

Març 2025

n.14

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 3 de Març al 30 de Març*

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

01

Tema del mes

**La primavera:
renaixement i equilibri
a través de l'alimentació**

03

Cosmètica

**4 consells infal·libles
per a cuidar els teus
cabells durant
la primavera**

04

Complements

**T'ajudem amb
les al·lèrgies estacionals!**

07

Recepta

Quiche d'espinacs



La primavera: renaixement i equilibri a través de l'alimentació

La primavera marca un renaixement natural: els dies s'allarguen, les temperatures augmenten i el cos s'adapta al canvi. Encara que aquest període porta energia i vitalitat, també comporta reptes específics pel teu cos.



Els problemes més comuns de la primavera

El canvi horari i la tensió estacional poden desajustar els ritmes circadianis causant fatiga. Consumir aliments rics en magnesi i triptòfan com el plàtan, els fruits secs o la xocolata milloraran l'estat anímic i l'energia. També és important que comencis a fer passejades a l'aire lliure per aprofitar la llum natural i regular el teu rellotge biològic.

La primavera és el moment natural ideal perquè **el cos elimini toxines acumulades durant l'hivern**. Això pot causar pesadesa, irritabilitat o una digestió lenta. Si vols aconseguir aquest propòsit, pots incloure aliments amargs i verds com els espàrrecs, carxofes o ruca.

Amb l'arribada del pol·len moltes persones, pateixen al·lèrgies que afecten el sistema respiratori.

En aquests moments és bona idea incorporar aliments antiinflamatoris com la cúrcuma, el gingebre i fruites riques en vitamina C per reforçar el sistema immunitari. A més les infusions d'ortiga o roibos són conegudes per alleugerir els símptomes al·lèrgics.

Els dies més llargs i la reactivació social poden generar estrès o sensació de descontrol. Una bona idea és adoptar una dieta rica en omega-3 per establir el sistema nerviós. També pots practicar tècniques de respiració conscient com el taitxí o el qi gong que calmen la ment i relaxen el cos.

Com ja has vist, la primavera no només és un nou naixement per la natura, sinó que també és una oportunitat per equilibrar el cos i la ment. Aplica alguns dels consells que t'hem proposat i gaudeix d'una estació plena d'energia i benestar.

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%
DTE

Beguda civada s/gluten
1l BIO La Finestra Sul Cielo

1,91€ ~~2,25€~~



10%
DTE

Compota de Nabius
250g BIO La Finestra Sul Cielo

4,91€ ~~5,45€~~



MILLOR PREU

Galeta del matí tub 250g
BIO La Finestra Sul Cielo

2,30€



MILLOR PREU

Pa de motlle tendre 5 cereals
s/crosta 300g BIO La Finestra Sul Cielo

3,99€



MILLOR PREU

Pa de motlle amb farina d'espelta
s/crosta 300g BIO La Finestra Sul Cielo

4,99€



MILLOR PREU

Floccs de civada
fins 1,5kg BIO Rel

5,25€



25%
DTE

Beguda civada
1l BIO Natumi

1,50€ ~~2,00€~~



15%
DTE

Magdalena fajol
180g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



15%
DTE

Galeta cacau-xoco
250g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



10%
DTE

Pa grillé integral lli
240g BIO Santiveri

4,01€ ~~4,45€~~



20%
DTE

Crema de Cacau i
avellanes 200g BIO Natruly

6,00€ ~~7,50€~~

NOVETAT



10%
DTE

Pa de poble fajol
s/gluten 300g BIO Zealia

4,54€ ~~5,04€~~



10%
DTE

Muesli andino amb
cacau 200g BIO Oleander

3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTE

Kombutxa / Kombutxa
llimona i ginebre
750ml BIO Voelkel*

4,28€ ~~4,75€~~



MILLOR PREU

Penne rigate integral
100% 500g BIO Si Essenziali

1,55€



10%
DTE

Cuscus integral
500g BIO Rel

2,57€ ~~2,85€~~



15%
DTE

Arròs integral i quinoa
vermella 2x125g BIO Vegetalia

2,54€ ~~2,99€~~



15%
DTE

Quinoa blanca i vermella
2x125g BIO Vegetalia

2,42€ ~~2,85€~~



10%
DTE

Paté de bolets a
la trufa 100g BIO Margot

2,93€ ~~3,25€~~

NOVETAT



10%
DTE

Paté de carbassa
i curri 100g BIO Margot

2,79€ ~~3,10€~~

NOVETAT

4 consells infal·libles per uns cabells sans

És comú notar una major caiguda dels cabells a causa del procés natural de renovació capil·lar. T'hem preparat uns consells per a mantenir una cabellera saludable durant tota la primavera.

