



Sauna Ba-Gua

**Élimination des toxines
par la transpiration**

**Équilibre du pH (acido-
basique) de l'organisme**



**Une forte concentration
d'anions augmente l'énergie
et le tonus général**

**Effet antibactérien et
analgésique. Le
rayonnement infrarouge
et les anions freinent la
prolifération des
bactéries**

Témoignage d'Irina, 42 ans:

“Mon emploi du temps est très chargé, aussi bien au travail que dans ma vie personnelle. J'essaie malgré tout d'aller à la salle de sport au moins deux fois par semaine pour garder la forme. Heureusement, elle est juste à côté de chez moi et ouverte 24h/24. Mais en réalité, je n'ai jamais vraiment le temps: j'y vais en courant et j'en repars aussitôt. Le club est excellent, le personnel aussi, mais ces derniers mois j'ai commencé à remarquer que les entraînements ne me faisaient plus plaisir. Honnêtement, ils m'épuisent. Au lieu de me donner de l'énergie pour la journée, j'ai des douleurs musculaires et articulaires. J'ai compris que le corps a aussi besoin de repos et de détente. Mais je rentre tard, je n'ai pas le temps de récupérer correctement. Avant de dormir, je repense à ma journée, je n'arrive pas à décrocher, mon sommeil est agité et je me réveille avec des maux de tête. C'est le prix à payer pour une carrière...”

Aujourd'hui, chacun cherche une solution efficace pour se détendre et soulager les tensions du corps. Et si cette solution permet en même temps de réduire la fatigue, d'améliorer la condition physique, de renforcer la santé, de perdre du poids et de prendre soin de sa peau — elle devient tout simplement précieuse. C'est à la fois un moment de détente, une activité bien-être et un soin global.

Et pourtant, inutile de réinventer la roue: cette solution existe depuis des siècles. Il s'agit du sauna. **Il offre un spectre complet de bienfaits pour la santé.**



Dans le monde scientifique, on considère que les premiers saunas sont apparus en Finlande il y a plus de 2000 ans. Cependant, les premières mentions écrites remontent à environ 7000 ans avant notre ère. À l'époque, il s'agissait de fosses creusées dans le sol, où les pierres étaient chauffées à l'aide du feu. Les Finlandais eux-mêmes sont convaincus que le sauna est né en même temps que leur peuple et qu'il fait partie intégrante de leur culture. Aujourd'hui, selon les statistiques, chaque deuxième famille en Finlande possède un sauna. On dit même: « Le sauna est l'endroit le plus chaud où l'on va volontairement. »

L'amour du sauna a depuis longtemps dépassé les frontières de la Scandinavie. Sa popularité mondiale s'explique par ses effets bénéfiques évidents sur la santé physique et mentale

Le nombre d'adeptes ne cesse d'augmenter, mais tout le monde n'a pas la possibilité de fréquenter un sauna régulièrement. Aujourd'hui, ce n'est plus un problème: **la société Whieda propose une solution unique — le sauna «Ba-Gua», utilisable à domicile ou facilement transportable en voyage.** Compact et léger (environ 8,5 kg), il se plie et se transforme en sac de transport, puis se déploie pour former une cabine d'environ 1 mètre sur 1 mètre. Il suffit simplement d'une prise électrique pour l'utiliser.



Qu'est-ce que le sauna «Ba-Gua»?

Il s'agit d'un mini-sauna infrarouge portable, conçu à partir de technologies avancées et utilisant des matériaux naturels comme la tourmaline et le jade noir. Les pierres thérapeutiques et la structure textile spécifique créent un microclimat unique, offrant un effet à la fois thérapeutique et esthétique sur l'ensemble du corps: amélioration du métabolisme, de la circulation sanguine et de l'état de la peau, élimination des toxines, perte de poids, réduction des inflammations et des douleurs, diminution du stress et de la fatigue, neutralisation des radicaux libres.

