

SPC
PÀGINES ESPECIALS

VIDA SANA,
naturalment

DIVENDRES, 22 D'ABRIL DEL 2022



OPCIONES SOSTENIBLES I
SALUDABLES

INTRODUCCIÓ



Per un planeta més sostenible

EL DIA INTERNACIONAL DE LA MARE TERRA ES COMMEMORA CADA 22 D'ABRIL AMB EL PROPÒSIT DE GENERAR UNA MAJOR CONSCIÈNCIA SOCIAL SOBRE LA CURA DE L'ENTORN

L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar el 22 d'abril com el Dia internacional de la mare Terra a través d'una resolució adoptada l'any 2009. Tot i això, l'origen d'aquesta jornada es remunta a força anys enrere, el 1970, durant un període en el qual la protecció del medi ambient encara no era una prioritat en l'agenda política.

El promotor de la creació d'aquest dia va ser Gaylord Nelson, senador nord-americà per l'Estat de Wisconsin. Nelson va promoure entre els seus estudiants el desenvolupament de projectes de sensibilització per cuidar el medi ambient en les seves comunitats. La rellevància d'aquests projectes i l'entusiasme mostrat pels joves va ser tal, que per al 22

d'abril del 1970 el senador va proposar una protesta arreu dels Estats Units per demanar al Congrés que inclogués en la seva agenda nacional diversos debats sobre una consciència ambiental i la conservació de la biodiversitat.

Va ser tal el poder de convocatòria que més de 20 milions de persones arreu del país van sortir als carrers i parcs a protestar per la problemàtica del medi ambient. El govern dels Estats Units va crear aleshores l'Environmental Protection Agency (Agència

de Protecció Ambiental) al costat d'un conjunt de lleis destinades a protegir el medi ambient.

Des d'aquell dia, el 22 d'abril és considerat la jornada de la nostra gran llar que és la Terra. Va ser a partir d'aquella data que moltes organitzacions no governamentals (ONG) es van donar a conèixer, i moltes altres es van crear amb la finalitat de preservar la vida salvatge, evitar la contaminació de les indústries, protegir els diferents ecosistemes, plantar arbres, evitar l'ús de residus plàstics i un llarg etcètera.

Posteriorment, la Conferència de les Nacions Unides sobre el medi humà, celebrada el 1972 a Estocolm, va establir les bases de la presa de consciència mundial sobre la relació d'interdependència entre els éssers humans, altres éssers vius i el nostre planeta. Així mateix, es va establir el 5 de juny com el Dia mundial del medi am-

A MÉS

"INVERTEIX EN EL PLANETA"

El tema d'enguany del Dia internacional de la mare Terra és *Inverteix en el planeta*. "Hem d'actuar (de manera atrevida), innovar (de manera àmplia) i implementar accions (de manera equitativa). Això ens afecta a tots sense excepcions: empreses, governs i ciutadans. Tothom compta i tothom és responsable. Cal una associació per al planeta", diu el lloc web del Dia de la Terra: www.earthday.org

NACIONS UNIDES VA ADOPTAR FORMALMENT LA DATA EL 2009

bient i es va crear el programa de les Nacions Unides per al medi ambient (PNUMA), l'agència de l'ONU encarregada d'establir l'agenda ambiental en l'àmbit global, promoure la implementació coherent de la dimensió ambiental del desenvolupament sostenible en el sistema de les Nacions Unides i actuar com un defensor autoritzat del medi ambient.

El 1992, més de 178 països van signar l'Agenda 21, la Declaració sobre el medi ambient i el desenvolupament i la Declaració de principis per a la gestió sosteni-

L'ORIGEN DE LA CELEBRACIÓ ES REMUNTA AL 1970 ALS ESTATS UNITS

ble dels boscos en la Cimera de la Terra celebrada a Rio de Janeiro (Brasil). Des d'aleshores, tots els esforços per crear consciència mediambiental van créixer exponencialment: la Cimera de la Terra de Johannesburg el 2002; la declaració el 2008 de l'Any internacional de la Terra; la declaració oficial de l'ONU del Dia internacional de la mare Terra; Rio+20, on es va elaborar un document que contenia mesures i pràctiques per implementar un desenvolupament sostenible; o les més recents, com la Cimera del clima o la COP25, totes dues enfocades al compliment de l'Acord de París.

