

## SkinMood® Premium Silicone Cupping set for Vacuum Massage

Kiitos, kun valitsit Hyvän Olon Maailman imukupit! Olen nähnyt paljon vaivaa löytääkseni sinulle hyvät ja laadukkaat imukupit ja toivon niistä olevan sinulle vuosikausiksi iloa ja hyötyä. Lue ohjeet huolellisesti ja opettele kupin käyttöä ensin käsivarteen. Aloita käyttö lyhyillä hoitoajoilla ja maltillisella alipaineella ja nauti upeista tuloksista.

### SKINMOOD® IMUKUPPIEN KÄYTTÖOHJE KASVOILLE

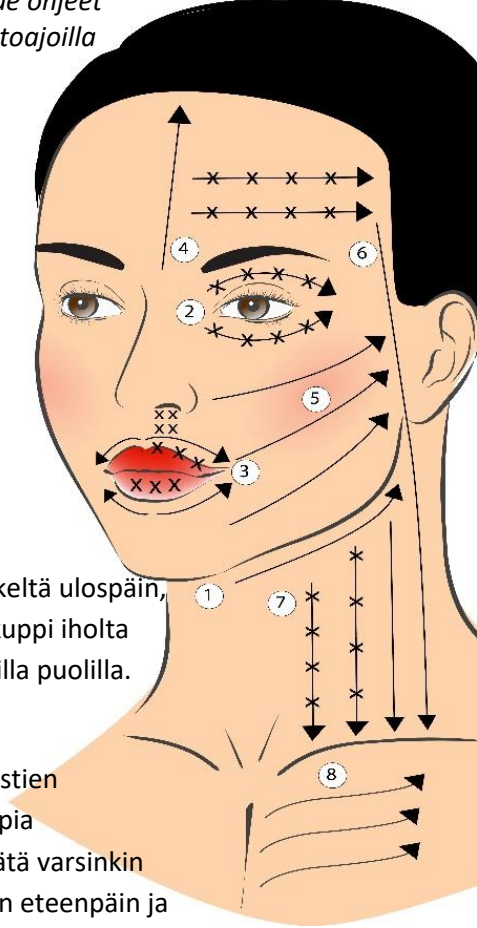
Pakkauksessa on 4 kuppia: 2 pientä ja 2 suurempaa. Käytä pienintä silmien- ja suun ympärystän hoitoon, hieman suurempaa voit käyttää myös vartalolla ja huulten päällä. 2 suurinta on tarkoitettu vain vartalolle.

- Puhdista iho kasvoilta, kaulalta ja dekolteelta.
- Hiero iholle reilusti öljyä tai esim. tehotippoja ja voidetta, jos haluat tehostaa niiden imeytymistä ja vaikutusta.
- Purista kuppia reunoilta, aseta iholle ja vapauta puristus. Näin saat alipaineimun aikaan.

**Liu'utus eli liukukuppaus:** Liikuta kuppia kuvan nuolten osoittamiin suuntiin keskeltä ulospäin, aavistuksen kuppia nostaen, ei painaen. Voit tukea ihoa vapaalla kädellä. Irrota kuppi iholta puristamalla sitä taas sivuilta, jolloin paine hellittää. Toista liike 3–5 krt molemmilla puolilla. Liu'utus näkyy ohjekuvassa nuolena.

**"Imu-vapautus-tekniikka" eli pistekuppaus:** Merkitty kuvassa rasteilla! Kuvan rastien kohdalla voit tehdä liu'utuksen lisäksi/sijasta nopeita imaisuja iholle: purista kuppia sivuilta, laita iholle, imaise, purista kuppia sivuilta ja vapauta kudokset. Voit tehdä tätä varsinkin silmänympärysiholla liu'utuksen sijaan. Siirry nuolen osoittamaa hoitolinjaa pitkin eteenpäin ja toista 1–3 kertaa. Tämä tapa sopii herkälle iholle sekä aikuiselle ohuelle tai veltostuneelle iholle (silmänympärysiho, silmäpussit, kaula). Erinomainen juonteiden silottelussa. Juonteiden kohdalla voit pitää imua 1–2 sekuntia. Älä pidä kasvoilla kuppia pitkään paikoillaan, koska tuloksena saattaa olla mustelma. Anna kupin olla paikoillaan muutama sekunti, irrota ja laita samalle paikalle uudelleen 2–3 krt.

