

Septiembre 2024

**n.08**

# naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:  
Del 2 de Septiembre al 29 de Septiembre\*

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

**01**

*Tema del mes*

**Conexión entre naturaleza  
y sostenibilidad:  
descubre la agricultura  
biodinámica**

**03**

*Hogar*

**Se acaban las vacaciones,  
¿cómo afrontar la vuelta  
a la rutina?**

**04**

*Complementos*

**Solaray, ayuda en  
situaciones de estrés**

**07**

*Receta*

**Bizcocho de higos**

# Conexión entre naturaleza y sostenibilidad: descubre la agricultura biodinámica

*En el mundo de la agricultura sostenible, la agricultura biodinámica emerge como una filosofía que no solo busca la producción de alimentos de alta calidad, sino también el equilibrio y la armonía con el entorno natural. No es solo una práctica de agricultura más, es un estilo de vida que promueve la conexión íntima con la tierra y sus ciclos naturales.*

## ¿Qué es la agricultura biodinámica?

La agricultura biodinámica va más allá de las prácticas orgánicas convencionales. Se basa en los principios de Rudolf Steiner, quien propuso que la agricultura debe verse como un organismo vivo en sí mismo. Utiliza preparados naturales y métodos como el calendario biodinámico, que tiene en cuenta los ciclos lunares y planetarios para sembrar, cultivar y cosechar.

## ¿Sabías que los preparados biodinámicos incluyen infusiones de plantas como manzanilla y valeriana para fortalecer las energías del suelo?

## Su relación con la luna

Sabemos que la luz solar contribuye al crecimiento de las plantas, pero la agricultura biodinámica también tiene una estrecha relación con los ciclos lunares. Los agricultores creen que la posición de la luna influye en el crecimiento de las plantas. Por ejemplo, la luna creciente se asocia con un mejor momento para sembrar las semillas, mientras que la luna menguante es ideal para la cosecha. Esta conexión con los ritmos naturales busca optimizar la salud y vitalidad de las plantas en sintonía con las fuerzas cósmicas.



## Certificación Demeter

La certificación Demeter garantiza que un producto ha sido cultivado siguiendo los estrictos principios de la agricultura biodinámica. Esta certificación es reconocida internacionalmente y asegura que los alimentos sean orgánicos y producidos de manera sostenible y ética.

## Beneficios para la salud y el medio ambiente

Una de las curiosidades más fascinantes de la agricultura biodinámica es su enfoque holístico. Los alimentos producidos de esta manera son libres de pesticidas y químicos, pero también se cree que tienen una calidad nutricional superior. Los agricultores biodinámicos a menudo practican la diversificación de cultivos para mejorar la salud del suelo y las comunidades agrícolas locales.



**NUEVA GAMA  
ALTA EN PROTEÍNA**

Base lentejas



SIN GLUTEN

Enduzadas solo con dátil



Saciantes y deliciosas

Trigo sarraceno





ELGRANERO.COM



Vinagre de manzana sin filtrar 750ml  
 BIO Voelkel  
**4,22€** ~~4,69€~~



Shot de jengibre /  
 Shot de jengibre y cúrcuma  
 280ml BIO Voelkel  
**4,40€** ~~4,89€~~



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



Chucrut  
 680gr  
 BIO Machandel  
**3,29€** ~~3,65€~~



Judías verdes  
 340gr  
 BIO Machandel  
**2,25€** ~~2,50€~~



Salsa de tomate clásica 325ml  
 BIO Organica Italiana  
**2,80€** ~~3,29€~~



Salsa de tomate boloñesa vegana 350ml  
 BIO Organica Italiana  
**2,87€** ~~3,38€~~



Salsa pesto basilico vegano 140gr  
 BIO Organica Italiana  
**2,97€** ~~3,49€~~



Vitaseeds 5 semillas y arándanos  
 300gr BIO El Granero  
**6,84€** ~~8,05€~~



Copos de trigo sarraceno sin gluten  
 450gr BIO El Granero  
**4,24€** ~~4,99€~~



Copos crujientes de trigo sarraceno  
 350 gr BIO El Granero  
**3,82€** ~~4,49€~~



Cookies protein almendra y sésamo  
 130gr BIO El Granero  
**3,32€** ~~3,90€~~



Tortitas de lentejas con proteína  
 125gr BIO El Granero  
**2,20€** ~~2,59€~~



Compota de fresa /  
 Compota de naranja y jengibre  
 280gr BIO La Finestra  
**4,01€** ~~4,45€~~