Totes aquestes iniciatives no tenen cap altre objectiu que revertir l'impacte negatiu de la nostra manera de viure sobre el medi ambient. La sobreexplotació dels recursos naturals, la contaminació de l'aigua, l'abús de la capacitat del sòl i la desforestació, la pèrdua de biodiversitat, entre altres, han agreujat els problemes mediambientals.

També és cert que per afrontar aquests grans reptes i evitar que el planeta es continuï deteriorant, cada vegada més persones aposten per un estil de vida alternatiu i sostenible. Això inclou aspectes com l'alimentació –prioritzant els productes naturals, de temporada i de quilòmetre zero–, la moda –utilitzant roba elaborada en condicions laborals dignes i el procés de fabricació de la qual no hagi tingut greus conseqüències

CADA VEGADA MÉS PERSONES APOSTEN PER UN ESTIL DE VIDA SOSTENIBLE

mediambientals–, la salut –apostant per teràpies que aportin un benestar integral, tant físic com psicològic– o la mobilitat –amb alternatives als transports més contaminants.

L'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són bons exemples del camí que s'està seguint per potenciar els estils de vida alternatius. I els més joves, preocupats pel seu futur, semblen estar prenent-ne bona nota.

Aconseguir un estil de vida sostenible, saludable i alternatiu no depèn exclusivament de factors individuals, existeixen també factors col·lectius i externs que poden impulsar o perjudicar la consecució d'aquests objectius:

–**Individuals:** la manera de relacionar-nos en l'àmbit personal amb l'entorn en el qual vivim determina el nostre grau de conscienciació davant la necessitat de protegir aquest entorn i advocar per un model de vida més saludable per a nosaltres i més respectuosos amb el medi.

–**Col·lectius:** en algunes societats el concepte del bé comú està més arrelat que en d'altres, que



tendeixen a l'individualisme. Això es tradueix en costums que afecten el medi ambient i fan difícil una vida alternativa.

–**Externs:** la legislació de cada país o regió, la seva situació geopolítica i econòmica o el grau d'innovació, entre altres, poden limitar o fomentar l'adopció d'un estil de vida determinat.

La ja esmentada Agenda 2030 és un ambiciós pla que busca aconseguir una prosperitat respectuosa amb el planeta i els seus habitants. Els seus 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible, especialment el número 12, que incorpora mesures relatives tant

CAL ADOPTAR HÀBITS AMB UN IMPACTE POSITIU SOBRE L'ENTORN

al consum responsable com a la producció i a la gestió sostenible dels recursos naturals, donen pistes sobre què fer i com actuar per portar un estil de vida que sigui sostenible.

En qualsevol cas, el primer pas és revisar la nostra manera de

viure i apostar per introduir canvis que generin de mica en mica hàbits que tinguin un impacte positiu en l'entorn. Alguns dels més rellevants poden ser:

–**Consum responsable:** és important reduir el malbaratament de menjar i aigua. Al mateix temps, cal apostar per l'economia circular, l'eficiència energètica i els diferents sistemes d'energies renovables.

–**Mobilitat sostenible:** minimitzar l'ús del vehicle propi i optar per sistemes com el *carsharing* –compartir cotxe amb companys de feina– o utilitzar mitjans de transport poc contaminants, com

la bicicleta, el patinet elèctric o el transport públic.

–**Alimentació saludable:** consumir aliments ecològics i menjar més fruita i verdura en detriment de la carn i el peix.

–**Disseny sostenible:** apostar per l'ecodisseny, des de samarretes i pantalons fins a ulleres, sabates o fins i tot raspalls de dents ecològics.

–**Reciclar més i evitar l'ús d'envasos plàstics:** reciclar de manera habitual i adequadament els residus és la millor manera de contribuir a la sostenibilitat. També és important prescindir al màxim dels plàstics d'un sol ús.

