

Intervju med Georgia Ede – förhandstitt

Ivor Cummins: Jag läste ett fascinerande blogginlägg från dig nyligen om hur nyttiga grönsaker egentligen är. Man antar ju att de är det, men vad säger forskningen? Är massvis av grönsaker verkligen det bästa?

Georgia Ede: Nej, inte enligt min mening. Jag kom in på det här när jag fick hälsoproblem i 40-årsåldern. Mystiska men ganska vanliga åkommor som IBS, fibromyalgi och kronisk trötthet. Genom att pröva mig fram kunde jag komma till rätta med det, men kosten jag landade på var väldigt märklig. Den var snål på vegetabilier och rik på animalier. "Det här lär ta död på mig", tänkte jag. Jag kommer att bli hjärtsjuk, få högt kolesterol... Så jag började intressera mig för att förstå den näringsmässiga effekten hos animalisk kost, särskilt kött, och då menar jag inte bara rött kött, utan fisk, fågel och allt annat kött, jämfört med vegetabilisk kost. Allt jag trodde att jag visste visade sig vara fel.