



VNR

60 Jaar Gezond

NATUURLIJK
LEKKER
VOORDELIG

*Het gezonde
bewaarboekje
vol lekkere
aanbiedingen*

60 JAAR GEZOND

Wie zestig jaar bestaat heeft iets te vieren. Dus nu de VNR (de vereniging van winkels met natuurlijke producten) deze maand zestig jaar bestaat, gaan we dat jubileum vieren met speciale aanbiedingen op gezonde producten. Bewaar dit boekje en kijk er in voordat u boodschappen gaat doen. Want lekker en gezond zijn nu extra voordelig.

De combinatie van de R in de maand, het moderne voedsel, en het jachtige leven is een aanslag op uw weerstand. Vermoeidheid, lusteloosheid en kleine kwaaltjes lijken normaal. Dat is niet nodig. Juist in deze dagen van weinig zon en weinig vers fruit heeft uw lichaam een steuntje in de rug nodig. Dat steuntje willen wij u graag geven. Met de natuurlijke voedingsmiddelen die de basis zijn voor de gezonde keuken. Met lekkere groentensappen, vruchtensappen, cocktails, en heilzame extracten. Met de vitamines en mineralen die u in topconditie houden. Met homeopathische middelen die u er weer bovenop helpen. U vindt

in onze winkel een ruim assortiment middelen, en voldoende folders en boekjes om u goed voor te lichten. Bovendien kunt u in de winkel altijd een gefundeerd persoonlijk advies krijgen. Gratis.

Onze cosmetica helpt u uw natuurlijke schoonheid op een natuurlijke manier te behouden. Goede cosmetica heeft geen dierproeven nodig, is goed voor mens en dier. Vraag gerust advies over verzorgende en decoratieve producten. U kunt er alleen maar aantrekkelijker van worden.

P.S. Bewaar dit boekje, de waardecoupons zijn pas in december en januari geldig.

Haverzemelen

Goed voor een gezonde darmfunctie. Prima in de muesli of als paneermeel. Past in een cholesterolverlagend dieet.

Jubileumprijs 500 gram ~~2,50~~

2⁹⁵



Havervlokken

Fijne havervlokken voor een heerlijke havermoutpap. Met melk en wat honing een goed begin van de dag.

Jubileumprijs 500 gram ~~2,50~~



1⁸⁰



Natu-C

Zuivere fruitsiroop van appels, rozenbottels, pruimen, frambozen, zwarte bessen en acerola-kersen. Heerlijk en boordevol vitamine C. Lekker als limonade, lekker in de yoghurt.

Halve liter normaal

~~6,95~~

jubileumprijs
2 voor

10,-



Miginal

De milde bestrijder van migraine en andere hoofdbrekens. Op basis van Moederkruid, Goudpapaver en Sint Janskruid.

Jubileumprijs 20 tabletten ~~4,95~~



5⁹⁵

Voordeelverpakking 80 tabletten nu met een fraai pillendoosje.

EB Zeeschuimbad

Een oceaan van heerlijk geurende
weldadigheid in uw badkamer. Zeer mild voor
uw huid. Flacon 200 ml.

Jubileumprijs ~~15,25~~

12²⁵



Santé Café



Goudmerkkwaliteit koffie
die de maag niet irriteert.
Met cafeïne.

Jubileumvoordeel

bij twee 250 grams-pakken origineel
Simon Lévelt koffie **blik gratis.**

Kyolic

Knoflook houdt jong, knoflook stimuleert de spijsvertering, knoflook bevat veel natuurlijke vitamines en mineralen. Kyolic heeft alle voordelen en is reukloos bovendien. Jubileumvoordeel op de afgebeelde Kyolic-producten:

10% korting



Lima Muesli Original

100% biologisch.
Haver-, tarwe-, gerst- en rijst-
vlokken, rozijnen, sesam,
noten en boekweit.
Voor een lekker en
evenwichtig ontbijt

Jubileumvoordeel
2e pak 500 gram slechts



Lekkere Linzen - VNR EKO Groene Linzen (nieuwe oogst)

Linzen zijn van alle peulvruchten het lichtst verteerbaar. Met 23% eiwit heeft u geen vlees nodig. Lekker als linzensoep, als linzenquiche, als linzenpastel, of puur natuur.

