

Marzo 2025

n.14

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 3 de Marzo al 30 de Marzo*

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

01

Tema del mes

**La primavera:
renacimiento y equilibrio
a través de la alimentación**

03

Cosmética

**4 consejos infalibles
para cuidar tus
cabellos durante
la primavera**

04

Complementos

**¡Te ayudamos con las
alergias estacionales!**

07

Receta

Quiche de espinacas



La primavera: renacimiento y equilibrio a través de la alimentación

La primavera marca un renacimiento natural: los días se alargan, las temperaturas aumentan y el cuerpo se adapta al cambio. Aunque este periodo aporta energía y vitalidad, también comporta retos específicos para tu cuerpo.

Los problemas más comunes de la primavera

El cambio horario y la tensión estacional pueden desajustar los ritmos circadianos causando fatiga. Consumir alimentos ricos en magnesio y triptófano como el plátano, los frutos secos o el chocolate, mejorarán el estado anímico y la energía. También es importante que empieces a hacer paseadas al aire libre para aprovechar la luz natural y regular tu reloj biológico.

La primavera es el momento natural por el que **el cuerpo elimina toxinas acumuladas durante el invierno**. Esto puede causar pesadez, irritabilidad o una digestión lenta. Si quieres conseguir este propósito, incluye alimentos amargos y verdes como espárragos, alcachofas o rúcula.

Con la llegada del polen, muchas personas sufren alergias que afectan al sistema respiratorio. En



estos momentos, puede ser una buena idea, incorporar alimentos antiinflamatorios como la cúrcuma, el jengibre y frutas ricas en vitamina C para reforzar el sistema inmune. Además, las infusiones de ortiga o rooibos son conocidas por aligerar los síntomas alérgicos.

Los días más largos y la reactivación social pueden generar estrés o sensación de descontrol.

Una buena idea es adoptar una dieta rica en omega-3 para estabilizar el sistema nervioso. También puedes practicar técnicas de respiración consciente como el tai chi o lo chi kung que calman la mente y relajan el cuerpo.

Como ya has visto, la primavera no solo es un nuevo nacimiento por la naturaleza, sino que también es una oportunidad para equilibrar el cuerpo y la mente. Adopta algunos de los consejos que te hemos propuesto y disfruta de una estación llena de energía y bienestar.

NUEVO EN naturasi

LA ALTERNATIVA DE LA ALTERNATIVA LA MÁS SALUDABLE

Es única

- ✓ SIN AZÚCAR AÑADIDO
- ✓ SIN EDULCORANTES
- ✓ SIN INGREDIENTES ALTOS EN AZÚCAR

NATRULY.





**15%
DTO**

Bebida avena s/gluten
1l BIO La Finestra Sul Cielo

1,91€ ~~2,25€~~



**10%
DTO**

Compota de arándanos
250g BIO La Finestra Sul Cielo

4,91€ ~~5,45€~~



**MEJOR
PRECIO**

Galleta de la mañana 250g
BIO La Finestra Sul Cielo

2,30€



**MEJOR
PRECIO**

Pan de molde tierno 5 cereales
s/corteza 300g BIO La Finestra Sul Cielo

3,99€



**MEJOR
PRECIO**

Pan de molde tierno
con harina de espelta s/corteza
300g BIO La Finestra Sul Cielo

4,99€



**MEJOR
PRECIO**

Copos de avena
finos 1,5kg BIO Rel

5,25€



**25%
DTO**

Bebida avena
1l BIO Natumi

1,50€ ~~2,00€~~



**15%
DTO**

Magdalenas trigo sarraceno
180g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



