


### 16.3.12 Bloedneus stoppen door druk

Leun iets voorover. Snuit eerst je neus  om bloedklonters te verwijderen. Adem door de mond.

Druk zonder onderbreking de neus, net boven de neusschelpen (het zachte gedeelte van de neus), gedurende vijf tot tien minuten stevig dicht met duim en wijsvinger. Door de druk vormt zich een stolsel op het beschadigde bloedvaatje waardoor de bloeding vrijwel zeker stopt.

Niet doen:

het hoofd achterover houden of watten of kompressen in het bloedende neusgat proppen. Dat leidt het bloed naar de keel.

*♪ 'Is je vrouw thuis?' 'Natuurlijk, denk je soms dat ik het gras afmaai omdat het te lang is?'*



**Veroudering**  wordt gekenmerkt door sterke eiwitschommelingen in het bloedplasma, gemiddeld respectievelijk in het 34e, 60e en 78e levensjaar. Korter wordende telomeren ( de eindsegmentjes van chromosomen) wijzen op slijtage en veroudering.

*♪ Bottelen: beenderen kweken, kalk aanmaken. Erno Sourbron*