

Febrero 2025

n.13

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

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

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

01

Tema del mes

**Consejos para envejecer
de forma saludable
gracias a la alimentación**

03

Anti o Pro?

04

**Cuídate ahora para
envejecer mejor**

07

Receta

**Brownie de chocolate
con legumbres**



Consejos para envejecer de forma saludable gracias a la alimentación

El envejecimiento es un proceso natural que podemos acompañar de forma saludable mediante una alimentación equilibrada y el uso de cosmética ecológica. Ambos pilares nos ayudan a envejecer más sanamente, además de promover un bienestar integral, preservando la salud y la vitalidad.

Alimentación para un envejecimiento saludable.

Una dieta rica en antioxidantes es clave para contrarrestar el estrés oxidativo, uno de los principales responsables del envejecimiento celular. Los alimentos como frutas cítricas, frutos rojos, brócoli y espinacas son ricos en vitamina C, un poderoso antioxidante que estimula la producción de colágeno. Además, los frutos secos, semillas de chía, lino y aceites vegetales aportan ácidos grasos esenciales que mantienen la piel hidratada y flexible.

El consumo de proteínas de calidad, como legumbres, tofu o tempeh, también es esencial para evitar la pérdida de masa muscular y favorecer la regeneración celular. Asimismo, alimentos ricos en zinc, magnesio y selenio, como las almendras, los cereales integrales o las setas, contribuyen a la salud de la piel y el cabello.



Trucos para un envejecimiento saludable:

Hidratación constante: beber suficiente agua es crucial para mantener la elasticidad de la piel y apoyar los procesos internos de desintoxicación.

Incorporar fermentados: el kimchi, el kéfir de agua o el chucrut mejoran la flora intestinal, clave para una correcta absorción de nutrientes y un sistema inmune fuerte.

Cocción adecuada: evitar frituras y optar por métodos como el vapor o el horno preservan mejor las propiedades de los alimentos lo que te llenará de más nutrientes.

Incluir superalimentos: ingredientes como la cúrcuma, el jengibre y el ajo, no solo aportan sabor, sino que también tienen propiedades antiinflamatorias que benefician articulaciones y tejidos.

Un enfoque holístico hacia la alimentación puede marcar una gran diferencia y ayudarnos a vivir más años con energía, salud y bienestar.



TRATAMIENTO COMPLETO PROEDAD ARRUGAS • FIRMEZA • MANCHAS

Resveratrol
Aceite de jojoba

Hialurónico potenciado
Aceite de argán



Hialurónico de amplio espectro

Karité
Ficoretinol marino
Glucógeno



10%
DTO

Arroz redondo integral
s/gluten 1k BIO Rel
4,17€ ~~4,63€~~



10%
DTO

Semillas de calabaza
s/gluten 250g BIO Rel
3,50€ ~~3,89€~~



10%
DTO

Compota albaricoque / melocotón
280gr BIO La Finestra Sul Cielo
4,19€ ~~4,65€~~



10%
DTO

KombuCHA 250ml
BIO Komvida *
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Pistacho pelado 150g
BIO Can Galderic
8,22€ ~~9,13€~~



COMERCIO
JUSTO

10%
DTO

Cacao puro 150g
BIO Alternativa3
4,31€ ~~4,79€~~



10%
DTO

Granola cacahuete
protein&superfoods 300g BIO One Day
4,46€ ~~4,95€~~



15%
DTO

Pan molde espelta integral
400g BIO Biocop
3,53€ ~~4,15€~~



15%
DTO

Pan molde kamut blanco
400g BIO Biocop
4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Pan molde trigo espelta
multicereales 400g BIO Biocop
3,78€ ~~4,45€~~



15%
DTO

Pan molde trigo integral
sin corteza 300g BIO Biocop
3,65€ ~~4,29€~~



15%
DTO

Pan molde copos cereales
sin corteza 300g BIO Biocop
3,82€ ~~4,49€~~



15%
DTO

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



10%
DTO

Galleta rellena cacao
s/gluten 200g BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Galleta arándano trigo sarraceno
s/gluten 200g BIO Germinal
2,97€ ~~3,30€~~



10%
DTO

Copos trigo sarraceno 450g
BIO EL Granero
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

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



25%
DTO

Bebida vegetal de arroz
1l BIO Natumi
1,55€ ~~2,06€~~



10%
DTO

Harina trigo sarraceno
1K Bio El Granero
6,78€ ~~7,53€~~

* Precio individual por artículo

ANTI O PRO ?

El prefijo anti significa “en contra de”. Si va seguido de envejecimiento surge la palabra anti-envejecimiento, a menudo escrita como antiaging. Ahora bien, ¿podemos ir en contra del envejecimiento? La respuesta es no, debido a que no podemos evitar el paso del tiempo. Nuestra piel dentro de un año será, con toda seguridad, un año más vieja... pero si la cuidamos bien también podrá ser más bella.

El prefijo pro significa “a favor de”. Si la juntamos con envejecimiento tenemos proenvejecimiento. Es un término positivo que implica aceptar que envejecemos y que a la vez lo podemos hacer manteniendo un buen aspecto y minimizando los efectos que este envejecimiento provoca en nuestra piel. El mismo concepto lo encontramos escrito como *wellaging* o *proaging*.

