



# Сауна Багуа

**Виведення токсинів  
через потовиділення**

**pH (кисотно-лужний)  
баланс організму**



**Висока концентрація  
аніонів, що підвищує  
енергію та загальний тонус**

**Антибактеріальний та  
знеболювальний ефект.  
Інфрачервоне  
випромінювання та аніони  
допомагають пригнічувати  
ріст бактерій.**

## **Історія Ірини, 42 роки:**

«Мій графік завжди щільний, як на роботі, так і в особистому житті. Незважаючи на це, я намагаюся ходити до спортзалу хоча б двічі на тиждень, щоб підтримувати форму. На щастя, він знаходиться недалеко від дому і працює цілодобово. Але в мене майже немає часу: я поспішаю туди і так само швидко йду. Спортзал чудовий, персонал приємний, але в останні місяці я почала помічати, що тренування більше не приносять мені задоволення. Чесно кажучи, вони мене виснажують. Замість того, щоб давати енергію на день, вони викликають біль у м'язах і суглобах. Я розумію, що моєму тілу також потрібен відпочинок і відновлення. Але я пізно повертаюся додому, не встигаю відключитися, тому перед сном постійно думаю про все, що сталося протягом дня, погано сплю і прокидаюся з головним болем. Така ціна професійної кар'єри...»

Сьогодні кожен шукає ефективний спосіб розслабитися та зняти напругу зі свого тіла. І якщо це рішення також допомагає зменшити втому, покращити фізичну форму, зміцнити здоров'я, знизити вагу та доглядати за шкірою, воно стає справді цінним. Це одночасно момент релаксації та інструмент для загального благополуччя.

І насправді, немає потреби винаходити велосипед: це рішення існує вже століттями. Це сауна.

**Вона пропонує широкий спектр переваг для здоров'я.**



У науковому світі вважається, що перші сауни з'явилися у Фінляндії понад 2000 років тому. Однак перша письмова згадка датується приблизно 7000 роками. У той час це були порожнини в землі, де каміння нагрівалося вогнем.

Фіни переконані, що сауна народилася разом з їхнім народом і є невід'ємною частиною їхньої культури. Сьогодні, згідно зі статистикою, кожна друга сім'я у Фінляндії має сауну. Вони навіть кажуть: «Сауна — це найтепліше місце, куди будь-хто добровільно йде».

Любов до саун давно поширилася за межі Скандинавії. Їхня всесвітня популярність зумовлена їх очевидною користю для фізичного та психічного здоров'я.

Все більше людей цікавляться саунами, але не кожен має можливість регулярно їх відвідувати. Сьогодні це вже не проблема: WHIEDA представляє унікальне рішення — сауну Ва-Гуа, яку можна використовувати вдома або легко брати з собою в подорожі. Компактна та легка (близько 8,5 кг), вона складається як сумка для перенесення, а потім розкладається в кабінку розміром приблизно 1 x 1 метр. Для використання вам потрібна лише розетка.



## Що таке сауна Ба-Гуа?

Це портативна міні-інфрачервона сауна, розроблена з використанням передових технологій та натуральних матеріалів, таких як турмалін та чорний нефрит. Терапевтичне каміння та специфічна текстильна структура створюють унікальний мікроклімат, що забезпечує як терапевтичні, так і естетичні переваги для всього організму: покращення обміну речовин, кровообігу та стану шкіри; виведення токсинів; втрата ваги; зменшення запалення та болю; зниження стресу та втоми; а також нейтралізація вільних радикалів.

Дехто може сказати: «Це не справжня сауна, як ті, до яких ми звикли». Чи справді вона пропонує такий самий ефект? У традиційній сауні люди здебільшого обирають атмосферу. Але тут перевага полягає в її ефективності. Трохи теорії допоможе вам краще зрозуміти це.

