

Febrer 2025

n.13

# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:  
Del 3 de Febrer al 2 de Març\*

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

**01**

*Tema del mes*

**Consells per a envellir  
de manera saludable  
gràcies a l'alimentació**

**03**

**Anti o Pro?**

**04**

**Cuida't ara per  
envellir millor**

**07**

*Recepta*

**Brownie de  
xocolata amb  
llegums**



# Consells per a envellir de manera saludable gràcies a l'alimentació

*L'envelliment és un procés natural que podem acompanyar de manera saludable mitjançant una alimentació equilibrada i l'ús de cosmètica ecològica. Tots dos pilars ens ajuden a envellir de manera sana, a més de promoure un benestar integral, preservant la salut i la vitalitat.*

## Alimentació per a un envelliment saludable.

Una dieta rica en antioxidants és clau per a contrarestar l'estrès oxidatiu, un dels principals responsables de l'envelliment cel·lular. Els aliments com les fruites cítriques, fruits vermells, bròcoli i espinacs són rics en vitamina C, un poderós antioxidant que estimula la producció de col·lagen. A més, els fruits secs, les llavors de xia, lli i els olis vegetals aporten àcids grassos essencials que mantenen la pell hidratada i flexible.

El consum de proteïnes de qualitat, com llegums, tofu o tempeh, també és essencial per a evitar la pèrdua de massa muscular i afavorir la regeneració cel·lular. Així mateix, aliments rics en zinc, magnesi i seleni, com les ametlles, els cereals integrals o els bolets, contribueixen a la salut de la pell i el cabell.



## Trucs per a un envelliment saludable:

**Hidratació constant:** beure suficient aigua és crucial per a mantenir l'elasticitat de la pell i donar suport als processos interns de desintoxicació.

**Incorporar fermentats:** el kimchi, el quefir d'aigua o el xucrut milloren la flora intestinal, clau per a una correcta absorció de nutrients i un sistema immune fort.

**Cocció adequada:** evitar fregits i optar per mètodes com el vapor o el forn. Així preservaràs millor les propietats dels aliments el que t'omplirà de més nutrients.

**Incloure superaliments:** ingredients com la cúrcuma, el gingebre i l'all, no sols aporten sabor, sinó que també tenen propietats antiinflamatòries que beneficien articulacions i teixits.

**Un enfocament holístic cap a l'alimentació pot marcar una gran diferència i ajudar-nos a viure més anys amb energia, salut i benestar.**



## TRACTAMENT COMPLET PROEDAT ARRUGUES • FERMESA • TAQUES

Resveratrol  
Oli de jojoba

Hialurònic  
d'ampli  
espectre

Hialurònic potenciat

Oli d'argània

Karité  
Ficoretinol marí  
Glicogen







**10% DTE**

Arros rodó integral s/gluten 1Kg BIO Rel  
**4,17€** ~~4,63€~~



**10% DTE**

Llavors de carbassa s/gluten 250g BIO REL  
**3,50€** ~~3,89€~~



**10% DTE**

Confitura de albercoc / préssec 280gr BIO La Finestra Sul Cielo \*  
**4,19€** ~~4,65€~~