- 1 **Alimentació equilibrada:** assegura't d'introduir aliments rics en biotina (ous, fruits secs), ferro (espinacs, llegums) i zinc (llavors) per a estimular el creixement capil·lar.
- 2 **Hidratació intensiva:** amb l'arribada de la calor, els cabells poden deshidratar-se i tornar-se més fràgils. Els condicionadors són una bona opció per a protegir-los ja que, actuen tancant la capa exterior de la fibra capil·lar per frenar les agressions externes.
- 3 **Evita l'excés de calor:** redueix l'ús d'eines de calor com planxes o assecadors. Si les necessites, aplica un protector tèrmic abans d'usar-les. Un bon exemple són els condicionadors amb oli d'abissínia.
- 4 **Esquiva els fixadors i laques sintètiques.** Com a alternativa, el gel d'àloe vera pot actuar com un fixador natural. Utilitza'l sobre els cabells molls, especialment ondulats o arrissats per aconseguir una definició ben hidratada, però sense compactar ni endurir.



Amb aquests senzills hàbits, pots gaudir de l'estació sense preocupar-te pels teus cabells.



10%
DTE

Capil·lar Plus
45 càp. Nadiu
9,95€ ~~+11,05€~~



10%
DTE

Xampú enfortidor oliva i
romaní 740ml BIO Naturabio
11,66€ ~~+12,95€~~



10%
DTE

Xampú extra suau amb
àcid hialurònic i ametlles
740ml BIO Naturabio
11,66€ ~~+12,95€~~



20%
DTE

Xampú sense fragància
500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~+15,48€~~



20%
DTE

Condicionador sense fragància
180ml BIO Urtekram
7,18€ ~~+8,98€~~



15%
DTE

Gel hidratant Àloe vera
sense perfum 250ml BIO Lila
11,22€ ~~+13,20€~~



15%
DTE

Condicionador
capil·lar 250ml BIO Lila
10,37€ ~~+12,20€~~



10%
DTE

Xampú purificant
100g BIO Essabo
6,75€ ~~+7,50€~~

T'ajudem amb les al·lèrgies estacionals!

La primavera porta el renaixement de la naturalesa, les plantes comencen a florir i el pol·len flota a l'aire. Per a moltes persones també significa l'inici de les molestes al·lèrgies estacionals.

La Medicina Tradicional Xinesa diu que l'òrgan que ha de treballar més durant la primavera és el fetge. Quan està sobrecarregat ens ho manifesta amb cansament (astènia), irritabilitat o depressió i al·lèrgies (picor d'ulls, esternuts, erupcions de la pell...). Els complementos alimentaris naturals poden ser aliats eficaços per a reduir els símptomes i enfortir el sistema immunitari.

Suplements depuratius: si el nostre fetge està en òptimes condicions els símptomes de cansament o al·lèrgies milloraran més ràpidament. Per això, en aquesta estació és una bona idea fer una depuració hepàtica. Els complementos com: Hepauno, Hepatic Plus o Card Marià ens proporcionen barreges de plantes depuratives que ajuden a drenar i desinflamar el fetge.

L'ortiga i la farigola són especialment beneficioses a la primavera per als qui pateixen al·lèrgies estacionals. L'ortiga té propietats antiinflamatòries i antihistamíniques naturals que ajuden a alleujar els símptomes típics de les al·lèrgies. La farigola és un potent antiinflamatori amb propietats antioxidants que ajuda a estimular el sistema immunitari.



La fatiga és una altra de les conseqüències d'aquesta estació i la **maca** pot ser una bona aliada, és coneguda per les seves propietats adaptògenes que poden augmentar la vitalitat i millorar l'estat d'ànim, ajudant el teu cos a adaptar-se als canvis estacionals. **Els multivitamínics** també poden ajudar a cobrir possibles deficiències de nutrients essencials per a mantenir un cos amb energia i un sistema immunitari fort per evitar així al·lèrgies.

* Els complementos 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

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



10%
DTE

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



10%
DTE

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



10%
DTE

Card Marià Plus
250mg 45 càp. Nadiu
9,54€ -10,60€



10%
DTE

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



10%
DTE

Farigola en flor i fulla
50g BIO Herbes del Moli
2,39€ -2,65€



10%
DTE

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





lifefood

La marca Lifefood la conforma un equip apassionat de persones dedicades a l'amor pel menjar saborós.

Fa 18 anys, la marca es va embarcar en un viatge per a ser pioners en l'àmbit dels snacks vegans. Van començar amb les seves barretes de dàtils RAW i des de llavors han anat ampliant horitzons. Avui, estan orgullosos d'oferir al mercat una innovadora selecció de barretes ecològiques. El seu compromís amb l'alimentació saludable continua sent una de les parts més importants del seu posicionament. Els seus productes són 100% bio i sense gluten ni lactosa.

Qualitat orgànica prèmium

Per aconseguir una qualitat orgànica prèmium mantenen

una supervisió rigorosa dels seus proveïdors per a conservar aquests estàndards. Les barretes de Lifefood són porcions concentrades de vitamines i minerals, de la forma més natural, sense conservants. Cada mossegada és pura energia sostinguda combinada amb ingredients que permeten continuar el camí que t'has proposat.

Els seus productes representen una comesa amb la sostenibilitat, l'ètica i el poder dels aliments naturals. Trobaràs barretes a base de dàtil i també a base de farina de civada integral. Totes elles són ideals per a reforçar el cos abans i després de la teva pràctica esportiva.