Crema pistacho tostado  
 210gr BIO Oleander  
**11,51€** ~~12,79€~~



Galletas digestive chips choco  
 250gr BIO Fior di Loto  
**2,69€** ~~2,99€~~



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



Bebida avena chocolate  
 1l BIO Natumi  
**1,84€** ~~2,45€~~



Crunchy choco  
 750gr BIO Barnhouse  
**5,06€** ~~6,75€~~



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

# Se acaban las vacaciones, ¿cómo afrontar la vuelta a la rutina?

*El verano nos trae días soleados, vacaciones en la playa y muchas actividades al aire libre, sin embargo, después de meses de exposición al sol, el cloro de las piscinas y el agua salada del mar, nuestra piel puede terminar sintiéndose seca, deshidratada y sin vida. A medida que cambiamos de estación, es fundamental dar a nuestra piel la atención y los cuidados que necesita para recuperarse y mantenerse saludable.*

Para rehidratar tu piel, utiliza cremas hidratantes con ingredientes como el aceite de semillas de cáñamo con vitaminas, minerales y ácidos grasos o miel, calmante y profundamente hidratante. Estos componentes ayudan a atraer y retener la humedad, restaurando la barrera protectora de la piel. Aplica la crema generosamente, especialmente después de ducharte cuando la piel está más receptiva a absorber productos hidratantes.

Prevenir los temidos piojos durante la vuelta al cole es otro reto de este mes. Afortunadamente, existen soluciones naturales que pueden ser de gran ayuda.

El aceite esencial de árbol de té es un aliado eficaz contra los piojos. Este aceite tiene propiedades antiparasitarias y puede usarse de manera segura para prevenir infestaciones. Simplemente añade unas gotas al champú diario de tus hijos o dilúyelo en agua para pulverizar en el cabello antes de salir de casa. Además de ser un repelente natural, su uso regular puede mantener el cuero cabelludo sano y libre de estos molestos parásitos.

Desde el inicio, crear sencillos hábitos en la rutina diaria puede significar una gran diferencia en la salud y bienestar, y así asegurar un regreso más saludable y libre de preocupaciones.



**10% DTO**

Aceite esencial árbol de té  
15ml BIO Rel

**7,51€**  
~~8,34€~~



**20% DTO**

Champú árbol de té  
500ml Urtekram

**11,98€**  
~~14,98€~~



**10% DTO**

Spray desenredante vitalidad aloe&manzana  
200ml NaturaBIO

**8,96€**  
~~9,95€~~



**10% DTO**

Dentífrico extra fresco Equinácea&Menta  
75ml NaturaBIO

**2,93€**  
~~3,25€~~



**10% DTO**

Dentífrico niños fresa sin fluor  
75ml NaturaBIO

**3,56€**  
~~3,95€~~



**15% DTO**

Crema hidratante corporal  
400ml BIO Lilá

**14,79€**  
~~17,40€~~



**10% DTO**

Crema hidratante antiedad  
30ml BIO Pura Vida

**17,99€**  
~~19,99€~~



**10% DTO**

Crema hidratante calmante CBD  
30ml BIO Pura Vida

**17,99€**  
~~19,99€~~

# Complementos SOLARAY de apoyo en situaciones de estrés



*En periodos de estrés nuestro organismo hace todo lo posible para adaptarse a la situación, lo que comporta un desgaste importante en muchos nutrientes esenciales para nosotros. Sea cual sea la situación que causa el estrés, el organismo reacciona siempre de la misma forma, buscando adaptarse a la situación.*

El estrés no está generado por la falta de tiempo; es por la sensación de perder el control de nuestro tiempo. Es esencial distinguir la impresión de tener el control y la realidad de tener el control. La única manera de entender qué es lo que causa un factor de estrés es descomponer los NUTS y determinar cuál o cuales de ellos pueden ser los responsables. Una misma situación puede generar poco, mucho o nada de estrés dependiendo de si están presentes ninguno, una o varias de estas características.

### En casos de estrés:

Las vitaminas del grupo B se consumen rápidamente para cubrir las necesidades aumentadas del sistema nervioso. El Magnesio se pierde en orina en casos de estrés, lo que puede provocar con facilidad contracturas musculares. La Vitamina C nos protege del daño que puede causar un estrés prolongado, al ayudar a eliminar el exceso de cortisol en el organismo.

