



Sauna Ba-Gua

Eliminación de toxinas a través de la sudoración

Equilibrio del pH (ácido-base) del organismo



Alta concentración de aniones que aumenta la energía y el tono general

Efecto antibacteriano y analgésico. La radiación infrarroja y los aniones ayudan a frenar la proliferación de bacterias

Testimonio de Irina, 42 años:

“Mi agenda está siempre llena, tanto en el trabajo como en mi vida personal. Aun así, intento ir al gimnasio al menos dos veces por semana para mantenerme en forma. Por suerte, está cerca de casa y abre 24 horas. Pero en realidad casi no tengo tiempo: voy corriendo y me voy igual de rápido. El gimnasio es excelente, el personal también, pero en los últimos meses empecé a notar que los entrenamientos ya no me daban placer. Sinceramente, me agotaban. En lugar de darme energía para el día, me provocaban dolores musculares y articulares. Entendí que mi cuerpo también necesita descanso y recuperación. Pero llego tarde a casa, no desconecto, antes de dormir sigo pensando en el día, duermo mal y me despierto con dolor de cabeza. Es el precio de la carrera profesional...”

Hoy en día, todos buscan una solución eficaz para relajarse y liberar la tensión del cuerpo. Y si además esa solución ayuda a reducir el cansancio, mejorar la forma física, fortalecer la salud, perder peso y cuidar la piel, se vuelve realmente valiosa. Es tanto un momento de relajación como una herramienta de bienestar integral.

Y, en realidad, no hace falta reinventar la rueda: esta solución existe desde hace siglos. Se trata de la sauna.

Ofrece un amplio abanico de beneficios para la salud.



En el mundo científico se considera que las primeras saunas aparecieron en Finlandia hace más de 2000 años. Sin embargo, las primeras referencias escritas datan de hace unos 7000 años. En aquella época eran cavidades en el suelo donde las piedras se calentaban con fuego.

Los finlandeses están convencidos de que la sauna nació junto con su pueblo y forma parte de su cultura. Hoy en día, según las estadísticas, una de cada dos familias en Finlandia tiene sauna. Incluso dicen: "La sauna es el lugar más caliente al que se va voluntariamente."

El amor por la sauna hace tiempo que salió de Escandinavia. Su popularidad mundial se explica por sus claros beneficios para la salud física y mental.

Cada vez hay más personas interesadas, pero no todos tienen la posibilidad de ir a una sauna regularmente. Hoy esto ya no es un problema: **la empresa Whieda presenta una solución única — la sauna Ba-Gua, que puede usarse en casa o llevarse fácilmente de viaje.** Compacta y ligera (unos 8,5 kg), se pliega como una bolsa de transporte y luego se despliega formando una cabina de aproximadamente 1x1 metro. Solo necesitas una toma de corriente para usarla.



¿Qué es la sauna Ba-Gua?

Se trata de una mini sauna infrarroja portátil, diseñada a partir de tecnologías avanzadas y que utiliza materiales naturales como la turmalina y el jade negro. Las piedras terapéuticas y la estructura textil específica crean un microclima único, ofreciendo un efecto tanto terapéutico como estético en todo el cuerpo: mejora del metabolismo, de la circulación sanguínea y del estado de la piel, eliminación de toxinas, pérdida de peso, reducción de las inflamaciones y de los dolores, disminución del estrés y de la fatiga, neutralización de los radicales libres.

Algunos podrían decir: «No es una sauna real como aquellas a las que estamos acostumbrados». ¿Puede realmente ofrecer los mismos efectos? En una sauna clásica, se acude principalmente por el ambiente. Pero aquí, la ventaja reside en su eficacia. Un poco de teoría permite comprenderlo mejor.

Las saunas son espacios calentados con aire caliente y seco. Generalmente se distinguen dos tipos: las saunas clásicas, donde se calienta el aire, y las saunas infrarrojas. La Ba-Gua pertenece a esta segunda categoría. En este tipo de sauna, materiales específicos producen calor infrarrojo, que penetra directamente en el cuerpo.

