

### 16.3.1 Builen en blauwe plekken, de bluts met de buil

Blauwe plekken ontstaan als kleine bloedvaatjes onder de huid (door een val, stoot..) scheuren of breken. Het bloed loopt in het weefsel en kleurt zwart en blauw. Het geneest vanzelf. Dat duurt 2 tot 4 weken. De plek verandert van kleur, de afgebroken hemoglobine wordt omgezet in gele pigmenten.

Koude verzacht de pijn en vermindert de zwelling en de ontsteking.

Geen ijs of koud water bij de hand?? Houd de hamer waarmee je op je vingers geklopt hebt op de zere plek. Metaal geleid warmte goed. Een grote hamer neemt nog meer warmte af dan een kleine.

**Pijn:** wie meer beweegt legt zijn pijngrens hoger.

Pijn 📖 is een sensorische en/of emotionele ervaring veroorzaakt door (dreigende) weefselschade of verwonding (die zenuwuiteinden prikkelt). De bewustwording ervan vindt in de hersenen plaats. Ook hitte, kou of druk veroorzaken zenuwpijn.

Pijn onderdrukken (met pijnstillers) is een slecht idee. Je moet niet het signaal of symptoom, maar wel de oorzaak aanpakken.

Alle gewervelden kunnen pijn voelen en waarschijnlijk ook ongewervelden zoals octopussen en schaaldieren. Voor andere fauna en flora is het aantonen van pijn nog onmogelijk volgens de huidige wetenschap.

*♫ Big Pharma is evenveel geïnteresseerd in je gezondheid als de wapenindustrie in vrede.  
Artsen voor Vrijheid*