



Sauna Ba-Gua

**Eliminazione delle tossine
attraverso la sudorazione**

**Equilibrio del pH (acido-
base) dell'organismo**



**Alta concentrazione di
anioni che aumenta
l'energia e il tono generale**

**Effetto antibatterico e
analgesico. La radiazione
infrarossa e gli anioni
aiutano a frenare la
proliferazione dei batteri**

Testimonianza di Irina, 42 anni:

“Le mie giornate sono sempre piene, sia al lavoro che nella vita personale. Nonostante questo, cerco di andare in palestra almeno due volte a settimana per mantenermi in forma. Per fortuna si trova vicino a casa mia. Ma ultimamente, quando esco dal lavoro, mi ritrovo a correre da una parte all'altra e continuo ad avere mille cose da fare. La palestra è ottima, il personale anche, però negli ultimi mesi gli allenamenti non mi davano più piacere. Sinceramente, mi esaurivano. Invece di darmi energia per la giornata, mi provocavano dolori muscolari e articolari. Ho capito che il mio corpo aveva bisogno non solo di movimento, ma anche di riposo, recupero e rigenerazione. Però torno tardi a casa, non riesco mai a riposare davvero. Prima di dormire ripenso agli eventi della giornata, non riesco a staccare, e alla fine il sonno è agitato e al mattino mi sveglio con il mal di testa. È il prezzo della carriera professionale...”

Oggi tutti cercano una soluzione efficace per rilassarsi e liberarsi dalla tensione del corpo. E se, oltre a ridurre la stanchezza, questa soluzione aiutasse anche a migliorare la forma fisica, rafforzare la salute, perdere peso e prendersi cura della pelle, diventerebbe davvero preziosa. È insieme un momento di relax, uno strumento di benessere e un supporto estetico.

In realtà, non c'è bisogno di reinventare la ruota: questa soluzione esiste da secoli. Si tratta della sauna.

Offre un ampio ventaglio di benefici per la salute.



Nel mondo scientifico si ritiene che le prime saune siano apparse in Finlandia oltre 2000 anni fa. Tuttavia, le prime testimonianze scritte risalgono a più di 7000 anni fa. A quell'epoca si trattava di cavità scavate nel terreno, dove le pietre venivano riscaldate con il fuoco.

I finlandesi sono convinti che la sauna sia nata insieme al loro popolo e che faccia parte della loro cultura. Oggi, secondo le statistiche, in Finlandia esiste una sauna ogni due famiglie. C'è persino un detto: "La sauna è il luogo più caldo in cui una persona entra volontariamente."

L'amore per la sauna ha da tempo superato i confini della Scandinavia. La sua popolarità mondiale si spiega con i chiari benefici per la salute fisica e mentale.

Sempre più persone si interessano alla sauna, ma non tutti hanno la possibilità di frequentarla regolarmente. Oggi però questo non è più un problema: **l'azienda Whieda presenta una soluzione unica — la sauna Ba-Gua, che può essere utilizzata comodamente a casa o portata facilmente in viaggio.** Compatta e leggera, pesa circa 8,5 kg, si ripiega trasformandosi in una borsa da trasporto e poi si apre diventando una cabina di circa 1x1 metro. Per utilizzarla serve soltanto una presa elettrica.



Che cos'è la sauna Ba-Gua?

Si tratta di una mini-sauna portatile a infrarossi, progettata con tecnologie avanzate e materiali naturali come la tormalina e il nefrite nero. Le pietre terapeutiche e la speciale struttura in tessuto creano un microclima unico all'interno della sauna, offrendo un effetto sia terapeutico sia estetico su tutto il corpo: migliora il metabolismo, la circolazione sanguigna e lo stato della pelle, favorisce l'eliminazione delle tossine, la perdita di peso, la riduzione delle infiammazioni e dei dolori, diminuisce la stanchezza e aiuta a neutralizzare i radicali liberi.

Alcuni potrebbero dire: "Non è una sauna vera come quelle a cui siamo abituati." Può davvero offrire gli stessi effetti? In una sauna classica si cerca anche l'atmosfera. Ma qui il vantaggio principale è l'efficacia. Un po' di teoria aiuta a comprenderlo meglio.