10% DTE



NOVETAT

OAT SNACK

2,24€ -2,49€-

10% DTE

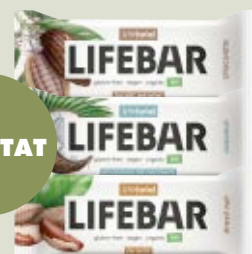


NOVETAT

HIGH PROTEIN

2,15€ -2,39€-

10% DTE



NOVETAT

LIFEBAR

2,06€ -2,29€-



FETES PER AQUELLS QUE BUSQUEN MÉS!
sense gluten - sense lactosa - sense límits

lifefood





10% DTE

Xocolata vegana amb galetes cacau 80g BIO Ichoc

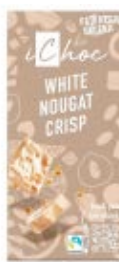
3,20€ ~~3,55€~~



10% DTE

Xocolata vegana amb avellanes 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10% DTE

Xocolata blanca vegana amb praliné i crocante d'avellana 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10% DTE

Xocolata vegana blanca amb vainilla Bourbon 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10% DTE

Xocolata vegana amb trossos de pretzel 80g BIO Ichoc

3,20€ ~~3,55€~~



10% DTE

Llet coco s/gluten 400ml BIO Ecobasics

2,21€ ~~2,45€~~



10% DTE

Llenties pardinas cuites 540g BIO Rel

3,02€ ~~3,35€~~



20% DTE

Brou de pollastre 1l BIO Aneto

4,20€ ~~5,25€~~



20% DTE

Brou de ceba 1l BIO Aneto

4,20€ ~~5,25€~~



10% DTE

Mini crackers d'espelta i cúrcuma 250g BIO La Finestra Sul Cielo

2,66€ ~~2,95€~~



MILLOR PREU

Filet de verat en oli d'oliva 85g BIO Cabo de Peñas

2,95€



10% DTE

Tofu Vieneses 300g BIO Taifun

5,21€ ~~5,79€~~



10% DTE

Salsitxa tofu per a barbacoa 250g BIO Taifun

4,49€ ~~4,99€~~



10% DTE

Filet de tofu estil japonès 160g BIO Taifun

2,87€ ~~3,10€~~



10% DTE

Filet de tofu al all silvestre 160g BIO Taifun

3,50€ ~~3,89€~~



10% DTE

Tofu amb alfàbrega 200g BIO Taifun

3,95€ ~~4,39€~~



15% DTE

logurt cabra 420g BIO Cantero de Letur

2,99€ ~~3,52€~~



15% DTE

logurt cabra desnatat 420g BIO Cantero de Letur

2,99€ ~~3,52€~~



25% DTE

Kefir grec de vaca 450g BIO Cantero de Letur

2,12€ ~~2,83€~~



25% DTE

Kefir grec de cabra 450g BIO Cantero de Letur

2,89€ ~~3,85€~~

Quiche d'espínacs

Ingredients

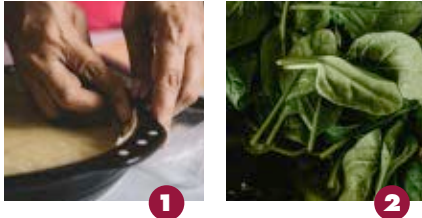
- 100 g d'espínacs
- 500 g de tofu
- 150 g de tomates
- 1 ceba gran
- 1 cullerada de llevat de cervesa
- 1 culleradeta de cúrcuma
- Un rajolí de salsa de soja
- 2 cullerades de crema de civada
- 1 rajolí d'oli d'oliva verge extra

Per a 6 persones



Per la base:

- 250 g de farina integral d'espelta
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 50 a 80 ml d'aigua freda
- 1 polsim de sal



Preparació

1. Per a la massa: afegir un polsim de sal a la farina i anar integrant a poc a poc l'oli mentre es va pastant.
2. Afegir l'aigua freda i continuar barrejant fins que absorbeixi el líquid i la massa quedi solta sense que sigui enganxosa. Continuar amassant fins a formar una bola.
3. Col·locar la bola de massa sobre la taula lleugerament enfarinada i estendre amb un corró de cuina. Folrar el motlle amb la massa i deixar a la nevera 30 minuts.
4. Tallar la ceba i saltar-la en una paella.
5. Incorporar les tomates.
6. Netejar i escórrer els espínacs i posar a la paella amb la ceba i els tomàquets. Una vegada hagin deixat anar tota l'aigua, retirar i reservar.
7. En una batidora barrejar el tofu, el llevat de cervesa, la crema de civada, la cúrcuma i un rajolí de salsa de soja.
8. Agregar les verdures prèviament sofregides a la barreja.
9. Recuperar el motlle amb la massa que teníem reposant i afegir la barreja dins.
10. Enfornar uns 40 minuts i deixar reposar durant 15 minuts més fora del forn.



Farina d'espelta integral
1kg BIO El Graner Integral
3,94€ ~~4,38€~~



Llevat de cervesa
225g Nadiu
6,29€ ~~6,99€~~



Oli d'oliva verge extra
750ml BIO Rel
12,82€



Espinacs

naturasi

BIO PER VOCACIÓ