



વૈદ્ય તપન બી. ભાવસાર
(બી.એ.એમ.એસ.)

વૈદ્ય તૃપ્તિ ટી. ભાવસાર
(બી.એ.એમ.એસ.)

તપ્સ કાયાકલ્પ આયુર્વેદિક પંચકર્મ સેન્ટર

૫, શ્રદ્ધા પાર્ક, ભાવનાથ મહાદેવ પાસે, ઈન્દિરા ગાંધી માર્ગ, ૧૦૦ ફૂટનો રોડ, આણંદ

Book you appointment now : +91 - 98254 40240

Website : www.kayakalpayu.com ▪ email : care@kayakalpayu.com

AYURVEDIC HAIR CLINIC

Dandruff - ખોળો ▪ Dry Hair - શુષ્ક વાળ ▪ Rough hair - ખરખચડા વાળ
Hair falling – વાળ ઉતરવા ▪ Alopecia – ઉદરી

વાળની કાળજી માટે આટલું કરો...

- » નાચલોનનો, જેનાં દાંતાનાં છેડા ગોળ અને મુલાયમ હોય તેવો કાંસકો વાપરવો.
- » માથામાં નાંખવા વપરાતા સુગંધી, જલદરંગ રસાયણોવાળા તેલ વાપરવા નહીં. તેલ નાંખવું હોય તો કોપરેલનું સાદું તેલ વધુ સારું. તેલ વારંવાર બદલવા નહીં. માથું સામાન્ય ઠંડા પાણીથી જ ધોવું.
- » વાળ ધોવામાં જો શેમ્પુ કે સાબુ વાપરવા હોય તો હળવા પ્રકારનાં, વધુ તેજ ન હોય તેવા, શેમ્પુ કે સાબુ વાપરવા. વાળ ધોવા માટે અરીઠા ઉત્તમ છે.
- » માથુ ધોયા પછી જો સવારનાં કુમળા તાપમાં 5 થી 10 મીનીટ બેસવામાં આવે તો વધુ સારું. વધુ પડતો સૂર્યનો તાપ વાળને નુકશાન કરે છે.
- » માથામાં જુ, લીપ કે ખોડો કે ચામડીના રોગો હોય તો તેની માટે યોગ્ય પંચકર્મ સારવાર કરવી.
- » ચિંતા, શારિરીક અને માનસિક તણાવથી દુર રહેવું.
- » લાંબા ગાળાના રોગોમાં સમયસરનું નિદાન અને સારવાર વાળને ખરતા અટકાવે છે. શિરોધારા એના માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.
- » માથાનાં વાળને ખેંચીને બાંધવાથી પણ વાળના મુળને નુકશાન થાય માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખેંચીને વાળ બાંધવા જોઈએ.
- » વાળને ત્યાંથી કે બ્યુટી પાર્લરમાંથી પણ વાળનાં અમુક ચેપી રોગો લાગુ પડી શકે અને વાળ ખરી શકે માટે એ પણ જોવું જરૂરી છે કે તેઓનાં સાધનો, કાપડ, નેપકીન, ટુવાલ ચોખ્ખા હોય.
- » અનાજ, શાકભાજી અને ફળફળાદિ પાણીથી ધોઈને સાફ કરીને વાપરવા.
- » વાળનાં પુરતા પોષણ માટે આમળા, લીંબુ, કઠોળ, દુધ, ઘી, માખણ, છાશ, લીલા શાકભાજી, ફળો, ભાજી, લાલ ગાજર, સુકા મેવા પુરતા પ્રમાણમાં આર્થિક સહરતા અનુસાર લેવા.
- » વાળને ઉતરતા અટકાવવા માટે રોજ 10-15 મીનીટ ઉભા ઉભા અંગુઠા પકડવા. જેથી વાળ સુધી બ્લડ સરક્યુલેશન વધારે થવાથી વાળ ઉતરતા ઓછા થઈ જશે.
- » શિરોધારાથી વાળ લાંબા, મજબૂત અને એકદમ સ્મુથ થઈ જાય છે. માથામાં ખોળો હોય તો દવાવાળા ઉકાળાથી શિરોધારા કરવામાં આવે છે.

વાળના ગ્રોથ માટે શિરોધારા, નસ્ય, બસ્તિ અનિવાર્ય છે.