DE BON GRA



Ampli ventall de productes a granel

Amb prop de set anys d'experiència en l'àmbit de l'alimentació saludable i de qualitat, De Bon Gra és un establiment de referència al país en la venda de condiments, cereals, llavors i tota mena de productes a granel. La botiga aposta per la sostenibilitat i el respecte al medi ambient, reco-

manant als clients utilitzar el mínim possible les bosses de plàstic i els envasos d'un sol ús. En aquest sentit, facilita l'opció que portin els seus propis envasos de casa.

Per tal d'oferir una millor experiència de compra, De Bon Gra oferirà properament la possibilitat de comprar a través de la seva pàgina web, www.debongra.com.

PORTA ELS TEUS PROPIS
ENVASOS I AGAFA TOT
EL QUE NECESSITIS

Una manera ràpida, còmoda i senzilla de rebre a casa qualsevol dels productes de la botiga. Un

ampli catàleg d'aliments que s'amplia i es renova de manera constant, en què destaquen des d'espècies, blats i arrossos fins a fruits secs, infusions o *snacks* i aperitius originals, passant per verdures i bolets deshidratats, farines, mel, embotits, cerveses i vermutos...

La filosofia de De Bon Gra es pot resumir en la promoció d'u-

na alimentació saludable i responsable –comprant només la quantitat necessària i evitant així el malbaratament alimentari–, i en l'aposta sempre que sigui possible pels productes de proximitat en totes les seves variants: ecològics i no ecològics, naturals, sense gluten... sigui quina sigui l'opció triada, la qualitat està sempre garantida.



Venem salut!

Productes a granel:
Fruits secs, cereals, infusions,
espècies, condiments, llegums,
pasta, olis, arrossos, farines i
sèmols, bolets deshidratats,
vins, bombons, làctics, sals,
fruites i verdures deshidratades.

Productes d'Andorra:
embotits, vins, formatges,
verdura fresca, xocolata, mel,
melmelades, sabons...

Ci de la Sardana, 9, Andorra la Vella
Telèfon: 816 868
www.debongra.com



Biobo
MOSSEGADES
ECOLÒGIQUES

**BIO
BIO**
RESTAURACIÓ

**SALUDABLE,
ECOLÒGIC,
DE PROXIMITAT I
CUINAT A ANDORRA**

**ÉS BIOBÓ BY BIOBIO
ÉS PER A TU!**



Truita vegana de patates i ceba

univers
BOMOSA



PRODUCTES AGRÍCOLES
I ARTESANS D'ANDORRA



@biobioandorra

ENTREVISTA LIDIA RUIZ I MÒNICA GUTIÉRREZ

LES RESPONSABLES de l'herboristeria Remeis de Bruixa expliquen quines són les claus d'un establiment que ha esdevingut una referència al país en l'especialitat de les teràpies naturals.

“Fem recerca constant per oferir productes i tractaments naturals”

Com i quan va néixer Remeis de Bruixa?

Lidia Ruiz: La Mònica va arrencar amb el projecte fa cinc anys, quan ens vam conèixer gràcies a cercles col·laboratius solidaris. Des del principi em vaig sentir atreta per l'ambient que es respira a Remeis de Bruixa. Fa cinc mesos que vam decidir accionar i ara tinc la sort de formar part de l'equip. Amb la Vanessa Fidalgo també col·laborem.

Què es pot trobar a l'establiment?

Mònica Gutiérrez: Productes naturals i artesanals, herbes, arrels, ungüents, tisanes, olis essencials, complements alimentaris, pedres energètiques, alimentació vegana i per a esportistes, probiòtics, cosmètica natural, elements per elaborar remeis a casa...

Es limiten a la venda de productes o també assessoren?

L. R.: Normalment, qui ve a l'herbolari té certa autogestió, o la vol tenir, del seu benestar físic o mental. Sap que a les plantes hi ha remeis ancestrals. En aquests casos oferim el més adient per al client.

Què els distingeix d'altres botigues similars a Andorra?

M. G.: En el nostre cas, el ferm compromís de col·laborar amb els productors naturals i artesans que tenim a Andorra, o la recerca constant de posar a l'abast de qui vulgui productes, tallers o tractaments naturals per millorar l'equilibri físic i mental.

Qui són les persones que formen l'equip de Remeis de Bruixa?