Certains pourraient dire: «Ce n'est pas un vrai sauna comme ceux auxquels on est habitué». Peut-il vraiment offrir les mêmes effets? Dans un sauna classique, on vient surtout pour l'ambiance. Mais ici, l'avantage réside dans son efficacité. Un peu de théorie permet de mieux comprendre.

Les saunas sont des espaces chauffés à l'air chaud et sec. On distingue généralement deux types: les saunas classiques, où l'air est chauffé, et les saunas infrarouges. Le Ba-Gua appartient à cette deuxième catégorie. Dans ce type de sauna, des matériaux spécifiques produisent de la chaleur infrarouge, qui pénètre directement dans le corps.

Les points forts de ce sauna:

- confort optimal, même pour les personnes qui ne supportent pas les températures élevées.
- la température ne dépasse pas 45-65 °C, mais la chaleur pénètre jusqu'à environ 5 cm de profondeur (contre environ 5 mm dans un sauna classique).
- pour obtenir un effet bien-être, 15 à 30 minutes suffisent dans un sauna infrarouge, Il est recommandé d'effectuer au moins 3 séances de 15 minutes avec des pauses entre chacune.

- La cabine infrarouge nécessite seulement 10 à 15 minutes pour chauffer. Un sauna traditionnel, lui, demande 30 à 60 minutes. Ces deux points représentent un gain de temps considérable, important pour beaucoup.

Grâce à toutes ces caractéristiques, la cabine infrarouge est aujourd'hui un élément essentiel dans les centres de rééducation, notamment pour la récupération après des blessures.

Pourquoi, parmi toutes les options de saunas infrarouges, choisir précisément le «Ba-Gua»?

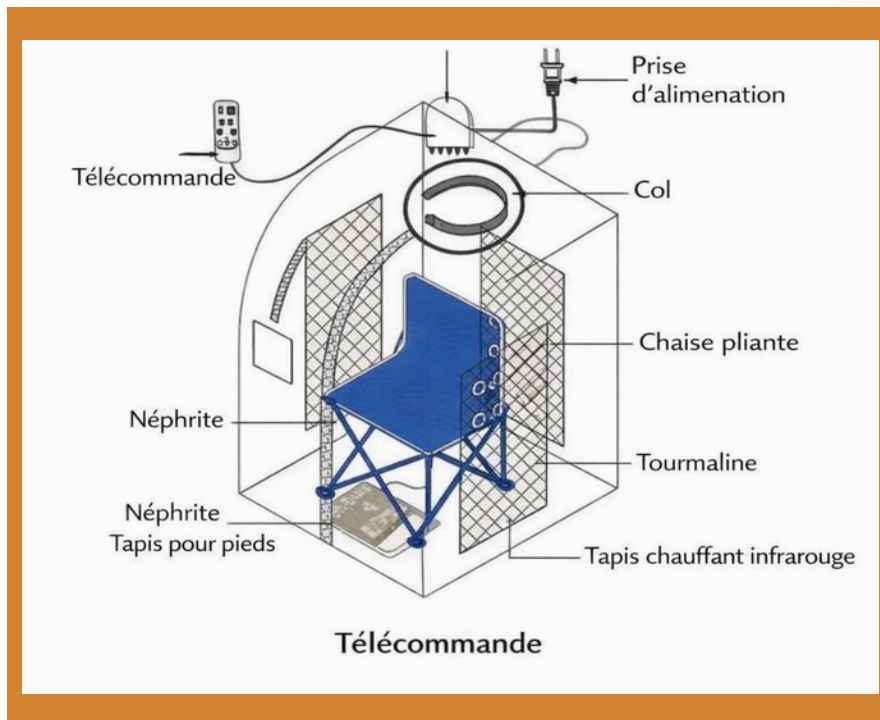
On entend souvent dire que ce type de sauna peut être acheté en ligne à un prix bien inférieur. En effet, des alternatives existent. Mais quelle est réellement la différence entre le «Ba-Gua» et ces modèles?