Los puntos fuertes de esta sauna:

- confort óptimo, incluso para personas que no soportan altas temperaturas.
- la temperatura no supera los 45-65 °C, pero el calor penetra hasta aproximadamente 5 cm de profundidad (frente a unos 5 mm en una sauna clásica).
- para obtener un efecto de bienestar, bastan de 15 a 30 minutos en una sauna infrarroja; se recomienda realizar al menos 3 sesiones de 15 minutos con pausas entre cada una.

- La cabina infrarroja solo necesita de 10 a 15 minutos para calentarse. Una sauna tradicional, en cambio, requiere de 30 a 60 minutos. Estos dos puntos representan un ahorro de tiempo considerable, algo muy importante para muchas personas.

Gracias a todas estas características, la cabina infrarroja es hoy en día un elemento esencial en los centros de rehabilitación, especialmente para la recuperación después de lesiones.

¿Por qué, entre todas las opciones de saunas infrarrojas, elegir precisamente la «Ba-Gua»?

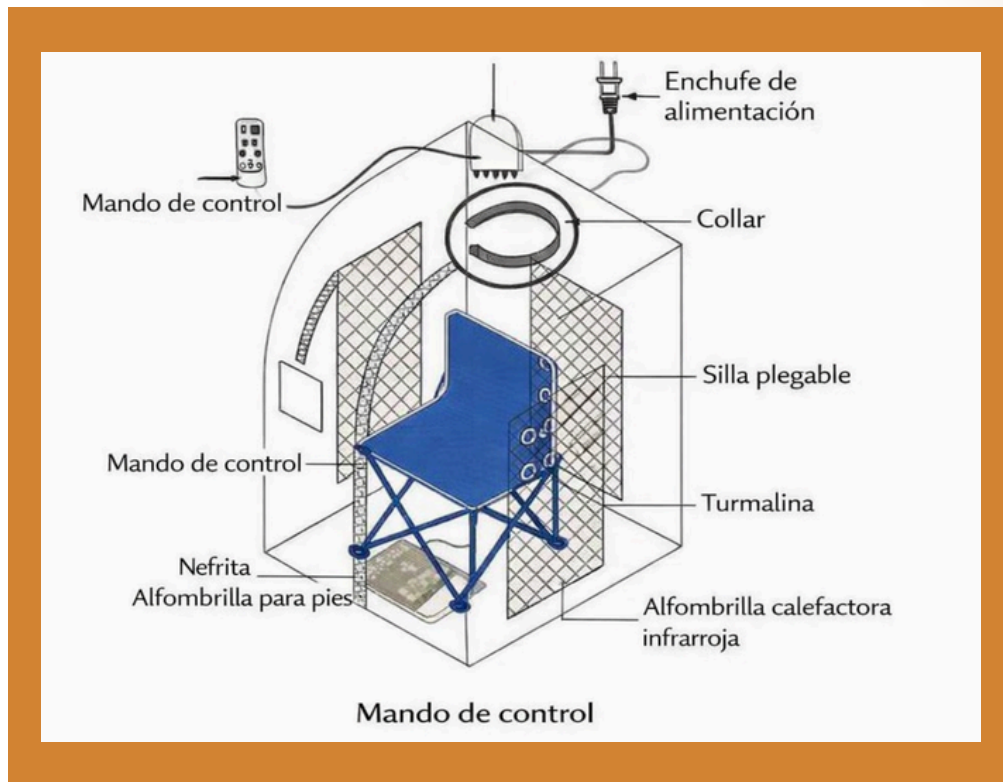
A menudo se escucha que este tipo de sauna puede comprarse en línea a un precio mucho más bajo. Efectivamente, existen alternativas. Pero, ¿cuál es realmente la diferencia entre la «Ba-Gua» y estos modelos?

Las alternativas generalmente funcionan con generadores de vapor: se añade agua, el aparato la calienta como una hervidora y produce vapor. La «Ba-Gua», en cambio, se basa en las propiedades terapéuticas de minerales naturales — 77 piedras dispuestas alrededor y una alfombrilla compuesta por 13 piedras sobre la que se apoyan los pies. Esto permite un calentamiento uniforme del cuerpo, sin sensación de incomodidad por calor excesivo. La temperatura a nivel de los pies se regula mediante un panel de control, lo que permite actuar directamente sobre los órganos internos.

¿Cómo actúa la sauna «Ba-Gua» de Whieda en el organismo?

I. Propiedades físicas de las piedras

Los principales materiales en el núcleo de la eficacia de la sauna son la turmalina, el jade negro y la bianstone — una variedad rara de jade.



1. Las paredes de la sauna contienen **turmalina**. Esta piedra posee una propiedad única: cuando se calienta, emite cargas eléctricas. Este fenómeno, llamado efecto piroeléctrico, se conoce desde hace más de 300 años. En el siglo XIX, el científico alemán August Kundt estudió la turmalina y demostró que su polarización varía en función del calentamiento y del enfriamiento.

Cuando se calienta, la turmalina libera una gran cantidad de aniones. Gracias a su alta concentración, el metabolismo mejora, la inmunidad se fortalece y los tejidos se regeneran.

La radiación infrarroja de la turmalina tiene un efecto global beneficioso sobre el organismo. Los aniones emitidos durante el calentamiento neutralizan los radicales libres, ralentizan los procesos de envejecimiento y favorecen la longevidad. Además, se observa que las personas que **trabajan regularmente con turmalina suelen ser más resistentes y gozar de mejor salud, y que la vegetación en las zonas ricas en este mineral es más densa.**

Otra propiedad importante de la turmalina es su capacidad para generar un campo magnético. En el ser humano moderno, especialmente en entornos urbanos, la conexión con el campo magnético natural de la Tierra es débil. Por eso, la magnetoterapia se considera hoy en día un enfoque prometedor en la medicina.

2. La segunda piedra utilizada en la sauna Ba-Gua es la bianstone. Contiene más de 30 microelementos, algunos de ellos raros (estroncio, titanio, cromo, manganeso, zinc). Tradicionalmente utilizada en masaje, estimula el metabolismo cuando se calienta. **Alivia el dolor, mejora la motricidad del estómago, el peristaltismo intestinal, así como el funcionamiento del corazón y de los riñones, y favorece una mejor circulación sanguínea.** Los ultrasonidos que emite tienen un efecto similar al del masaje. Además, ralentiza las transformaciones patológicas de las células, ayuda a relajar el organismo y a restaurar el sistema nervioso. Gracias a su acción, muchos usuarios de Ba-Gua notan un sueño profundo y reparador después de las sesiones.

3. La tercera piedra utilizada es el jade negro. Ayuda a eliminar las toxinas, mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos, favorece la circulación sanguínea y contribuye a su purificación. Regula el equilibrio de las energías Yin y Yang y favorece el correcto funcionamiento de los meridianos. Este mineral semiprecioso posee propiedades antibacterianas, antiinflamatorias, antitumorales y analgésicas.



II. Acción de la radiación infrarroja

¿Qué puede aportar el calor infrarrojo en una sauna?

- Ayuda a eliminar las toxinas y los desechos no solo de los vasos, sino también de todo el organismo, especialmente de los riñones (la sudoración abundante favorece la eliminación de sustancias nocivas).
- Tiene un efecto beneficioso sobre el sistema digestivo: facilita la evolución de las gastritis y de los trastornos del duodeno.
- Estimula el sistema inmunitario, frena la proliferación de virus y ayuda a combatir las infecciones.
- Acelera la regeneración de los tejidos: fracturas, contusiones, esguinces, hematomas, cicatrización postoperatoria.
- Ofrece un efecto estético notable: ayuda a combatir la celulitis y los problemas de la piel, reduce las inflamaciones.

En medicina, y especialmente en fisioterapia, la radiación infrarroja se utiliza desde hace mucho tiempo. Con fines terapéuticos, se introdujo en Corea y en Japón en los años 1970. Las ondas infrarrojas son especialmente apreciadas porque no sobrecalientan la piel, penetran en profundidad y tienen un efecto positivo sobre los órganos.

El calor infrarrojo ha demostrado su eficacia en el tratamiento de trastornos del aparato locomotor: osteocondrosis, artritis, hernias, esguinces, luxaciones, artrosis. También es beneficioso para enfermedades del sistema nervioso, respiratorio y ORL, así como para trastornos de la circulación sanguínea. Mejora la circulación, relaja los músculos, alivia el dolor y proporciona una sensación de confort y relajación.



Resultados de un uso regular de la sauna «Ba-Gua» de Whieda:

1. Eliminación de toxinas: el organismo se purifica gracias a la transpiración

La turmalina calentada estimula la circulación linfática y la microcirculación en los vasos profundos. Ayuda a eliminar las impurezas acumuladas en las células, «limpiando» así el organismo de la cabeza a los pies. 30 minutos en la sauna equivalen a una carrera de 10 km, es decir, aproximadamente 300 kcal quemadas. Las ondas infrarrojas penetran entre 3 y 5 cm en los tejidos, contribuyendo a reducir la grasa subcutánea.

2. Equilibrio del pH (ácido-base)

Un equilibrio ácido-base estable es esencial para un metabolismo saludable y la prevención de numerosas enfermedades. En una persona sana, el entorno interno es ligeramente alcalino. Los aniones liberados por la turmalina calentada ayudan a mantener este equilibrio.

3. Regulación de la presión arterial, reducción de los riesgos cardiovasculares

Gracias a la acción de los aniones que purifican la sangre, el nivel de colesterol disminuye, reduciendo así el riesgo de aterosclerosis.

La radiación infrarroja y las ondas bioenergéticas dilatan los capilares y eliminan los espasmos, lo que permite normalizar la presión arterial: una presión alta disminuye, una presión baja aumenta hasta valores normales. Esto es especialmente importante en casos de hipertensión o hipotensión.

4. Mejora visible de la piel: efecto reafirmante y reducción de la celulitis

Un uso diario de 30 minutos puede sustituir una sesión de fitness. La sauna mejora la silueta y ralentiza el envejecimiento cutáneo. La piel recupera luminosidad, firmeza y elasticidad, las arrugas se atenúan. Se vuelve más suave, lisa e hidratada.

Este efecto cosmético se logra gracias a la eliminación de las células muertas de la epidermis y a la reducción del exceso de grasa mediante efecto térmico. La actividad de las glándulas sebáceas se normaliza y las funciones celulares se estimulan.

5. Efecto antibacteriano y analgésico

La radiación infrarroja y los aniones eliminan hasta el 99,98 % de los hongos *Candida* y de los estafilococos, al mismo tiempo que frenan la proliferación de otras bacterias. Los dolores musculares y articulares disminuyen, y la cicatrización de los tejidos se acelera.

6. Neutralización de los radicales libres

Durante el uso de la turmalina, la generación de calor comienza a partir de 45 °C, y la temperatura de la sauna puede regularse entre 45 y 65 °C (el nivel de calor se ajusta mediante el panel de control). La radiación infrarroja de la turmalina tiene una gran capacidad de penetración: actúa en profundidad en el organismo, dirigiéndose a las células alteradas mientras preserva las células sanas. Durante una sesión de sauna, los metales pesados que pueden provocar desequilibrios se eliminan. Este efecto es difícil de conseguir con otros métodos de desintoxicación.

