



Mooie

Onze handen zijn ons visitekaartje, met name de nagels; die bepalen mede het uiterlijk. En zeg nou zelf: mooi gevormde, glanzende nagels geven een veel elegantere indruk dan een stel afgescheurde, doffe nagels. Volg deze tips op en binnenkort heb ook jij nagels waar je trots op kunt zijn.

nagels

Knippen

Alleen knippen is niet goed voor je nagels. Het is verstandig om ze na het knippen altijd te vijlen. Je kunt het vergelijken met het zagen van een stuk hout. Als je na het zagen niet schuurt, zitten er splinters aan het hout en kan het zelfs gaan splijten. Hetzelfde gebeurt met je nagels: zonder ze goed na te vijlen, komen er haken aan en gaan ze scheuren.

Vorm

De juiste vorm voor de nagel bestaat niet. Hoe je je nagels wilt dragen wordt vaak bepaald door het modebeeld en je persoonlijke smaak natuurlijk. Nu zie je nog vaak de recht gevijlde nagels, terwijl dit eigenlijk alweer uit is. De trend van dit moment is de ovale vorm. In Nederland lopen we op dit gebied een beetje achter. Wat betreft de vorm kun je je nagels beter niet te puntig vijlen. De kans op breken is dan groter. Verder zijn kunstnagels erg in. Bij elke nagelstudio kun je je nagels tegenwoordig in iedere vorm, maat of kleur laten maken.

Vijlen

Vijlen doe je van buiten naar binnen. Je begint in de buitenste hoek en vijlt dan naar de top van de nagel. Het belangrijkste is om altijd één kant op te vijlen. Ga je wel heen en weer met de vijl, dan ontstaan beschadigingen of ingescheurde nagels sneller. In principe kun je rustig een metalen vijl gebruiken. Wel geldt hierbij: hoe fijner de vijl, hoe beter het is voor je

nagels. Ook moet je een metalen vijl goed schoon houden. Om die reden kun je beter een papieren vijl gebruiken. Die hoeft je niet schoon te maken, maar kun je gewoon weggooien als hij versleten is.

Polijsten

Polijsten zorgt ervoor dat je nagels gaan glanzen en dat ribbeltjes of andere oneffenheden verdwijnen. Een polijstvijl bestaat meestal uit drie kleuren. Je gebruikt hem door in halfronde bewegingen, licht drukkend, dwars over de nagel te bewegen. De meest grove kant gebruik je eerst. Deze kant is om ribbeltjes of andere oneffenheden weg te vijlen. De iets minder grove kant van de vijl gebruik je daarna om de bloedsomloop van de nagels te stimuleren. Als laatste gebruik je de rubberen kant van de vijl. Deze zorgt ervoor dat je nagels een natuurlijke olie produceren, waar ze van gaan glanzen. Het uiteindelijke resultaat van polijsten is dat de nagels goed worden afgesloten, zodat ze niet snel beschadigen.

Nagelriemen

Je nagels groeien vanuit je nagelriemen. Deze moet je dus goed verzorgen. Door je nagelriemen terug te duwen, is de zuurstoftoevoer optimaal en daardoor groeien je nagels sneller. Als je je nagelriemen niet regelmatig terugduwt, kleven ze vast aan je nagels. Om dat te voorkomen kun je je nagelriemen elke avond masseren met een nagelriemolie. Daarna kun je ze met een bokke-

pootje – een staafje met een rubberen uiteinde – terugduwen. Dat terugduwen moet je niet te ver en niet met je nagels of een ander scherp voorwerp doen. Op die manier voorkom je beschadigingen of zelfs ontstekingen onder de nagelriemen.

Lakken

Je nagels verzorgen is niet moeilijk, als je er maar even de tijd voor neemt. Na het vijlen en polijsten kun je een nagelverharder gebruiken. Regelmatig wordt er nog gezegd dat het slecht is om je nagels altijd te lakken. Dan zouden de nagels niet voldoende zuurstof krijgen. Gelukkig is dit niet waar. Je nagels groeien immers weer opnieuw aan. Het beste is echter wel om bij het lakken het onderste randje van de nagel vrij te houden. Zo heeft de nagel alle ruimte om goed te groeien.

Gezond?!

Gezonde nagels zijn niet vanzelfsprekend. Zo kunnen water, wasmiddelen of andere schoonmaakmiddelen ervoor zorgen dat je nagels broos worden en makkelijk afbreken. Probeer te veel contact hiermee dus te vermijden. Witte vlekjes op de nagels zijn ook een teken van beschadigingen. Vaak wordt gedacht dat deze witte vlekjes betekenen dat je last hebt van kalkgebrek. Dat is niet het geval; meestal zijn ze het gevolg van stoten. Verder heeft het gebrek aan vitamine A of D, of stress een slechte invloed op de gezondheid van je nagels. Als dit het geval is, zien je nagels er meestal dof of ribbelig uit.