**15%
DTO**

Galleta cacao-choco
250g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



**10%
DTO**

Pan grillé integral lino
240g BIO Santiveri

4,01€ ~~4,45€~~



**20%
DTO**
NOVEDAD

Crema de Cacao y Avellanas
200g BIO Natruly

6,00€ ~~7,50€~~



**10%
DTO**

Pan de pueblo trigo sarraceno
s/ gluten 300g BIO Zealialy

4,54€ ~~5,04€~~



**10%
DTO**

Muesli andino con cacao
200g BIO Oleander

3,92€ ~~4,35€~~



**10%
DTO**

Kombucha /Kombucha
limon y jengibre
750ml BIO Voelkel

4,28€ ~~4,75€~~



**MEJOR
PRECIO**

Penne rigate integral
100% 500g BIO Si Essenziali

1,55€



**10%
DTO**

Cuscus integral
500g BIO Rel

2,57€ ~~2,85€~~



**15%
DTO**

Arroz integral y quinoa
roja 2x125g BIO Vegetalia

2,54€ ~~2,99€~~



**15%
DTO**

Quinoa blanca y roja
2x125g BIO Vegetalia

2,42€ ~~2,85€~~



**10%
DTO**
NOVEDAD

Paté de setas a la trufa
100g BIO Margot

2,93€ ~~3,25€~~



**10%
DTO**
NOVEDAD

Paté de calabaza y curry
100g BIO Margot

2,79€ ~~3,10€~~

4 consejos infalibles para un pelo sano

Es común notar una mayor caída del pelo debido al proceso natural de renovación capilar. Te hemos preparado unos consejos para mantener un cabello saludable durante toda la primavera.

- 1 **Alimentación equilibrada:** asegúrate de introducir alimentos ricos en biotina (huevos, frutos secos), hierro (espinacas, legumbres) y zinc (semillas) para estimular el crecimiento capilar.
- 2 **Hidratación intensiva:** con la llegada del calor, el cabello puede deshidratarse y volverse más frágil. Los acondicionadores son una buena opción para proteger el pelo, actúan cerrando la capa exterior de la fibra capilar para evitar agresiones externas.
- 3 **Evita el exceso de calor:** reduce el uso de herramientas de calor como planchas o secadores. Si las necesitas, aplica un protector térmico antes de usarla. Un buen ejemplo son los acondicionadores con aceite de abisinia.
- 4 **Esquiva los fijadores de pelo y lacas sintéticas.** Como alternativa, el gel de aloe vera puede actuar como un fijador natural. Utilízalo sobre el pelo mojado, especialmente rizado u ondulado para conseguir una definición bien hidratada sin compactar ni endurecer.



Con estos sencillos hábitos, puedes disfrutar de la estación sin preocuparte por tu pelo.



10% DTO

Capilar Plus
45 cáps. Nadiu
9,95€ ~~+11,05€~~



10% DTO

Champú fortalecedor oliva y
romero 740ml BIO Naturabio
11,66€ ~~+12,95€~~



Champú extra suave con
ácido hialurónico y almendras
740ml BIO Naturabio
11,66€ ~~+12,95€~~



20% DTO

Champú sin fragancia
500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~+15,48€~~



20% DTO

Acondicionador sin fragancia
180ml BIO Urtekram
7,18€ ~~+8,98€~~



15% DTO

Gel hidratante Aloe Vera
sin perfume 250ml BIO Lilà
11,22€ ~~+13,20€~~



15% DTO

Acondicionador
capilar 250ml BIO Lilà
10,37€ ~~+12,20€~~



10% DTO

Champú purificante
100g BIO Essabo
6,75€ ~~+7,50€~~

¡Te ayudamos con las alergias estacionales!

La primavera trae consigo el renacimiento de la naturaleza, las plantas empiezan a florecer y el polen flota en el aire. Para muchas personas también significa el inicio de las molestas alergias estacionales.

La Medicina Tradicional China dice que el órgano que tiene que trabajar más durante la primavera es el hígado. Cuando está sobrecargado nos lo manifiesta con cansancio (astenia), irritabilidad o depresión y alergias (picor de ojos, estornudos, erupciones de la piel). Los complementos alimentarios naturales pueden ser aliados eficaces para reducir los síntomas y fortalecer el sistema inmune.

