

# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

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

**01**

*Tema del mes*  
**Any nou, nova  
alimentació**

**03**

**Neteja ecològica:  
com mantenir la teva  
llar neta i sense tòxics**

**04**

**Comença 2025 renovat:  
suplements per a  
depurar i revitalitzar**

**07**

*Recepta*  
**Crema de coliflor  
a la cúrcuma**



# Any nou, nova alimentació

*Després dels excessos de les festes, l'inici d'any és el moment perfecte per a adoptar hàbits alimentaris més saludables sense necessitat de recórrer a dietes extremes i modes detox. Una alimentació equilibrada, rica en productes frescos i bio, pot ajudar el teu cos a recuperar-se i omplir-se d'energia per als mesos que vindran.*

*Et proposem 5 consells pràctics per a començar l'any cuidant la teva alimentació de manera saludable i bio:*

## ***Fes que el teu plat sigui verd!***

El consum d'aliments processats, sucre i greixos sol generar sensació de pesadesa o falta de vitalitat. Omple la meitat del teu plat amb verdures, especialment les riques en fibra i antioxidants, que afavoreixen la digestió i l'eliminació de toxines. Per exemple, les endívies, el bròcoli i els cítrics són excel·lents aliats per a estimular el fegte, un dels principals òrgans responsables de la desintoxicació.

***Comença a introduir llavors als teus plats.*** La xia i el lli són una gran font de nutrients, recorda moldre-les o hidratar-les en líquid per a gaudir de les seves propietats.

## ***Incrementa el teu consum d'aigua.***

Després d'aquests mesos d'excessos festius el teu cos necessita hidratar-se i recuperar l'equilibri. Comença cada dia amb un got d'aigua tèbia amb llimona per a donar suport a la digestió, recorre a infusions amb efecte detox o depuratiu per substituir el cafè, i tingues a mà sempre una ampolla per a recordar-te de beure suficient aigua al llarg del dia.



## ***Redueix el sucre afegit.***

A les teves mans està començar nous hàbits, l'inici d'any sempre és un moment per a posar-te propòsits nous. Endolceix les teves begudes amb canyella o opta per fruites per a satisfer les teves ganes de dolç.

## ***Compra bio i local.***

Apostar per productes bio de proximitat és un gest senzill amb grans beneficis.

***Comença amb un o dos d'aquests canvis i ves-ne incorporant més a mesura que et sentis còmoda. Cuidar la teva alimentació et donarà energia per a afrontar els reptes de l'any amb entusiasme. Aquest any treu la teva millor versió!***

# Nadiu

La nostra marca de complements alimentaris





**10%**  
DTE

Shot de gingebre amb cúrcuma  
280ml BIO Voelkel  
**4,40€** ~~4,89€~~



**10%**  
DTE

NOVETAT

Lli marró  
250gr BIO Rel  
**1,58€** ~~1,76€~~



**10%**  
DTE

NOVETAT

Sèsam torrat  
250gr BIO Rel  
**3,12€** ~~3,47€~~



MILLOR  
PREU

Llavors de xia  
500gr BIO Si Esenciales  
**4,95€**



**10%**  
DTE

Aigua de mar  
1l BIO La Finestra  
**5,36€** ~~5,95€~~



**15%**  
DTE

Pa proteic de motlle 400gr  
BIO Sottolestelle  
**3,38€** ~~3,98€~~



**15%**  
DTE

All negre pelat 200gr  
BIO Vegetalia  
**17,30€** ~~20,35€~~



**10%**  
DTE

Suc de poma sense filtrar  
1l BIO Cal Valls  
**3,03€** ~~3,37€~~



**15%**  
DTE

Infusió detox / depur  
20 bosses BIO Cupper\*\*  
**2,97€** ~~3,49€~~



**15%**  
DTE

Vitaseeds de lli, xia, poma i  
canyella 200gr BIO Granero  
**4,58€** ~~5,39€~~



**15%**  
DTE

Vitaseeds de chia molta  
200gr BIO Granero  
**5,94€** ~~6,99€~~



**15%**  
DTE

Vitaseeds de lli molt, fajol i  
ametlla 200gr BIO Granero  
**4,67€** ~~5,49€~~



**25%**  
DTE

Beguda vegetal civada  
sense gluten 1l BIO Natumi  
**1,69€** ~~2,25€~~



**25%**  
DTE

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



**25%**  
DTE

Beguda vegetal ametlla  
sense sucre 1l BIO Natumi  
**1,95€** ~~2,60€~~



**25%**  
DTE

Beguda vegetal de soja  
1l BIO Natumi  
**1,28€** ~~1,71€~~



**15%**  
DTE

Mini crackers de blat  
amb romaní / sèsam  
250gr BIO La Finestra\*\*  
**2,00€** ~~2,35€~~