Les alternatives fonctionnent généralement avec des générateurs de vapeur: on y ajoute de l'eau, l'appareil chauffe comme une bouilloire et produit de la vapeur. Le «Ba-Gua», quant à lui, repose sur les propriétés thérapeutiques des minéraux naturels — 77 pierres disposées sur le périmètre et un tapis composé de 13 pierres sur lequel reposent les pieds. Cela permet un chauffage uniforme du corps, sans sensation d'inconfort liée à une chaleur excessive. La température au niveau des pieds est réglable via un panneau de contrôle, ce qui permet d'agir directement sur les organes internes.

Comment le sauna «Ba-Gua» de Whieda agit-il sur l'organisme?

I. Propriétés physiques des pierres

Les principaux matériaux au cœur de l'efficacité du sauna sont la tourmaline, le jade noir et la bianstone — une variété rare de jade.



1. Les parois du sauna contiennent de la **tourmaline**. Cette pierre possède une propriété unique: lorsqu'elle est chauffée, elle émet des charges électriques. Ce phénomène, appelé effet pyroélectrique, est connu depuis plus de 300 ans. Au XIXe siècle, le scientifique allemand August Kundt a étudié la tourmaline et a démontré que sa polarisation varie en fonction du chauffage et du refroidissement.

Lorsqu'elle est chauffée, la tourmaline libère une grande quantité d'anions. Grâce à leur forte concentration, le métabolisme s'améliore, l'immunité se renforce et les tissus se régénèrent.

Le rayonnement infrarouge de la tourmaline a un effet global bénéfique sur l'organisme. Les anions émis lors du chauffage neutralisent les radicaux libres, ralentissent les processus de vieillissement et favorisent la longévité. On remarque d'ailleurs que les personnes **travaillant régulièrement avec la tourmaline sont souvent plus résistantes et en meilleure santé, et que la végétation dans les zones riches en ce minéral est plus dense.**

Une autre propriété importante de la tourmaline est sa capacité à générer un champ magnétique. Chez l'homme moderne, notamment en milieu urbain, la connexion avec le champ magnétique naturel de la Terre est affaiblie. C'est pourquoi la magnétothérapie est aujourd'hui considérée comme une approche prometteuse en médecine.

2. La deuxième pierre utilisée dans le sauna Ba-Gua est la bianstone. Elle contient plus de 30 microéléments, dont certains rares (strontium, titane, chrome, manganèse, zinc). Traditionnellement utilisée en massage, elle stimule le métabolisme lorsqu'elle est chauffée. **Elle soulage la douleur, améliore la motricité de l'estomac, le péristaltisme intestinal, ainsi que le fonctionnement du cœur et des reins, et favorise une meilleure circulation sanguine.** Les ultrasons qu'elle émet ont un effet similaire à celui du massage. De plus, elle ralentit les transformations pathologiques des cellules, aide à détendre l'organisme et à restaurer le système nerveux. Grâce à son action, de nombreux utilisateurs du Ba-Gua constatent un sommeil profond et réparateur après les séances.

3. La troisième pierre utilisée est le jade noir. Il aide à éliminer les toxines, améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins, favorise la circulation sanguine et contribue à sa purification. Il régule l'équilibre des énergies Yin et Yang et soutient le bon fonctionnement des méridiens. Ce minéral semi-précieux possède des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, antitumorales et analgésiques.



II. Action du rayonnement infrarouge

Que peut apporter la chaleur infrarouge dans un sauna?

- Elle aide à éliminer les toxines et les déchets non seulement des vaisseaux, mais aussi de l'ensemble des organes, notamment des reins (la transpiration abondante favorise l'élimination des substances nocives).
- Elle a un effet bénéfique sur le système digestif: elle facilite l'évolution des gastrites et des troubles du duodénum.
- Elle stimule le système immunitaire, freine la prolifération des virus et aide à lutter contre les infections.
- Elle accélère la régénération des tissus: fractures, contusions, entorses, hématomes, cicatrisation post-opératoire.
- Elle offre un effet cosmétique remarquable: aide à lutter contre la cellulite et les problèmes de peau, réduit les gonflements.

En médecine, et notamment en physiothérapie, le rayonnement infrarouge est utilisé depuis longtemps. À des fins thérapeutiques, il a été introduit en Corée et au Japon dans les années 1970. Les ondes infrarouges sont particulièrement appréciées car elles ne surchauffent pas la peau, pénètrent en profondeur et ont un effet positif sur les organes.

La chaleur infrarouge a démontré son efficacité dans le traitement des troubles de l'appareil locomoteur: ostéochondrose, arthrite, hernies, entorses, luxations, arthrose. Elle est également bénéfique pour les maladies du système nerveux, respiratoire et ORL, ainsi que pour les troubles de la circulation sanguine. Elle améliore la circulation, détend les muscles, soulage la douleur et procure une sensation de confort et de détente.



Résultats d'une utilisation régulière du sauna «Ba-Gua» de Whieda:

1. Élimination des toxines: l'organisme se purifie grâce à la transpiration

La tourmaline chauffée stimule la circulation lymphatique et la microcirculation dans les vaisseaux profonds. Elle aide à éliminer les impuretés accumulées dans les cellules, «nettoyant» ainsi l'organisme de la tête aux pieds. 30 minutes dans le sauna équivalent à une course de 10 km, soit environ 300 kcal brûlées. Les ondes infrarouges pénètrent à 3-5 cm dans les tissus, contribuant à réduire les graisses sous-cutanées.

2. Équilibre du pH (acido-basique)

Un équilibre acido-basique stable est essentiel pour un métabolisme sain et la prévention de nombreuses maladies. Chez une personne en bonne santé, l'environnement interne est légèrement alcalin. Les anions libérés par la tourmaline chauffée contribuent à maintenir cet équilibre.

3. Régulation de la pression artérielle, réduction des risques cardiovasculaires

Grâce à l'action des anions qui purifient le sang, le taux de cholestérol diminue, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose.

Le rayonnement infrarouge et les ondes bioénergétiques dilatent les capillaires, éliminent les spasmes, ce qui permet de normaliser la pression artérielle: une pression élevée diminue, une pression basse remonte vers la normale. Cela est particulièrement important en cas d'hypertension ou d'hypotension.

4. Amélioration visible de la peau: effet raffermissant et réduction de la cellulite

Une utilisation quotidienne de 30 minutes peut remplacer une séance de fitness. Le sauna améliore la silhouette et ralentit le vieillissement cutané. La peau retrouve éclat, fermeté et élasticité, les rides sont atténuées. Elle devient plus douce, lisse et hydratée.

Cet effet cosmétique est obtenu grâce à l'élimination des cellules mortes de l'épiderme et à la réduction des excès de graisse par effet thermique. L'activité des glandes sébacées se normalise et les fonctions cellulaires sont stimulées.

5. Effet antibactérien et analgésique

Le rayonnement infrarouge et les anions éliminent jusqu'à 99,98 % des champignons *Candida* et des staphylocoques, tout en freinant la prolifération d'autres bactéries. Les douleurs musculaires et articulaires diminuent, et la cicatrisation des tissus s'accélère.

6. Neutralisation des radicaux libres

Lors de l'utilisation de la tourmaline, la formation de chaleur commence à partir de 45 °C, et la température du sauna peut être réglée entre 45 et 65 °C (le niveau de chauffe est ajustable via le panneau de contrôle). Le rayonnement infrarouge de la tourmaline possède une forte capacité de pénétration: elle agit en profondeur dans l'organisme, ciblant les cellules altérées tout en préservant les cellules saines. Pendant une séance de sauna, les métaux lourds susceptibles de favoriser des déséquilibres sont éliminés. Cet effet est difficilement atteignable par d'autres méthodes de détoxification.

