ ~~2,59€~~



Compota de maduixa / taronja i gingebre
 280gr BIO La Finestra
4,01€ ~~4,45€~~



Crema de festuc torrat
 210gr BIO Oleander
11,51€ ~~12,79€~~



Galetes digestive xips xoco
 250gr BIO Fior di Loto
2,69€ ~~2,99€~~



Cacau instant 750gr
 BIO Alternativa3
7,79€ ~~8,65€~~



Beguda civada xocolata
 1l BIO Natumi
1,84€ ~~2,45€~~



Krunchy xoco
 750gr BIO Barnhouse
5,06€ ~~6,75€~~



Mini crackers 100% espelta
 250gr BIO La Finestra
2,66€ ~~2,95€~~

S'acaben les vacances, com afrontar la tornada a la rutina?

L'estiu ens porta dies assolellats, vacances a la platja i moltes activitats a l'aire lliure, no obstant això, després de mesos d'exposició al sol, el clor de les piscines i l'aigua salada de la mar, la nostra pell pot acabar sentint-se seca, deshidratada i sense vida. A mesura que canviem d'estació, és fonamental donar a la nostra pell l'atenció i les cures que necessita per tal de recuperar-se i mantenir-se saludable.

Si vols rehidratar-te, utilitza cremes hidratants que continguin ingredients com oli de llavors de cànem amb vitamines, minerals i àcids grassos o mel, calmant i profundament hidratant. Aquests components ajuden a retenir la humitat i restauren la barrera protectora de la pell. Cal aplicar la crema generosament, especialment després de la dutxa quan la pell està més receptiva a absorbir productes hidratants.

Prevenir els temuts polls durant la tornada a l'escola és un altre repte d'aquest mes. Afortunadament, existeixen solucions naturals que poden ser de gran ajuda.

L'oli essencial d'arbre de te és un aliat eficaç contra els polls. Aquest oli té propietats antiparasitàries i pot usar-se de manera segura per a prevenir infestacions, simplement, afegeix unes gotes al xampú diari o dilueix-lo en aigua per a polvoritzar als cabells abans de sortir de casa. A més de ser un repel·lent natural, el seu ús regular pot mantenir el cuir cabellut sa i lliure d'aquests molestos paràsits.

Des de l'inici, crear senzills hàbits a la rutina diària pot significar una gran diferència en la salut i benestar i així assegurar un inici més saludable i lliure de preocupacions.



10% DTE
Oli essencial
arbre de te
15ml BIO Rel

7,51€
~~8,34€~~



20% DTE
Xampú arbre
de te
500ml
Urtekram

11,98€
~~14,98€~~



10% DTE
Spray
desenredant
vitalitat àloe&poma
200ML NaturaBIO

8,96€
~~9,95€~~



10% DTE
Dentifrici extra
fresc equinàcia
& menta
75ml NaturaBIO

2,93€
~~3,25€~~



10% DTE
Dentifrici nens
maduixa
sense fluor
75ml NaturaBIO

3,56€
~~3,95€~~



15% DTE
Crema hidratant
corporal
400ml
BIO Lilà

14,79€
~~17,40€~~



10% DTE
Crema hidratant
antiedat
30ml BIO
Pura Vida

17,99€
~~19,99€~~



10% DTE
Crema hidratant
calmant CBD
30ml BIO
Pura Vida

17,99€
~~19,99€~~

Complements SOLARAY per ajudar-te en situacions d'estrès.



En períodes d'estrès el nostre organisme fa tot el possible per adaptar-se a la situació, el què comporta un desgast important en molts nutrients essencials per a nosaltres. Sigui quina sigui la situació que causa l'estrès, l'organisme reacciona sempre de la mateixa manera: buscant adaptar-se a la situació.

L'estrès no està generat per la falta de temps; es per la sensació de perdre el control del nostre temps. És essencial distingir entre la impressió de tenir el control i la realitat de tenir el control.

L'única manera d'entendre el causant de l'estrès es des compondre els NUTS i determinar quin o quins d'ells poden ser els responsables. Una mateixa situació pot generar poc, molt o res d'estrès dependent si estan presents cap, un o varis de les mencionades característiques.

En casos d'estrès:

Les vitamines del grup B es consumeixen ràpidament per cobrir les necessitats creixents del sistema nerviós. El Magnesi es perd en l'orina en casos com aquests, el que pot provocar, amb molta facilitat, contractures musculars. La Vitamina C ens protegeix d'un estrès perllongat en el temps, al ajudar eliminar els excessos de cortisol en l'organisme.