**15%**  
DTE

Mini crackers 100% espelta  
/ espelta, curcuma i pebre  
250gr BIO La Finestra\*\*  
**2,51€** ~~2,95€~~



**10%**  
DTE

Crema per untar Magicao  
350gr BIO Oleander  
**4,22€** ~~4,69€~~



**10%**  
DTE

Crema per untar d'ametlles  
210gr BIO Oleander  
**5,31€** ~~5,90€~~

\*\* Preu individual per article

# Neteja ecològica: com mantenir la teva llar neta i sense tòxics.

*Optar per productes ecològics per a la neteja de la llar no és només una tendència, sinó una necessitat per als qui busquen un entorn més saludable i segur. Els productes convencionals solen contenir substàncies químiques com clor, amoníac i fragàncies sintètiques que poden ser irritants per a la pell, els ulls i les vies respiratòries, especialment en nens i persones amb al·lèrgies o sensibilitat química.*

La neteja ecològica es basa en l'ús de productes amb ingredients naturals i menys agressius creats a partir de vinagre blanc, bicarbonat de sodi o olis essencials que aconseguen resultats eficaços sense comprometre la salut. Per exemple, el vinagre és un potent desinfectant i desgreixador que elimina bacteris de manera natural, mentre que el bicarbonat ajuda a neutralitzar olores i a eliminar taques sense deixar residus nocius.

A més, aquests productes redueixen l'acumulació de químics a l'aire i les superfícies de la teva llar, creant un espai més segur per a tots. Estudis han demostrat que l'exposició prolongada a productes de neteja industrials pot contribuir a problemes respiratoris i, fins i tot, afectar



el sistema hormonal. En canvi, les alternatives ecològiques són suaus hipoal·lèrgiques i aptes per a llars amb bebès o mascotes.

Un altre avantatge és que molts productes bio, tant comercials com casolans, són fàcils de preparar o adquirir. Un netejador multiús bàsic, per exemple, es pot fer barrejant vinagre i aigua amb unes gotes d'oli essencial per a afegir una aroma agradable.

Adoptar pràctiques de neteja ecològica no significa sacrificar l'eficàcia. És una manera de mantenir la teva llar impecable mentre protegeixes la teva salut, evites irritacions i elimines l'exposició innecessària a compostos químics tòxics.

<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>
<p>Detergent líquid BIO Biobel <b>4,63€</b> <del>5,45€</del> preu per litre</p>	<p>Rentavaixelles líquid BIO Biobel <b>4,86€</b> <del>5,72€</del> preu per litre</p>	<p>Multiusos per a llar 1l BIO Biobel <b>5,99€</b> <del>7,05€</del></p>	<p>Sabó en pastilla de coco 240gr BIO Biobel <b>3,78€</b> <del>4,45€</del></p>

<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>	<p><b>15% DTE</b></p>
<p>Detergent líquid Lavandin 2l Bio Ecodoó <b>12,96€</b> <del>15,25€</del></p>	<p>Detergent sensitive 0% 2L Ecodoó <b>12,96€</b> <del>15,25€</del></p>	<p>Rentavaixelles suau aloe vera 1l BIO Ecodoó <b>4,21€</b> <del>4,95€</del></p>	<p>Netejador banys amb gel 750ml BIO Ecodoó <b>3,78€</b> <del>4,45€</del></p>

# Comença 2025 renovat: suplementes per a depurar i revitalitzar.

*Gener és el mes ideal per a recuperar l'equilibri després dels excessos de les festes. Els suplementes alimentaris, juntament amb una dieta equilibrada poden ser grans aliats en aquest procés.*

El nostre cos té sistemes naturals de desintoxicació com el fetge i els ronyons, però certs nutrients i plantes poden optimitzar el seu funcionament i ajudar-te a sentir-te més lleugera i plena d'energia.