La cosmética natural nos ayuda a tener esta actitud pro. Hasta hace pocos años los cosméticos naturales eran productos poco elaborados, de tacto pastoso y oleoso y olores a menudo demasiado intensas, básicas y limitadas. Entonces era habitual escuchar que, como es natural, la crema huele a rancia, ha oscurecido o la parte oleosa se ha separado de la acuosa. Hoy en día estas excusas ya no valen. La cosmética natural ha madurado (que no envejecido) y ha evolucionado a positivo. Bajo este marco encontramos productos exquisitamente elaborados, de olor sutil cuando hace falta y sin perfume



cuando conviene, fáciles de aplicar y absorber y que dejan un tacto suave y sedoso. Son cosméticos, como por ejemplo cremas y sérum faciales, que se adaptan a los diferentes tipos de piel, la equilibran y le aportan aquellos ingredientes que necesita y otros que va perdiendo con el tiempo. Esto mantiene la piel luminosa, con un estado óptimo de hidratación y trata los principales signos del envejecimiento, es decir, la pérdida de firmeza y la aparición de manchas y arrugas.

¡No vayamos a la contra y seamos siempre positivos! :)

 <p>15% DTO</p> <p>Crema antiedad piel normal-seca 50ml BIO Lilà 25,67€ 30,20€</p>	 <p>15% DTO</p> <p>Serum antiedad todas las pieles 30ml BIO Lilà 23,63€ 27,80€</p>	 <p>10% DTO</p> <p>Crema día antiedad pro-colágeno 50ml BIO Esential Arome 33,00€ 36,67€</p>	 <p>10% DTO</p> <p>Crema día reafirmante hinojo 50ml BIO Naturabio 26,06€ 28,95€</p>
--	--	---	--

 <p>10% DTO</p> <p>Loción corporal antioxidante aloe açai 500ml BIO Naturabio 11,66€ 12,95€</p>	 <p>20% DTO</p> <p>Champú coco 500ml BIO Urtekram 12,38€ 15,48€</p>	 <p>10% DTO</p> <p>Desodorante crema 48h Strong&Natural 50ml BIO Lavera 8,96€ 9,95€</p>	 <p>10% DTO</p> <p>Hidratante antiedad CBD 30ml. Bio Pura Vida 17,99€ 19,99€</p>
---	---	--	--

Cuídate ahora para envejecer mejor

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que puede afrontarse con salud y vitalidad si se adoptan hábitos adecuados y se utilizan complementos nutricionales estratégicos. Mantener un estilo de vida equilibrado, basado en una dieta rica en nutrientes, ejercicios regular y una buena gestión del estrés, es fundamental para envejecer de forma saludable. Además, ciertos suplementos pueden ser aliados importantes en este proceso.



El colágeno es esencial para mantener la elasticidad de la piel, fortalecer articulaciones y promover la salud ósea. Su producción disminuye con la edad por lo que consumirlo puede ayudar a combatir los signos visibles del envejecimiento.

La cúrcuma, con su potente compuesto activo llamado curcumina, es conocida por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Puede proteger las células del daño oxidativo y aliviar dolores musculares.

Minerales como el **magnesio** y el **zinc** son indispensables. El magnesio contribuye al buen funcionamiento muscular y nervioso, mientras que el zinc fortalece el sistema inmune y favorece la regulación celular.

Finalmente, la **melatonina**, conocida como la hormona del sueño, regula los ciclos circadianos y mejora la calidad del descanso, un aspecto clave para la regeneración y la vitalidad.

Incorporar estos complementos junto a un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia, permitiendo disfrutar de una vejez plena y activa.

* Los suplementos alimenticios no se tienen que utilizar como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Los grupos de riesgo deben consultar con su profesional.



10%
DTO

Colágeno Plus
300g Nadiu

17,96€ -19,95€



10%
DTO

Curcumin Plus
30 comp. Nadiu

20,21€ -22,45€



10%
DTO

Omega 3
60 perlas Nadiu

20,21€ -22,45€



10%
DTO

Magnesium citrate 400mg
180 cáp. BIO Solaray

26,43€ -29,37€



10%
DTO

Zinc 25mg + semillas calabaza
50mg 60cáp. BIO Solaray

12,14€ -13,49€



10%
DTO

Melanocina 60 comp.
BIO Plameca

11,30€ -12,55€



Barcelona®

Barcelona es un proyecto familiar nacido de la ilusión de compartir cookies deliciosamente deliciosas en un formato monodosis súper práctico.

Nuestro envase individual está pensado para resolver pequeños problemas cotidianos. Olvídate de pinzas y gomas para cerrar paquetes de galletas abiertos, o de acabar comiendo más cookies de lo que planeabas. ¡Dijiste dos y acabaste comiendo seis! Además, dile adiós al desperdicio alimentario: nunca más cookies blandas ni túperes misteriosos en el fondo de la despensa.