**10% DTE**

Kombutxa 250ml BIO Komvida \*  
**2,43€** ~~2,70€~~



**10% DTE**

Te kukicha 42g BIO La Finestra Sul Cielo  
**3,24€** ~~3,60€~~



**10% DTE**

Festuc pelat 150g BIO Can Galderic  
**8,22€** ~~9,13€~~



COMERC JUST

**10% DTE**

Cacao pur 150g BIO Alternativa3  
**4,31€** ~~4,79€~~



**10% DTE**

Granola cacauet protein & superfoods BIO One Day  
**4,46€** ~~4,95€~~



**15% DTE**

Pa motlle espelta integral 400g BIO Biocop  
**3,53€** ~~4,15€~~



**15% DTE**

Pa motlle kamut blanc 400g BIO Biocop  
**4,24€** ~~4,99€~~



**15% DTE**

Pa motlle blat espelta multicereals 400g BIO Biocop  
**3,78€** ~~4,45€~~



**15% DTE**

Pa motlle blat integral s/crosta 300g BIO Biocop  
**3,65€** ~~4,29€~~



**15% DTE**

Pa motlle flocs cereals s/crosta 300g BIO Biocop  
**3,82€** ~~4,49€~~



**15% DTE**

Xicoira soluble 100g BIO Biocop  
**4,58€** ~~5,39€~~



**10% DTE**

Galleta farcida cacau s/gluten 200g BIO Germinal  
**3,11€** ~~3,45€~~



**10% DTE**

Galleta nabius fajol s/gluten 200g BIO Germinal  
**2,97€** ~~3,30€~~



**10% DTE**

Flocs fajol 450g BIO EL Granero  
**4,49€** ~~4,99€~~



**10% DTE**

Beguda coco natural 1l BIO Dr. Martins  
**5,27€** ~~5,86€~~



**25% DTE**

Beguda vegetal d'arròs 1l BIO Natumi  
**1,55€** ~~2,06€~~



**10% DTE**

Farina fajol 1Kg Bio El Granero  
**6,78€** ~~7,53€~~

\* Preu individual per article

## ANTI O PRO ?

*El prefix anti significa “en contra de”. Si va seguit d’envelliment sorgeix la paraula antienvelliment, sovint escrita com antiaging. Ara bé, podem anar en contra de l’envelliment? La resposta és no, doncs no evitarem el pas del temps. La nostra pell d’aquí a un any serà, segur, un any més vella... però si la cuidem bé també podrà ser més bella.*

El prefix pro significa “a favor de”. Si l’ajuntem amb envelliment tenim proenvelliment. És un terme positiu que implica acceptar que envellim i que alhora ho podem fer mantenint un bon aspecte i minimitzant els efectes que l’envelliment provoca a la nostra pell. El mateix concepte el trobem escrit com a *wellaging* o *proaging*.

La cosmètica natural ens ajuda a tenir aquesta actitud pro. Fins fa pocs anys els cosmètics naturals eren productes poc elaborats, amb tacte pastós i oliós i olors sovint massa intenses, bàsiques i limitades. Llavors era habitual escoltar que, com que és natural, la crema olora a ranci, ha enfosquit o la part d’oli s’ha separat de l’aquosa. Avui en dia això ja no ens val. La cosmètica natural ha madurat (que no envellit) i ha evolucionat a positiu. Sota aquest marc trobem productes exquisidament elaborats, d’olor subtil quan cal i sense perfum quan convé, fàcils d’escampar i absorbir i que deixen un



tacte suau i sedós. Son cosmètics, com ara cremes i sèrum facials, que s’adapten als diferents tipus de pell, equilibren les seves mancances i l’hi aporten aquells ingredients que necessita i d’altres que va perdent amb el temps. Això manté la pell lluminosa, amb un estat òptim d’hidratació i tracta els principals signes de l’envelliment, és a dir, la pèrdua de fermesa i l’aparició de taques i arrugues.

**No anem a la contra i siguem sempre positius! :)**



**15%**  
DTE

Crema antiedat pell normal-seca 50ml BIO Lilà  
**25,67€** ~~30,20€~~



**15%**  
DTE

Serum antiedat totes les pells 30ml BIO Lilà  
**23,63€** ~~27,80€~~



**10%**  
DTE

Crema dia antiedat pro-col.lagen 50ml BIO Essential Arome  
**33,00€** ~~36,67€~~



**10%**  
DTE

Crema dia reafirmant fonoll 50ml BIO Naturabio  
**26,06€** ~~28,95€~~



**10%**  
DTE

Loció corporal antioxidant aloe açai 500ml BIO Naturabio  
**11,66€** ~~12,95€~~



**20%**  
DTE

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



**10%**  
DTE

Desodorant crema 48h Strong&Natural 50ml BIO Lavera  
**8,96€** ~~9,95€~~



**10%**  
DTE

Hidratant antiedat CBD 30ml. Bio Pura Vida  
**17,99€** ~~19,99€~~

# Cuida't ara per envellir millor

*L'envelliment és una etapa natural de la vida que pot afrontar-se amb salut i vitalitat si s'adopten hàbits adequats i s'utilitzen complements nutricionals estratègics. Mantenir un estil de vida equilibrat, basat en una dieta rica en nutrients, exercicis regular i una bona gestió de l'estrès, és fonamental per a envellir de manera saludable. A més, alguns suplements poden ser aliats importants en aquest procés.*



**El col·lagen** és essencial per a mantenir l'elasticitat de la pell, enfortir articulacions i promoure la salut òssia. La seva producció disminueix amb l'edat així que, prendre col·lagen pot ajudar a combatre els signes visibles de l'envelliment.