Jubileumprijs 500 gram ~~3,95~~

2,95

Linzensoep - recept voor twee personen

Neem 1 ui, zout, peper, laurierblad, 220 gram linzen, 2 kleine aardappelen, 150 gram soepgroente, 1 rode paprika, 1 kleine appel, 1 eetlepel olie.

Snipper de ui, kook 1 liter water, doe ui, zout, peper, laurierblad, en de linzen in de pan, 15 minuten koken, kleingesneden aardappel erbij, weer 15 minuten koken, soepgroente en kleingesneden paprika erbij, nog 15 minuten koken. Bak de appel in kleine blokjes in de olie, op het laatst aan de soep toevoegen. Smakelijk eten!



Mooi haar met

Henna Plus Long Lasting Kleur Crème

Verzorgt, beschermt, en geeft een duurzaam kleurresultaat. Gun uw haar één van de 20 mooie henna-kleuren van moeder natuur. Met de speciale colourfix shampoo houdt de kleur nog langer.



Jubileumvoordeel:

100 ml colourfix shampoo
gratis bij elke Long Lasting-verpakking

Crème Bioforce van Vogel

Bij huidirritaties zoals
luieruitslag, ruwe plekken en
kloofjes.

6⁹⁰



Tartex Plantaardige Paté

Plantaardig is eigenlijk dieeraardig. Lekker op
brood, lekker op een toastje.

Jubileumvoordeel
blikje 125 gram



3 halen, 2 betalen

Bional Venal

houdt u op de been

Houdt uw aderen soepel en elastisch, helpt spataderen voorkomen. Ook van groot belang bij overbelasting, vermoeidheid en een zwaar gevoel in benen en voeten. Houdt tijdens en na zwangerschap ook de kleinste adertjes soepel.



Jubileumprijs 40 capsules ~~15,45~~

13⁹⁰

Heerlijke Poiret Appel/Perenstroop

Volgens oude traditie in 't Land van Herve in België gemaakt. Zonder suiker, zonder zoetstof, zonder conserveringsmiddelen. Bevat van nature veel ijzer. Lekker op de boterham. Jubileumprijs 450 gram ~~4,95~~



3¹⁵

VNR Zonnebloemolie



In december is het feest. Juist in december is de in een cholesterol-verlagend dieet passende VNR Zonnebloemolie belangrijk. Gezond en lekker in salades, als fondue-olie, of voor het bakken van oliebolletjes en appelflappen.

Waardecoupon VNR Zonnebloemolie

Halve liter normaal 4,25
tegen inlevering van deze coupon

3⁵⁰

Hele liter normaal 6,25
tegen inlevering van deze coupon

5⁵⁰

Geldig rond de feestdagen, van 6 tot en met 31 december '96.

Chi Davos Kuurolie

In de Davos Kuurolie is de levenskracht van planten, 'gevangen' in essentiële oliën. Zeer geschikt voor aromatherapie. Chi Davos Kuurolie ondersteunt onze levenskracht. Meer dan 30 verschillende oliën verkrijgbaar. Vraag uw winkelier om advies.



Chi Tea Tree

EHBO uit een flesje Zuiverend natuurproduct, versterkt het natuurlijk herstellend vermogen van huid en organen. Heilzaam bij brandwonden, huidirritaties, gezwollen neusslijmvlies. Nu ook als balsem.



HOMEOPATHIE EN VOEDINGSUPPLEMENTEN

In de homeopathie gelden twee belangrijke uitgangspunten. Er wordt uitgegaan van het zelfgenezend vermogen van het lichaam, en men kijkt naar de mens als geheel. Deze twee principes zijn nauw met elkaar verweven. Tijdens een homeopathische behandeling worden lichamelijke en psychische processen geobserveerd, om op grond van het geheel een diagnose te kunnen stellen en een behandeladvies te geven. In het algemeen is homeopathie toepasbaar als zelfmedicatie, wanneer de patiënt goed naar het eigen lichaam kan luisteren, en bereid is tijd en energie in de genezing te steken.

Voedingsupplementen zijn ook bij een goed gevarieerde voeding nodig. De extra vitamines en mineralen zijn nooit de ver-

vangers van verse groenten en vers fruit, ze zijn er een toevoeging op.

Door het te vroege oogsten, de vele behandelingen en de conserveringsmiddelen die nodig zijn om onze voeding mooi en glanzend in de winkels te krijgen, gaan veel waardevolle vitamines verloren. In jaargetijden dat er te weinig zon is om in de natuurproducten de nodige vitamines te vormen, is het goed deze extra in te nemen.

Daarnaast moet er rekening mee gehouden worden dat de ene mens bepaalde stoffen beter opneemt dan de andere. Stress en roken zijn bekende oorzaken van afbraak van vitamines in het lichaam. Stress komt veel voor bij huisvrouwen, kantoorwerkers en schoolgaande kinderen. Die doen er goed aan zijn (of haar) vitamines aan te vullen.



VSM Nisyleen



Een van de meest gebruikte homeopathische middelen bij griepigheid en verkoudheid. Zorg er voor dat u het in de wintermaanden in huis hebt.

Het betere alternatief, lekker in salades, lekker in sauzen, en natuurlijk lekker bij frites.
Uitsluitend natuurlijke ingrediënten.

Jubileumprijs

~~3,50~~

VNR Mayonaise



Jubileumprijs

~~3,95~~

VNR Lijnolie



VNR lijnolie is koud geperst, dus de volledige smaak, de vetzuren en de vitamine E blijven bewaard. Zeer geschikt bij maag- en darmbezwaren.

Afwasmiddel met melkwei en kruidenextracten, dus zacht voor uw handen. Schoonmaken kan grondig en milieuvriendelijk. Ook navulbaar

ECOVER AFWASMIDDEL EN SCHUURMIDDEL

Jubileumvoordeel: Bij aankoop van een liter-flacon afwasmiddel een halve liter krasvrij schuurmiddel van ~~2,98~~ voor

~~1,99~~





In Sambucol zijn natuurlijk flavonoiden van de vlierbesbloesem volledig intact gebleven. Reinigend, transpiratiestimulerend en verlichtend bij droge hoest. Verhoogt de weerstand, gebruik het bij de eerste tekenen van een opkomende griep. Als zuigtabletten en als siroop.

Sambucol waardebon

Bij inlevering van deze waardebon
16 zuigtabletten of 120 ml siroop
van ~~24,50~~ voor **19⁹⁵**

Deze waardebon is geldig in de
maand januari 1997.

Zuiver fruit in Covelt Dixap



Aleen de rijpe, aromatische vruchten komen in een Covelt-fles. Puur vruchtensap zonder toegevoegde suiker. De appels groeien aan klassieke hoogstambomen.

In flessen van 375 en van 500 ml. Jubileumvoordeel. Bij aankoop van een fles appel cassis dixap een net zo grote fles appel dixap voor de halve prijs.

GEZONDHEIDSZORG IN DE KEUKEN

De eerste mensen waren nomaden, die leefden van wat zij onderweg vonden. Zonder gereedschap om te jagen of vuur om te koken moesten zij eten wat ze met hun handen konden bemachtigen. Fruit, planten, wortels, noten. Onze spijsvertering is gevormd voor dat voedsel.

Na de ontdekking van eenvoudig gereedschap kon er gejaagd worden, en dus vlees en vis gegeten. De spijsvertering bleef hetzelfde. Koken en bakken maakten vlees en vis verteerbaar. De nomaden bleven langer op een plaats. De mens werd boer, de leefgemeenschappen werden groter. De smid werkte niet meer aan zijn eigen voedsel.