Nuestras cookies son perfectas para cualquier ocasión. Llévalas en la mochila de los niños, en tu bolso, la bolsa del gimnasio o a una escapada en la montaña.

Ingredientes de máxima calidad

Las cookies Barcelona están hechas en Santa Maria de Palautordera, Barcelona, con ingredientes ecológicos y de comercio justo. Elaboramos la crema de cacahuete en nuestro obrador artesanalmente con cacahuets tostados localmente, lo que garantiza un sabor único.

Para todos los gustos

Personas veganas, vegetarianas, omnívoras o flexitarianas. ¡Las cookies Barcelona despiertan pasiones entre todos los públicos! Además, son aptas para intolerantes al gluten.



15% DTO

Cookies Avena & Choco
50g BIO Barcelona
1,69€ -1,99€

15% DTO

Cookies Avena Canela & Pasas
50g BIO Barcelona
1,69€ -1,99€

15% DTO

Cookies Crema de Cacahuete & Choco
50g BIO Barcelona
1,69€ -1,99€

15% DTO

Cookies Crema de Cacahuete
50g BIO Barcelona
1,69€ -1,99€



Barcelona®

Cookies en formato monodosis ideales para llevar a cualquier sitio. Deliciosas, ecológicas, veganas y con ingredientes de Comercio Justo.



Efectos secundarios de comer nuestras cookies:
Sonrisas espontáneas y excesivas
Signos extremos de felicidad



10%
DTO

NOVEDAD

Galletas 8x62g
BIO Si Essenziali

3,83€ ~~4,25€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Crackers salados 500g
BIO Si Essenziali

3,23€ ~~3,59€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Muffin manzana 4x40g
BIO Si Essenziali

2,25€ ~~2,50€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Mini tortitas maiz
150g BIO Si Essenziali

1,76€ ~~1,95€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Bebida vegetal avena
1l BIO Si Essenziali

1,52€ ~~1,69€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Bebida vegetal almendra
1l BIO Si Essenziali

1,76€ ~~1,95€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Muesli frutas 375g
BIO Si Essenziali

3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Té verde 10 sobres
BIO Si Essenziali

1,34€ ~~1,49€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Té negro 10 sobres BIO
Si Essenziali

1,34€ ~~1,49€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Mini palitos crujientes
200g BIO Si Essenziali

2,93€ ~~3,25€~~



20%
DTO

Ravioli tomate alfábrega y
olivas 250g BIO Aliments Onyar

3,30€ ~~4,13€~~



20%
DTO

Ravioli shitake y calabacín
250g BIO Aliments Onyar

3,30€ ~~4,13€~~



10%
DTO

Burger espinacas y quinoa
s/gluten 180g BIO Germinal

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Chucrut fresco 500gr
BIO Kramer

2,20€ ~~2,44€~~



15%
DTO

Barrita coco cobertura
chocolate 50g BIO Rapunzel

1,86€ ~~2,19€~~



15%
DTO

Tempe 2x125g BIO Vegetalia

3,91€ ~~4,60€~~



15%
DTO

Tempe garbanzo macerado tamari
170g BIO Vegetalia

4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Vegeburger seitan shitake
2 u. BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Vegeburger seitan calabaza
2 u. BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~

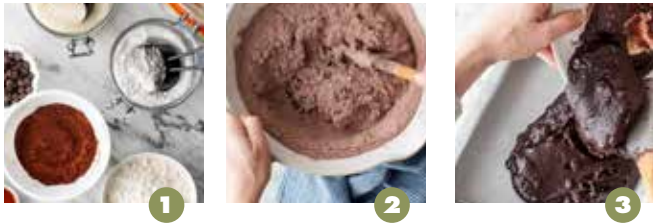


15%
DTO

Vegeburger alcachofa
160g BIO Vegetalia

3,19€ ~~3,75€~~

Brownie de chocolate con legumbres



Ingredientes

Para 4 personas



- 400 g de azukis
- 60 g de cacao en polvo
- 190 g de sirope de ágave
- 1 cucharada de canela
- 85 g de crema de cacahuete
- 1 pizca de sal
- 75 g de chocolate negro triturado

Para el topping:

- 2 cucharadas de cacao
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de sirope

Preparación

1. Verter todos los ingredientes, menos el chocolate, en un procesador de alimentos.
2. Triturar hasta conseguir una textura homogénea, si fuera necesario, añadir un poco de agua o bebida vegetal al gusto.
3. Incorporar el chocolate picado y mezclar bien.
4. Forrar un molde de papel de cocina y verter la mezcla.
5. Hornear en un horno precalentado a 180 grados durante unos 20-25 minutos.
6. Preparar la salsa de chocolate mezclando el cacao con el sirope y el aceite de coco hasta que quede una crema bien integrada.



10%
DTO

Sirope de ágave s/gluten
500ml BIO Rel

6,53€ ~~7,25€~~



15%
DTO

Azukis cocidos 370g
BIO Cal Valls

1,62€ ~~1,90€~~



10%
DTO

Chocolate negro 99%
80g BIO Vivani

3,15€ ~~3,50€~~



naturasi

BIO POR VOCACIÓN