Сауни – це приміщення, які обігріваються теплим сухим повітрям. Загалом існує два типи: класичні сауни, де повітря нагрівається, та інфрачервоні сауни. Ба-Гуа належить до останньої категорії. У цьому типі сауни спеціальні матеріали виробляють інфрачервоне тепло, яке безпосередньо проникає в тіло.

### Переваги цієї сауни:

- Оптимальний комфорт, навіть для людей, які не переносять високих температур.
- Температура коливається від 45 до 65 °C, але тепло проникає на глибину приблизно 5 см (порівняно з приблизно 5 мм у класичній сауні).
- Для досягнення корисного ефекту достатньо від 15 до 30 хвилин в інфрачервоній сауні; рекомендується щонайменше 3 сеанси по 15 хвилин з перервами між кожним.

Інфрачервона кабіна нагрівається лише за 10-15 хвилин. Традиційна сауна, навпаки, нагрівається за 30-60 хвилин. Ці два моменти дають значну економію часу, що дуже важливо для багатьох людей.

**Завдяки всім цим особливостям, інфрачервона кабіна зараз є незамінним елементом у реабілітаційних центрах, особливо для відновлення після травм.**

**Чому серед усіх варіантів інфрачервоної сауни варто обрати саме «Ба-Гуа»?**

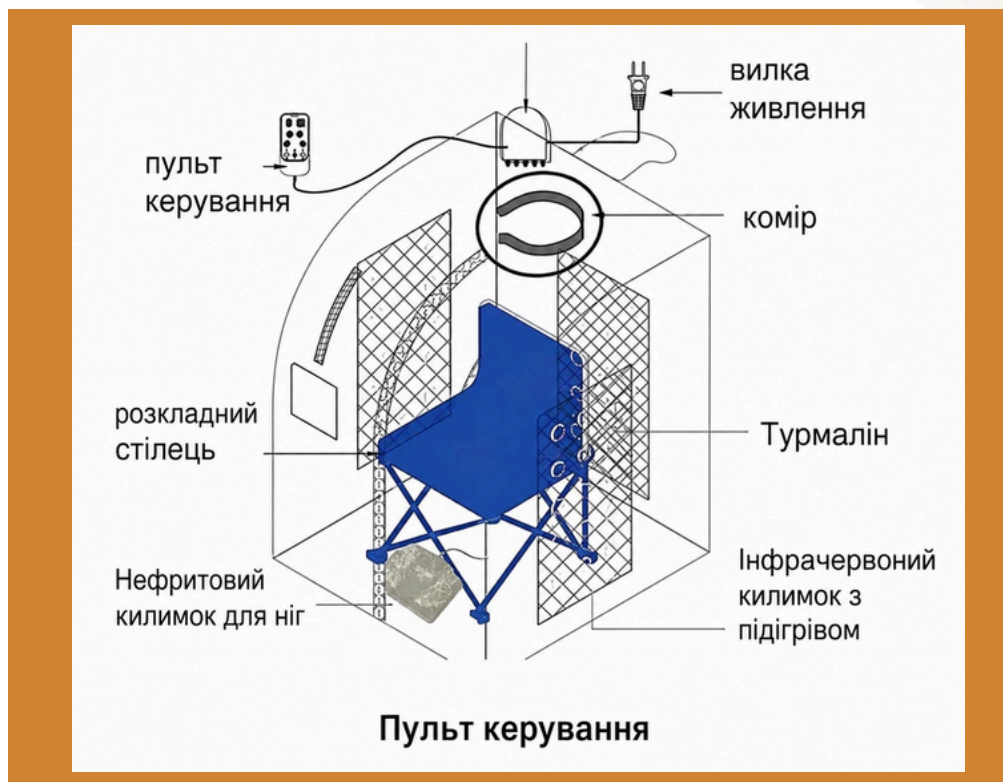
Часто кажуть, що цей тип сауни можна придбати онлайн за набагато нижчою ціною. Дійсно, існують альтернативи. Але яка справжня різниця між «Ба-Гуа» та цими іншими моделями?