L. R.: La Vanessa Fidalgo de @magiaengota ve d'un ampli recorregut al sector *spa* a l'hostaleria, els olis essencials, l'aromateràpia i molt més. La Mònica és la pionera. Gràcies a ella Remeis de Bruixa és avui una realitat. Comerciant, amant de la natura i amb coneixements sobre alimentació conscient i saludable. Li encanta recollir plantes pel bosc. I jo vinc del món del comerç i els serveis a Andorra. Autodidacta, m'agrada conèixer i contrastar sobre tot hàbit, pràctica o teràpia saludable que sigui integrativa. I també estic fent un camí d'autoconeixement de les propietats dels remeis naturals i els hàbits en el cos i la ment, gràcies a un diagnòstic autoimmune fa uns 20 anys.

Quina és la filosofia de la botiga?

M. G.: El mateix nom ho defineix. La paraula *bruixa* té una lectura sovint confusa. Les bruixes tenien (i tenen) connexió amb la natura i els elements, visió i criteri propi sobre la seva vida, recopilaven coneixements dels remeis que la natura té per a nosaltres i els posaven a l'abast de la gent que els volgués triar, de forma vocacional i voluntària.



remeis de bruixa
HERBORISTERIA



**CANNA
BIKORN**

"deixa't embruixar"

HERBES A GRANEL

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

SUPLEMENTS ESPORTIUS

ALIMENTACIÓ I BEGUES BIO I VEGANA

OLIS ESSENCIALS NATURALS I YOUNG LIVING

AIGUA DE MAR ALIMENTÀRIA

COSMÈTICA I MAQUILLATGE NATURAL

PROBIÒTICS @EMLIFE

ESPELMES, ENCENS I SAHUMERIS

MINERALS I PEDRES ENERGÈTIQUES

PRODUCTES AMB CBD

EXTRACTES DE PLANTES

EMPRENEDORS I ARTESANS ON PODEN GAUDIR DELS SEUS PRODUCTES A REMEIS DE BRUIXA:

- Autèntic Abelles
- Embotits Cal Jordi
- Ous Casa Folch
- Formatges casolans Casa Raubert
- Ous i verdures del Cortal de Llumeneres
- Ratassia de la Carmeta Licor d'herbes d'Andorra
- Pocions de lluna nova cosmètica i sabons naturals
- Capricho de Luna sabons naturals
- Casa Gendret confitures Xocland Xocolata d'Andorra
- Elsa Hand Made
- Arco iris minerals i pedres energètiques

Tractaments i tallers d'aromateràpia, cosmètica i quiromassatge amb Vanessa @magiaengota
Acompanyament amb teràpies i processos d'evolució personal amb @guillaume-delahaye

C/ Prat de la Creu, 59-65 · Tel.: 855 933 · Andorra la Vella

VEGGIE'S WORLD

La cuina cent per cent saludable

Veggie's World és un restaurant pioner al país en l'àmbit de la gastronomia vegetariana que amb els anys ha anat centrant-se en la modalitat del *take away & delivery*. D'aquesta manera, els clients tenen l'opció de seleccionar l'àpat que més els vingui de gust i gaudir-lo allà mateix –el local disposa de diverses taules altes amb taburets–, o emportar-se'l a casa, a la feina o allà on vulguin. Així mateix, Veggie's World també distribueix les seves especialitats a través de City Xerpa, l'app andorrana de repartiment a domicili.

Sigui quina sigui l'opció escollida, Veggie's World és garantia de menjar totalment saludable, el cent per cent vegetarià, amb opcions veganes, sense gluten i sense lactosa. Cal ressaltar que tots els plats s'elaboren al mateix restaurant amb productes de quilòmetre zero de la màxima qualitat. L'establiment disposa de diferents plats, que s'exposen en vitrines i que varien periòdicament en funció de la disponibilitat dels productes, i d'una sèrie de menús fixos:

–Menú Andina Burguer: hamburguesa de quinoa reial eco, enciam, tomàquet, cheddar vegà i allioli de cúrcuma. Acompanyat



amb unes patates al forn a l'estil rústic.

–Menú Avocado vegan hot dog: hot dog vegà farcit amb enciam, guacamole, frankfurt i mozzarella vegana gratinada. Acompanyat amb patates al forn a l'estil rústic.

