

Gener 2025

n.12

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 2 de Gener al 2 de Febrer*

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

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



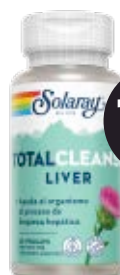
10%
DTE

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.”

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





NOVETAT

Deníftric 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



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€~~

10%
DTE



Xips de kale 30gr
BIO Natruly

2,89€ ~~3,40€~~

15%
DTE



Proteïna vegetal de xocolata
350gr BIO Natruly

13,18€ ~~15,50€~~

15%
DTE



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

2,00€

**MILLOR
PREU**



Galeta de quinoa amb xips
de xocolata 250gr BIO Germinal

3,56€ ~~3,95€~~

10%
DTE



Cruntxi de xocolata
500gr BIO Celna

5,65€ ~~6,65€~~

15%
DTE



Geletes digestive xico
250gr BIO Fior di Loto

2,99€

**MILLOR
PREU**



logurt 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€~~

10%
DTE

** Preu individual per article

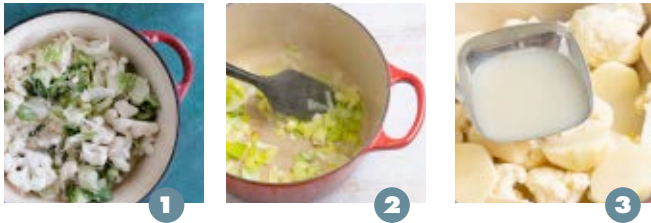
Crema de coliflor a la cúrcuma

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: