

Enero 2025

n.12

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 2 de Enero al 3 de Febrero*

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

01

Tema del mes
**Año nuevo, nueva
alimentación**

03

**Limpieza ecológica:
cómo mantener tu
hogar limpio y
sin tóxicos**

04

**Comienza 2025 renovado:
suplementos para depurar
y revitalizar.**

07

Receta
**Crema de coliflor
a la cúrcuma**



Año nuevo, nueva alimentación

Tras los excesos de las fiestas, el comienzo del año es el momento perfecto para adoptar hábitos alimenticios más saludables sin necesidad de recurrir a dietas extremas y modas detox. Una alimentación equilibrada, rica en productos frescos y bio, puede ayudar a tu cuerpo a recuperarse y llenarse de energía para los meses venideros.

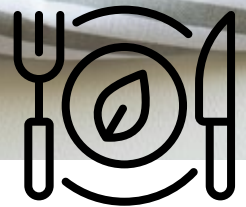
Te traemos 5 consejos prácticos para empezar el año cuidando de tu alimentación de forma saludable y bio:

¡Haz que tu plato sea verde!

El consumo de alimentos procesados, azúcar y grasas suele generar sensación de pesadez o falta de vitalidad. Llena la mitad de tu plato con verduras, especialmente las ricas en fibra y antioxidantes, que favorecen la digestión y la eliminación de toxinas. Por ejemplo, las endivias, el brócoli y los cítricos son excelentes aliados para estimular el hígado, uno de los principales órganos responsables de la desintoxicación.

Empieza a introducir semillas en tus platos. La chía y el lino son una gran fuente de nutrientes, recuerda molerlas o hidratarlas en líquido para disfrutar de sus propiedades.

Incrementa tu consumo de agua. Después de estos meses de excesos festivos tu cuerpo necesita hidratarse y recuperar el equilibrio. Comienza cada día con un vaso de agua tibia con limón para apoyar la digestión, recurre a infusiones con efecto detox o depurativo para sustituir el café y mantén a mano siempre una botella para recordarte de beber suficiente agua a lo largo del día.



Reduce el azúcar añadido.

En tus manos está empezar nuevos hábitos, el inicio de año siempre es un momento para ponerte propósitos nuevos. Endulza tus bebidas con canela u opta por frutas para satisfacer tus antojos de dulce.

Compra bio y local.

Apostar por productos bio de proximidad es un gesto sencillo con grandes beneficios.

Comienza con uno o dos de estos cambios y ve incorporando más a medida que te sientas cómoda. Cuidar de tu alimentación te dará energía para afrontar los retos del año con entusiasmo. ¡Haz de este año tu mejor versión!

Nadiu

Nuestra marca de suplementos alimenticios





10%
DTO

Shot de jengibre curcuma
280ml BIO Voelkel
4,40€ ~~4,89€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Linaza marrón
250gr BIO Rel
1,58€ ~~1,76€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Sésamo tostado
250gr BIO Rel
3,12€ ~~3,47€~~



MEJOR PRECIO

Semillas de chia
500gr BIO Si Esenciales
4,95€



10%
DTO

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



15%
DTO

Pan de molde proteico
400gr BIO Sottolestelle
3,38€ ~~3,98€~~



15%
DTO

Ajo negro pelado
200gr BIO Vegetalia
17,30€ ~~20,35€~~



10%
DTO

Zumo de manzana sin filtrar
1l BIO Cal Valls
3,03€ ~~3,37€~~



15%
DTO

Infusión detox / depur
20 bolsas BIO Cupper**
2,97€ ~~3,49€~~



15%
DTO

Vitaseeds de lino, chia, manzana
y canela 200gr BIO Granero
4,58€ ~~5,39€~~



15%
DTO

Vitaseeds chia molida
200gr BIO Granero
5,94€ ~~6,99€~~



15%
DTO

Vitaseeds lino molido, sarraceno y
almendra 200gr BIO Granero
4,67€ ~~5,49€~~



25%
DTO

Bebida vegetal avena
sin gluten 1l BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



25%
DTO

Bebida vegetal avena
xoco 1l BIO Natumi
1,84€ ~~2,45€~~



25%
DTO

Bebida vegetal almendra
sin azúcar 1l BIO Natumi
1,95€ ~~2,60€~~



25%
DTO

Bebida de soja
1l BIO Natumi
1,28€ ~~1,71€~~



15%
DTO

Minicrackers de trigo
con romero / sesamo
250gr BIO La Finestra**
2,00€ ~~2,35€~~



15%
DTO

Minicrackers 100% espelta
/ espelta, curcuma y pimienta
250gr BIO La Finestra**
2,51€ ~~2,95€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Crema de almendras
210gr BIO Oleander
5,31€ ~~5,90€~~

** Precio individual por artículo

Limpieza ecológica: cómo mantener tu hogar limpio y sin tóxicos.



Optar por productos ecológicos para la limpieza del hogar no es solo una tendencia, sino una necesidad para quienes buscan un entorno más saludable y seguro. Los productos convencionales suelen contener sustancias químicas como cloro, amoníaco y fragancias sintéticas que pueden ser irritantes para la piel, los ojos y las vías respiratorias, especialmente en niños y personas con alergias o sensibilidad química.

La limpieza ecológica se basa en el uso de productos hechos con ingredientes naturales y menos agresivos, como el vinagre blanco, el bicarbonato de sodio o aceites esenciales, que logran resultados eficaces sin comprometer la salud. Por ejemplo, el vinagre es un potente desinfectante y desengrasante que elimina bacterias de forma natural, mientras que el bicarbonato ayuda a neutralizar olores y a eliminar manchas sin dejar residuos dañinos.

Además, estos productos reducen la acumulación de químicos en el aire y las superficies de tu hogar, creando un espacio más seguro para todos. Estudios han demostrado que la exposición prolongada a productos de limpieza industriales puede contribuir a problemas respiratorios e incluso afectar el sistema hormonal. En

cambio, las alternativas ecológicas son suaves hipoalergénicas y aptas para hogares con bebés o mascotas.

Otra ventaja es que muchos productos bio, tanto comerciales como caseros, son fáciles de preparar o adquirir. Un limpiador multiusos básico, por ejemplo, se puede hacer mezclando vinagre y agua con unas gotas de aceite esencial para añadir un aroma agradable.

Adoptar prácticas de limpieza ecológica no significa sacrificar la eficacia. Es una forma de mantener tu hogar impecable mientras proteges tu salud, evitas irritaciones y eliminas la exposición innecesaria a compuestos químicos tóxicos.

¡Haz de la limpieza un momento seguro para ti y los tuyos!



Detergente líquido
BIO Biobel
4,63€ ~~5,45€~~
precio por litro



Lavavajillas
BIO Biobel
4,86€ ~~5,72€~~
precio por litro



Limpiahogar
1l BIO Biobel
5,99€ ~~7,05€~~



Jabón de coco en pastilla
240gr BIO Biobel
3,78€ ~~4,45€~~



Detergente líquido Lavandin
2l Bio Ecodoo
12,96€ ~~15,25€~~



Detergente sensitive 0%
2L Ecodoo
12,96€ ~~15,25€~~



Lavavajillas suave aloe vera
1l BIO Ecodoo
4,21€ ~~4,95€~~



Gel limpia wc
750ml BIO Ecodoo
3,78€ ~~4,45€~~

Comienza 2025 renovada: suplementos para depurar y revitalizar.

Enero es el mes ideal para recuperar el equilibrio tras los excesos de las fiestas. Los suplementos alimentarios, junto con una dieta equilibrada pueden ser grandes aliados en este proceso.

Nuestro cuerpo tiene sistemas naturales de desintoxicación como el hígado y los riñones, pero ciertos nutrientes y plantas pueden optimizar su funcionamiento y ayudarte a sentirte más ligera y llena de energía.

Una de las plantas más populares para apoyar la función renal y eliminar líquidos retenidos es la cola de caballo. Esta planta es conocida por sus propiedades diuréticas que facilitan la depuración del organismo estimulando la eliminación de toxinas a través de la orina. También aporta sílice, un mineral beneficioso para huesos y piel.

Si el objetivo es mejorar la función hepática, la cúrcuma es una especia imprescindible. Su ingrediente activo, la curcumina, tiene potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que protegen el hígado y favorecen la digestión de las grasas. También puedes ayudarte de plantas como el diente de león que estimula la producción y secreción de bilis y actúa como diurético o el abedul que colabora en las funciones hepáticas, intestinales y renales.



Uno de los suplementos más destacados es la chlorella, una microalga rica en clorofila que ayuda a eliminar metales pesados y otras toxinas acumuladas en el cuerpo. Además, es una excelente fuente de vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune.

Para potenciar el efecto depurativo siempre es muy importante adoptar una alimentación equilibrada, en este caso rica en fibra y alimentos frescos. Frutas como la manzana y verduras de hoja verde favorecen la digestión y la eliminación de toxinas.

Aunque estos suplementos provienen de extractos de plantas y raíces naturales, es recomendable consultar a un profesional antes de incorporarlos a tu rutina. Especialmente si tienes alguna condición médica.



10%
DTO

Cápsulas Chlorella
180 unidades BIO Rel
14,18€ ~~+5,76€~~



10%
DTO

Cápsulas cúrcuma
60 unidades BIO Rel
8,39€ ~~-9,32€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Plan excesos
45 cápsulas BIO Plameca
16,61€ ~~+8,45€~~



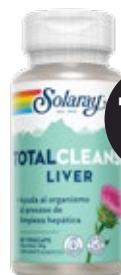
10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Cardo mariano plus
250mg Nadiu
9,54€ ~~+0,60€~~



Próximo a celebrar sus 40 años de historia, Herbes del Moli son pioneros en agricultura ecológica, recuperando y compartiendo la sabiduría ancestral de las plantas en un entorno BIO certificado

Los orígenes de **Herbes del Moli** se remontan a 1986, en un antiguo molino harinero, en las sierras alicantinas de Mariola, Benicadell y La Safor. José Ismael Corberá, Boel Scott y Josep Rodie, tres jóvenes amigos apasionados de las hierbas aromáticas y condimentarias, fueron quienes desarrollaron el proyecto común.