–Menú Buddha Bowl: bowl amb base d'enciam i una saluda-

ble combinació d'aliments de temporada.

–Menú Veggie's Kebab: kebab vegà farcit amb gyros de soja, enciam, tomàquet i una salsa de iogurt a la menta. Acompanyat amb patates al forn a l'estil rústic.

–Menú wok & Walk: fideus d'arròs saltats amb verdures, heü-

ra (pollastre vegà), cacauets i salsa de soja.

D'altra banda, Veggie's World també elabora delicioses postres artesanes i té una botiga on es pot trobar des de cafè orgànic de Colòmbia fins a formatges vegans, mels i melmelades ecològiques i suplementes per a esportistes.

Veggie's  *World*
Healthy takeaway & delivery

C/Na Maria Pla, 32
AD500 Andorra la Vella
Tel.: 833 011



1 Tria el teu menjar



2 T'ho preparem



3 Paga i gaudeix



4 Recicla



Menús vegans ràpids per gaudir-ne on vulguis
Amanides variades, hot dogs, hamburgueses, kebabs, postres delicioses...

ELABORACIÓ DIÀRIA • TOT CASOLÀ

Opcions sense gluten i sense lactosa

GRANALIA

Alimentació sostenible i de qualitat

LA BOTIGA COMPTA AMB UN AMPLI ASSORTIMENT DE PRODUCTES TOTALMENT NATURALS

Obert el mes de desembre, Granalia és un espai de venda de productes a granel que té l'estalvi, la sostenibilitat i la qualitat com a pilars fonamentals de la seva filosofia. L'establiment apel·la al consum responsable, conscient i reconfortant, que repercuteixi directament no tan sols en el benestar dels seus clients, sinó també en la salut del planeta en el seu conjunt. Perquè alimentar-se millor no ha d'estar en disputa amb el màxim respecte cap al medi ambient.

Cal ressaltar que Granalia treballa, en la majoria de casos, directament amb els productors, evitant tota mena d'intermediaris. Això permet garantir un producte natural i de qualitat, al mateix temps que facilita que el productor obtingui una millor retribució per la seva feina, mentre que també abarateix el cost del que paga el consumidor final.

L'establiment prioritza el comerç de proximitat -tot i que algunes espècies venen de països com l'Índia o Sri Lanka, autèntics referents en l'elaboració d'aquests preuats condiments-, certificat i d'origen ecològic, evitant en tot moment els aliments manufacturats i processats.

Què es pot trobar a Granalia? Hi ha des d'espècies, bolets, arrossos, fruita seca o fruita deshidratada fins a tota mena de cafès, infusions i productes d'herboristeria, passant per cereals, pastes, farines, xocolates... Així mateix, la botiga també treballa amb superaliments i complements alimentaris que contribueixen a una millor salut i benestar. Un altre àmbit d'actuació important són els productes envasats per a cel·líacs, amb tota la seva certificació i garanties. Sense oblidar tampoc els productes gourmet, com les conserves de Galícia, o els vins i vermouths ecològics amb denominació d'origen.



L'equip professional de Granalia acompanya el client en la seva compra, responent als seus dubtes i necessitats, i assessorant-lo en tot moment pel que fa a l'ús i propietats dels productes. A més de comptar amb moltes referències en botiga, també pot buscar tot allò que el client sol·liciti.

En la seva recerca de la màxima sostenibilitat, Granalia treballa espais dissenyats i construïts amb materials nobles, respectuosos amb el medi ambient i que eviten en la mesura del possible l'ús de plàstics. De la mateixa manera, els envasos que proporciona són totalment reciclables, mentre els clients també tenen l'opció de venir amb els seus propis recipients i recarregar-los a la botiga.

Pots conèixer més sobre Granalia a la web www.granalia.com. També pots seguir-la a l'Instagram [@granalia_andorra](https://www.instagram.com/granalia_andorra) per estar al corrent de totes les novetats de la botiga.

