

Recensent: Yvonne Vinke

Nicole van Leeuwen: “Een traan op het draaiboek – Het gevecht van een vrouw tegen een ziekte die niet meer over gaat: fibromyalgie”. Uitgeverij Boekscout, juni 2016. ISBN 9789402226171 (Chronisch Ziek/ Fibromyalgie/ Immunologische aandoeningen/ Medicijngebruik/ Schildklierziekten/ Informatief/ Multi ziek zijn/ Voeding/ ED). Zie ook [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

In dit boek van 203 pagina's schrijft Nicole van Leeuwen over haar eigen lichamelijke ziektes. Zo schrijft ze over haar persoonlijke ontdekkingsreis, waarin ze probeerde uit te vinden wat haar klachten kon verklaren en hoe ze ze kon verminderen. Naast een persoonlijk deel, schrijft Nicole van Leeuwen een informatief deel over de schildklier en over voeding.

“Een traan op het draaiboek is behalve een ingrijpend persoonlijk verslag van een ziekteperiode van een vrouw, een baanbrekende uiteenzetting van een revolutionaire behandeling van de chronische aandoening fibromyalgie. De aandoening, waarbij spierpijn en vermoeidheid een centrale rol spelen, komt erdoor in een ander daglicht te staan. Nicole van Leeuwen maakt korte metten met het vooringenomen idee dat de oorzaak van deze ziekte van psychische aard zouden zijn. Het toont aan dat er in veel gevallen wel degelijk een aanwijsbare biochemische oorzaak kan zijn, zoals een trage schildklier. Ironisch genoeg bevindt de schildklier zich nagenoeg tussen de oren.” - Samenvatting [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Over de schrijver:**

Nicole van Leeuwen is in 1968 geboren in Naarden. Als kind schreef ze al dagboeken, dus toen ze een beroepskeuze moest maken lag het dan ook voor de hand dat het iets met schrijven zou zijn. Van 1988 tot 2003 zat ze op de school voor de journalistiek te Utrecht. Daarna was ze werkzaam als persvoorlichter/pr-consultant /bedrijfsjournalist.

“Ik ben schrijfster en lifestylecoach in hart en nieren. Van oorsprong ben ik journaliste en pr-consultant en in de loop van de jaren ontwikkelde ik door persoonlijke omstandigheden een uitzonderlijke interesse voor gezondheid en voeding in het bijzonder. Ik beoog mensen te helpen om de basis van gezondheid en gezond leven te begrijpen en stapsgewijs in praktijk te brengen. Zowel geestelijke (bijvoorbeeld mindfulness) als lichamelijke voeding, spelen hierin een grote rol.” – [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)

### **Korte beschrijving:**

Het verhaal begint met een persoonlijk verslag. Een reden dat dit wordt gedeeld met de lezers is om herkenning, troost en hoop te kunnen bieden. Er is daarnaast een apart hoofdstuk geschreven over de behandeling van de hormoonhuishouding, aangezien dit vaak verstoord is bij fibromyalgie. Een ander belangrijk element in dit boek is een gezond voedingspatroon, aangezien voeding de basis van het leven is. Ook is er een apart hoofdstuk met tips voor het herstellen van hypoglykemie (een te lage bloedsuiker) en een candida-infectie (schimmelinfectie), welke vaak gepaard gaan met fibromyalgie. Tot slot is er aandacht voor zaken die je kan doen tijdens het herstel, zoals het veranderen van leefgewoontes en het doen van gezondheid bevorderende oefeningen.

### **Wat viel op:**

Nicole van Leeuwen geeft in het begin van het boek aan dat ze heel lang gezocht heeft naar wat haar klachten heeft veroorzaakt én hoe ze hier vanaf kon komen. Dit is duidelijk te lezen in het boek, aangezien Nicole enorm veel weet over bijvoorbeeld de schildklier en de invloed van voeding erop. TSH, T3, T4, HPA, ATP, NAD; het zijn slechts enkele afkortingen die voorbijkomen waardoor het (soms) lijkt alsof Nicole nog meer van dit soort klachten en de invloed van voeding afweet dan veel huisartsen.

### **Citaten:**

Blz. 14: “Begin 2000 vroeg ik mijn huisarts een doorverwijzing voor de reumatoloog. Voor het eerst kreeg het beestje een naam: volgens de reumatoloog had ik ‘klachten passend bij fibromyalgie waarbij geen sprake is van de hierbij horende tenderpoints.’ De reumatoloog adviseerde mij mensendieck te gaan doen. Dit deed ik. Maar ook hierbij had ik geen baat. Ik bezocht achtereenvolgens een osteopaat, een fysiotherapeut en een haptonoom. Maar geen van allen had een antwoord op mijn klachten en ik ging me niet beter voelen door hun therapie.”

Blz. 55: “Patiënten herkennen de klachten die gepaard gaan met hypothyreoïdie vaak niet, omdat deze klachten soms gedurende een lange periode van soms wel 5 - 10 jaar zijn ontstaan. Zij hebben de klachten geaccepteerd als een soort van ‘fact of life’, en denken dat ze bij hun leeftijd horen. Pas als ze voor hypothyreoïdie worden behandeld merken ze het verschil. Het is daarom belangrijk dat patiënten voor zichzelf uitzoeken of hun klachtenpatroon mogelijk verband zou kunnen hebben met hypothyreoïdie.”

Blz. 104: “Westerse doktoren raden iedereen aan bij iedere maaltijd 'van alles een beetje te nemen', waarbij dan ongelijksoortige ingrediënten als vlees, melk, zetmeel, vet en suiker door elkaar gehusseld worden. Een dergelijke combinatie is te vergelijken met het gieten van een combinatie van benzine, olie, alcohol en suiker in de tank van een auto. Dit mengsel zal niet erg efficiënt branden, er zal weinig vermogen uit voortkomen en het zal de motor al gauw zo ernstig verstopen dat de hele machine geleidelijk tot stilstand komt.”

### **Recensies/Extra:**

Op haar eigen website heeft Nicole van Leeuwen een stuk geschreven over haar boek: <http://www.nicolevanleeuwenlifestylecoach.nl/2016/07/19/een-traan-op-het-draaiboek/>. Een kleine waarschuwing, het lijkt alsof dit specifieke stuk mogelijk vertaald is. Zo staat er vaak in plaats van het woordje die sterven. Dit is de Nederlandse vertaling van het Engelse woord ‘die’.