Por otra parte, disponemos de complementos a base de plantas adaptógenas que nos ayudan en estos casos. Una planta adaptógena puede ayudar al

Según Sonia Lupien, hay cuatro elementos característicos en los procesos de estrés y estos son los llamados "N.U.T.S" .:

- Novelty (Novedad)**
- Unpredictability (Situación impredecible, inesperada)**
- Threat to the ego (Amenaza para el ego)**
- Sense of control (Sensación de no control)**

cuerpo a adaptarse a su entorno (por ejemplo, ejercicios extenuantes, cambios estacionales, cansancio, mala alimentación, estrés, etc.). Un adaptógeno debe provocar tan sólo cambios mínimos en las funciones fisiológicas del cuerpo, aumentar la resistencia del cuerpo a las influencias adversas, no por acciones específicas sino por un amplio abanico de acciones bioquímicas y debe tener un efecto normalizador general, mejorando todo tipo de condiciones y sin empeorar ninguna. La Ashwaganda es una planta adaptógena utilizada en la tradición Ayurveda y actualmente esta siendo estudiada su relación con la mejora del sueño, del estado de ánimo incluso para mejora de la función sexual. La fórmula Adrenal Success es una combinación única de plantas adaptógenas para dar apoyo en estas situaciones.

En resumen, el estrés aumenta las necesidades nutricionales del organismo y los complementos alimenticios pueden ser un apoyo fundamentales en estos casos.



**10% DTO**  
D3 & k2 (mk7)  
60vcáps.  
Solaray  
**21,43€**  
~~23,81€~~



**10% DTO**  
Bisglicinato Magnesio  
281mg 120vcáps.  
Solaray  
**25,00€**  
~~27,78€~~



**10% DTO**  
Magnesium 90vcáps. Citrato Quelado  
Magnesio Solaray  
**16,43€**  
~~18,25€~~



**10% DTO**  
Vit. B12 Ac.folico 1000mcg  
90comp subling Solaray  
**16,43€**  
~~18,25€~~



**10% DTO**  
Magnesium Citrate 400mg.  
180cáps.  
Solaray  
**26,43€**  
~~29,37€~~



**10% DTO**  
Vit.C 1000mg. 100 comp Acción retardada.  
Solaray  
**20,00€**  
~~22,22€~~



**10% DTO**  
Adrenal Success 60cáps.  
Solaray  
**31,43€**  
~~34,92€~~



**10% DTO**  
Ashwagandha 470mg  
60cáps.  
Solaray  
**23,57€**  
~~26,19€~~



Empresa familiar de Lleida,  
pionera en agricultura ecológica  
y biodinámica

**PIONEROS EN  
AGRICULTURA  
ECOLÓGICA,  
DESDE 1978**

Cal Valls es una empresa familiar pionera en la producción y comercialización de zumos y conservas vegetales ecológicas y biodinámicas. Desde el año 1978, practica una agricultura ecológica y sostenible pensando en la salud de las personas, de la tierra y del entorno.

“Estamos convencidos de que una alimentación saludable requiere de materias primas sanas y de origen próximo, libres de pesticidas y conservantes. Solo así los productos conservarán su sabor y sus propiedades nutricionales naturales óptimos. Por este

motivo, trabajamos de forma consciente y constante, desde hace más de 45 años, para que cada uno de los productos llegue a tu mesa con toda su vitalidad.

**El tomate de verdad no necesita añadidos**

Las conservas y salsas de tomate de Cal Valls son una prueba de ello. Porque son elaboradas con tomates cultivados en sus propias fincas de cultivo ecológico y biodinámico. Los tomates se recogen solamente cuando están totalmente maduros, para que aporten todas sus propiedades y sabor.



**15% DTO**  
Zumo de tomate  
1l BIO  
Cal Valls  
**2,52€**  
~~2,97€~~



**10% DTO**  
Zumo de naranja  
1l BIO  
Cal Valls  
**3,43€**  
~~3,81€~~



**10% DTO**  
Concentrado de manzana  
500ml BIO  
Cal Valls  
**6,14€**  
~~6,82€~~



**10% DTO**  
Tomate triturado  
670gr BIO  
Cal Valls  
**2,14€**  
~~2,38€~~



**10% DTO**  
Tomate pelado  
660gr BIO  
Cal Valls  
**2,57€**  
~~2,85€~~



**15% DTO**  
Sofrito tomate  
350gr BIO  
Cal Valls  
**1,90€**  
~~2,23€~~



**15% DTO**  
Lentejas cocidas  
700gr BIO  
Cal Valls  
**2,88€**  
~~3,39€~~



**20% DTO**  
Mermelada de albaricoque  
375gr BIO  
Cal Valls  
**3,18€**  
~~3,97€~~



**TOMATE**  
DE AGRICULTURA  
ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

- ✓ Fincas propias
- ✓ Tomate fresco de proximidad de < de 10 km
- ✓ Dulce y sabroso