A través de la recolección, el secado y la venta de alguna de las especies botánicas de la zona, empezaron a comercializar hierbas secas para todo tipo de usos. Rodeados de las mejores y más variadas plantas medicinales y aromáticas de la región, lanzaron con

ilusión su primer producto: las bolsas de caléndula ecológica.

El trabajo constante a lo largo de estos años, las ganas de cuidar el mundo y la salud, son las semillas que han hecho crecer a Herbes del Moli, convirtiéndolo en un referente del sector de la agricultura ecológica, presente en los 5 continentes.

“Nuestros valores van mucho más allá de no utilizar pesticidas químicos en la agricultura. Ponemos a tu alcance infusiones, plantas, aceites y especias con certificación ecológica, vegana, de Comercio Justo y cumpliendo con los estándares de seguridad alimentaria más estrictos del mercado.”

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>10% DTO</p>  <p>Curcuma chai latte 60gr BIO Herbes del Moli 4,32€ -4,80€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Matcha chai latte 60gr BIO Herbes del Moli 5,22€ -5,80€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Especia oregano 15gr BIO Artemis 2,69€ -2,99€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Especia cúrcuma 85gr BIO Artemis 2,69€ -2,99€-</p> |
| <p>10% DTO</p>  <p>Tomillo, flor y hoja 50gr BIO Herbes del Moli 2,03€ -2,25€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Hibisco, flores 30gr BIO Herbes del Moli 1,89€ -2,10€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Cardo mariano, semillas 100gr BIO Herbes del Moli 2,69€ -2,99€-</p> | <p>10% DTO</p>  <p>Sen hojas 30gr BIO Herbes del Moli 1,89€ -2,10€-</p> |





NOVEDAD



15%
DTO

Deníftrico extra fresco equinácea & menta 125gr BIO Naturabio
4,21€ ~~4,95€~~



10%
DTO

Gel de baño & champú con rosa mosqueta y caléndula 750ml BIO Mon
13,41€ ~~14,90€~~



20%
DTO

Champú romero pelo fino 500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~15,48€~~



20%
DTO

Champú coco 500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~15,48€~~



10%
DTO

Espaguetis Konjac sin gluten 400gr BIO Slendier
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Arroz Konjac sin gluten 400gr BIO Slendier
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Ghee mantequilla clarificada 450ml BIO Vegetalia
15,08€ ~~16,75€~~



15%
DTO

Chips de kale 30gr BIO Natruly
2,89€ ~~3,40€~~



15%
DTO

Proteína vegana de chocolate 350gr BIO Natruly
13,18€ ~~15,50€~~



MEJOR PRECIO

Penne d'arroz y trigo sin gluten 250gr BIO Pasta Natura
2,00€



10%
DTO

Galleta de quinoa con chips de chocolate 250gr BIO Germinal
3,56€ ~~3,95€~~



15%
DTO

Crunchi de chocolate 500gr BIO Celnat
5,65€ ~~6,65€~~



MEJOR PRECIO

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



10%
DTO

Yogur limón / fresa 2x125gr BIO Rel**
1,31€ ~~1,45€~~



10%
DTO

Kéfir de cabra 2x125gr BIO Rel
1,85€ ~~2,05€~~



10%
DTO

Burgers de alcachofa 160gr BIO Obrador Sorribas
3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTO

Burgers de escalivada y queso de cabra 160gr BIO Obrador Sorribas
4,14€ ~~4,60€~~



10%
DTO

Burgers 5 verduras 160gr BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Hummus de berenjena 240gr BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Tofu natural 290gr BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~

** Precio individual por artículo

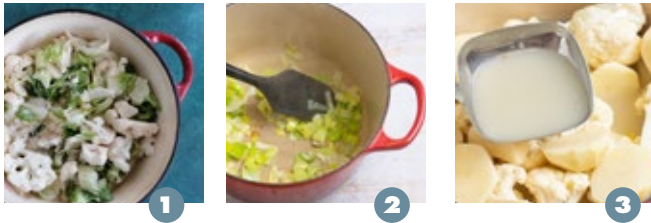
Crema de coliflor a la cúrcuma

Ingredientes

Para 4 personas



- 1 coliflor grande
- 1 puerro
- 150 g de patata
- 600 ml caldo de verduras
- 100 ml bebida vegetal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de shiro miso
- 1 cucharadita de cúrcuma



Preparación

1. Trocear y lavar la coliflor, las patatas y el puerro.
2. Sofreír el puerro con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Añadir la patata y la coliflor y saltear levemente.
4. Agregar el caldo y cocer hasta que la verdura esté blanda.
5. Incorporar la cúrcuma y la bebida vegetal y cocer unos minutos hasta que quede integrado.
6. Por último, incorporar una cucharada de miso y triturar-lo todo.
7. Servir



20%
DTO

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



**MEJOR
PRECIO**

Bebida vegetal de arroz
1l BIO Rel
1,69€



20%
DTO

Caldo natural de verduras
1l BIO Aneto
4,20€ ~~5,25€~~



naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

