



Сауна Багуа

**Извеждане на токсините
чрез изпотяване**

**Поддържане на
киселинно-алкалния (pH)
баланс на организма**



**Висока концентрация на
аниони, които повишават
енергията и общия тонус**

**Антибактериален и
обезболяващ ефект.
Инфрочервеното излъчване
и анионите спомагат за
потискане растежа на
бактериите**

Историята на Ирина, 42 години:

„Графикът ми винаги е натоварен — както в работата, така и в личния живот. Въпреки това се старая да ходя на фитнес поне два пъти седмично, за да поддържам форма. За щастие, той се намира близо до дома ми и работи денонощно. Но почти нямам време: бързам натам и също толкова бързо си тръгвам. Фитнесът е чудесен, персоналът е приятен, но през последните месеци започнах да забелязвам, че тренировките вече не ми носят удоволствие. Честно казано, те ме изтощават. Вместо да ми дават енергия за деня, причиняват болки в мускулите и ставите. Разбирам, че тялото ми също има нужда от почивка и възстановяване. Но се прибирам късно, не успявам да се изключа, затова преди сън постоянно мисля за всичко, което се е случило през деня, спя лошо и се събуждам с главоболие. Такава е цената на професионалната кариера...”

Днес всеки търси ефективен начин да се отпусне и да освободи напрежението от тялото си. А ако това решение също помага за намаляване на умората, подобряване на физическата форма, укрепване на здравето, намаляване на теглото и грижа за кожата, то става наистина ценно. Това е едновременно момент на релаксация и инструмент за цялостно благополучие.

И всъщност няма нужда да откриваме топлата вода: това решение съществува от векове. Това е сауната.

Тя предлага широк спектър от ползи за здравето.



У научния свят се смята, че първите сауни са се появили във Финландия преди повече от 2000 години. Първото писмено споменаване обаче датира от преди около 7000 години. По онова време това били кухни в земята, в които камъни се нагрявали с огън.

Финландците са убедени, че сауната се е родила заедно с техния народ и е неразделна част от тяхната култура. Днес, според статистиката, всяко второ семейство във Финландия има сауна. Те дори казват: „Сауната е най-топлото място, където човек отива доброволно“.

Любовта към сауните отдавна се е разпространила извън пределите на Скандинавия. Световната им популярност се дължи на очевидните им ползи за физическото и психическото здраве.

Все повече хора се интересуват от сауни, но не всеки има възможност да ги посещава редовно. Днес това вече не е проблем: WHIEDA представя уникално решение — сауна Ва-Гуа, която може да се използва у дома или лесно да се вземе със себе си по време на пътуване. Компактна и лека, около 8,5 кг, тя се сгъва като чанта за пренасяне, а след това се разгъва в кабина с размер приблизително 1 x 1 метър. За използване ви е необходим само електрически контакт.



Какво представлява сауната Ба-Гуа?

Това е преносима мини инфрачервена сауна, разработена с използването на съвременни технологии и естествени материали като турмалин и черен нефрит. Терапевтичните камъни и специалната текстилна структура създават уникален микроклимат, който осигурява както терапевтични, така и естетически ползи за целия организъм: подобряване на метаболизма, кръвообращението и състоянието на кожата; извеждане на токсините; намаляване на теглото; облекчаване на възпаленията и болката; намаляване на стреса и умората, както и неутрализиране на свободните радикали.

Някои хора могат да кажат: „Това не е истинска сауна, като тези, с които сме свикнали“. Но наистина ли тя предлага същия ефект? При традиционната сауна хората най-често избират атмосферата. Тук обаче основното предимство е нейната ефективност. Малко теория ще ви помогне да разберете това по-добре.

Сауните са помещения, които се затоплят с топъл и сух въздух. Обикновено те се разделят на два вида: класически сауни, при които се нагрява въздухът, и инфрачервени сауни. Ба-Гуа принадлежи към втората категория. При този тип сауни специални материали генерират инфрачервена топлина, която прониква директно в тялото.

Предимства на тази сауна:

- Оптимален комфорт, дори за хора, които не понасят високи температури.
- Температурата варира между 45 и 65°C, но топлината прониква на дълбочина около 5 см (в сравнение с приблизително 5 мм при класическата сауна).
- За постигане на благоприятен ефект са достатъчни 15–30 минути в инфрачервената сауна; препоръчват се поне 3 сеанса по 15 минути с почивки между тях.

Инфрачервената кабина се загрева само за 10–15 минути. Традиционната сауна, напротив, се нуждае от 30–60 минути, за да достигне необходимата температура. Тези две предимства осигуряват значителна икономия на време, което е изключително важно за много хора.

Благодарение на всички тези характеристики инфрачервената кабина днес е незаменима част от рехабилитационните центрове, особено при възстановяване след травми.

Защо сред всички варианти на инфрачервени сауни да изберете именно „Ба-Гуа“?