GRANALIA

QUALITY BULK FOOD

- FARINA
- CEREALS
- LLEGUMS
- ESPÈCIES
- CAFÈ
- FRUITA SECA
- BOLETS
- PASTA
- ARRÒS
- INFUSIONS
- DESHIDRATATS
- CACAU



ALIMENTACIÓ
CONSCIENT &
SOSTENIBLE

onlyrawmaterial

GRANALIA ÉS UN ESPAI DE VENDA A GRANEL D'ALIMENTS DE QUALITAT QUE APOSTA PEL CONSUM RESPONSABLE I LA MÀXIMA ATENCIÓ A LA SOSTENIBILITAT AMBIENTAL.

Apunta't a menjar sa i bo directe de l'hort

Rep fruita i verdura fresca directa del nostre **hort ecològic** o dels nostres **productors amics**.







El nostre hort ecològic està certificat per la CCPAE amb nº operador CT002250PEC.



Fem la teva vida més fàcil

Quan reps les nostres cistelles, a més d'una alimentació de temporada saludable i variada, guanyes en:

-  **Temps**
No cal que vagis a la compra, la teva comanda arriba a casa teva periòdicament.
-  **Conveniència**
Lliuraments setmanals, quinzenals o puntuals.
-  **Adaptabilitat**
Canvia el contingut de la teva cistella a la web i adapta-la als gustos de la teva família.
-  **Flexibilitat**
Pots donar-te de baixa quan vulguis. No tenim permanència.

Ho vols provar?

Aprofita el descompte a la teva primera compra amb el codi **10% AND10**

Completa la teva cistella



Carn ecològica de primera qualitat



Peix fresc de la llotja



Productes ecològics



Descobreix més a www.disfrutaverdura.com



Lliurament refrigerat
de dilluns a divendres.

Disfruta & Verdura

Molt més que un hort

MERAKI ZERO WASTE SHOP

Compromesos amb la sostenibilitat

LA BOTIGA OFEREIX PRODUCTES LLIURES DE PLÀSTIC, AMB NUL IMPACTE EN EL MEDI AMBIENT

Meraki Zero Waste Shop és una botiga centrada en la venda de productes d'ús quotidià, tant a granel com al detall, lliures de plàstic però igual de pràctics i de molt bona qualitat. A l'establiment s'hi pot trobar una àmplia varietat de productes tant per a la neteja de la llar com per a la higiene i cura personal. Productes orgànics, ecològics, biodegradables, vegans, *cruelty free*, sense tòxics, naturals i reutilitzables. Així mateix, també hi ha llibres que parlen d'aquests temes, i alguns accessoris.

El funcionament de Meraki Zero Waste Shop és molt senzill. Per a les vendes a granel, el client arriba a l'establiment amb el seu propi envàs, a continuació pesa el recipient, l'omple amb allò que necessita i seguidament el torna a pesar. D'aquesta manera s'elimina la tara, l'usuari paga només el que s'emporta i

l'envàs es pot reutilitzar en futures compres.

Cal posar en relleu que tots els proveïdors de Meraki són empreses que acompanyen la seva filosofia, empreses compromeses amb el medi ambient i certificades en la seva gran majoria. També s'han incorporat productes elaborats a Andorra, per donar el màxim de suport als productors locals. La botiga ha adoptat una política de preus baixos. Intenta tenir uns preus accessibles per motivar les persones a provar aquest sistema i a sumar-se al canvi.

El seu objectiu és minimitzar les deixalles plàstiques d'un sol ús donant suport al comerç just i fomentant el moviment *zero waste*, la consciència social i la regla de les 5R (rebutjar, reduir, reciclar, reutilitzar, reincorporar). La botiga està compromesa amb l'orientació al client, l'honestat, la sostenibilitat i la innovació.



S'HI PODEN TROBAR PRODUCTES DE NETEJA DE LA LLAR I D'HIGIENE PERSONAL

Al capdavant de Meraki hi ha dos joves professionals, Francesco Forestieri i Cecilia Contartese. Un projecte que des de l'inici han desenvolupat junts i que continuen gestionant en equip. Viatjant per tot Europa, la parella va descobrir el meravellós món del *zero waste*, del residu zero. El millor residu és el que no es genera, aquest és el concepte que els va quedar al cap. No hi ha un planeta B, per la qual cosa és de vital importància ocupar-nos de manera activa de cuidar el que tenim i crear consciència per a nosaltres i per a les generacions futures.

PRODUCTES ESSENCIALS PER AL DIA A DIA

Bellesa

COSMÈTICA SÒLIDA I A GRANEL

Llar

LLIBRES
JARDINERIA
ACCESSORIS

Neteja

A GRANEL

(Porta el teu envàs per reomplir-lo)

PER A:

- UN CONSUM RESPONSABLE
- REDUIR L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL
- PORTAR UN ESTIL DE VIDA MÉS SOSTENIBLE

Productes amigables amb la salut i amb el planeta

UNEIX-TE AL MOVIMENT ZERO RESIDUS

📍 Av. Príncipe Benlloch N° 5 Local 1 Andorra La Vella · Andorra

☎ +376862282 📷 Meraki Zero Waste Shop Andorra

MERAKI
ZERO WASTE SHOP

SANCT BERNHARD

Un referent dels remeis tradicionals

EL PRESTIGIÓS LABORATORI COMPTA AMB PROP DE 120 ANYS D'EXPERIÈNCIA

Amb prop de 120 anys d'història, Sanct Bernhard és un laboratori de prestigi reconegut internacionalment, dedicat a l'elaboració de remeis naturals de la màxima qualitat. Els seus inicis es remunten a l'any 1903, quan el seu fundador recol·lectava herbes i plantes de la regió de la muntanya de Sant Bernat, als Alps. Un indret on el clima té les condicions ideals per generar una àmplia varietat de plantes medicinals de la més alta puresa i característiques excepcionals.

Des d'aleshores, Sanct Bernhard ha mantingut el compromís a fer servir només les matèries primeres i ingredients de la màxima qualitat per oferir, a dia d'avui, més de 500 productes naturals dedicats al benestar, la salut i la bellesa.

La seva tasca, que ha estat reconeguda amb els premis internacionals més importants, es dis-



TOTS ELS PRODUCTES SÓN SOTMESOS A UN DOBLE CONTROL DE QUALITAT

tingeix per l'elevada qualitat dels productes, que són sotmesos a un doble control. En aquest sentit, tots els remeis del segell Sanct Bernhard són sotmesos a dues auditories de qualitat, una de pròpia i una altra d'externa.

A Andorra, la prestigiosa casa d'origen alemany disposa d'un

ampli local al carrer Callaueta, on el client no tan sols hi trobarà un ampli assortiment de productes totalment naturals amb la garantia de Sanct Bernhard, sinó també un tracte professional totalment personalitzat. Els dos responsables de l'establiment tenen titulacions i treballen en els

àmbits de la nutrició i la naturopatia -tots dos tenen les respectives consultes al marge de la botiga-, de manera que poden oferir un assessorament adaptat a les necessitats de cada pacient.

Sanct Bernhard només treballa amb productes del seu propi laboratori, sense intermediaris, que es tradueix en una excel·lent relació qualitat-preu dels productes. La seva oferta abraça diferents branques, des dels complements nutricionals fins a cosmètica natural, passant per infusions i cafès, alimentació per a mascotes o una línia de proteïnes i aminoàcids per a esportistes, utilitzada per diferents federacions internacionals.

Entre els remeis estrella de Sanct Bernhard destaca l'oli de krill, molt ric en omega 3, o les càpsules de músculo de llavi verd, un mol·lusc originari de Nova Zelanda i molt efectiu per ajudar a mantenir la flexibilitat i la mobilitat muscular.

Herboristeria Sanct Bernhard

Des de 1903 Sanct Bernhard desenvolupa i fabrica Remeis naturals i Cosmètics a Alemanya.

Ara també a Andorra!

c/Callaueta, 13
Andorra la Vella
DI-Dv: 10-14h 16-20h
Ds: 10-14h 15-19h

GRATIS* Envàs per a 2 mesos

Visiti'ns avui i amb la seva primera compra, obtingui:

Magnesi 400 supra - 60 Càpsules

El magnesi contribueix a una funció muscular normal, a reduir el cansament i la fatiga, a mantenir ossos i dents sans i a una funció mental normal.

