

Páراكötés

1. A szemhéjat bekenjük, a kenőcsből az alsó szemhéj lehúzásával a szemrésbe is teszünk.
2. A becsukott szemre teszünk egy réteg langyos vízbe mártott nedves gézlapot, arra egy réteg száraz gézlapot vagy vattát, tetejére pedig nylon zacskóból vagy átlátszó fóliából kivágunk egy kerek darabot, s annak a széleit körben a szem körül leragasztjuk. Így zárjuk le légmentesen, hogy alatt valóban pára (dunszt) fejlődjön.
3. A páراكötést lefekvés előtt célszerű felrakni, és reggel levenni. Páراكötés levétele után szemkörnyék lehet duzzadtabb, vizenyősebb, az árpa tűnhet nagyobbak, vagy ki is ürülhet - ez mind a folyamat beindulását jelzi és nem kell tőle megijedni.