Per altre banda, disposem de complements a base de plantes adaptogens que ens ajuden en aquests casos. Una planta adaptogena pot ajudar el nostre cos a

Segons Sonia Lupien, hi ha 4 elements característics en els processos d'estrès i aquests són els anomenats "N.U.T.S":

- Novelty (novetat)**
- Unpredictability (situació inesperada)**
- Threat to the ego (amença pel ego)**
- Sense of control (sensació de no control)**

adaptar-se al seu entorn (per exemple; canvis estacionals, cansament, mala alimentació, estrès, etc.). Un adaptogen provoca els mínims canvis en les funcions fisiològiques del nostre cos i augmenta la resistència del cos a les influències adverses, no per accions específiques si no per un ampli ventall d'accions bioquímiques provocant un efecte normalitzador general, millorant tot tipus de condicions i sense empitjorar cap d'elles. La Ashwagandha es una d'aquestes plantes adaptogens utilitzada en la tradició Ayurveda, actualment estudiada per la seva relació amb la millora del son, de l'estat d'ànim o fins i tot, per la millora de la funció sexual. La fórmula Adrenal Succes es una combinació única de plantes adaptogens per ajudar-nos en aquestes situacions.

En resum, l'estrès augmenta les necessitats nutricionals del nostre organisme i per tant, els complements alimentaris poden ser d'una gran ajuda en aquests casos.



10% DTE

VITAMIN D3 + K2
4000 IU | 90 mcg
60 vcàps.
Solaray
21,43€
~~23,81€~~



10% DTE

MAGNESIUM BISGLYCINATE
281 mg | 120 vcàps.
Solaray
25,00€
~~27,78€~~



10% DTE

Magnesium 90
Citrat Quelado
Magnesi
Solaray
16,43€
~~18,25€~~



10% DTE

Vit. B12
Ac.fòlic
1000 mcg
90 comp
subling Solaray
16,43€
~~18,25€~~



10% DTE

Magnesium Citrate
400 mg.
180 càps.
Solaray
26,43€
~~29,37€~~



10% DTE

Vit. C 1000 mg.
100 comp
Acció retardada
Solaray
20,00€
~~22,22€~~



10% DTE

Adrenal Success
60 càps.
Solaray
31,43€
~~34,92€~~



10% DTE

Ashwagandha
470 mg
60 càps.
Solaray
23,57€
~~26,19€~~



Empresa familiar de Lleida,
pionera en agricultura
ecològica i biodinàmica

**PIONERS EN
AGRICULTURA
ECOLÒGICA,
DES DE 1978**

Cal Valls és una empresa familiar pionera en la producció i la comercialització de suc i conserves vegetals ecològiques i biodinàmiques. Des de l'any 1978, practica una agricultura ecològica i sostenible pensant en la salut de les persones, de la terra i de l'entorn.

“Estem convençuts que una alimentació saludable requereix matèries primeres sanes i d'origen proper, lliures de pesticides i conservants. Només així els productes conservaran el sabor i les propietats nutricionals

naturals òptims. Per aquest motiu, treballem de manera conscient i constant, des de fa més de 45 anys, perquè cada un dels productes arribi a la teva taula sigui amb tota la seva vitalitat.”

La tomata de debò no necessita afegits

Les conserves i salses de tomàquet de Cal Valls en són la prova. Perquè són elaborades amb tomàquets cultivats a les seves pròpies finques de cultiu ecològic i biodinàmic. Els tomàquets es recullen només quan estan totalment madurs, perquè aportin totes les seves propietats i sabor.

	15% DTE Suc de tomata 1l BIO Cal Valls 2,52€ 2,97€		10% DTE Suc de taronja 1l BIO Cal Valls 3,43€ 3,81€		10% DTE Concentrat de poma 500ml BIO Cal Valls 6,14€ 6,82€		10% DTE Tomata triturada 670gr BIO Cal Valls 2,14€ 2,38€
	10% DTE Tomata pelada 660gr BIO Cal Valls 2,57€ 2,85€		15% DTE Sofregit de tomata 350gr BIO Cal Valls 1,90€ 2,23€		15% DTE Llenties cuites 700gr BIO Cal Valls 2,88€ 3,39€		20% DTE Melmelada d'albercoc 375gr BIO Cal Valls 3,18€ 3,97€