**La cúrcuma**, amb el seu potent compost actiu anomenat curcumina, és coneguda per les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries. Pot protegir les cèl·lules del dany oxidatiu i alleujar dolors musculars.

Minerals com el **magnesi** i el **zinc** són indispensables. El magnesi contribueix al bon funcionament muscular i nerviós, mentre que el zinc enforteix el sistema immunitari i afavoreix la regulació cel·lular.

Finalment, la **melatonina**, coneguda com l'hormona del son, regula els cicles circadianis i millora la qualitat del descans, un aspecte clau per a la regeneració i la vitalitat.

Incorporar aquests complements juntament amb un estil de vida saludable, pot marcar la diferència, cosa que permet gaudir d'una vellesa plena i activa.

\* Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Els grups de risc han de consultar-ho amb el seu professional.



10%  
DTE

Col-lagen Plus  
300g Nadiu

17,96€ -19,95€



10%  
DTE

Curcumin Plus  
30 comp. Nadiu

20,21€ -22,45€



10%  
DTE

Omega 3  
60 perles Nadiu

20,21€ -22,45€



10%  
DTE

Magnesium citrate 400mg  
180 càp. BIO Solaray

26,43€ -29,37€



10%  
DTE

Zinc 25mg + llavors carbassa  
50mg 60càp. BIO Solaray

12,14€ -13,49€



10%  
DTE

Melanoctina 60 comp.  
BIO Plameca

11,30€ -12,55€





*Barcelona*®

*Barcelona és un projecte familiar nascut de la il·lusió de compartir cookies d'eliciosament delicioses en un format monodosi súper pràctic.*

El nostre envàs individual està pensat per resoldre petits problemes quotidians. Oblida't de pines i gomes per tancar paquets de galetes oberts, o d'acabar menjant més galetes del que pensaves. Dius dos i acabes menjant-ne sis! A més, digues-li adéu al malbaratament alimentari: mai més galetes toves ni túpers misteriosos al fons del rebost.

Les nostres galetes són perfectes per a qualsevol ocasió. Porta-les a la motxilla dels nens, a la teva bossa, la bossa del gimnàs o a una escapada a la muntanya.

**Ingredients de màxima qualitat**

Les cookies Barcelona estan fetes a Santa Maria de Palautordera, Barcelona, amb ingredients ecològics i de comerç just. Elaborem la crema de cacauet al nostre obrador artesanalment amb cacauets torrats localment, cosa que garanteix un sabor únic.

**Per a tots els gustos**

Persones veganes, vegetarianes, omnívores o flexitarianes. Les galetes Barcelona desperten passions entre tots els públics! A més, són aptes per a intolerants al gluten.



**15% DTE**

Cookies Civada&xoco  
50g BIO Barcelona  
**1,69€ -1,99€**



**15% DTE**

Cookies civada canyella&pasas  
50g BIO Barcelona  
**1,69€ -1,99€**



**15% DTE**

Cookies crema de cacauet &  
xoco 50g BIO Barcelona  
**1,69€ -1,99€**



**15% DTE**

Cookies crema de cacauet  
50g BIO Barcelona  
**1,69€ -1,99€**



*Barcelona*®

Cookies en format monodosi ideals per portar a qualsevol lloc. Delicioses, ecològiques, veganes i amb ingredients de Comerç Just.



