

□□□□□□ □□□□ □□□□ **apple,cider,vinegar** □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□.!!!

1. શું તે જાણો છો કે ઋતુ વચ, જાર્ટ(સેક્સ), વાળનો ભગ, ત્મથે ખોથક અને દવિસનો સમ્ય આ વ્ધા ત્મથ વાળના વધ્ધામં ઘણો મ્હત્તી ત્તી વ□નો ભગ ભ્જવતં હોય છે.
2. તે ક્ચો ખોથક લો છો □ મ્હત્તી ત્તી વનું છે. ત્મથ આહાથ્મં વીટામીન A,C,B, Complex no સમવેશ તેજ આથ□ચન, આયોડીન ત્મથ ક□ પથ્નો સમવેશ હોવુ ખુબ જરૂથી છે.
3. વાળ વધ્ધાનો પ□ અણ ખુબ□ છો હોય છે. તેસથ□ વ સાધથ્થ થીતે૧ મ્હનિામં ૧/૪ ઇંર જેટલો વધે છે. જે૨ વચ વધે છે. તેાો પ□ અણ □ છો થચ છે અથ્ધા પૂથ□ ણ થીતે૦ંધથ્થ જાય છે.
4. વાળ સફેદ થાં નથી તેતેમં થ્હેલા ક્થેલા પગિમેટ સેલ□ સ નષ□ ટ થચ છે.
5. વાળ ક□ચાથે ઘેવા જોઈ□ તેકહેવું ઘણું મ્શ□ કલિ છે. કાથ્થ કે પ□ થ્ત□ચેકની પોતની પથસિ□ થતિ પથ અવલંબતિહોય છે. પથુંતજો વાળ ગંદા, હાથ્થે ચીકણાં લાગે તે આવશ□ચ ઘેવાજ જોઈ□.
6. શેમ્ પૂ કથ્તી વખતેઆપણાને કઈક ઉણપ લાગતું હોય છે. તે શેમ્ પૂ કથ્તી વખતેભ્યૂથ ફીણ થ્થે ના હોય તે તેમં થેડું પાણી ખેળવવું
7. શેમ્ પૂનો વધુપ□ અણમં ઉપયોગ કથ્વાથી વાળમં તેસ □ છો થ્થ તેભૂખથ અને મેકળા થચ છે. ટ. મ્સાજ કથ્વાથી સેબેસી□ શસ ગ□ લેન□ સસ sebaceousg lands ઉત્તીતેતીતહોય છે. તેા લીધેવાળમં તેસી પણું પાછો આવે છે.
8. વાળને હળવાં હાથેટુવાલથી લુછો. જોથ્થી ના લુછો. ત્મથ વાળને હળવાં હાથેસવાથે.
9. ઈડાનો શેમ્ પૂ:- ઘણાં વ્ધ લોકે □ આ પહેલા આના વશિ સાંભ□ ણયું હશે. ઈડા મંથી પ□ થેટીન મ્થો છે. જો ત્મથ tinted hair હોય તે આ ત્મથ મટે ચોગ□ચ છે. આ શેમ્ પૂથી હળવો અને ચોગ□ચથીતેવાળને ઘેવો. આ નૈસથ□ ગકિ તેસને કાઠી નાખતં નથી.