Suplementos depurativos: si nuestro hígado está en óptimas condiciones los síntomas de cansancio o alergias mejoraran más rápido. Por eso, en esta estación es una buena idea hacer una depuración hepática. Los complementos como: Hepauno, Hepatic Plus o Cardo Mariano nos proporcionan mezclas de plantas depurativas que ayudan a drenar y desinflamar el hígado.

La ortiga y el tomillo son especialmente beneficiosa en primavera para quienes sufren de alergias estacionales. La ortiga tiene propiedades antiinflamatorias y antihistamínicas naturales que ayudan a aliviar los síntomas típicos de las alergias. El **tomillo** es un potente antiinflamatorio con propiedades antioxidantes que ayudan a estimular el sistema inmune.



La fatiga es otra de las consecuencias de esta estación y la **maca** es conocida por sus propiedades adaptógenas que pueden aumentar la vitalidad y mejorar el estado de ánimo, ayudando a tu cuerpo a adaptarse a los cambios estacionales.

Los multivitamínicos también pueden ayudar a cubrir posibles deficiencias de nutrientes esenciales para mantener un cuerpo lleno de energía y un sistema inmune fuerte para evitar así alergias.

* Los complementos alimentarios no se tienen que utilizar como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Los grupos de riesgo tienen que consultarlo con su profesional.



10%
DTO

Maca en bolsa s/gluten
200g BIO Rel
4,49€ -4,99€



10%
DTO

Maca Plus
60 cáp. Nadiu
10,94€ -12,15€



10%
DTO

Hepatic Plus
80 cáp. Nadiu
8,51€ -9,45€



10%
DTO

Cardo Mariano Plus
250mg 45 cáp. Nadiu
9,54€ -10,60€



10%
DTO

Spectro energy
60 cáp. BIO Solaray
23,57€ -26,19€



10%
DTO

Tomillo en flor y hoja
50g BIO Herbes del Moli
2,39€ -2,65€



10%
DTO

Ortiga verde 25g
BIO Herbes del Moli
1,94€ -2,15€





lifefood

La marca Lifefood la compone un equipo apasionado de personas dedicadas al amor por la comida sabrosa.

Hace 18 años, la marca se embarcó en un viaje para ser pioneros en el ámbito de los snacks veganos. Comenzaron con sus barritas de dátiles RAW y desde entonces han ido ampliando horizontes. Hoy, están orgullosos de ofrecer al mercado una innovadora selección de barritas ecológicas. Su compromiso con la alimentación saludable sigue siendo una de las partes más importantes de su posicionamiento. Sus productos son 100% bio y sin gluten ni lactosa.

Calidad orgánica premium

Para conseguir una calidad orgánica premium mantienen

una supervisión rigurosa de sus proveedores para conservar estos estándares. Las barritas de Lifefood son porciones concentradas de vitaminas y minerales, de la forma más natural, sin conservantes. Cada bocado es pura energía sostenida combinada con ingredientes que te permite continuar el camino que te has propuesto.

Sus productos representan un cometido con la sostenibilidad, la ética y el poder de los alimentos naturales. Encontrarás barritas a base de dátiles y también a base de harina de avena integral. Todas ellas son ideales para reforzar el cuerpo antes y después de tu práctica deportiva.

10% DTO



NOVEDAD

OAT SNACK

2,24€ -2,49€-

10% DTO

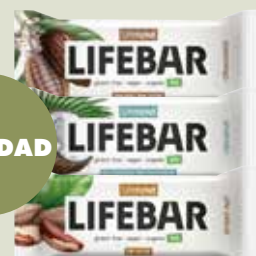


NOVEDAD

HIGH PROTEIN

2,15€ -2,39€-

10% DTO



NOVEDAD

LIFEBAR

2,06€ -2,29€-



¡HECHAS PARA LOS QUE BUSCAN MÁS!
sin gluten - sin lactosa - sin límites

lifefood





10%
DTO

Chocolate vegano con galletas cacao 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Chocolate vegano con avellanas 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Chocolate blanco vegano con praliné y crocante de avellana 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Chocolate vegano blanco con vainilla Bourbon 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Chocolate vegano con trozos de pretzel 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Leche coco s/gluten 400ml BIO Ecobasics