Le saune sono ambienti riscaldati con aria calda e secca. Generalmente si dividono in due categorie: le saune classiche, dove viene riscaldata l'aria, e le saune a infrarossi. La Ba-Gua appartiene a questa seconda categoria. In questo tipo di sauna vengono utilizzati materiali specifici che producono calore infrarosso, capace di penetrare direttamente nel corpo.

I punti di forza di questa sauna:

- comfort ottimale anche per chi non sopporta temperature elevate.
- la temperatura non supera i 45-65 °C, ma il calore penetra fino a circa 5 cm di profondità, mentre in una sauna tradizionale arriva solo fino a circa 5 mm.
- per ottenere un effetto benefico sono sufficienti 15-30 minuti in una sauna a infrarossi; in una sauna finlandese classica si raccomandano invece 3 sessioni da 15 minuti con pause tra una e l'altra.

- La cabina a infrarossi richiede solo 10–15 minuti per riscaldarsi. Una sauna tradizionale, invece, necessita di 30–60 minuti. Questi due aspetti rappresentano un notevole risparmio di tempo, molto importante per molte persone.

Grazie a tutte queste caratteristiche, oggi la cabina a infrarossi è un elemento essenziale nei centri di riabilitazione, soprattutto per il recupero dopo lesioni.

Perché, tra tutte le opzioni di saune a infrarossi, scegliere proprio la «Ba-Gua»?

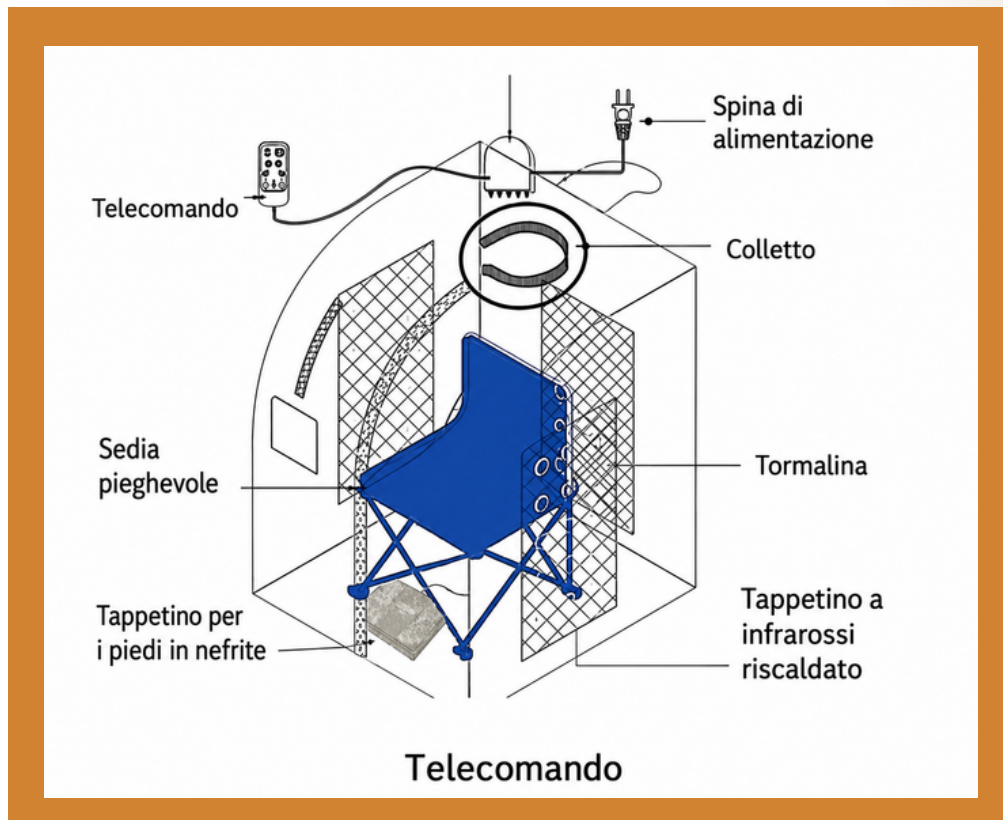
Spesso si sente dire che questo tipo di sauna può essere acquistato online a un prezzo molto più basso. Effettivamente esistono alternative. Ma qual è davvero la differenza tra la «Ba-Gua» e questi modelli?

