

Det har taget mig ualmindeligt lang tid at komme igennem denne bog. Ikke fordi den var dårlig eller uinteressant. Men fordi den er så pakket med informationer, viden og historier, at min hjerne kun kunne rumme at læse et mindre antal sider ad gangen.

Jeg har været igennem en stor del af mit følelsesregister, mens jeg læste Chris MacDonalds bog. Forventningsfuld, håbeful, afmægtig, frustreret, irriteret, inspireret, glæde. Jeg har til tider haft lyst til at kaste bogen langt væk, og jeg har følt mig beriget og underholdt. En bog, der kan vække alt dette i sin læser, er alt andet lige anbefalelsesværdig.

*Ikke til forhandling* tager udgangspunkt i de ting i menneskers liv, der ikke er til forhandling. Chris MacDonald påpeger, at vi ganske vist er kommet rigtig langt, siden vi levede på savannen i de gamle jæger-samlersamfund, men dette ændrer ikke på, at der er nogle helt fundamentale ting, vi har brug for, for at kunne fungere optimalt. Vi har brug for søvn, bevægelse, fornuftig mad og positive og meningsfyldte sociale relationer. Vi kan slå os nok så meget i tøjet over dette, men vores biologi vil altid komme først. Når vi ikke får rigeligt af disse fire ting, opstår der det, han kalder mismatch-sygdomme. Det er alle de lidelser, vi døjer med i den moderne vestlige verden, så som diabetes 2, depression, stress, overvægt, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjerte-kar-sygdomme mv. Alle de lidelser, vi normalt kalder livstilssygdomme, men som han hellere vil kalde mismatch-sygdomme, fordi de er resultatet af et mismatch mellem vores gener og vores omgivelser.

Hans hovedtese er, at selv om vi på mange måder har det meget bedre end tidligere generationer, kunne vi have det så meget bedre. Og at det handler om både at leve længere, men også have flere gode år, år med mere liv i. Han fremlægger imponerende resultater fra forskning, der understøtter, hvordan vi ved at sove nok, bevæge os (markant mere end de fleste af os gør i dag) og spise sundt kan komme mange sygdomme til livs og generelt øge vores trivsel. Samtidig påpeger han, at vi lever i et samfund, hvor det er svært at leve efter de anbefalinger, han kommer med, fordi vores hverdag ikke er indrettet efter vores grundlæggende behov, og det derfor kræver ekstra meget af os aktivt at skulle tilvælge motion, sund mad og nok søvn. Hans tilgang er, at han i bogen vil bag om alle de forskellige modediller, der hersker inden for kost og motion og tage os helt ind til "grundfjeldet". Altså grave dybt nok ned til at vi kan lære, hvad vi helt grundlæggende har brug for, så vi kan træffe valg derudfra.

Chris MacDonald baserer bogen på en blanding af solid viden og historiefortælling. Og han er virkelig en eminent historiefortæller. Vi hører blandt andet fortællinger fra nogle af hans store tv-produktioner, særligt programmet *U-turn*, vi hører om et umenneskeligt cykelløb, og vi hører om hans far. Vi kommer også forbi menneskets udvikling igennem tiden og får serveret viden om vores biologi og vores hjerne. Derudover byder bogen på tre solide kapitler om henholdsvis søvn, bevægelse og kost. Det er tydeligt, Chris MacDonald ved, hvad han taler om, og at han i bogen her formidler emner, han brænder for. Hans intention er, at ved at bibringe os læsere så solid viden som muligt om hvordan vores kroppe og hjerner fungerer, og om hvad vi har brug for, vil vi være bedre rustede og motiverede til at træffe fornuftige og sunde valg i vores liv.

Som nævnt ovenfor blev jeg undervejs i læsningen ofte frustreret og irriteret. En del af hans pointer har vi hørt før, og jeg kom endnu en gang til at fortælle mig selv, jeg er utilstrækkelig og doven, og at det er min egen skyld, jeg kommer til at blive syg og dø tidligt. Men jeg blev lige så vel inspireret og klogere, og jeg føler, jeg kan træffe mere informerede og bevidste valg. For hver gang, det var lige ved at kamme over, og jeg blev irriteret på forfatteren og mente, han krævede det umenneskelige af mig som læser, så kom han mig i møde og fik sat ord på at ja, det er svært, og ja, vi kan ikke leve efter de her anbefalinger hele tiden. Vi er bare mennesker. Han anerkender, at noget af ansvaret for at skabe de forandringer, vi har brug for, ligger hos os som individer, og at noget af ansvaret ligger hos samfundet, politikerne, fødevareproducenterne, sundhedspersonalet mv.

Dette er ikke en bog, man sluger på en eftermiddag, men hvis man interesserer sig for menneskets basale behov, sundhed og trivsel, foretrækker at læse litteratur baseret på et solidt fagligt fundament og samtidig gerne vil underholdes, kan det klart anbefales at kaste sig ud i læsningen af denne bog.



