

Waarom niezen we?

Een reflex van 150 km per uur

Je kunt niezen omdat je verkouden bent, een allergische reactie hebt of gewoon als er iets prikkelends je neus in komt. Door te niezen reinig je je neus en je longen. Lekker gezond dus. Hatsjie!

Koning, keizer, admiraal, niezen moeten we allemaal. De een knijpt snel zijn neus dicht, de ander laat het lekker los. [hatsjie] En dan knallen de bacteriën met wel 150 kilometer per uur je neus uit. Maar goed dat je daar geen boete voor kunt krijgen.

Niezen is een reflex die wordt veroorzaakt door een gewone verkoudheid, of door een allergie zoals hooikoorts of een stofallergie. In elk geval wordt je neusslijmvlies geprikkeld, er gaat een signaal naar hersenen en dan treedt dus de niesreflex in werking: je ademt opeens veel lucht in. Je strotteklepje en je stembanden gaan op slot waardoor die lucht wordt ingesloten in je longen. Je uitademingspijpen, zoals je buikspieren, spannen zich aan en dan gaan in 1 klap je strotteklepje en je stembanden weer open. HATSJIE! Duizenden druppels zoeken het luchtruim! Jij bent er lekker vanaf, maar iedereen in de buurt zit wel met de natte peren. Gezondheid!

Niezen is nuttig, want het reinigt de neus en de longen. Als je niest gaan je ogen meestal vanzelf dicht, maar niet omdat ze er anders uit zouden vallen – da's een fabeltje. Er zijn wel mensen die met de ogen open kunnen niezen. Misschien wel zo handig, want dan kunnen ze nog snel even kiezen op wie ze gaan niezen...