



### Astma als cadeautje

Dit is geen leuk boek voor wie astma of andere longproblemen heeft. Dat weet reikimaster Anneke Veelen-van de Reep, de auteur, heel goed, want ze heeft het zelf.

Ik ook, trouwens. En dat maakt het zo interessant om deze zoektocht te volgen. Astma is verkramping, afsluiting. "Zolang de omgeving daaraan meewerkt door prikkels te vermijden die astma opwekken, houden ze die verkramping in stand," beweert Anneke. Zij gaat uit van wat ze in *De zin van ziek zijn* van Dethlefsen en Dahlke las: de astmalijder is topzwaar, omdat ze altijd in haar hoofd werkt. Door contact te krijgen met emoties en zich oprecht te verbinden met haar verdriet wordt de verkramping overbodig. Om dat te doen wordt een heel aantal indringende vragen aangereikt die je inzicht geven in je eigen blokkades en weerstanden. Aangevuld met oefeningen en voedingsadviezen. Een enkel hoofdstukje per dag is al een intensieve zoektocht naar de werkelijke reden van je benauwdheid. Niet leuk. Maar wel regelrecht naar de kern van het probleem, waar misschien wel een oplossing te vinden is ook. (YN)

*Anneke Veelen-van de Reep, Astma: Karma en Uitdaging, Uitg. Rosa Alba, € 12,85, excl. portokosten, bestellen door overmaken via bankrekeningnummer 11.31.66.931 t.n.v. Rosa Alba te Posterholt*