

Szemháj toilette

1. A becsukott szemhéjakra meleg borogatást teszünk kb. 5 percig. A borogatás legyen kb. 38 Celsius fokos (kézmelegnél melegebb, de ne égessen)! A meleg borogatás készíthető drogériában kapható szőlőmag párna vagy patikában kapható (fülmelegítő) géltasak előírásnak megfelelő felmelegítésével.
2. Ezután a szemhéjszéleket óvatos nyomás mellett ujjbeggyel körkörös mozdulatokkal megmasszírozzuk. (Így segítjük a meleg hatására elfolyósodott mirigyváladék kiürülését.)