Красивые и здоровые волосы — результат правильного образа жизни и поэтапного ухода за вашими волосами. Основные задачи основного ухода за волосами — поддержание здоровых, шикарных волос, качественное очищение, питание и увлажнение локонов.  
 Комплексный уход за любыми волосами включает в себя целую серию необходимых процедур, которые направлены на механическое удаление грязи и жирных отложений, полноценное, здоровое питание, необходимое увлажнение волос, а также на защиту поверхности кожи головы и волосяных луковиц от неблагоприятного воздействия природной среды. Постоянный уход за локонами нужен для восстановления поврежденных волос, что приводит к здоровой, блестящей и красивой шевелюре. Уход за волосами необходимо подбирать индивидуально для каждого типа волос.  
 По интенсивности загрязнения головы можно определить основные типы волос. Волосы могут быть сухого типа. Такой тип волос часто секутся, ломаются, довольно тонкие и тусклые: такие волосы нуждаются в регулярном увлажнении и питании. При сухом типе волос необходимо применять шампуни и кондиционеры, содержащие увлажняющие и питательные компоненты, защищающие от нежелательного ультрафиолета, ветра, высоких температур. Также не стоить забывать про питательные маски, восстанавливающие бальзамы и растительные масла, которые желательно наносить не реже 2 раз в неделю, если вы обладатели сухих волос. В косметологии наиболее популярны масла из кокоса, авокадо, миндаля, также популярно касторовое масло.  
Нормальные волосы считаются здоровыми, блестящими, равномерной плотности и толщины. При нормальном типе волос нужно поддерживать здоровую структуру волос, бережно очищать волосы и применять базовую косметику по уходу за волосами.  
 Чаще всего встречаются комбинированные и жирные волосы. При смешанном (комбинированном) типе волос переплетаются все базовые типы сразу. Например, концы могут быть сухими и ломкими, а корни – жирными, безжизненными, часто появляется перхоть. У обладательниц жирных волос сальные железы активно функционируют, что и приводит к жирному блеску и нездоровому, грязному виду волос – все это характерно при жирном типе волос. Обладательницам комбинированных волос необходим качественный очищающий шампунь, восстанавливающий ph головы. Особое место нужно уделить кондиционеру, питающий посеченные кончики волос, увлажняющий локоны, а также важную роль отвести бальзамам и маскам, содержащим полезные, питательные компоненты.  
 Жирным волосам необходим шампунь, который тщательно очищает волосы, освежает и устраняет жирный блеск, а также кондиционер, который выравнивает чешуйки, придает локонам здоровый вид и облегчает расчесывание. Также нужно учитывать температурный режим воды и частоту мытья волос, так как горячая вода неблагоприятно влияет на сальные железы, вследствие чего волосы быстрее загрязняются, теряют блеск, ломаются. Ополаскивайте голову слегка прохладной водой с добавление нескольких капель лимона или уксуса. Очень полезен легкий массаж головы, что приводит к улучшению работы сальных желез, нормализации кровообращения головы, быстрому росту и красивому виду волос.  
 Серьезные проблемы возникают при использовании красок для волос и регулярном применении термоинструментов: фена, выравнивающего утюжка. В таком случае, не обойтись без средств для термозащиты и популярных продуктов для стайлинга, выбирать краску для волос с щадящим составом, применять восстанавливающие средства для волос.  
 Не стоит забывать, что важно не только внешний уход, но и подумать о здоровье в целом: высыпаться, отдыхать, избегать стрессов, употреблять натуральные продукты, пить необходимое количество жидкости в течение суток, применять витамины группы В.  
 Большое значение имеет правильный подбор продуктов по уходу за волосами, ведь не всегда модное, разрекламированное средство приносит хороший результат.  
 Щетку для волос периодически необходимо промывать под струей воды с добавлением моющего средства. Перед использованием гребень или массажную щетку нужно хорошенько просушить. Расчесывать мокрые волосы не рекомендуется.  
Лучше всего сушить волосы природным путем. Желательно не вытирать мокрые волосы полотенцем, а лишь слегка промокнуть их. Если есть такая возможность, не использовать фен.  
Волосы могут выглядеть здоровыми и сияющими вне зависимости от типа, густоты или длины волос.  
Применяйте заколки и резинки для волос, не приводящие к механическому повреждению. Слишком тугие резинки приводят к ломкости волос и повреждению волос.  
Секущиеся кончики волос рекомендуется регулярно подстригать, тогда волосы имеют более здоровый и привлекательный вид. Если волосы очень повреждены, лучше носить короткую стрижку.  
Также можно использовать домашние средства по уходу ха волосами, сделанных из натуральных продуктов, которые дарит сама природа, например, питательную маску из оливкового масла или желтка яиц.  
 Не забывайте, что здоровые и ухоженные волосы – результат каждодневного, качественного ухода за кожей головы и локонами волос! Поэтому, какая у вас будет шевелюра, зависит во многом от вас!