

## Cornells Mel- og frøblandinger

Cornells mel- og frøblandinger er naturlig glutenfri og de ferdige produktene blir uten gluten, hvetestivelse, bokhvete, mais, melk, gjær og sukker. Råvarene er økologisk fremstilt. Blandingen består av: Quinuamel/flak, amarantmel, hirseflak, risflak, sesamfrø, gresskarkjerner, solsikkekjerner.

Det har de siste årene oppstått en diskusjon i ernæringskretser om hvordan vi skal spise. Store grupper forbrukere opplever at deres livskvalitet ikke er optimal og fra så vel legekretser som ernæringshold hevdes det, at kostholdet kan være en del av årsaksbildet. Noen hevder at korn og poteter ikke er så bra for oss, som vi alltid har lært. Hva er det med disse produktene som skaper problemer for oss?

I prinsippet mener mange at vi har vi to hovedproblemer i forbindelse med vårt kosthold:

1. for stort innhold av karbohydrater og
2. reaksjoner på mange matvarer

I følge våre myndigheter er ikke dette reelle problemer av noe betydning, mens mange har i praksis erfart at dette gjelder en stor del av befolkningen.

De helseproblemene som kan kobles opp til disse to forholdene er:

- Insulinresistens og diabetes type 2
- Matvareallergi og intoleranse

Disse tilstandene kan i sin tur gi seg utslag i sykdomslignende tilstander som:

- Allergisk hudbetennelse og eksem
- Hevelser i huden
- Psoriasis
- Astma
- Gjentakende urinveisinfeksjoner (uten påviselig årsak)
- Epilepsi
- Neseallergi utenom pollensesongen (irritasjon i nesen som for eksempel ikke har med høysnue å gjøre)
- Ulcerøs kolitt
- Crohns sykdom
- Overvekt
- Fibromyalgi
- Kronisk utmattelse
- Candida
- + mange andre tilstander hvor kunnskapen om sammenheng mellom kosthold og helse ikke er kartlagt, f.eks ADHD

**:Riktig drivstoff til kroppen!**



De viktigste og enkleste tiltakene for å behandle disse problemene, og til og med reversere dem, er å kutte ned på karbohydratene og unngå de viktigste allergenene, som er gluten og vanlig melk.

Fordi vi er noen vanemennesker, som har vært vant til å spise brød fra vi var små, er lavkarbo og glutenfritt kosthold sett på som veldig vanskelig. Mange tror at de dør uten brød. Det er imidlertid en del fordeler med brød som ikke er så lett å erstatte for mange. Brød er lettvinnt, billig, kan varieres stort med pålegg og det smaker godt. Ofte er det nok det lettvinnte som er viktigst.

Nå er det kommet et alternativ som dekker alle disse kravene vi har. Cornells Mel- og frøblandinger er en unik kombinasjon av glutenfrie korntyper og frø. Blant annet finner du amarant og quinoa, to gamle korntyper som har vært dyrket og benyttet av inkastammene i Sør-Amerika gjennom flerfoldige generasjoner. Disse kornsortene utmerker seg med høyt næringsinnhold og mer protein enn i vanlig korn. Også bruken av frø i blandingen gjør at næringsinnholdet blir uvanlig høyt for de bakervarene man lager av denne blandingen. Visste du for eksempel at sesam frø er en unik kilde til kalsium? - et stoff mange melkeallergikere lett kan få for lite av.

En annen egenskap Cornells Mel-og frøblandinger har, er at den inneholder en god del vegetabilsk fett. Fettet påvirker stigningen av blodsukker og insulin på en gunstig måte og kan hjelpe både de som er overvektige og de som har problemer med blodsukkeret.

#### **Hvem er Elin Cornell?**

Jeg er bosatt i Arendal – er utdannet kokk- og jeg har gjennom mange år strevet med helse og livskvalitet.

Jeg har brukt all min tid de senere årene til å skaffe meg kunnskap om ernæring og helse. Jeg har testet ut mengder av matvarer og spesielt kornblandinger. Med mine Mel- og frøblandinger mener jeg å ha funnet frem til et fullgodt tilbud til alle som gjerne vil spise brød, men som ikke tåler verken, gjær, sukker, melk eller gluten.

#### **Ønsker du mer informasjon eller direkte kostholdsveiledning?**

#### **Kontakt meg gjerne:**

Elin Cornell

**:Riktig drivstoff til kroppen!**

Tlf.: 93 06 39 18 – E-post: [elin@cornells.no](mailto:elin@cornells.no) – [www.cornells.no](http://www.cornells.no)