*fins a finalitzar existències i amb compres superiors a 10€

Coenzim Q10 Càpsules 100mg

100% natural a partir de fermentació amb llevats, la qualitat més alta de coenzim Q10 cromatogràficament purificada, Co-Q10 Kaneka™

75 Càpsules 18,95€ - des de 3x 18,00€

Oli de Krill Càpsules NKO 500mg

L'Obtingut del crustaci de krill antàrtic (Euphausia superba). Omega 3 d'alta qualitat amb una elevada biodisponibilitat. Amb astaxantina.

90 Càpsules 18,95€ - des de 3x 17,95€

L-Triptòfan Càpsules

Amb magnesi, ferro, vitamines B3, B5 y B6, que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga i actuen sobre altres àrees d'interès pel benestar físic i mental.

90 Càpsules 11,85€ - des de 3x 10,85€

Àcid hialurònic Càpsules 400mg

L'àcid hialurònic és un component natural de la pell, el teixit conjuntiu, el líquid sinovial i el cartilag. Té la capacitat de lligar grans quantitats d'aigua. Un pot és per 2-4 mesos.

120 Càpsules 24,95€ - des de 3x 22,95€

Càpsules pel bronzejat

Completen la important protecció solar i intensifiquen i prolonguen el bronzejat natural de la pell. Amb coure, que contribueix a una saludable pigmentació de la pell. Un pot és per a tres mesos.

90 Càpsules 11,50€ - des de 3x 10,45€

Beauty-Drink per a un mes

Amb col·lagen i àcid hialurònic.

Ampolles unidosi amb peptids de col·lagen, àcid hialurònic, vitamines, zinc i coure. Tot el que pell, ungles i cabell necessita per nodrir-se des de l'interior! 30 x 20ml és per a un mes.

30 Ampolles 28,50€ - des de 3x 26,50€

Omega-3 SUPRA Càpsules

Cada càpsula conté 1000mg d'oli de peix amb més d'un 60% d'àcids grassos Omega 3, EPA (aprox. 30%) i DHA (aprox. 20%) i vitamines B1, B6, B12, E y àcid fòlic. Només una càpsula al dia!

120 Càpsules 16,80€ - des de 3x 15,50€

Col·lagen hidrolitzat amb àcid hialurònic, magnesi i vitamina C

El col·lagen i l'àcid hialurònic estan presents a les articulacions. La vitamina C i el magnesi contribueix a la funció normal de col·lagen per al funcionament normal dels cartilags i dels ossos.

630 gr 18,95€ - des de 3x 17,50€

Cúrcuma Càpsules amb colina

La cúrcuma estimula la producció gàstrica i recolza les funcions del fetge i la bilis. Amb colina, que contribueix al metabolisme normal dels lípids i al manteniment de la funció hepàtica normal i saludable.

60 Càpsules 13,75€ - des de 3x 12,80€

Luteïna Càpsules 12mg

Una ingesta equilibrada de nutrients favorables per a la vista. Amb luteïna, betacarotè, zeaxantina, extracte de nabiu, vitamina A, E y B2, zinc y seleni.

90 Càps 12,95€ - des de 3x 11,95€

Espirulina Pastilles 400mg

Proporciona a l'organisme molts nutrients essencials com proteïnes, vitamines, minerals i ingredients orgànics. Complement interessant per a atletes, vegetarians i per enriquir la dieta amb valuosos micronutrients.

1350 Pastilles 29,95€

Suc d'Àloe vera 99,7%

Suc obtingut del gel interior de les fulles fresques d'Àloe vera (Aloe vera barbadensis Miller), pur i sense diluir (qualitat IASC).

1 Litre 11,00€ - des de 3x 9,90€
100 Càps 15,45€ - des de 3x 14,50€

Moringa Càpsules

L'arbre Moringa (Moringa oleifera) és conegut també com "arbre de la vida". Cada càpsula conté 500mg de fulles dessecades de Moringa en pols.

240 Càps 15,50€ - des de 3x 14,75€
500gr Pols 20,50€ - des de 3x 19,50€

Molts articles més i consells experts a la nostra botiga.

Tel: +376 806200
www.cebanatural.com

Vestint el ioga, creant comoditat





*roba sostenible, sense tòxics
100% cotó orgànic*



eLSISÈ
SENTIT

 elsisesentit

  +376 350 802