**MEJOR PRECIO**

Bebida vegetal de arroz sin gluten 1l BIO Rel

**1,69€**



**MEJOR PRECIO**

Bebida vegetal avena 1l BIO Rel

**1,87€**



**10% DTO**

Tofu fresco 250gr BIO Natursoy

**2,86€** ~~3,18€~~



**10% DTO**

Tofu a la italiana 250gr BIO Natursoy

**3,07€** ~~3,41€~~



**10% DTO**

Tofu ahumado 250gr BIO Natursoy

**3,56€** ~~3,96€~~



**10% DTO**

Seitán fresco 250gr BIO Natursoy

**4,06€** ~~4,51€~~



**10% DTO**

Seitán filetes rebozados 180gr BIO Natursoy

**4,31€** ~~5,07€~~



**15% DTO**

Pan molde trigo espelta integral 400gr BIO Biocop

**3,94€** ~~4,38€~~



**10% DTO**

Base de pizza s/gluten 370gr BIO Zealia

**5,39€** ~~5,99€~~



**15% DTO**

Vegeburger de espinacas y tofu 160gr BIO Vegetalia

**3,37€** ~~3,96€~~



**15% DTO**

Vegeburger de seitán y calabaza 160gr BIO Vegetalia

**3,39€** ~~3,99€~~



**15% DTO**

Proteína guisantes texturizada 250gr BIO Vegetalia

**3,39€** ~~3,99€~~



**20% DTO**

Papel de arroz 150gr BIO Terrasana

**2,95€** ~~3,69€~~



**10% DTO**

Crema de calabacín 470ml BIO Bouquet d'Hort

**3,78€** ~~4,20€~~



**10% DTO**

Espaguetis Konjac s/gluten 400gr BIO Slendier

**3,59€** ~~3,99€~~



**10% DTO**

Noodles Konjac s/gluten 400gr BIO Slendier

**3,59€** ~~3,99€~~



**15% DTO**

Kefir oveja 420gr BIO Cantero de Letur

**3,39€** ~~3,99€~~



**15% DTO**

Kefir oveja desnatado 420gr BIO Cantero de Letur

**3,39€** ~~3,99€~~



**15% DTO**

Yogur natural oveja 420gr BIO Cantero de Letur

**3,31€** ~~3,89€~~



**15% DTO**

Yogurt oveja desnatado 420gr BIO Cantero de Letur

**3,31€** ~~3,89€~~

# Bizcocho de higos

para un molde estilo plumcake



Para 4 personas



## Ingredientes

- 7-8 higos cortados por la mitad
- 170 g de harina de espelta
- 30 g de harina de almendras
- 80 g de azúcar mascabado
- 130 g de bebida vegetal
- 70 g de aceite de coco
- 10 g de levadura en polvo
- ½ limón rallado
- Una pizca de canela
- Una pizca de sal

## Preparación

1. Combinar todos los ingredientes secos en un bol (harinas, levadura, sal, canela, azúcar y ralladura de limón). Mezclar con las varillas.

2. En otro recipiente batir el aceite de coco con la bebida vegetal hasta que quede emulsionado. Una vez en este estado, añadir a los ingredientes secos, mezclando todo bien con la ayuda de una espátula.

3. Forrar el molde con papel de hornear y verter la mezcla dentro. En la parte superior añadir los higos, previamente partidos por la mitad, apretándolos un poco para que queden integrados en la masa.

4. Hornear con el horno previamente precalentado a 180°C en modo estático durante 45-50 minutos.

5. Una vez listo, enfriar en rejilla. Cuando el bizcocho esté frío, pincelar la superficie con una mezcla a partes iguales de azúcar y agua para aportar un efecto brillante y protector.



MEJOR PRECIO

Aceite de coco  
380ml. BIO Rel

4,85€



10%  
DTO

Harina trigo espelta  
1kg BIO El Granero

4,46€ -4,96€



10%  
DTO

NOVEDAD

Canela Ceylán molida  
25gr BIO Herbes del molí

2,43€ -2,70€



Higo

# naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: