

સુંદર અક્ત વાળ □ સ□ ત□ થીનું અગત□યનું સૌંદર□ય છે. વાળની ઢુંટુસ□ તી □ શથીચ્ની ઢુંટુસ□ તીનું સુચ્ન ક્ષે છે.

વાળનું આયુષ□ય □ કેટલાક મહિના થી વર□ ષ સુધીનું હોય છે. વાળની મવજતકેવી થીતેથય, તેના મૂળ કેવા છે તેના પર અવલંબતિહોય છે. □ મ જોવા જઈ□ તે વાળની સર્થ વસાધથ્થ આયુષ□ય પર વર□ ષ સુધી હોય છે. પછી શુશ્ચુઆત્મી વાળ નાના આવે છે અને તેની પ□ થક□ થયા □ છી થી જાય છે પછી તેવાળ ખથી પડતં હોય છે અને કેટલાક મહિનામં તેજગ□યા□ નવીન વાળ આવે છે. સાધથ્થ થીતમેટી વ□યક□ તના મથમં ૧,૨૦,૦૦૦ થી ૧,૫૦,૦૦૦ વાળ હોય છે તેપૈકી ૧૦૦ વાળ □ ક દવિસમં ખતં હોય છે.

વાળ પાતળા થં નથીતેવખેતેનવીન વાળ આવત હોય ત□યાથી ત□યસ થય છે. વાળની ગ□ ંથી□ મં ચોગ□ય થીતેશુધયિમીશણ ન થ્માથી તેના હોથ□ મેનલિ પ□ થક□ થયા નથિગી વાળ ળ્નવી શક□ ત નથી. વાળ □ □ ક સાહું સૌંદર□ય હોવાને લીધેત્મી સાથી કાળજી લેવી જોઈ□ .

વાળમં ચર પ□ થકાઈ હોય છે. સામન□ય, તેલી, શુષ□ ક, તેલી શુષ□ ક,. સામન□ય વાળમં અક હોય છે પણ તેતેલી હોત નથી તેની સંભલ લેવી ખુબ સહેલી છે. તેલી વાળને શેમ□ પૂથી ઘેયા પછી □ ક/૦ દવિસ સાથ દેખાય છે અને પછી તેતેલી થઈ જાય છે.

શુષ□ ક વાળ શેમ□ પૂથી ઘેયા પછી સંભળવામં ખુબ ઠલીફ થય છે. તેના છેવટના મૂળ ઠે-મૂળયા હોય છે. તેલી શુષ□ ક વાળ ઘણાં લાંબ હોય છે. તેવાળના મૂળ ભગ તેલી હોય છે. પંદુતવાળના છેવટના મૂળ શુષ□ ક હોય છે.

વાળની સૌંદર□યત □ સાથ નથિગી પ□ થકૃતપર અવલંબતિહોય છે. વાળનો પ□ થેટીન, હાય પ□ થેટીન □ આહાથ્ને લીધેઆપણા વાળ નથિગી ત્થ કઠણિ ળ્નાવવામં મદદ ક્ષે છે. વીટમીન B □ પ□ શુખ થીતલીવર મથ્કતેત્મા લીધેત્થ આહાથ્મ અઠવાડયામ□ ક વખતતે લીવ મલિ હોવો જોઈ□ .

વાળના આથેગ□ય મટે મનિલ સાથેઆથ□યન, કોપ, આયોડીનનો પણ સમવેશ હોવો જોઈ□ . જો ત્થ વાળ તેલી હોય તે આહાથ્મ તેલી પદાર્થ થંધ ક્થ્વો જોઈ□ . ફક□ તલીલા શાક□ ભજી , સલાડ, ંડા તજો મંસ વગેરે ખાવા, શુષ□ ક વાળ મટે નચિમતિઆહાથ્મ વનસ□ પતે તેસનો ઉપયોગ ક્થ્વો. પંદુતત્તોલા પદાર્થ થ્મું સેવન ંધક્થ્વું.

ખોડો □ સામન□ય થીતેશુષ□ ક, સામન□ય અને તેલી વાળમં હોય છે. સંતુલતિઆહાઈ અને સાહું આથેગ□ય □ ખોડા થી કાયમ મટે મુક્તિ મેળવવાનું આવશ□યક છે.

ચીઝ, મટન, ંડા, મછલી, આમં ભ્યૂઈ પ□ થેટીન તુક□ તઆહાઈ લેવો. કઠોળ નો પણ આહાથ્મ સમવેશ ક્થ્વો જેથી કથીને વાળમં મ્યૂતી અને અક આવશે. વાસી ખોથક ન ખાવું. તેઆથેગ□ય મટે હાનકિથ્ક છે.

ડેથીના દૂધથી ળ્નાવલેલા પદાર્થ થખાવા. સ□ કીમ્ડ અથ્મા સેમી-સ□ કીમ્ડ દુધલેવું તેમં ફેટસનું પ□ અણ □ હું હોય છે.