**Альтернативні методи зазвичай використовують парогенератори: додається вода, пристрій нагріває її, як чайник, і виробляє пару. «Ба-Гуа», навпаки, базується на терапевтичних властивостях природних мінералів – 77 каменів, розташованих навколо тіла, та килимок з 13 каменями, на яких розміщуються ноги. Це дозволяє рівномірно прогрівати тіло, без дискомфорту від надмірного тепла. Температура на ногах регулюється панеллю керування, що дозволяє безпосередньо впливати на внутрішні органи.**

**Як сауна WHIEDA «Ба-Гуа» впливає на організм?**

### **I. Фізичні властивості каменів**

Основними матеріалами, що лежать в основі ефективності сауни, є турмалін, чорний нефрит і камінь біжан — рідкісний вид нефриту.



1. Стіни сауни містять турмалін. Цей камінь має унікальну властивість: при нагріванні він випромінює електричний заряд. Це явище, яке називається піроелектричним ефектом, відоме вже понад 300 років. У 19 столітті німецький вчений Август Кундт досліджував турмалін і показав, що його поляризація змінюється залежно від нагрівання та охолодження.

При нагріванні турмалін вивільняє велику кількість аніонів. Завдяки їх високій концентрації покращується обмін речовин, зміцнюється імунітет, а також регенеруються тканини.

Інфрачервоне випромінювання турмаліну має сприятливий загальний вплив на організм. Аніони, що виділяються під час нагрівання, нейтралізують вільні радикали, уповільнюють процеси старіння та сприяють довголіттю. Більше того, було помічено, що люди, які регулярно працюють з турмаліном, часто більш стійкі та мають краще загальне здоров'я, а рослинність у районах, багатих на цей мінерал, густіша.

Ще однією важливою властивістю турмаліну є його здатність генерувати магнітне поле. У сучасних людей, особливо в міських умовах, зв'язок з природним магнітним полем Землі слабкий. З цієї причини магнітотерапія сьогодні вважається перспективним підходом у медицині.

2. Ще один камінь, який використовується в сауні Ба-Гуа, – це камінь Бянь. Він містить понад 30 мікроелементів, деякі з яких є рідкісними (стронцій, титан, хром, марганець, цинк). Традиційно його використовують у масажі, стимулюючи обмін речовин при нагріванні. Він знімає біль, покращує моторику шлунка та перистальтику кишечника, а також роботу серця та нирок, сприяє кращому кровообігу. Ультразвук, який він випромінює, має схожий ефект з масажем. Більше того, він уповільнює патологічні перетворення клітин, допомагає розслабити організм та відновити нервову систему. Завдяки його впливу багато користувачів Ба-Гуа відчують глибокий та освіжаючий сон після сеансів.

3. Третій камінь, який використовується, – це чорний нефрит. Він допомагає виводити токсини, покращує еластичність кровоносних судин, стимулює кровообіг та сприяє його очищенню. Він регулює баланс енергій Інь та Ян і стимулює правильне функціонування меридіанів. Цей напівдорогоцінний мінерал має знеболювальні, антибактеріальні та протизапальні властивості.



## II. Вплив інфрачервоного випромінювання

### Який вплив інфрачервоне тепло може мати на сауну?

- Це допомагає виводити токсини та відходи не лише з кровоносних судин, але й з усього організму, особливо з нирок (рясне потовиділення сприяє виведенню шкідливих речовин).
- Він має благотворний вплив на травну систему: може допомогти полегшити симптоми гастриту та розладів дванадцятипалої кишки.
- Він стимулює імунну систему, уповільнює поширення вірусів та допомагає боротися з інфекціями.
- Прискорює регенерацію тканин: переломи, забої, розтягнення зв'язок, гематоми, післяопераційне загоєння.
- Він пропонує винятковий естетичний ефект: допомагає боротися з целюлітом та проблемами зі шкірою, а також зменшує запалення.

