સુંદથ અ્કત વાળ □ સ□ત□ થીનું અગત□ચનું સૌંદથ□ચ છે. વાળની તંદુથ્સ□તે □ શથીથ્ની તંદુથ્સ□તેનું સુચ્ન કથ્ે છે.

વાળનું આચુષ□ચ □ કેટલાક મ્હનિા થી વથ□ષ સુધીનું હોચ છે. વાળની મવજતકેવી થીતેથચ, તેના મૂળ કેવા છે તેના પથ અવલંબતિહોચ છે. □મ જોવા જઈ□ તે વાળની સથ□વસાધથણ આચુષ□ચ પથ વથ□ષ સુધી હોચ છે. પછી શુથ્આતમ્ી વાળ નાના આવે છે અને તેમ્ી પ□થ્ક□થચિા □છી થ્ાી જાચ છે પછી તેવાળ ખથી પડતં હોચ છે અને કેટલાક મ્હનિામં તેજગ□ચા□ નવીન વાળ આવે છે. સાધથણ થીતેમેટી વ□ચક□તનિા મથમં ૧,૨૦,૦૦૦ થી ૧,૫૦,૦૦૦ વાળ હોચ છે તેપૈકી ૧૦૦ વાળ □ક દવિસમં ખથ્તં હોચ છે.

વાળ પાતળા થ્ાં નથીતેવખતેનવીન વાળ આવત હોચ ત□ચાથી ત□થસ થચ છે. વાળની ગ□થ્થી□મં ચોગ□ચ થીતેથ્ુધથિભિશણ ન થ્ાાથી તેમ્ંના હોથ□મેનલિ પ□થ્ક□થચિા નથિેગી વાળ બ્નવી શક□ત નથી. વાળ □ □ક સાથ્ું સૌંદથ□ચ હોવાને લીધેતેમ્ી સાથી કાળજી લેવી જોઈ□.

વાળમં ચથ પ□થ્કાથ હોચ છે. સામન□ચ, તૈલી, શુષ□ક, તૈલી શુષ□ક,. સામન□ચ વાળમં અ્ક હોચ છે પણ તેતૈલી હોત નથી તેમ્ી સંભલ લેવી ખુબ સહેલી છે. તૈલી વાળને શેમ□પૂથી ધેચા પછી □ક/બે દવિસ સાથ દેખાચ છે અને પછી તેતૈલી થ્ઈ જાચ છે.

શુષ□ક વાળ શેમ□પૂથી ધેચા પછી સંભળવામં ખુબ તક્લીફ થચ છે. તેના છેવટના મૂળ બે્મૂળચિા હોચ છે. તૈલી શુષ□ક વાળ ઘણાં લાંબ હોચ છે. તેવાળના મૂળ ભગ તૈલી હોચ છે. પથ્ંતુવાળના છેવટના મૂળ શુષ□ક હોચ છે.

વાળની સૌંદથ□ચત □ સાથ નથિેગી પ□થ્કૃતપિથ અવલબંતિહોચ છે. વાળનો પ□થેટીન, હાચ પ□થેટીન □ આહાથ્ને લીધેઆપણા વાળ નથિેગી તથ્ કઠણિ બ્નાવવામં મ્દદ કથ્ે છે. વીટમેન B □ પ□થ્ુખ થીતેલીવથ મથ્ફતતેના લીધેતમ્થ આહાથ્મં અઠવાડચિામ □ક વખતતે લીવ મલિ હોવો જોઈ□.

વાળના આથેગ□ચ મટે મનિલ સાથેઆથ□ચન, કોપ, આચોડીનનો પણ સમવેશ હોવો જોઈ□. જો તમ્થ વાળ તૈલી હોચ તે આહાથ્મં તૈલી પદાથ□થબંધ કથ્વો જોઈ□. ફક□તલીલા શાક□ભજી , સલાડ, ઇંડા તજો મંસ વગેથે ખાવા, શુષ□ક વાળ મટે નચિમતિઆહાથ્મં વનસ□પતે તેલનો ઉપચોગ કથ્વો. પથ્ંતુતળેલા પદાથ□થ્ુનં સેવન બંધકથ્વું.

ખોડો □ સામન□ચ થીતેશુષ□ક, સામન□ચ અને તૈલી વાળમં હોચ છે. સંતુલતિઆહાથ અને સાથ્ું આથેગ□ચ □ ખોડા થી કાચમ મટે મુક્તિ મેળવવાનું આવશ□ચક છે.

ચીઝ, મ્ટન, ઇંડા, મછલી, આમં ભ્થ્પૂથ પ□થેટીન ચુક□તઆહાથ લેવો. કઠોળ નો પણ આહાથ્મં સમવેશ કથ્વો જેથી કથીને વાળમં મ્જબૂતી અને અ્ક આવશે. વાસી ખોથક ન ખાવું. તેઆથેગ□ચ મટે હાનકિાથ્ક છે.

ડેથીના દૂધથ્ી બ્નાવલેલા પદાથ□થખાવા. સ□કીમ્ડ અથવ્ા સેમી-સ□કીમ્ડ દુધલેવૂં તેમ્ાં ફેટસનું પ□થ્ામણ □છું હોચ છે.