



- ક્રી લોથીન અથ્વા પી ઝૂષણ વાળા પાણીમં સી વીમીંગ કચીયા પછી તુલંતવાળને ધેવો.
- વધે સમ્ય સુધી સૂથીયપી ઝકાશમં શહેવાનું ટાળવું, તેમા અલપી ટી થવાઇલેટ કથિયો વાળને ખથુ કહે છે. આ ૧૦ થી ૨ ના સમ્ય ગાળામં સૂથીયપી ઝકાશના કથિયો ૫૦% વધુપી થમ્બ બને છે.
- તણ અને તણાવ પી વાળ ખથવા મટેનો મ્હતી વનો કાથા હોય શકે. થેજીદા જીવનમં ત્માવને પી છો કથવાનો પી ય્યતી ન કથે, તેમટે શથથીક, મનસકિ આધીયાતી મકિ થીતેપી ય્યતી ન કથે.
- વધુપી અણમં પી થેટીનનો ઉપયોગ કથવાથી વાળ ખથતં અટકે છે તેતથી ગૈથસમ્બ હોય શકે.
- પૌષપી ટકિ આહાઇ અને નચિમૈતવપીયાયામ, હવા, કઠોળ, અનાજ, લીલા શાકભજી, બકથીનું દૂધઅને તેમું દહીં આ બધાનો આહાથમં ઉપયોગ કથે.