Інфрачервоне випромінювання здавна використовується в медицині, особливо у фізіотерапії. Його було введено для терапевтичних цілей у Кореї та Японії в 1970-х роках. Інфрачервоні хвилі особливо цінуються, оскільки вони не перегрівають шкіру, глибоко проникають і позитивно впливають на органи.

Інфрачервоне тепло, як було показано, корисне для підтримки опорно-рухового апарату при таких захворюваннях, як остеохондроз, артрит, грижі, розтягнення зв'язок, вивихи та остеоартрит. Воно також корисне при захворюваннях нервової, дихальної та ЛОР-систем, а також при порушеннях кровообігу. Воно покращує кровообіг, розслаблює м'язи, знімає біль і забезпечує відчуття комфорту та розслаблення.



## **Результати регулярного використання сауни Whieda «Ба-Га»:**

### **1. Виведення токсинів: організм очищається за допомогою потовиділення**

Нагрітий турмалін стимулює лімфу та мікроциркуляцію в глибоких кровоносних судинах. Він допомагає виводити забруднення, що накопичуються в клітинах, тим самим «очищаючи» організм з голови до ніг. 30 хвилин у сауні еквівалентні пробігу на 10 км, спалюючи приблизно 300 ккал. Інфрачервоні хвилі проникають на глибину від 3 до 5 см у тканини, сприяючи зменшенню підшкірного жиру.

### **2. рН баланс (кисотно-лужний)**

Стабільний кислотно-лужний баланс є важливим для здорового метаболізму та профілактики численних захворювань. У здорової людини внутрішнє середовище організму слаболужне. Аніони, що вивільняються нагріванням турмаліну, допомагають підтримувати цей баланс.

### **3. Регуляція артеріального тиску, зниження серцево-судинних ризиків**

Завдяки дії аніонів, що очищають кров, знижується рівень холестерину, тим самим зменшуючи ризик розвитку атеросклерозу.

Інфрачервоне випромінювання та біоенергетичні хвилі розширюють капіляри та усувають спазми, дозволяючи нормалізувати артеріальний тиск: це може сприяти нормалізації артеріального тиску: при високому артеріальному тиску допомагає його знизити, а при низькому – сприяє його поверненню до нормальних значень. Це особливо важливо у випадках гіпертонії або гіпотонії.

#### **4. Помітне покращення стану шкіри: підтягуючий ефект та зменшення целюліту**

Тридцятихвилинне щоденне заняття може замінити фітнес-тренування. Сауна покращує вашу фігуру та уповільнює старіння шкіри. Ваша шкіра повертає собі сяйво, пружність та еластичність, а зморшки зменшуються. Вона стає м'якшою, гладенькою та більш зволоженою.

Цей косметичний ефект досягається шляхом видалення відмерлих клітин шкіри з епідермісу та зменшення надлишку жиру за допомогою термічного ефекту. Нормалізується активність сальних залоз та стимулюються клітинні функції.

#### **5. Антибактеріальний та знеболювальний ефект**

Інфрачервоне випромінювання та аніони знищують до 99,98% грибків *Candida* та стафілококів, одночасно уповільнюючи ріст інших бактерій. Зменшується біль у м'язах та суглобах, а також прискорюється загоєння тканин.

#### **6. Нейтралізація вільних радикалів**

Під час використання турмаліну тепловиробництво починається при 45°C, а температуру сауни можна регулювати в межах від 45 до 65°C (рівень тепла регулюється за допомогою панелі керування). Інфрачервоне випромінювання турмаліну має високу проникаючу здатність: воно діє глибоко в організм, впливаючи на пошкоджені клітини, зберігаючи при цьому здорові. Під час сеансу сауни виводяться важкі метали, які можуть спричиняти дисбаланс. Такого ефекту важко досягти за допомогою інших методів детоксикації.