Le alternative generalmente funzionano con generatori di vapore: si aggiunge acqua, il dispositivo la riscalda come un bollitore e produce vapore. La «Ba-Gua», invece, si basa sulle proprietà terapeutiche dei minerali naturali — 77 pietre disposte intorno alla cabina e un tappetino composto da 13 pietre, su cui si appoggiano i piedi. Questo permette un riscaldamento uniforme del corpo, senza sensazione di fastidio dovuta al calore eccessivo. La temperatura a livello dei piedi si regola tramite il pannello di controllo, il che consente di agire direttamente sugli organi interni.

Come agisce la sauna «Ba-Gua» di Whieda sull'organismo?

I. Proprietà fisiche delle pietre

I principali materiali alla base dell'efficacia della sauna sono la tormalina, il jade nero e il bianstone — una rara varietà di jade.



1. Le pareti della sauna contengono **tormalina**. Questa pietra possiede una proprietà unica: quando viene riscaldata, emette cariche elettriche. Questo fenomeno, chiamato effetto piroelettrico, è noto da oltre 300 anni. Nel XIX secolo lo scienziato tedesco August Kundt studiò la tormalina e dimostrò che la sua polarizzazione varia in base al riscaldamento e al raffreddamento.

Quando viene riscaldata, la tormalina libera una grande quantità di anioni. Grazie alla loro elevata concentrazione, il metabolismo migliora, il sistema immunitario si rafforza e i tessuti si rigenerano.

La radiazione infrarossa della tormalina ha un effetto benefico globale sull'organismo. Gli anioni emessi durante il riscaldamento neutralizzano i radicali liberi, rallentano i processi di invecchiamento e favoriscono la longevità. **Inoltre, si osserva che le persone che lavorano regolarmente con la tormalina tendono a essere più resistenti e a godere di una salute migliore, e che la vegetazione nelle zone ricche di questo minerale è più densa.**

Un'altra proprietà importante della tormalina è la sua capacità di generare un campo magnetico. Nell'essere umano moderno, soprattutto negli ambienti urbani, il collegamento con il campo magnetico naturale della Terra è debole. Per questo motivo, la magnetoterapia è oggi considerata un approccio promettente in medicina.

2. La seconda pietra utilizzata nella sauna Ba-Gua è il bianstone. Contiene più di 30 microelementi, alcuni dei quali rari: stronzio, titanio, cromo, manganese, zinco. Tradizionalmente utilizzata nel massaggio, questa pietra stimola il metabolismo quando viene riscaldata. **Allevia il dolore, migliora la motilità dello stomaco e la peristalsi intestinale, così come il funzionamento del cuore e dei reni, e favorisce una migliore circolazione sanguigna.** Gli ultrasuoni che emette hanno un effetto simile a quello del massaggio. Inoltre, rallenta le trasformazioni patologiche delle cellule, aiuta a rilassare l'organismo e a ristabilire il sistema nervoso. Grazie alla sua azione, molti utenti della Ba-Gua notano un sonno profondo e rigenerante dopo le sedute.

3. La terza pietra utilizzata è il jade nero. Aiuta a eliminare le tossine, migliora l'elasticità dei vasi sanguigni, favorisce la circolazione e contribuisce alla purificazione del sangue. Regola l'equilibrio delle energie Yin e Yang e sostiene il corretto funzionamento dei meridiani. Questo minerale semiprezioso possiede proprietà antibatteriche, antinfiammatorie, antitumorali e analgesiche.



II. Azione della radiazione infrarossa

Che cosa può apportare il calore infrarosso in una sauna?

- Aiuta a eliminare tossine e scorie non solo dai vasi, ma anche dall'intero organismo, in particolare dai reni, poiché la sudorazione abbondante favorisce l'eliminazione delle sostanze nocive.
- Ha un effetto benefico sul sistema digestivo: favorisce il miglioramento in caso di gastrite e disturbi del duodeno.
- Stimola il sistema immunitario, rallena la proliferazione dei virus e aiuta a contrastare le infezioni.
- Accelera la rigenerazione dei tessuti in caso di fratture, contusioni, distorsioni, ematomi e cicatrizzazione post-operatoria.
- Offre un evidente effetto estetico: aiuta a contrastare la cellulite e i problemi della pelle, riduce le infiammazioni.