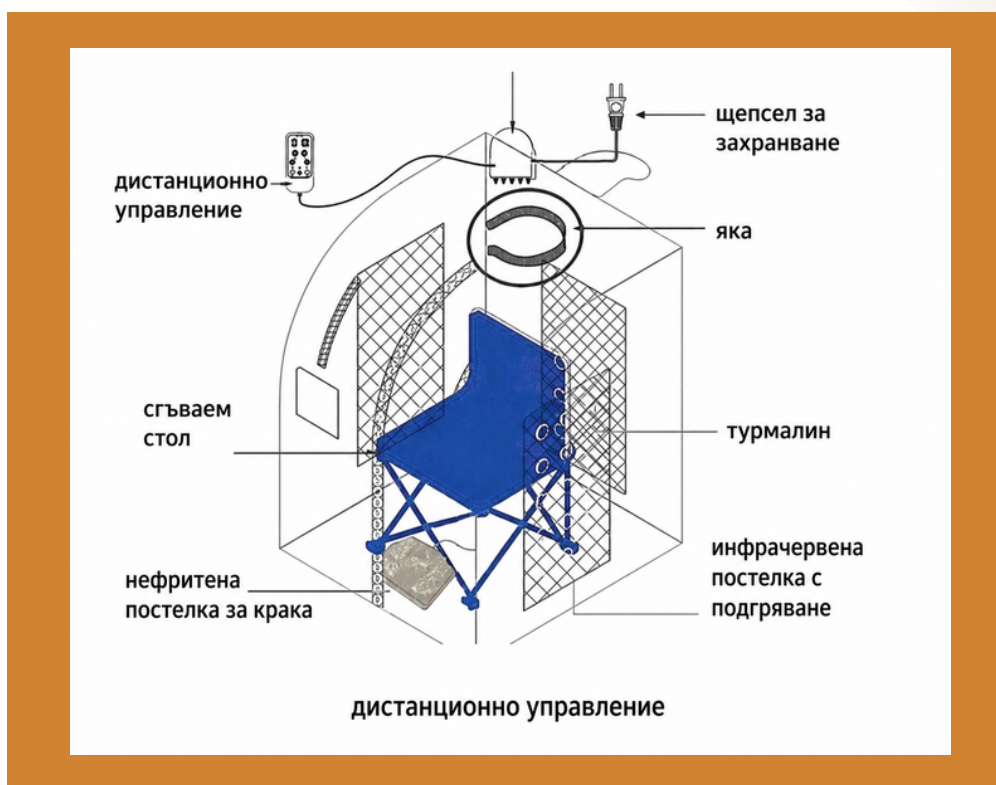
Често може да се чуе, че този тип сауна може да бъде закупен онлайн на много по-ниска цена. Действително съществуват алтернативи. Но каква е истинската разлика между „Ба-Гуа“ и останалите модели?

Алтернативните решения обикновено използват парогенератори: добавя се вода, устройството я загрева като електрическа кана и произвежда пара. „Ба-Гуа“, напротив, се основава на терапевтичните свойства на природните минерали – 77 камъка, разположени около тялото, и постелка с 13 камъка, върху които се поставят краката. Това позволява тялото да се затопля равномерно, без дискомфорт от прекомерна топлина. Температурата в зоната на краката се регулира чрез контролен панел, което позволява целенасочено въздействие върху вътрешните органи.

Как сауната WHIEDA „Ба-Гуа“ влияе върху организма?

I. Физически свойства на камъните

Основните материали, които стоят в основата на ефективността на сауната, са турмалин, черен нефрит и камък биджан — рядък вид нефрит.



1. Стените на сауната съдържат турмалин. Този камък има уникално свойство: при нагряване излъчва електрически заряд. Това явление, наречено пироелектричен ефект, е известно от повече от 300 години. През XIX век германският учен Август Кундт изследва турмалина и показва, че неговата поляризация се променя в зависимост от нагряването и охлаждането.

При нагряване турмалинът освобождава голямо количество аниони. Благодарение на високата им концентрация се подобрява метаболизмът, укрепва се имунитетът и се подпомага регенерацията на тъканите.

Инфрачервеното излъчване на турмалина има благоприятно общо въздействие върху организма. Анионите, които се отделят при нагряване, неутрализират свободните радикали, забавят процесите на стареене и подпомагат дълголетието. Освен това е забелязано, че хората, които редовно работят с турмалин, често са по-устойчиви и имат по-добро общо здраве, а растителността в райони, богати на този минерал, е по-гъста.

Още едно важно свойство на турмалина е способността му да генерира магнитно поле. При съвременните хора, особено в градска среда, връзката с естественото магнитно поле на Земята е отслабена. Поради тази причина магнитотерапията днес се разглежда като перспективен подход в медицината.