## 7. Зменшення втоми та шлях до довголіття

Висока концентрація аніонів активує функції всіх клітин організму, підвищує енергію та загальний життєвий тонус, а також гармонізує енергетичний баланс (Інь-Ян). Це покращує регуляцію вегетативної нервової системи. Міні-сауна Ба-Гуа допомагає боротися з безсонням та нервовою втомою, покращує якість сну, відновлює енергію та сприяє загальному балансу тіла та розуму.

### Кому не рекомендується цей пристрій?

- люди з порушеннями роботи щитовидної залози;
- вагітні або жінки, що годують грудьми;
- люди з металевими імплантатами;
- пацієнти з онкологічними захворюваннями;
- люди, які перенесли операцію аортокоронарного шунтування, мають кардіостимулятори або страждають на тяжку серцеву недостатність.



## **На що слід звернути увагу під час користування сауною «Ба-Гуа»?**

- Перед сеансом рекомендується прийняти душ та зняти макіяж.
- Сауну не слід використовувати після щільного прийому їжі або натщесерце.
- Перед сеансом випийте багато теплої води та продовжуйте пити під час сеансу, якщо необхідно.
- Не тріть шкіру під час сеансу: бажано промокнути піт тканиною. Після сеансу витріться вологим рушником.
- Бажано уникати переохолодження одразу після сеансу та не приймати душ (пори розширені, краще почекати, поки вони закриються).
- Протягом 6 годин після сеансу уникайте виходу на вулицю за негоди (сильний вітер, холод) та протягом наступних 2 годин уникайте холодних напоїв та їжі.
- Після сеансу рекомендується випити 1-2 склянки теплої води.
- Потовиділення може тривати до 2 днів після сеансу; може з'явитися сильніший запах — це ознака виведення токсинів, не варто хвилюватися.
- Люди похилого віку та люди з ослабленим здоров'ям повинні користуватися сауною під наглядом.
- Для профілактики сезонних захворювань та зміцнення імунітету дітям можна користуватися сауною протягом 10-15 хвилин.

**У відповідь на таку увагу до тіла, воно починає виробляти «гормони щастя», покращуючи якість життя на всіх рівнях. Регулярне використання сауни WHIEDA «Ба-Гуа» сприяє тривалій гармонії між тілом і розумом.**

## Досвід користувачів

Сьогодні я отримав інфрачервону сауну Ба-Гуа з турмаліном. Відчуття дуже схожі на традиційну сауну. Тепло ніжне, приємне та розподілене по всьому тілу, забезпечуючи справжній комфорт.

Ефект триває 2-3 години після сеансу. Ви відчуєте душевний спокій, глибоке розслаблення тіла, відчуття легкості та видимий ефект на шкірі обличчя та ніг.

Дуже приємні та позитивні зміни.

Чого ще бажати? Насолоджуйтесь сеансами та піклуйтеся про своє тіло.

Який же дивовижний продукт, ця сауна! Компактний пристрій (приблизно 1 м<sup>2</sup>) з вражаючим ефектом. Всього за 20 хвилин я вивела приблизно 0,3 кг рідини. 😊 Zzzzz

Анастасія Айсułова Оренбург, Росія

В середині лютого я тиждень користувалася сауною Ба-Гуа та щодня втрачала від 300 до 500 грамів. У травні я проходила детокс-програму під керівництвом Ольги Угромової (Іркутськ). За тиждень я втратила майже 4 кг.

Сьогодні, 29 липня 2023 року, моя вага становить 88,2 кг при зрості 1,83 м (я навіть виросла на 6 мм 😊).

Перш за все, я хочу подякувати своєму чоловікові, який познайомив мене з цією чудовою компанією WHIEDA.



Помітне зменшення целюліту вже після кількох сеансів сауни.

Елла Іванова Чита, Росія 🇷🇺