Una de les plantes més populars per a donar suport a la funció renal i eliminar líquids retinguts és la cua de cavall. Aquesta planta és coneguda per les seves propietats diürètiques que ajuden a facilitar la depuració de l'organisme estimulando l'eliminació de toxines a través de l'orina. També aporta sílice, un mineral beneficiós per a ossos i pell.

Si l'objectiu és millorar la funció hepàtica, la cúrcuma és una espècia imprescindible. El seu ingredient actiu, la curcumina, té potents propietats antiinflamatòries i antioxidants que protegeixen el fetge i afavoreixen la digestió dels greixos. També pots ajudar-te de plantes com la dent de lleó que estimula la producció i secreció de bilis i actua com a diürètic o el bedoll que col·labora en les funcions hepàtiques, intestinals i renals.



Un dels suplementes més destacats és la clorel·la, una microalga rica en clorofil·la que ajuda a eliminar metalls pesants i altres toxines acumulades en el cos. A més, és una excel·lent font de vitamines i minerals que enforteixen el sistema immune.

Per a potenciar l'efecte depuratiu sempre és molt important adoptar una alimentació equilibrada, en aquest cas rica en fibra i aliments frescos. Fruites com la poma i verdures de fulla verda afavoreixen la digestió i l'eliminació de toxines. Encara que aquests suplementes provenen d'extractes de plantes i arrels naturals, és recomanable consultar a un professional abans d'incorporar-los a la teva rutina. Especialment si tens algun problema mèdic.



**10%**  
DTE

Càpsules chlorella  
180 unitats BIO Rel  
**14,18€** ~~+5,76€~~



**10%**  
DTE

Càpsules cúrcuma  
60 unitats BIO Rel  
**8,39€** ~~-9,32€~~



**10%**  
DTE

Ber-detox maduixa  
250ml Plameca  
**13,95€** ~~+5,50€~~



**10%**  
DTE

Plà excessos  
45 càpsules Plameca  
**16,61€** ~~+8,45€~~



**10%**  
DTE

Poder verd  
500ml Biform  
**23,49€** ~~-26,10€~~



**10%**  
DTE

Poder taronja  
500ml Biform  
**23,49€** ~~-26,10€~~



**10%**  
DTE

Total cleanse liver  
60 càpsules Solaray  
**32,14€** ~~-35,71€~~



**10%**  
DTE

Card marià plus  
250mg Nadiu  
**9,54€** ~~+0,60€~~



*Propers a celebrar els 40 anys d'història, Herbes del Moli són pioners en agricultura ecològica, recuperant i compartint la saviesa ancestral de les plantes en un entorn BIO certificat*

Els orígens d'**Herbes del Moli** es remunten al 1986, en un antic molí fariner, a les serres alicantines de Mariola, Benicadell i La Safor. José Ismael Corberá, Boel Scott y Josep Rodie, tres joves amics apassionats de les herbes aromàtiques i condimentàries, van ser els qui van desenvolupar el projecte comú.

A través de la recol·lecció, l'assecatge i la venda d'alguna de les espècies botàniques de la zona, van començar a comercialitzar herbes seques per a tota mena d'usos. Envoltats de les millors i més variades plantes medicinals

i aromàtiques de la regió, van llançar amb il·lusió el seu primer producte: les bosses de calèndula ecològica.

El treball constant al llarg d'aquests anys, les ganes de cuidar el món i la salut, són les llavors que han fet créixer Herbes del Moli, convertint-lo en un referent del sector de l'agricultura ecològica, present als 5 continents.

“Els nostres valors van molt més enllà de no utilitzar pesticides químics a l'agricultura. Posem al teu abast infusions, plantes, olis i espècies amb certificació ecològica, vegana, de Comerç Just i complint els estàndards de seguretat alimentària més estrictes del mercat.”

