

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

**COMPLEMENTES ALIMENTARIS / COMÍ NEGRE**

**El gran aliat contra les al·lèrgies, de El Granero Integral**



Per aprofitar al màxim els seus beneficis, es recomana consumir-lo en forma d'oli, preferentment d'agricultura ecològica, per preservar al màxim la puresa dels seus principis actius. Ja que el seu sabor és bastant fort, s'aconsella prendre-ho en forma de complement alimentari (perles).

**Alguns usos terapèutics del comí negre:** Estimula el sistema immunològic, antioxidant natural, antiinflamatori, ajuda digestiva, és coadjuvant en casos d'afeccions del sistema respiratori com asma.

Apte per Vegans.

- **Certificat:** Euro Fulla - CAEM - Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat de Madrid
- **Producció i distribució:** El Granero Integral - Biogran, S.L. [www.elgranerointegral.com](http://www.elgranerointegral.com)

**ALIMENTACIÓ / CEREALS**

**“Esmorzars Lleugers” de Sol Natural: cereals inflats sense sucre per començar bé el dia**



Prendre cereals inflats en l'esmorzar és una excel·lent opció, ja que ens

ajuda a activar el nostre organisme als matins. A més de ser ràpids i fàcils de preparar, són baixos en greixos i de fàcil digestió, però també molt nutritius i energètics, proporcionant-nos l'energia necessària per començar el dia.

- **Amarant:** pseudo-cereal amb un alt contingut en calci, ferro i vitamina C.
- **Espelta integral:** rica en fibra, conté els 8 aminoàcids essencials.
- **Mill:** alt contingut en vitamines B, B9, B6, B2, B3, fòsfor, magnesi, ferro i zinc.
- **Quinoa:** pseudo-cereal ric en proteïnes, calci i ferro.
- **Arròs integral:** amb molt poques calories i ric en fibra, conté una gran quantitat de minerals i vitamines.
- **Fajol:** alt contingut en proteïnes i minerals (zinc, potassi, magnesi, fòsfor).

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Sol Natural [www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio)
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

**COSMÈTICA / LOCIÓ**

**Aigua floral de Rosa de Bulgària Bio de Eessential'aròms**



Loció tònica floral natural, que procedeix de la destil·lació al vapor d'aigua de les flors de Rosa de Bulgària.

**Propietats i indicacions:** S'utilitza com a loció tònica facial per les seves propietats altament hidratants, regeneradores i anti-arrugues. Confereix suavitat i hidratació a la pell, deixant-la llisa i vellutada.

Es recomana en pells madures, des de l'aparició de les primeres arrugues, en pells seques o molt seques, prematurament envellides i en pells en edat menopausa. Des del punt de vista psico-aromaterapèutic es recomana per aportar pau i benestar.

**Presentació:** Flascó amb vaporitzador de 100ml.

- **Certificat:** ECOCERT Greenlife
- **Marca:** Eessential'aròms [www.essentialaroms.com](http://www.essentialaroms.com)
- **Distribució:** Dietéticos Intersa, S.A. [www.d-intersa.com](http://www.d-intersa.com)

**FORMACIÓ / AROMATERÀPIA - COSMÈTICA**

**Cursos d'Aromateràpia Científica i Bio-Cosmètica**



- 05 Febrer: **Tractaments Dermatològics amb aromateràpia** a Kyreo (Alcoi-Alacant)
- 13-14 Febrer: **Intensiu de Aromateràpia Científica** a Paquita Acupuntura, Balmes, 61 (Barcelona)
- 20 febrer: **Elaboració de Cremes i Ungüents EcoNaturals** a Sienergía (Pozoblanco-Còrdova)
- 4 març: **Al·lèrgies i aromateràpia** en Kyreo (Alcoi-Alacant)
- 11 març: **Elaboració de Cremes i Ungüents EcoNaturals** a Kyreo (Alcoi-Alacant)
- 18-20 març: **Trobada: Aprèn a elaborar Cosmètica Eco-Natural en un intensiu d'aprenentatge i celebració**

a la platja de l'Hotel Meridional \*\*\*\* a Guardamar del Segura (Alacant)

**IMPARTEIX: Yolanda Muñoz del Àguila** (Aromatòloga: formadora i experta en BioCosmètica) [www.aromaterapiaenalicante.es](http://www.aromaterapiaenalicante.es) Telf-Was: 617647065

**ALIMENTACIÓ / ALGUES**

**Algues ecològiques de El Horno de Leña**



Nova gamma de 10 productes d'algues que aporten sabor, salut i nutrients als nostres plats.

Aquests deliciosos vegetals marins estimulen el metabolisme, tenen efecte depuratiu, són rics en calci i fibra i aporten minerals i aminoàcids essencials. Ideals per enriquir plats d'amanides, sopes, guisats, pastes, arròs ... o com a guarnició!

**Algues Ecològiques:**

- NORI en flocs
  - WAKAME en flocs
  - AMANIDA d'algues
  - AGAR AGAR en flocs
  - DULSE en flocs
  - KOMBU
  - ESPAGUETTI de Mar
- També KOMBU Real, Fulles per SUSHI, AGAR AGAR en tires (no Eco).

- **Certificats:** Regulador de Agricultura Ecològica de Galícia (CRAEGA), Euro Fulla.
- **Producció:** El Horno de Leña H.L.T., S.A. [www.elhornodelena.com](http://www.elhornodelena.com)
- **Distribució:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 [www.bo-q.com](http://www.bo-q.com)

DISTRIBUCIÓ

**Alternatur**  
Distribución de productos saludables y naturales

Partners: SOLGAR, ANETO, PlanetBIO, together, bioBel, Anthyllis, HF Herbofarm, life food, RICE RICE, PROBIOS, altricereali, Holoslife, VITA SNACK, ahimsa, Ecologica Culmisiones, and others.

**DISTRIBUIDOR AUTORIZADO**

www.alternatur.es | info@alternatur.es | @AlternaturInfo