7. Reducción de la fatiga y camino hacia una mayor longevidad

Una alta concentración de aniones activa el funcionamiento de todas las células del organismo, aumenta la energía y el tono general, y armoniza el equilibrio energético (Yin-Yang). Así, la regulación del sistema nervioso vegetativo mejora. La mini-sauna «Ba-Gua» ayuda a combatir el insomnio y la fatiga nerviosa, mejora la calidad del sueño, recarga de energía y favorece un equilibrio global del cuerpo y de la mente.

¿A quién no se recomienda este dispositivo?

- personas con trastornos de la tiroides;
- mujeres embarazadas o en período de lactancia;
- personas con implantes metálicos;
- pacientes con enfermedades oncológicas;
- personas que han sufrido un bypass coronario, que llevan marcapasos o que padecen insuficiencia cardíaca grave.



¿A qué hay que prestar atención durante el uso de la sauna «Ba-Gua»:

- Antes de la sesión, se recomienda ducharse y desmaquillarse.
- No se debe utilizar la sauna después de una comida copiosa ni en ayunas.
- Antes de la sesión, beber suficiente agua tibia y continuar bebiendo durante la sesión si es necesario.
- No frotar la piel durante la sesión: es preferible absorber el sudor con un paño. Después de la sesión, secarse con una toalla húmeda.
- Se aconseja evitar enfriarse inmediatamente después de la sesión y no ducharse (los poros están dilatados, es mejor esperar a que se cierren).
- Durante las 6 horas posteriores a la sesión, evitar salir con mal tiempo (viento fuerte, frío) y, durante las 2 horas siguientes, evitar bebidas y alimentos fríos.
- Después de la sesión, se recomienda beber 1-2 vasos de agua tibia.
- La transpiración puede continuar hasta 2 días después de la sesión; puede aparecer un olor más fuerte — es señal de eliminación de toxinas, sin motivo de preocupación.
- Las personas mayores o con mala salud deberían utilizar la sauna bajo supervisión.
- Para prevenir enfermedades estacionales y reforzar la inmunidad, los niños pueden utilizar la sauna durante 10-15 minutos.

En respuesta a esta atención hacia el cuerpo, este comienza a producir «hormonas de la felicidad», mejorando la calidad de vida en todos los niveles. El uso regular de la sauna «Ba-Gua» de Whieda favorece una armonía duradera entre el cuerpo y la mente.

Opinión de uso

Hoy he recibido la sauna infrarroja Ba-Gua con turmalina. La sensación es muy similar a la de una sauna tradicional. El calor es suave, agradable y se distribuye por todo el cuerpo, proporcionando un verdadero confort.

El efecto se mantiene incluso 2-3 horas después de la sesión. Se siente una calma mental, una profunda relajación del cuerpo, una sensación de ligereza y un efecto visible en la piel del rostro y de las piernas.

Cambios muy agradables y positivos.

¿Qué más se puede pedir? Disfrutad de las sesiones y cuidad vuestro cuerpo.

¡Qué producto tan increíble, esta sauna!
Un equipo compacto (aproximadamente 1 m²) con un efecto impresionante. En solo 20 minutos, eliminé aproximadamente 0,3 kg de líquido. Zzzzzz

Anastasia Aïsoulova
Orenburg, Corea del Sur

A mediados de febrero, pasé una semana utilizando la sauna Ba-Gua y perdía cada día entre 300 y 500 g de peso. En mayo, seguí un programa de desintoxicación bajo la supervisión de Olga Ougromova (Irkutsk). Perdí casi 4 kg en una semana.

Hoy, 29 de julio de 2023, mi peso es de 88,2 kg con una altura de 1,83 m (incluso he crecido 6 mm).

Quiero ante todo agradecer a mi esposa, que me hizo descubrir esta excelente empresa WHIEDA.



Reducción visible de la celulitis después de solo algunas sesiones de sauna.

Ella Ivanova
Chita, Rusia