**Efectes secundaris de menjar les nostres cookies:**  
Somriures espontanis i excessius  
Signes extrems de felicitat



10%  
DTE

NOVETAT

Galetes 8x62g  
BIO Si Essenziali

**3,83€** ~~4,25€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Crackers salats 500g  
BIO Si Essenziali

**3,23€** ~~3,59€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Muffin de poma 4x40g  
BIO Si Essenziali

**2,25€** ~~2,50€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Mini coquetes de blat de  
moro 150g BIO Si Essenziali

**1,76€** ~~1,95€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Beguda de civada 1l  
BIO Si Essenziali

**1,52€** ~~1,69€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Beguda d'ametlla 1l  
BIO Si Essenziali

**1,76€** ~~1,95€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Muesli de fruites 375g  
BIO Si Essenziali

**3,11€** ~~3,45€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Te verd 10 sobres  
BIO Si Essenziali

**1,34€** ~~1,49€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Te negre 10 sobres  
BIO Si Essenziali

**1,34€** ~~1,49€~~



10%  
DTE

NOVETAT

Mini bastonets cruixents  
200g BIO Si Essenziali

**2,93€** ~~3,25€~~



20%  
DTE

Ravioli tomàquet alfàbrega i  
olives 250g BIO Aliments Onyar

**3,30€** ~~4,13€~~



20%  
DTE

Ravioli bolet shitake i carbassó  
250g BIO Aliments Onyar

**3,30€** ~~4,13€~~



10%  
DTE

Burguer espinacs i quinoa  
s/gluten 180g BIO Germinal

**4,28€** ~~4,75€~~



10%  
DTE

Xucrut fresc 500gr  
BIO Kramer

**2,20€** ~~2,44€~~



15%  
DTE

Barreta coco cobertura  
xocolata 50g BIO Rapunzel

**1,86€** ~~2,19€~~



15%  
DTE

Tempe 2x125g BIO Vegetalia

**3,91€** ~~4,60€~~



15%  
DTE

Tempe cigrons macerat tamari  
170g BIO Vegetalia

**4,24€** ~~4,99€~~



15%  
DTE

Vegeburger seitan shitake  
2 u. BIO Vegetalia

**3,39€** ~~3,99€~~



15%  
DTE

Vegeburger seitan carbassa  
2 u. BIO Vegetalia

**3,39€** ~~3,99€~~



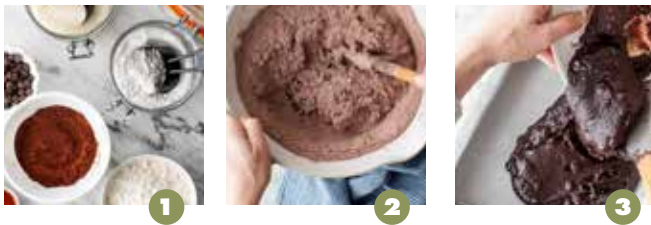
15%  
DTE

Vegeburger carxofa  
160g BIO Vegetalia

**3,19€** ~~3,75€~~



# Brownie de xocolata amb llegums



## Ingredients

Per a 4 persones



- 400 g de azukis
- 60 g de cacau en pols
- 190 g de xarop d'atzavara
- 1 cullerada de canyella
- 85 g de crema de cacauet
- 1 polsim de sal
- 75 g de xocolata negra triturada

## Per al topping:

- 2 cullerades de cacau
- 1 cullerada d'oli de coco
- 1 cullerada de xarop

## Preparació

1. Evocar tots els ingredients, menys la xocolata, en un processador d'aliments.
2. Triturar fins a aconseguir una textura homogènia, si fos necessari, afegir una mica d'aigua o beguda vegetal al gust.
3. Incorporar la xocolata picada i barrejar bé.
4. Folrar un motlle de paper de cuina i evocar la barreja.
5. Enfornar en un forn prescalfat a 180 graus durant uns 20-25 minuts.
6. Preparar la salsa de xocolata barrejant el cacau amb el xarop i l'oli de coco fins que ens quedi una crema ben integrada.



**10%**  
DTE

Xarop d'atzavara s/gluten  
500ml BIO Rel

**6,53€** ~~7,25€~~



**15%**  
DTE

Azukis cuits 370g  
BIO Cal Valls

**1,62€** ~~1,90€~~



**10%**  
DTE

Xocolata negra 99%  
80g BIO Vivani

**3,15€** ~~3,50€~~



# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: