



# Ба-Гуа сауна

**Елиминација токсина  
кроз знојење**

**pH (кисело-базна)  
равнотежа тела**



**Висока концентрација  
анјона која повећава  
енергију и општи тонус**

**Антибактеријско и  
аналгетичко дејство.  
Инфрацрвено зрачење  
и анјони помажу у  
инхибирању раста  
бактерија.**

## **Сведочење Ирине, 42 године:**

„Мој распоред је увек претрпан, како на послу, тако и у приватном животу. Упркос томе, трудим се да идем у теретану барем два пута недељно како бих остала у форми. Срећом, близу је куће и отворена је 24 сата. Али готово да немам времена: журићу тамо и одлазим исто тако брзо. Теретана је одлична, особље такође, али последњих месеци сам почела да примећујем да ми тренинзи више не доносе задовољство. Искрено, исцрпљују ме. Уместо да ми дају енергију за дан, изазивају болове у мишићима и зглобовима. Разумем да и мом телу треба одмор и опоравак. Али касно долазим кући, не успевам да се искључим, па пред спавање и даље размишљам о свему што се догодило током дана, лоше спавам и будим се са главобољом. То је цена професионалне каријере...”

Данас сви траже ефикасан начин да се опусте и ослободе напетости из свог тела. А ако то решење такође помаже у смањењу умора, побољшању кондиције, јачању здравља, смањењу телесне тежине и нези коже, оно постаје заиста вредно. То је и тренутак опуштања и алат за опште благостање.

И, у стварности, нема потребе поново измишљати точак: ово решење постоји вековима. То је сауна.

**Нуди широк спектар здравствених користи.**



У научном свету се верује да су се прве сауне појавиле у Финској пре више од 2.000 година. Међутим, први писани помен датира од пре око 7.000 година. У то време, то су биле шупљине у земљи где се камење загревало ватром.

Финци су уверени да је сауна рођена заједно са њиховим народом и да је саставни део њихове културе. Данас, према статистици, свака друга породица у Финској има сауну. Чак кажу: „Сауна је најтоплије место на које неко иде добровољно.“

Љубав према саунама се одавно проширила ван Скандинавије. Њихова светска популарност произилази из њихових јасних користи за физичко и ментално здравље.

Све више људи је заинтересовано за сауне, али немају сви прилику да редовно иду у њих. Данас то више није проблем: WHIEDA представља јединствено решење — Ба-Гуа сауну, која се може користити код куће или лако понети на путовања. Компактна и лагана (око 8,5 кг), склапа се попут торбе за ношење, а затим се расклапа у кабину приближне величине 1 x 1 метар. Све што вам је потребно је утичница да бисте је користили.



## Шта је Ба-Гуа сауна?

Ово је преносива мини инфрацрвена сауна, дизајнирана коришћењем напредних технологија и природних материјала као што су турмалин и црни жад. Терапеутско камење и специфична текстилна структура стварају јединствену микроклиму, нудећи и терапеутске и естетске предности за цело тело: побољшан метаболизам, циркулација крви и стање коже; елиминација токсина; губитак тежине; смањена упала и бол; смањен стрес и умор; и неутрализација слободних радикала.

Неки би могли рећи: „То није права сауна као оне на које смо навикли.“ Да ли заиста може да понуди исте ефекте? У традиционалној сауни, људи се углавном опредељују за амбијент. Али овде, предност лежи у њеној ефикасности. Мало теорије ће вам помоћи да је боље разумете.

Сауне су простори који се греју топлим, сувим ваздухом. Генерално, разликују се две врсте: класичне сауне, где се ваздух загрева, и инфрацрвене сауне. Ба-Гуа спада у ову другу категорију. У овој врсти сауне, специфични материјали производе инфрацрвену топлоту која директно продире у тело.

### Предности ове сауне:

- Оптимална удобност, чак и за људе који не подносе високе температуре.
- Температура се креће од 45 до 65 °C, али топлота продире до дубине од приближно 5 цм (у поређењу са око 5 мм у класичној сауни).
- За постизање благотворног ефекта, довољно је 15 до 30 минута у инфрацрвеној сауни; препоручује се најмање 3 сеансе од 15 минута са паузама између сваке.

Инфрацрвеној кабини је потребно само 10 до 15 минута да се загреје. Традиционална сауна, с друге стране, захтева 30 до 60 минута. Ове две тачке представљају значајну уштеду времена, што је веома важно за многе људе.

**Захваљујући свим овим карактеристикама, инфрацрвена кабина је сада неопходан елемент у рехабилитационим центрима, посебно за опоравак након повреда.**

**Зашто, међу свим опцијама инфрацрвене сауне, одабрати баш „Ба-Гуа“?**

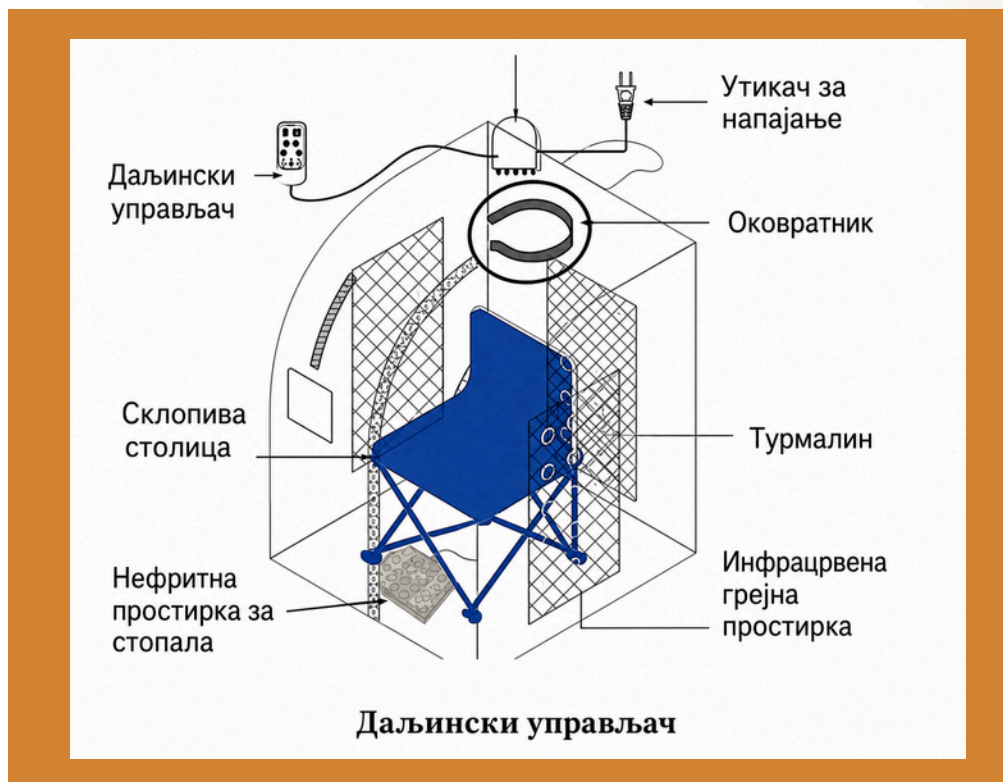
Често се каже да се ова врста сауне може купити онлајн по много нижој цени. Заиста, постоје алтернативе. Али која је права разлика између „Ба-Гуа“ и ових других модела?

**Алтернативе углавном користе генераторе паре: додаје се вода, уређај је загрева као чајник и производи пару. „Ба-Гуа“, с друге стране, заснива се на терапеутским својствима природних минерала - 77 камења распоређених око тела и простирке са 13 каменова на којој се налазе стопала. Ово омогућава равномерно загревање тела, без нелагодности прекомерне топлоте. Температура на стопалима се регулише контролном таблом, што омогућава директно деловање на унутрашње органе.**

**Како WHIEDA сауна „Ба-Гуа“ делује на тело?**

### **I. Физичка својства камења**

Главни материјали који су у сржи ефикасности сауне су турмалин, црни жад и бијански камен — ретка врста жада.



1. Зидови сауне садрже **турмалин**. Овај камен има јединствено својство: када се загреје, емитује електрично наелектрисање. Овај феномен, назван пироелектрични ефекат, познат је већ преко 300 година. У 19. веку, немачки научник Август Кундт је проучавао турмалин и показао да се његова поларизација мења у зависности од загревања и хлађења.

Када се загреје, турмалин ослобађа велики број ањона. Захваљујући њиховој високој концентрацији, метаболизам се побољшава, имунитет се јача, а ткива се регенеришу.

Инфрацрвено зрачење турмалина има благотворан укупни ефекат на тело. Анјони који се емитују током загревања неутралишу слободне радикале, успоравају процес старења и доприносе дуговечности. Штавише, примећено је да примећено је да су људи који редовно раде са турмалином често отпорнији и бољег општег здравља, а да је вегетација у подручјима богатим овим минералом гушћа.

Још једно важно својство турмалина је његова способност да генерише магнетно поље. Код савремених људи, посебно у урбаним срединама, веза са природним магнетним пољем Земље је слаба. Из тог разлога, магнетотерапија се данас сматра обећавајућим приступом у медицини.

2. Други камен који се користи у Ба-Гуа сауни је бијански камен. Садржи више од 30 елемената у траговима, од којих су неки ретки (стронцијум, титанијум, хром, манган, цинк). Традиционално се користи у масажи, стимулише метаболизам када се загреје. Ублажава бол, побољшава покретљивост желуца и цревну перисталтику, као и функцију срца и бубрега и подстиче бољу циркулацију крви. Ултразвук који емитује има сличан ефекат као и масажа. Штавише, успорава патолошке трансформације ћелија, помаже у опуштању тела и обнавља нервни систем. Захваљујући његовим ефектима, многи корисници Ба-Гуа доживљавају дубок и освежавајући сан након сеанси.

3. Трећи камен који се користи је црни жад. Помаже у елиминацији токсина, побољшава еластичност крвних судова, подстиче циркулацију крви и доприноси њеном пречишћавању. Регулише равнотежу Јин и Јанг енергија и подстиче правилно функционисање меридијана. Овај полудраги минерал поседује аналгетичка, антибактеријска и антиинфламаторна својства.



## II. Дејство инфрацрвеног зрачења

### Шта инфрацрвена топлота може допринети сауни?

- Помаже у елиминацији токсина и отпада не само из крвних судова, већ и из целог тела, посебно бубрега (обилно знојење подстиче елиминацију штетних материја).
- Благотворно делује на дигестивни систем: може помоћи у ублажавању тегоба код гастритиса и дуоденалних поремећаја.
- Стимулише имуни систем, успорава ширење вируса и помаже у борби против инфекција.
- Убрзава регенерацију ткива: преломи, модрице, уганућа, хематоми, постоперативно зарастање.
- Нуди изузетан естетски ефекат: помаже у борби против целулита и проблема са кожом, и смањује упале.

Инфрацрвено зрачење се одавно користи у медицини, а посебно у физиотерапији. Уведено је у терапеутске сврхе у Кореји и Јапану седамдесетих година 20. века. Инфрацрвени таласи су посебно цењени јер не прегревају кожу, дубоко продиру и позитивно делују на органе.

Инфрацрвена топлота се показала корисном као подршка код мишићно-скелетних тегоба као што су остеохондроза, артритис, киле, уганућа, ишчашења и остеоартритис. Такође је корисна за болести нервног, респираторног и ОРЛ система, као и за поремећаје циркулације. Побољшава циркулацију, опушта мишиће, ублажава бол и пружа осећај удобности и опуштености.



## **Резултати редовне употребе сауне Whieda „Ба-Гуа“:**

### **1. Елиминација токсина: тело се пречишћава знојењем**

Загрејани турмалин стимулише лимфу и микроциркулацију у дубоким крвним судовима. Помаже у елиминацији нечистоћа нагомиланих у ћелијама, чиме се „чисти“ тело од главе до пете. 30 минута у сауни је еквивалентно трчању од 10 км, сагоревајући приближно 300 kcal. Инфрацрвени таласи продиру 3 до 5 цм у ткива, помажући у смањењу поткожне масти.

### **2. рН равнотежа (кисело-базна)**

Стабилна киселинско-базна равнотежа је неопходна за здрав метаболизам и превенцију бројних болести. Код здраве особе, унутрашња средина организма је благо алкална. Анјони које ослобађа загрејани турмалин помажу у одржавању ове равнотеже.

### **3. Регулација крвног притиска, смањење кардиоваскуларних ризика**

Захваљујући дејству ањона који пречишћавају крв, ниво холестерола се смањује, чиме се смањује ризик од атеросклерозе.

Инфрацрвено зрачење и биоенергетски таласи шире капиларе и елиминишу грчеве, омогућавајући нормализацију крвног притиска: може допринети нормализацији крвног притиска: код повишеног притиска помаже његовом снижавању, а код ниског притиска подршци повратка у нормалне вредности. Ово је посебно важно у случајевима хипертензије или хипотензије.

#### **4. Видљиво побољшање коже: ефекат затезања и смањење целулита**

Тридесетоминутна дневна сеанса може заменити фитнес тренинг. Сауна побољшава вашу фигуру и успорава старење коже. Ваша кожа враћа сјај, чврстину и еластичност, а боре се смањују. Постаје мекша, глађа и хидриранија.

Овај козметички ефекат се постиже уклањањем мртвих ћелија коже са епидермиса и смањењем вишка масноће путем термичког ефекта. Активност лојних жлезда се нормализује и стимулишу ћелијске функције.

#### **5. Антибактеријски и аналгетски ефекат**

Инфрацрвено зрачење и ањони елиминишу до 99,98% гљивица Кандида и стафилокока, а истовремено успоравају размножавање других бактерија. Бол у мишићима и зглобовима се смањује, а зарастање ткива се убрзава.

#### **6. Неутрализација слободних радикала**

Током употребе турмалина, стварање топлоте почиње на 45°C, а температура сауне се може регулисати између 45 и 65°C (ниво топлоте се подешава преко контролне табле). Инфрацрвено зрачење турмалина има висок капацитет пенетрације: делује дубоко у телу, циљајући оштећене ћелије, а истовремено чува здраве. Током сеансе сауне, тешки метали који могу изазвати неравнотежу се елиминишу. Овај ефекат је тешко постићи другим методама детоксикације.

## 7. Смањење умора и пут ка дуговечности

Висока концентрација ањона активира функцију свих ћелија тела, повећава енергију и укупну виталност, и хармонизује енергетски баланс (Јин-Јанг). Ово побољшава регулацију аутономног нервног система. Мини-сауна „Ба-Гуа“ помаже у борби против несанице и нервног умора, побољшава квалитет сна, обнавља енергију и промовише укупну равнотежу тела и ума.

### Коме се овај уређај не препоручује?

- људи са поремећајима штитне жлезде;
- труднице или дојиље;
- људи са металним имплантатима;
- пацијенти са онколошким болестима;
- људи који су прошли кроз операцију коронарног бајпаса, који имају пејсмејкере или који пате од тешке срчане инсуфицијенције.



## На шта треба обратити пажњу док користите сауну „Ба-Гуа“?

- Пре сеансе, препоручује се туширање и уклањање шминке.
- Сауну не треба користити након обилног оброка или на празан стомак.
- Пре сеансе, попијте доста топле воде и наставите да пијете током сеансе ако је потребно.
- Не трљајте кожу током сеансе: пожељно је да зној упијете крпом. Након сеансе, осушите се влажним пешкиром.
- Препоручљиво је избегавати прехлађивање одмах након сеансе и не туширати се (поре су проширене, боље је сачекати да се затворе).
- 6 сати након сеансе избегавајте излазак напоље по лошем времену (јак ветар, хладноћа) и наредна 2 сата избегавајте хладна пића и храну.
- Након сеансе, препоручује се пити 1-2 чаше топле воде.
- Знојење може да се настави и до 2 дана након сеансе; може се појавити јачи мирис — то је знак елиминације токсина, нема разлога за бригу.
- Старије особе и особе нарушеног здравља треба да користе сауну под надзором.
- Да би се спречиле сезонске болести и ојачао имунитет, деца могу да користе сауну 10-15 минута.

**Као одговор на ову пажњу посвећену телу, оно почиње да производи „хормоне среће“, побољшавајући квалитет живота на свим нивоима. Редовна употреба WHIEDA сауне „Ба-Гуа“ подстиче трајну хармонију између тела и ума.**

## Искуства корисника

Данас сам добио/ла Ба-Гуа инфрацрвену сауну са турмалином. Осећај је веома сличан оном у традиционалној сауни. Топлота је блага, пријатна и распоређена по целом телу, пружајући праву удобност.

Ефекат траје 2-3 сата након сеансе. Осетићете ментални мир, дубоко опуштање тела, осећај лакоће и видљив ефекат на кожи лица и ногу.

Веома пријатне и позитивне промене.

Шта више можете пожелети? Уживајте у сеансама и брините о свом телу.

Какав невероватан производ, ова сауна! Компактна јединица (приближно 1 м<sup>2</sup>) са импресивним ефектом. За само 20 минута, елиминисала сам приближно 0,3 кг течности. 😊 Ззззз

Анастасија Аисулова  
Оренбург, Русија

Средином фебруара сам провела недељу дана користећи Ба-Гуа сауну и губила између 300 и 500 грама сваког дана. У мају сам пратила детокс програм под надзором Олге Оугромове (Иркутск). Изгубила сам скоро 4 кг за недељу дана.

Данас, 29. јула 2023. године, моја тежина је 88,2 кг са висином од 1,83 м (чак сам порасла 6 мм 😊).

Пре свега, желим да се захвалим свом супругу, који ме је упознао са овом одличном компанијом WHIEDA.



Видљиво смањење целулита након само неколико сеанси сауне.

Елла Иванова Чита, Русија 🇷🇺