De moderne westerse mens werkt op kantoor, of in een fabriek. Zijn eten ligt verpakt, bestraald, diepgevroren en geconserveerd in de supermarkt. Zijn spijsvertering is

nog steeds dezelfde, zijn eten niet meer. De prijs van de 'vooruitgang' is hoog. We worden wel steeds ouder, maar niet gezonder.

Vermoeidheid, lusteloosheid, allergieën, doorlopende griepjes vinden we heel gewoon. Het medicijngebruik en de kosten van de 'gezondheidszorg' stijgen tot ongekende hoogten.

Echte gezondheidszorg is: zorgen voor gezondheid. De nodige bouwstoffen haalt het lichaam uit voeding, natuurlijk, onbespoten, onbestraald, zonder kunstmest geteeld. De beste gezondheidszorg wordt bedreven in de keuken, en gepraktiseerd aan tafel.

Gelukkig is dit een opvatting die terrein wint. Een gezonde voeding is een natuurlijke voeding. Want voorkomen is nog altijd beter dan genezen, en het is nog lekker ook. Natuurlijke voeding is een gezonde zaak.

Molenaartje Moutbiscuits

Jubileumvoordeel

2e rol 200 gram
halve prijs

Zuivere graanbiscuits,
van een biologische
tarwekorrel, gezoet
met tarwestroop en
maismoutstroop.
Lekker en puur.



Calendula Oogcontour Gel

Calendula Oogcontour Gel vertraagt de zichtbare veroudering van de huid, en voorkomt ringen, wallen, kringen en kraaienpootjes. Het is een weldadige



vocht-inbrengende gel die het vochtgehalte van uw huid optimaal houdt. U lijkt er jaren jonger door. De Oogcontour Gel wordt uiteraard niet op dieren getest.

houdt uw ogen jong

Oscilloccinum tegen griep

Homeopatisch granulaat. Het middel waarmee u griep in de houdgreep neemt en u de griepperiode goed doorkomt. Door de prettige smaak ook geschikt voor kleine kinderen. Werkt preventief, maar ook als u al ziek bent is het een probaat middel.



in fraaie cadeauperpakking

Rabenhorst vruchtensappen

De lekkerste

Puur natuur in volle flessen
Normaal 17,10 per stuk
Jubileumvoordeel
0,7 liter zwarte bessen en
0,7 liter multivruucht

**Nu per twee flessen
samen slechts**

9⁹⁵



Letterlijk betekent Væk I Morgen: morgen is het over. Gemaakt van de weerstandstoffen uit de biest van koeien die net gekalfd hebben. Gebruik Væk I Morgen bij beginnende keelpijn. Proefverpakking 10 tabletten

~~3,50~~

2⁵⁰



Væk I Morgen
het keeltabletje van moeder natuur

Caro Lekker en verantwoord.

Geurige Caro Cappuccino, Caro-extra en Caro-instant

Jaarwonder!

Bij 100 gram Caro Cappuccino of bij 150 gram Caro-extra, een potje Caro instant van 50 gram

gratis.



VNR EKO Rijstestroopwafels.

Jubileumprijs 6 stuks ~~3,25~~

Traditioneel de lekkerste,
ambachtelijk gebakken.
Uitsluitend biologische
ingrediënten, gezoet met
rijstestroop.

2⁷⁵



Na de feestdagen slank met

Weight Care

Afslanken op een
natuurlijke manier.
Weight Care afslank-
maaltijden helpen u van
uw overgewicht af.
Smakelijk eten!



Jubileumprijs ~~29,95~~

24⁹⁵

Haal het nu vast in huis, als
steuntje bij uw goede voor-
nemens.

Aanbiedingen (m.u.v. de waardecoupons) geldig van 7 nov. t/m 5/12 1996.
Alles zolang de voorraad strekt. Zet- en drukfouten voorbehouden.
Prijswijzigingen voorbehouden. VNR Ede, Postbus 76, 6710 BB Ede

DE GEZONDSTE ZAAK VAN

Gedrukt op chloorvrij gebleekt natuurvriendelijk papier.