

Erynn Kay – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Erynn Kay: Vilken kost gav då denna överlägsna fysik och frihet från moderna sjukdomar? Innan vi går in på det ska vi prata om hur den moderna kosten han talade om såg ut. Den moderna kosten innehöll något eller flera av följande: Vitt socker, vitt ris, vitt mjöl konserver, sirap, sylt och vegetabilisk olja. Mums, vad gott det låter! Det var mycket raffinerade kolhydrater, och det var en stor del av problemet. Men ett annat problem var matens kvalitet och näringsinnehåll. Mycket av den moderna kosten var näringsfattig. Det som karaktäriserade ursprungskosten var intressant. Han upptäckte att variationen var stor. All ursprungskost såg inte likadan ut. Och det var stor variation i makronäringsinnehåll men de hade följande saker gemensamt: De åt inga raffinerade eller denaturaliserade livsmedel. I samtliga fall åt de kött, ingen population var vegetarianer och de tog till vara på hela djuret. De kokade buljong på benen och åt inälvorna. En del animaliska livsmedel åts råa. Sugna på lite rå lever? Kanske med ett gott Chiantivin till?