**Twoja skóra w szampańskim nastroju**

**Kto nie zna ceny, jaką trzeba zapłacić za wyśmienicie spędzoną zabawę imprezową? To jednak nie tylko ogólne zmęczenie czy ból głowy lub nóg. Skutki całonocnych wrażeń odczuwa także nasza skóra – zwłaszcza, jeśli nie udało nam się zdobyć na odpowiednią pielęgnację tuż po powrocie do domu. Co zrobić, aby przywrócić jej blask i zdrowy wygląd?**

**Co warto zrobić?**

Sposoby na regenerację naszej skóry po udanej imprezie możemy umownie podzielić na czynności do wykonania oraz produkty i preparaty, które warto zastosować. Do pierwszej grupy zaliczylibyśmy oczywiście sen – odpowiedni wypoczynek to jeden z podstawowych i najbardziej ożywczych czynników. Następny byłby prysznic (pod ciepłą i zimną wodą, na przemian), poprawiający krążenie. Doskonała okaże się też kąpiel z olejkami i solami morskimi. Nie można również zapomnieć o nawodnieniu organizmu – wypijmy przynajmniej 1 litr płynów, najlepiej niegazowanej wody mineralnej i soku pomidorowego, który uzupełni braki wypłukanych przez alkohol mikroelementów. Ponadto, zadbajmy, aby dzień po całonocnej zabawie minął pod znakiem relaksu, lekkiej diety, spacerów na świeżym powietrzu i rezygnacji z makijażu.

**Czego warto użyć?**

Grupę drugą otwiera peeling całego ciała i twarzy, usuwający martwy naskórek i zanieczyszczenia. W przypadku zniszczonych, wysuszonych włosów warto zastosować półgodzinny kompres z odbudowującą odżywką. Z kolei w walce z opuchlizną wokół oczu sprawdzą się plasterki ogórka albo nieco ostygłe po zaparzeniu torebki rumianku. Zimny okład z mocnej herbaty lub naparu świetlika lekarskiego zadziała kojąco na obkurczenia naczyń krwionośnych i limfatycznych. Tak zwane worki pod oczami, oprócz masażu przy użyciu kostek lodu, skutecznie niweluje chłodzący żel pod oczy. Pamiętajmy również o maseczkach z produktów spożywczych (np. kefiru, twarogu czy miodu), kremie detoksykującym lub silnie nawilżającym oraz posiłku wolnym od nadmiaru soli, najlepiej złożonym głównie z owoców i warzyw.

Przede wszystkim jednak miejmy na uwadze to, że regeneracji potrzebuje cały nasz organizm, nie tylko skóra i ciało. Stosowne zabiegi pozwolą nam o niego zadbać oraz odzyskać siły, zdrowie i urodę. Więcej informacji o metodach pielęgnacji i ich właściwościach zawiera [artykuł opublikowany w serwisie kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/uroda/urodowe-after-party).