TOMATA
D'AGRICULTURA
ECOLÒGICA I BIODINÀMICA

- Finques pròpies
- Tomata fresca de proximitat de < de 10 km
- Dolça i saborosa



MILLOR PREU

Beguda vegetal d'arròs sense gluten 1l BIO Rel

1,69€



MILLOR PREU

Beguda civada calci 1l BIO Rel

1,87€



10% DTE

Tofu fresc 250gr BIO Natursoy

2,86€ ~~3,18€~~



10% DTE

Tofu a la italiana 250gr BIO Natursoy

3,07€ ~~3,41€~~



10% DTE

Tofu fumat 250gr BIO Natursoy

3,56€ ~~3,96€~~



10% DTE

Seitan fresc 250gr BIO Natursoy

4,06€ ~~4,51€~~



10% DTE

Seitan filets arrebossats 180gr BIO Natursoy

4,31€ ~~5,07€~~



15% DTE

Pa molle blat espelta integral 400gr BIO Biocop

3,94€ ~~4,38€~~



10% DTE

Base de pizza s/gluten 370gr BIO Zealia

5,39€ ~~5,99€~~



15% DTE

Vegeburger d'espínacs i tofu 160gr BIO Vegetalia

3,37€ ~~3,96€~~



15% DTE

Vegeburger de seitan i carabassa 160gr BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



15% DTE

Proteína de cigrons texturitzada 250gr BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



20% DTE

Paper d'arròs 150gr BIO Terrasana

2,95€ ~~3,69€~~



10% DTE

Crema de carbassó 470ml BIO Bouquet d'Hort

3,78€ ~~4,20€~~



10% DTE

Espaguetis Konjac s/gluten 400gr BIO Slendier

3,59€ ~~3,99€~~



10% DTE

Noodles Konjac s/gluten 400gr BIO Slendier

3,59€ ~~3,99€~~



15% DTE

Kefir ovella 420gr BIO Cantero de Letur

3,39€ ~~3,99€~~



15% DTE

Kefir ovella desnatat 420gr BIO Cantero de Letur

3,39€ ~~3,99€~~



15% DTE

logurt natural ovella 420gr BIO Cantero de Letur

3,31€ ~~3,89€~~



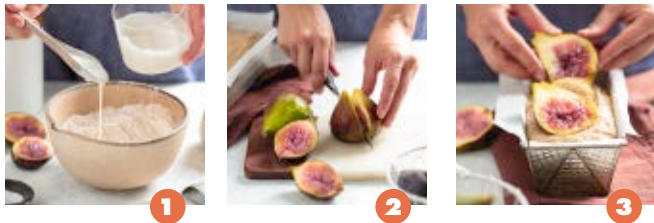
15% DTE

logurt ovella desnatat 420gr BIO Cantero de Letur

3,31€ ~~3,89€~~

Bescuit de figues

per a un motlle estil plum-cake



Ingredients

Per a 4 persones



- 7-8 figues tallades per la meitat
- 170 g de farina d'espelta
- 30 g de farina d'ametlles
- 80 g de sucre mascabado
- 130 g de beguda vegetal
- 70 g d'oli de coco
- 10 g de llevat en pols
- La pell de mitja llimona
- Un polsim de canyella
- Un polsim de sal

Preparació

1. Combinar tots els ingredients secs en un bol (farines, llevat, sal, canyella, sucre i la pell de la llimona). Barrejar amb les varetes.
2. En un altre recipient batre l'oli de coco amb la beguda vegetal fins que quedi emulsionat. Una vegada en aquest estat, afegir als ingredients secs, barrejant tot bé amb l'ajuda d'una espàtula.
3. Folrar el motlle amb paper d'enfornar i abocar la barreja dins. A la part superior afegir les figues, prèviament tallades per la meitat, enfonsant-les una mica perquè quedin integrades a la massa.
4. Enfornar amb el forn prèviament preescalfat a 180 °C en mode estàtic durant 45-50 minuts.
5. Una vegada llest, refredar en reixeta. Quan el bescuit estigui fred, pinzellar la superfície amb una barreja a parts iguals de sucre i aigua per a aportar un efecte brillant i protector.



MILLOR PREU

Oli Coco
380ml. BIO Rel
4,85€



10% DTE

Farina d'espelta
1kg BIO El Granero
4,46€ -4,96€-



10% DTE

NOVETAT

Canyella Ceyla mòlta
25gr BIO Herbes del molí
2,43€ -2,70€-



naturasi

BIO PER VOCACIÓ