

- ત્રય આહાર્ય સાકર અને મેઠાં નું પૃથ્વિ શક્ય ટલું છું થયો. (શાકભજીમ કુદરતીયેત્તમતં સોડીયમ્નો ઉપયોગ કથે.)
- આલ્ ક્રોહોલ ત્થ તંત્રકુનો ઉપયોગ ંદ્ય કથે તેના લીધે વાળ ખત્તં અને ખોડો વધે છે.
- વધુશેમ્ પૂનો ઉપયોગ ના કથે. દવિસમં ક જ વાદ શેમ્ પૂનો ઉપયોગ કથે. હળવાં, નોન મેડીકેટેડ, નોન-અલ્ કાલાઇન શેમ્ પૂનો ઉપયોગ કથે. શુષ્ક ક વાળ મટે ં ઘલ થ્ વ્સ કન્ ડશિન શેમ્ પૂનો ઉપયોગ કથે.
- દવિસમં ઘણીવાદ હેડ સ્ ટેન ડનો ઉપયોગ કથે. જેના લીધે ત્રયે ખોડો શયીથી દૂદ થખવામં મદ કથ્થો.
- વાળના મૂળને ત્રય હાથ્થી અથ્થા વાઇવ્ ંદેથ્થના મદથી મ્સાજ કથે.
- આંખોને તણ, ત્રાવ આપવું નહીં. મેડીટેશન, લકિસેશન ટેકનિકિસનો ઉપયોગ ઘણો મદ કથે છે.
- પૃથ્વીન કથ્તં મનિલ ચુક તઘટકો વાળ મટે ઘણાં મદ વના છે. ંનેનો ત્રય આહાર્ય ઉપયોગ કથે.
- ન્ ચુટ્ થીશીનલ કસથ્થેના લીધેવાળનું ખત્તું, અકાળે સફેદ થ્થા અને ઘણી વખતવાળ સફેદ થ્થા મટેના કાથ્થોમં કોપની ઉણપતનો ભગ હોચ છે. સૌથી મદ વનું ં ટલે સાથે ત્થ સત્તંતિઆહાર લેવો. ં ઉપથંતત્રેમં મ્લ ં ં-વીટામીન, મ્લ ં ં-મનીલ, TRACE elemet અને amino acid, મ્લ છે. તેમું ઘ્ ચાન થખવું.
- થેડા વ્ ચાચામ્ને લીધેહાડકામં શકિતવધે છે તેને લીધેવાળ નથિગી ંને છે. તેને લીધેવાળના મૂળમં ંધથિભષિણમં સુઘથે થચ છે.
- ક્ ંદ્ થ્થી થેત્તેવ્નાવેલા જચુસ થેડા સમ્ય પછી લેવાથી, ઉપવાસ કથ્થાથી શયીઅંથી TOXINS થચ છે અને સામન્ ચ થસાયણકિ પૃથ્ક થચિા ંથેલા અન્ નપદાથ્ થહવા, પાણી અને ં ઘદ્ ચોનો ઉપયોગ કથ્થાથી વાળ નથિગી ંને છે અને વાળ સફેદ થ્થ થેભે જાય છે.
- ં પલ સ્ લાઇડ વીનગિ વાળને લગાવી ં ક કલાક પછી શેમ્ પૂ કથે.
- વીટામીન ઘ વાળના મૂળમં લગાવો આ ખોડા મટે સાથે ઉપચર છે.
- કલોથીન અથ્થા પૃથ્ક ં વાળા પાણીમં સ્ વીમીંગ કથ્થા પછી ત્થતવાળને ઘેવો.
- વધે સમ્ય સુઘી સુથ્ ચપ્ ંકશમં થહેવાનું ંાળવું, તેના અલ્ ં ં થવાઇલેટ કથિણો વાળને ખથ્ક કથે છે. આ ૧૦ થી ૨ ના સમ્ય ગાળામં સુથ્ ચપ્ ંકશના કથિણો ૫૦% વધુ પૃથ્ક ંને છે.
- તણ અને ત્રાવ ં વાળ ખથ્થા મટેનો મદ વનો કાથ્થા હોચ શકે. થેજીદા જીવનામં ત્રાવને ં છો કવાનો પૃથ્ક ં કથ્થો, તેમટે શાથીથીક, મનસકિ આઘ્ ચાત્ મકિ સ્ તે પૃથ્ક ં કથે.
- વધુ પૃથ્ક અણમં પૃથ્ક થેટીનનો ઉપયોગ કથ્થાથી વાળ ખત્તં અટકે છે તેત્રથી ગૈસમ્ય હોચ શકે.
- પૌષ્ક ંકિ આહાર અને નચિમૈતવ્ ચાચામ્, હવા, કઠોળ, અનાજ, લીલા શાકભજી, ંકથીનું દૂધ અને તેમું દહીં આ ંધનો આહાર્ય ઉપયોગ કથ્થો.