

સાધનો, કેમિકલ યુક્ત શેમ્પુ પણ વાળ ઉતારે છે.

■ લાંબા સમય સુધી વાળ અસ્વચ્છ રાખવા, વાળને નિયમિત સાફ ન કરવાથી થયેલા મેલના ધર વાળને શુષ્ક અને પાતળા બનાવે છે.

■ ઉંદરી, ખોડે જેવા રોગો જે તે સ્થાન પર વાળના મૂળને ભયજનક નુકશાન પહોંચાડે છે. તેથી વાળ ખરે છે.

■ આહારમાં પ્રોટીન, આયર્ન, કેલ્શિયમ, રીબોફેલેવીનની ઊણપ વાળને માટે નુકશાનકારક છે.

વાળને ખરતા અટકાવવા આટલી કાળજી રાખો:

■ જેમાંથી પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, વિટામીન-સથી ભરપૂર આહાર શરીરની જરૂરિયાત મુજબ લો.

■ વાળને નિયમિત રીતે આમળાં, અરીકા, શિકાકાઈના પાણીથી વ્યવસ્થિત સાફ કરવા.

■ વાળની નષ્ટ થયેલી કુદરતી ચમક પાછી મેળવવા કોઈ કેમિકલયુક્ત કંડીશનરનો ઉપયોગ ન કરવો. વાળને કાળા કરવા કેમિકલ ડાઈના ઉપયોગ ન કરતાં ફક્ત મહેંદી અને આમળાંના મિશ્રણનો જ ઉપયોગ હિતાવહ છે.

■ વાળને ઉનાળાના સખત અને સીધા તાપથી હંમેશાં બચાવવા હંમેશાં વાળને ટોપી કે ટુપકા વડે આવરણ કરી રાખવું. વરસાદના પાણીથી પણ વાળને બચાવવા.

■ વાળમાં લીંબુ, છાશ, દહીં જેવા ખટાશવાળા પદાર્થોનો મૂળમાં સીધો પ્રયોગ ન કરવો. આનાથી માથાની ત્વચા, ઉત્તેજિત થાય છે. ત્વચા ખટાશને કારણે સૂકી થઈ જતાં ખોડાનો જન્મ થાય છે.

વાળમાં 'સીબમ' નામનો તેલી પદાર્થ છે જે વાળને ચમકીલા રાખે છે. વાળને મેલા, ધૂળવાળા, ચીકણા લાંબા સમય સુધી રાખી મૂકવાથી સીબેસિયસ ગ્લેન્ડમાંથી આ 'સીબમ' નીકળતું નથી અને વાળની કુદરતી ચમક જતી જ રહેશે તેથી એક વાતનો ખ્યાલ રાખો. વાળને આખો દિવસ તેલથી લથપથ ન રાખવા. બે ત્રણ દિવસે હળવા હાથે તેલ માલિશ કર્યા બાદ બે ત્રણ દિવસ તેલ માથામાં રાખી, વાળ સાફ કરી દેવા. ફરીથી એકાદ દિવસ કોરા રાખવા જેથી વાળની કુદરતી સ્વચ્છતા જળવાઈ રહે અને સીબેસિયસ ગ્લેન્ડમાંથી થતો સાવ 'સીબમ' પોતાનું કાર્ય વ્યવસ્થિત પણે કરે અને વાળનું કુદરતી સૌંદર્ય, સ્વાસ્થ્ય અને ચમક જળવાઈ રહે.