 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>
Cúrcuma chai latte 60gr BIO Herbes del Moli <b>4,32€ -4,80€-</b>	Matcha chai latte 60gr BIO Herbes del Moli <b>5,22€ -5,80€-</b>	Oregano 15gr BIO Artemis <b>2,69€ -2,99€-</b>	Cúrcuma 85gr BIO Artemis <b>2,69€ -2,99€-</b>
 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>	 <b>10% DTE</b>
Farigola en flor i fulla 50gr BIO Herbes del Moli <b>2,03€ -2,25€-</b>	Hibiscus flors 30gr BIO Herbes del Moli <b>1,89€ -2,10€-</b>	Llavors card maria 100gr BIO Herbes del Moli <b>2,69€ -2,99€-</b>	Sen fulles 30gr BIO Herbes del Moli <b>1,89€ -2,10€-</b>





**NOVETAT**

Denífric extra frescor  
equinàcea&menta  
125gr BIO Naturabio

**4,21€** ~~4,95€~~

**15%**  
DTE



Gel i xampú amb rosa  
mosqueta 750ml BIO Mon

**13,41€** ~~14,90€~~

**10%**  
DTE



Xampú romaní cabells fins  
500ml BIO Urtekram

**12,38€** ~~15,48€~~

**20%**  
DTE



Xampú coco  
500ml BIO Urtekram

**12,38€** ~~15,48€~~

**20%**  
DTE



**10%**  
DTE

Espaguetis Konjac sense gluten  
400gr BIO Slendier

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Arrós Konjac sense gluten  
400gr BIO Slendier

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Ghee mantega clarificada  
450ml BIO Vegetalia

**15,08€** ~~16,75€~~



**15%**  
DTE

Xips de kale 30gr  
BIO Natruly

**2,89€** ~~3,40€~~



**15%**  
DTE

Proteïna vegetal de xocolata  
350gr BIO Natruly

**13,18€** ~~15,50€~~



**MILLOR  
PREU**

Penne d'arròs i blat sense gluten  
250gr BIO Pasta Natura

**2,00€**



**10%**  
DTE

Galeta de quinoa amb xips  
de xocolata 250gr BIO Germinal

**3,56€** ~~3,95€~~



**15%**  
DTE

Cruntxi de xocolata  
500gr BIO Celna

**5,65€** ~~6,65€~~



**MILLOR  
PREU**

Geletes digestive xips xoco  
250gr BIO Fior di Loto

**2,99€**



**10%**  
DTE

Iogurt llimona / maduixa  
2x125gr BIO Rel\*\*

**1,31€** ~~1,45€~~



**10%**  
DTE

Quefir de cabra  
2x125gr BIO Rel

**1,85€** ~~2,05€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa de carxofa  
160gr BIO Obrador Sorribas

**3,92€** ~~4,35€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa d'escalivada i formatge  
de cabra 160gr BIO Obrador Sorribas

**4,14€** ~~4,60€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa 5 verdures  
160gr BIO Obrador Sorribas

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Hummus albergínia rostida  
240gr BIO Obrador Sorribas

**3,59€** ~~3,99€~~



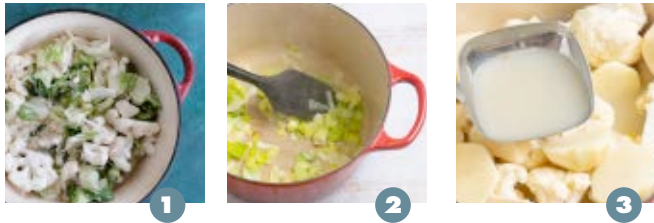
**10%**  
DTE

Tofu fresc 290gr  
BIO Obrador Sorribas

**3,59€** ~~3,99€~~

\*\* Preu individual per article

# Crema de coliflor a la cúrcuma



## Ingredients

Per a 4 persones



- 1 coliflor gran
- 1 porro
- 150 g de patata
- 600 ml brou de verdures
- 100 ml beguda vegetal
- Oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de shiro miso
- 1 culleradeta de cúrcuma

## Preparació

1. Trossejar i rentar la coliflor, les patates i el porro.
2. Sofregir el porro amb un rajolí d'oli d'oliva, sal i pebre.
3. Afegir la patata i la coliflor i saltar lleument.
4. Agregar el brou i coure fins que la verdura estigui tova.
5. Incorporar la cúrcuma i la beguda vegetal i coure uns minuts fins que quedi integrat.
6. Per acabar, introduir una cullerada de miso i triturar-ho tot.
7. Servir



**20%**  
DTE

Shiro miso puch 250gr  
BIO Terrasana  
**7,03€** ~~8,79€~~



**MILLOR PREU**

Beguda vegetal arròs  
1l BIO Rel  
**1,69€**



**20%**  
DTE

Brou natural de verdures  
1l BIO Aneto  
**4,20€** ~~5,25€~~



# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:  