2,21€ ~~2,45€~~



10%
DTO

Lentejas pardinas cocidas 540g BIO Rel

3,02€ ~~3,35€~~



20%
DTO

Caldo de pollo 1l BIO Aneto

4,20€ ~~5,25€~~



20%
DTO

Caldo de cebolla 1l BIO Aneto

4,20€ ~~5,25€~~



10%
DTO

Mini crackers espelta y cúrcuma 250g BIO La Finestra Sul Cielo

2,66€ ~~2,95€~~



MEJOR PRECIO

Filete de caballa en aceite de oliva 85g BIO Cabo de Peñas

2,95€



10%
DTO

Tofu Vieneses 300g BIO Taifun

5,21€ ~~5,79€~~



10%
DTO

Salchicha tofu para barbacoa 250g BIO Taifun

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Filete de tofu estilo japonés 160g BIO Taifun

2,87€ ~~3,19€~~



10%
DTO

Filete de tofu al ajo silvestre 160g BIO Taifun

3,50€ ~~3,89€~~



10%
DTO

Tofu basilico albahaca 200g BIO Taifun

3,95€ ~~4,39€~~



15%
DTO

Yogur cabra 420g BIO Cantero de Letur

2,99€ ~~3,52€~~



15%
DTO

Yogur cabra desnatado 420g BIO Cantero de Letur

2,99€ ~~3,52€~~



25%
DTO

Kefir griego de vaca 450g BIO Cantero de Letur

2,12€ ~~2,83€~~



25%
DTO

Kefir griego de cabra 450g BIO Cantero de Letur

2,89€ ~~3,85€~~

Quiche de espinacas

Ingredientes

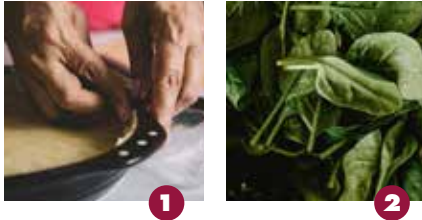
- 100 g de espinacas
- 500 g de tofu
- 150 g tomates cherry
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Un chorrito de salsa de soja
- 2 cucharadas de crema de avena
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

Para 6 personas



Para la base:

- 250 g de harina integral de espelta
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 a 80 ml de agua fría
- 1 pizca de sal



Preparación

1. Para la masa: añadir una pizca de sal a la harina e ir integrando poco a poco con el aceite mientras se amasa.
2. Añadir el agua fría y continuar mezclando hasta que absorba el líquido y la masa quede suelta sin que sea pegajosa. Continuar amassando hasta formar una bola.
3. Colocar la bola de masa sobre la mesa ligeramente enharinada y extender con ayuda de un rodillo de cocina. Forrar el molde con ella y dejar en la nevera 30 minutos.
4. Cortar la cebolla y pochar en una sartén.
5. Añadir los tomates.
6. Limpiar y escurrir las espinacas y poner en la sartén junto a la cebolla y los tomates. Una vez hayan soltado toda el agua retirar y reservar.
7. En una batidora mezclar el tofu, la levadura nutricional, la crema de avena, la cúrcuma y un chorrito de salsa de soja.
8. Agregar las verduras previamente pochadas a la mezcla.
9. Añadir la mezcla dentro de la masa que teníamos reposando.
10. Hornear unos 40 minutos y dejar reposar durante 15 minutos más fuera del horno.



Harina de espelta integral
1kg BIO El Granero Integral
3,94€ ~~4,38€~~



Levadura de cerveza
225g Nadiu
6,29€ ~~6,99€~~



Aceite de oliva virgen extra
750ml BIO Rel
12,82€



Espinacas

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos a: