

## Extra

### Leuke Weetjes

Å

Er is een hele verzameling feiten over nagels te vinden. De meeste feiten zijn wetenschappelijk onderbouwd, andere zijn pure onzin. Hier zijn wat interessante feiten over nagels

- \* Nagels zijn eigenlijk hetzelfde als haar. Nagels en haar zijn namelijk gemaakt van dezelfde proteïne: keratine.
- \* De nagelplaten bestaan uit dode cellen en dus is het niet waar dat deze zouden kunnen "ademen". Het nagelbed en de nagelriem daarentegen bestaan wel uit levende cellen en hebben dus wel zuurstof, vitamines en mineralen nodig.
- \* Nagels groeien ongeveer 0,1 mm per dag (dat is 1 cm per 100 dagen!) Meestal is een verwijderde vingernagel tussen 4 & 6 maanden weer volgroeid, dit kan bij teennagels wel 12 tot 18 maanden duren!
- \* Per jaar groeien vingernagels bijna 4 cm.
- \* Bij mensen tussen de 20 en 40 jaar groeien de nagels het snelst.
- \* Mannennagels groeien sneller dan vrouwenagels.
- \* Tijdens een zwangerschap en in de zomer groeien de nagels sneller.
- \* Teennagels zijn ongeveer 2 keer zo dik als vingernagels.
- \* De traagst groeiende vingernagel is de nagel van de duim.
- \* De snelst groeiende vingernagel is de nagel van de middelvinger.
- \* Ziekte of verminderde weerstand remt de nagelgroei.
- \* Vingernagels van zowel mannen als vrouwen groeien sneller dan de teennagels.
- \* De langste vingernagel ooit opgemeten was van een Indische man (Shridhar Chillal) en was 122 centimeter.
- \* Nagels die vaker geknipt worden, groeien sneller dan nagels die minder vaak geknipt worden Hierdoor is het lastig om lange nagels te krijgen!
- \* Het is een fabeltje dat haar en nagels door zouden groeien na de dood. Het is in feite een optische illusie: dit komt doordat de huid inkrimpt, waardoor het lijkt alsof de nagels en de haren doorgroeien.
- \* Seizoenen en het weer hebben invloed op de snelheid van de nagelgroei. In warme klimaten en in het daglicht groeien nagels sneller dan in koude klimaten en 's nachts.
- \* Nagels knippen is slecht voor de nagel en kan de nagelplaten losmaken. Vrij daarom altijd de nagels in plaats van ze te knippen.
- \* Nagels bestaan niet uit kalk (aanwezige kalk in een nagel is maar 0,07%). Het extra innemen van calcium in geval van slechte nagels heeft dus geen zin.
- \* Witte vlekjes in de nagels duiden niet op een gebrek of teveel aan kalk, maar kunnen bij iedereen voorkomen. Witte vlekjes kunnen ook door stoten worden veroorzaakt. Het drinken van melk zal de witte vlekjes niet tegen gaan.
- \* Kleine stootjes, zoals typen op een computerkeyboard stimuleren de nagelgroei. Deze stootjes hebben een werking die hetzelfde is als een massage.
- \* De nagels van nagelbijters groeien sneller dan de nagels van mensen die geen nagels bijten.
- \* De snelheid van de nagelgroei verschilt per hand. Rechtshandige zullen merken dat aan de rechterhand de nagels sneller groeien dan aan hun linkerhand en andersom.
- \* Hoe hard de nagels soms ook lijken, in werkelijkheid zijn ze poreus, waardoor ze erg kwetsbaar zijn.
- \* Heet water, schoonmaakmiddelen, nagellak en nagellakremovers kunnen de nagels beschadigen en uitdrogen.

- \* Nagels zijn erg sterk (als je ze met huidweefsel vergelijkt). Toch kunnen ze oplossen in 4 dagen als ze in Cola liggen.
- \* Een nagelmanicure is geen hedendaagse hipheid, er is bewijs gevonden dat deze verwennerij 4000 jaar geleden al plaatsvond!
- \* Als u niet genoeg water drinkt, is dit sowieso slecht voor de gezondheid, maar u had vast niet verwacht dat het ook tot droge nagels zou leiden.
- \* Last but not least: Nagels weerspiegelen uw persoonlijke gezondheid!

Â