- Aloita hoito kevyellä imulla sekä lyhyellä ajalla. Harjoittele, jotta opit käsittelemään kuppeja. Älä koskaan käsittele ihoa kovakouraisesti varsinkaan kasvoilla! Jos kuppi irtoaa iholta, aseta imu uudelleen ja jatka eteenpäin.
- Jos sinulla on couperosa-iho, ole erittäin varovainen. Vältä pahimpia couperosakohtia ja hoida kasvoja muilta osin. SkinMood Gua sha saattaa tässä tapauksessa olla parempi vaihtoehto.
- Hoidon jälkeen ihon punoitus on aivan normaalia verenkierron aktivoitumisen takia.
- **Kierrä ongelmakohdat: isot luomet, finnit, älä käsittele rikkiäistä, palanutta tai tulehtunutta ihoa, vältä myös ihottuma-alueita ja haavoja.**



## Hoitovaiheet kasvoilla:

Nämä vaiheet on numeroitu hoitokuvaan etupuoletta. Hoida molemmat puolet 2-3 kertaa.

1. Avaa lymfatiehyet. Aseta isompi kasvokuppi leukaan ja liu'uta kuppia leukaluuta pitkin kohti korvaa. Käänny korvan alta alas ja liu'uta kuppi kaulaa pitkin solisluun kuoppaan. Irrota imu. Toista 2–3 kertaa molemmilla puolilla.
2. Käytä pienempää kuppia silmänympärysiholla. Aloita alaluomen sisänurkasta, liu'uta ohimolle. Käsittele alaluomi erittäin hellävaraisesti 2-3 kertaa. Käsittele samalla tavalla heti kulmakarvojen alapuolelta (ei liikkuvalla luomelta). Silmien ympärillä voit käyttää myös imu-vapautustekniikkaa.
3. Huultenympärykset voit käsitellä pienellä kupilla joko liu'uttamalla tai imu-vapautustekniikalla. Käsittele ylähuulen juonteet imu-vapautustekniikalla.
4. Liu'uta isompaa kasvokuppiä 2-3 kertaa otsan keskeltä ulospäin ohimoille asti. Käsittele molemmat puolet. Käsittele juonteet imu-vapautustekniikalla. Voit myös liu'uttaa kupin suoraan kulmakarvojen välistä kohti hiusrajaa.
5. Hoida leukaluu ja posket 2-3 kertaa liu'uttamalla keskeltä ulos yläviistoon kohti ohimoita.
6. Lopuksi ohjaa nesteet ja kuona-aineet soliskuoppaan. Liu'uta kuppi molemmin puolin 2-3 kertaa ohimolta alaspäin korvan edestä alas kaulalle ja jatka solisluun kuoppaan asti.
7. Siirry kaulalle käyttäen kevyttä imua ylhäältä alaspäin. Veltostuneella iholla kannattaa käyttää tukiotetta! Jos liu'utus ei onnistu, käsittele kaula imu-vapautustekniikalla tai SkinMood Gua shalla.
8. Käsittele dekolteen alue liu'uttamalla kuppiä rintalastan päältä kohti solisluuta. Tee molemmat puolet 2-3 kertaa.
9. Pese kupit saippualla ja vedellä. Pulloharja on oiva väline pesuun. Voit halutessasi desinfioida kupit desinfiointiaineella tai kiehuvalle vedellä.

**Tee hoito hitailla liu'uuilla, hellästi ja ajatuksella. Nauti ja seuraa tuloksia.**