7. Réduction de la fatigue et ouverture vers une meilleure longévité

Une forte concentration d'anions active le fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme, augmente l'énergie et le tonus général, et harmonise l'équilibre énergétique (Yin-Yang). Ainsi, la régulation du système nerveux végétatif s'améliore. Le mini-sauna «Ba-Gua» aide à lutter contre l'insomnie et la fatigue nerveuse, améliore la qualité du sommeil, recharge en énergie et favorise un équilibre global du corps et de l'esprit.

À qui cet appareil n'est-il pas recommandé:

- personnes souffrant de troubles de la thyroïde;
- femmes enceintes ou allaitantes;
- personnes portant des implants métalliques;
- patients atteints de maladies oncologiques;
- personnes ayant subi un pontage coronarien, portant un stimulateur cardiaque ou souffrant d'insuffisance cardiaque sévère.



À quoi faut-il faire attention lors de l'utilisation du sauna «Ba-Gua»:

- Avant la séance, il est recommandé de prendre une douche et de se démaquiller.
- Il ne faut pas utiliser le sauna après un repas copieux ni à jeun.
- Avant la séance, boire suffisamment d'eau tiède, et continuer à boire pendant la séance si nécessaire.
- Ne pas frotter la peau pendant la séance: il est préférable d'absorber la transpiration avec un tissu. Après la séance, se sécher avec une serviette humide.
- Il est conseillé d'éviter de se refroidir immédiatement après la séance et de ne pas prendre de douche (les pores étant dilatés, il vaut mieux attendre leur fermeture).
- Pendant les 6 heures suivant la séance, éviter de sortir par mauvais temps (vent fort, froid) et, durant les 2 heures suivantes, éviter les boissons froides et les aliments froids.
- Après la séance, il est recommandé de boire 1 à 2 verres d'eau tiède.
- La transpiration peut se poursuivre jusqu'à 2 jours après la séance; une odeur plus forte peut apparaître — c'est un signe d'élimination des toxines, sans raison d'inquiétude.
- Les personnes âgées ou en mauvaise santé devraient utiliser le sauna sous la supervision de proches.
- Pour prévenir les maladies saisonnières et renforcer l'immunité, les enfants peuvent utiliser le sauna pendant 10 à 15 minutes.

En réponse à cette attention portée au corps, celui-ci commence à produire des «hormones du bonheur», améliorant la qualité de vie à tous les niveaux. L'utilisation régulière du sauna «Ba-Gua» de Whieda favorise une harmonie durable entre le corps et l'esprit.

Avis d'utilisation

J'ai reçu aujourd'hui le sauna infrarouge Ba-Gua avec tourmaline. Sensation très proche d'un sauna traditionnel. La chaleur est douce, agréable et se diffuse dans tout le corps, procurant un vrai confort.

L'effet se maintient encore 2 à 3 heures après la séance. On ressent un apaisement mental, une détente profonde du corps, une sensation de légèreté et un effet visible sur la peau du visage et des jambes.

Des changements très agréables et positifs.

Que demander de plus? Profitez des séances et prenez soin de votre corps.

Quel produit incroyable, ce sauna ! Un équipement compact (environ 1 m²) avec un effet impressionnant. En seulement 20 minutes, j'ai éliminé environ 0,3 kg de liquide. Zzzzzz

Anastasia Aïsoulova
Orenbourg, Corée du Sud

Mi-février, j'ai passé une semaine à utiliser le sauna Ba-Gua et je perdais chaque jour entre 300 et 500 g de poids. En mai, j'ai suivi un programme de détoxification sous la supervision d'Olga Ougromova (Irkoutsk). J'ai perdu presque 4 kg en une semaine.

Aujourd'hui, le 29 juillet 2023, mon poids est de 88,2 kg pour une taille de 1,83 m (j'ai même grandi de 6 mm).

Je tiens avant tout à remercier ma femme, qui m'a fait découvrir cette excellente entreprise WHIEDA



Réduction visible de la cellulite après seulement quelques séances de sauna.

Ella Ivanova
Chita, Russie