Для того чтобы сохранить свои волосы здоровыми, блестящими и живыми во время авитаминоза необходимо помнить о некоторых простых вещах:

1. Главное правильно выбрать шампунь, соответствующий типу ваших волос. В шампуне должно содержаться как можно меньше химически-вредных веществ (в частности наиболее вредным и опасным для волос являются: диетаноломин, пропиленгликоль, фталаты и сульфаты). Также на состояние наших волос огромную роль оказывает вода, которой мы промываем волосы. Если вы хотите достичь наибольшего результата и сохранить ваши волосы здоровыми, то очищайте воду с помощью фильтров или дайте ей настояться некоторое время, после чего смойте шампунь теплой водой. Не нужно мыть голову чаще, чем два раза в неделю, волосы быстро привыкают к шампуню, и чем чаще вы моете их, тем быстрее они загрязняются. После промывки волос не стоит выжимать их руками, лучше всего просто промокнуть или же завернуть волосы в теплое полотенце.
2. После мытья волос, крайне необходимо использовать оздоравливающие бальзамы, сыворотки или спрей. Это поможет волосам восстановить свою структуру, избавит вас от секущихся кончиков, а также поспособствует благоприятному расчесыванию волос.
3. Необходимо уметь правильно расчесывать свои волосы, не повреждая их. Для этого лучше всего подобрать наиболее лучшую и удобную расческу. Правильная расческа - это уже часть красоты и целостности ваших волос. Расческу необходимо выбирать, исходя из типа и структуры ваших волос. Лучшей считается массажная расческа, так как она не только расчесывает волосы, но и массажирует кожу волос. Наиболее простая в использования и проверенная - это деревянная расческа с небольшими зубчиками и мягкими наконечниками. Если же вы будете покупать металлическую или пластмассовую расческу, то будьте крайне осторожны, если на зубчиках металлической расчески нет мягких наконечников – вы рискуете повредить кожу головы и корни волос, пластмассовую же расческу стоит сбрызгивать антистатиком, так как на ее поверхности скапливается статическое электричество. Ни в коем случае не дерите волосы, будьте с ними аккуратны, расчесывайте мягко и осторожно.
4. При авитаминозе необходимо исключить или использовать как можно реже фен, различные плойки и утюжки, которые сушат ваши и без того, страдающие от нехватки витаминов волосы. Также следует реже пользоваться химически опасными для ваших волос лаками и муссами, если же совсем отказаться от них нельзя, то стоит найти наиболее подходящие, не разрушающие здоровье волос профессиональные средства. Если вы красите волосы, то подходите к выбору краски с необычайной тщательностью. Краска сама по себе всегда непременно оказывает негативное влияние на структуру волос, но при правильном ее использование риск выпадения волос уменьшается в два раза. Советуется окрашивать волосы строго в парикмахерских салонах, а также смазывать пряди после окраски питательными веществами и маслами.
5. Не забывайте о народных средствах. Существует множество рецептов различных масок, которые можно сделать в домашних условиях из таких подручных средств как репчатый лук, молоко, кефир, яичный желток. Конечно, такие маски не очень удобны, ведь не у каждого из нас есть время на их изготовление и использования, но в наше время выпускается множество искусственных их заменителей. Главное подойти тщательно к выбору нужного косметического средства и найти наиболее подходящую вам и простую в применении маску.