In medicina, e soprattutto in fisioterapia, la radiazione infrarossa viene utilizzata da molto tempo. A scopo terapeutico è stata introdotta in Corea e in Giappone negli anni '70. Le onde infrarosse sono particolarmente apprezzate perché non surriscaldano la pelle, penetrano in profondità e hanno un effetto positivo sugli organi.

Il calore infrarosso ha dimostrato la sua efficacia nel trattamento di disturbi dell'apparato locomotore: osteocondrosi, artrite, ernie, distorsioni, lussazioni, artrosi. È utile anche in caso di disturbi del sistema nervoso, respiratorio e ORL, così come nelle alterazioni della circolazione sanguigna. Migliora la circolazione, rilassa i muscoli, allevia il dolore e dona una sensazione di comfort e rilassamento.



Risultati dell'uso regolare della sauna «Ba-Gua» di Whieda:

1. Eliminazione delle tossine: l'organismo si purifica attraverso la sudorazione

La tormalina riscaldata stimola la circolazione linfatica e la microcircolazione nei vasi profondi. Aiuta a eliminare le impurità accumulate nelle cellule, "pulendo" l'organismo dalla testa ai piedi. 30 minuti nella sauna equivalgono a una corsa di 10 km, cioè circa 300 kcal bruciate. Le onde infrarosse penetrano nei tessuti fino a 3-5 cm, contribuendo alla riduzione del grasso sottocutaneo.

2. Equilibrio del pH (acido-base)

Un equilibrio acido-base stabile è essenziale per un metabolismo sano e per la prevenzione di numerose malattie. In una persona sana, l'ambiente interno è leggermente alcalino. Gli anioni liberati dalla tormalina riscaldata aiutano a mantenere questo equilibrio.

3. Regolazione della pressione arteriosa, riduzione dei rischi cardiovascolari

Grazie all'azione degli anioni che purificano il sangue, il livello di colesterolo diminuisce, riducendo così il rischio di aterosclerosi.

La radiazione infrarossa e le onde bioenergetiche dilatano i capillari ed eliminano gli spasmi, permettendo di normalizzare la pressione arteriosa: una pressione alta diminuisce, una pressione bassa aumenta fino a valori normali. Questo è particolarmente importante in caso di ipertensione o ipotensione.

4. Miglioramento visibile della pelle: effetto rassodante e riduzione della cellulite

Un utilizzo quotidiano di 30 minuti può sostituire una seduta di fitness. La sauna migliora la silhouette e rallenta l'invecchiamento cutaneo. La pelle recupera luminosità, compattezza ed elasticità, le rughe si attenuano. Diventa più morbida, liscia e idratata.

Questo effetto cosmetico si ottiene grazie all'eliminazione delle cellule morte dell'epidermide e alla riduzione del grasso in eccesso attraverso l'effetto termico. L'attività delle ghiandole sebacee si normalizza e le funzioni cellulari vengono stimolate.

5. Effetto antibatterico e analgesico

La radiazione infrarossa e gli anioni eliminano fino al 99,98% dei funghi Candida e degli stafilococchi, frenando allo stesso tempo la proliferazione di altri batteri. I dolori muscolari e articolari diminuiscono e la cicatrizzazione dei tessuti si accelera disminuyen, y la cicatrización de los tejidos se acelera.

6. Neutralizzazione dei radicali liberi

Durante l'utilizzo della tormalina, la generazione di calore inizia a partire da 45 °C, mentre la temperatura della sauna può essere regolata tra 45 e 65 °C (il livello di calore si imposta tramite il pannello di controllo). La radiazione infrarossa della tormalina ha un'elevata capacità di penetrazione: agisce in profondità nell'organismo, dirigendosi verso le cellule alterate e preservando quelle sane. Durante una seduta di sauna, i metalli pesanti che possono provocare squilibri vengono eliminati. Questo effetto è difficile da ottenere con altri metodi di detossificazione.

7. Riduzione della stanchezza e percorso verso una maggiore longevità

Un'alta concentrazione di anioni attiva il funzionamento di tutte le cellule dell'organismo, aumenta l'energia e il tono generale e armonizza l'equilibrio energetico Yin-Yang. In questo modo, la regolazione del sistema nervoso vegetativo migliora. La mini-sauna «Ba-Gua» aiuta a contrastare l'insonnia e la stanchezza nervosa, migliora la qualità del sonno, ricarica di energia e favorisce l'equilibrio globale del corpo e della mente.

A chi non è consigliato questo dispositivo?

- persone con disturbi della tiroide;
- donne in gravidanza o in periodo di allattamento;
- persone con impianti metallici;
- pazienti con patologie oncologiche;
- persone che hanno subito un bypass coronarico, portatori di pacemaker o soggetti con grave insufficienza cardiaca.



A cosa prestare attenzione durante l'utilizzo della sauna «Ba-Gua»:

- Prima della seduta, si consiglia di fare la doccia e rimuovere il trucco.
- Non utilizzare la sauna dopo un pasto abbondante né a digiuno.
- Prima della seduta, bere una quantità sufficiente di acqua tiepida e continuare a bere durante la sessione, se necessario.
- Non strofinare la pelle durante la seduta: è preferibile assorbire il sudore con un asciugamano. Dopo la seduta, asciugarsi con un asciugamano leggermente umido.
- Si consiglia di evitare il raffreddamento immediatamente dopo la seduta e di non fare subito la doccia: i pori sono dilatati, è meglio attendere che si chiudano.
- Nelle 6 ore successive alla seduta, evitare di uscire con maltempo (vento forte, freddo); nelle 2 ore successive, evitare bevande e cibi freddi.
- Dopo la seduta, si consiglia di bere 1-2 bicchieri di acqua tiepida.
- La sudorazione può continuare fino a 2 giorni dopo la seduta; può comparire un odore più intenso — è segno di eliminazione delle tossine, non motivo di preoccupazione.
- Le persone anziane o in condizioni di salute fragili dovrebbero utilizzare la sauna sotto supervisione.
- Per prevenire le malattie stagionali e rafforzare il sistema immunitario, i bambini possono utilizzare la sauna per 10-15 minuti.

In risposta a questa attenzione verso il corpo, l'organismo inizia a produrre “ormoni della felicità”, migliorando la qualità della vita a tutti i livelli. L'utilizzo regolare della sauna «Ba-Gua» di Whieda favorisce un'armonia duratura tra corpo e mente.

Opinioni sull'utilizzo

Oggi ho ricevuto la sauna a infrarossi Ba-Gua con tormalina. La sensazione è molto simile a quella di una sauna tradizionale. Il calore è delicato, piacevole e si distribuisce in tutto il corpo, offrendo un vero comfort.

L'effetto si mantiene anche 2-3 ore dopo la seduta. Si percepisce una calma mentale, un profondo rilassamento del corpo, una sensazione di leggerezza e un effetto visibile sulla pelle del viso e delle gambe.

Cambiamenti molto piacevoli e positivi.

Che cosa si può desiderare di più? Godetevi le sedute e prendetevi cura del vostro corpo.

Che prodotto incredibile, questa sauna!
Un dispositivo compatto, circa 1 m², con un effetto impressionante. In soli 20 minuti ho eliminato circa 0,3 kg di liquidi. 😊 Zzzzzzz

Anastasia Aïsoulouva
Orenburg, Corea del Sud

A metà febbraio ho trascorso una settimana utilizzando la sauna Ba-Gua e perdevo ogni giorno tra 300 e 500 g di peso.

A maggio ho seguito un programma di disintossicazione sotto la supervisione di Olga Ougromova (Irkutsk). Ho perso quasi 4 kg in una settimana.

Oggi, 29 luglio 2023, il mio peso è di 88,2 kg con un'altezza di 1,83 m (sono persino cresciuta di 6 mm 😊). Prima di tutto voglio ringraziare mia moglie, che mi ha fatto scoprire questa eccellente azienda WHIEDA



Riduzione visibile della cellulite dopo solo alcune sedute di sauna.

Ella Ivanova
Chita, Russi