2. Друг камък, използван в сауната Ба-Гуа, е камъкът Бян. Той съдържа над 30 микроелемента, някои от които са редки — стронций, титан, хром, манган, цинк. Традиционно се използва при масаж, като при нагряване стимулира метаболизма. Той облекчава болката, подобрява моториката на стомаха и чревната перисталтика, както и работата на сърцето и бъбреците, и подпомага по-доброто кръвообращение. Ултразвукът, който излъчва, има ефект, подобен на масаж. Освен това забавя патологичните изменения на клетките, помага за отпускане на организма и възстановяване на нервната система. Благодарение на неговото въздействие много потребители на Ба-Гуа усещат дълбок и освежаващ сън след сеансите.

3. Третият използван камък е черният нефрит. Той подпомага извеждането на токсините, подобрява еластичността на кръвоносните съдове, стимулира кръвообращението и допринася за неговото пречистване. Регулира баланса на енергиите Ин и Ян и стимулира правилното функциониране на меридианите. Този полускъпоценен минерал притежава обезболяващи, антибактериални и противовъзпалителни свойства.



II. Влияние на инфрачервеното излъчване

Какво въздействие може да има инфрачервената топлина в сауната?

- Тя подпомага извеждането на токсини и отпадни вещества не само от кръвоносните съдове, но и от целия организъм, особено чрез бъбреците, тъй като обилното изпотяване спомага за отделянето на вредни вещества.
- Оказва благоприятно въздействие върху храносмилателната система: може да помогне за облекчаване на симптомите на гастрит и нарушения в работата на дванадесетопръстника.
- Стимулира имунната система, забавя разпространението на вирусите и подпомага борбата с инфекциите.
- Ускорява регенерацията на тъканите: при счупвания, натъртвания, навяхвания, хематоми и следоперативно възстановяване.
- Осигурява и изразен естетичен ефект: помага в борбата с целулита и кожните проблеми, както и за намаляване на възпаленията.

Инфрачервеното излъчване отдавна се използва в медицината, особено във физиотерапията. За терапевтични цели то започва да се прилага в Корея и Япония още през 70-те години на XX век. Инфрачервените вълни са особено ценени, тъй като не прегряват кожата, проникват дълбоко в тъканите и оказват благоприятно въздействие върху вътрешните органи.

Доказано е, че инфрачервената топлина е полезна за поддържане на опорно-двигателната система при състояния като остеохондроза, артрит, дискови хернии, навяхвания, изкълчвания и остеоартроза. Тя е полезна също при заболявания на нервната система, дихателната система и УНГ органите, както и при нарушения на кръвообращението. Подобрява кръвообращението, отпуска мускулите, облекчава болката и създава усещане за комфорт и дълбока релаксация.



Резултати от редовното използване на сауната Whieda „Ба-Гуа“:

1. Извеждане на токсини: организмът се пречиства чрез изпотяване

Нагретият турмалин стимулира лимфата и микроциркулацията в дълбоките кръвоносни съдове. Той подпомага извеждането на замърсяванията, натрупани в клетките, като по този начин „пречиства“ организма от глава до пети. 30 минути в сауната са еквивалентни на пробег от 10 км, като се изгарят приблизително 300 ккал. Инфрачервените вълни проникват на дълбочина от 3 до 5 см в тъканите, подпомагайки намаляването на подкожните мазнини.

2. pH баланс (киселинно-алкален)

Стабилният киселинно-алкален баланс е важен за здравословния метаболизъм и профилактиката на множество заболявания. При здрав човек вътрешната среда на организма е слабо алкална. Анионите, които се освобождават при нагриване на турмалина, подпомагат поддържането на този баланс.

3. Регулация на артериалното налягане, намаляване на сърдечно-съдовите рискове

Благодарение на действието на анионите, които подпомагат пречистването на кръвта, нивото на холестерола се понижава, като по този начин се намалява рискът от развитие на атеросклероза.

Инфрачервеното излъчване и биоенергийните вълни разширяват капилярите и премахват спазмите, като спомагат за нормализиране на артериалното налягане: при високо кръвно налягане подпомагат понижаването му, а при ниско — връщането му към нормални стойности. Това е особено важно при хипертония или хипотония.

4. Видимо подобрене на състоянието на кожата: стягащ ефект и намаляване на целулита

Ежедневен 30-минутен сеанс може да замени фитнес тренировка. Сауната подобрява фигурата и забавя стареенето на кожата. Кожата възвръща своя блясък, стегнатост и еластичност, а бръчките намаляват. Тя става по-мека, гладка и по-добре хидратирана.

Този козметичен ефект се постига чрез отстраняване на мъртвите кожни клетки от епидермиса и намаляване на излишните мазнини благодарение на термичния ефект. Нормализира се активността на мастните жлези и се стимулират клетъчните функции.

5. Антибактериален и обезболяващ ефект

Инфрачервеното излъчване и анионите унищожават до 99,98% от гъбичките *Candida* и стафилококите, като едновременно забавят растежа на други бактерии. Намалява се болката в мускулите и ставите, а възстановяването на тъканите се ускорява.

6. Неутрализиране на свободните радикали

При използване на турмалин топлоотделянето започва при 45°C, а температурата на сауната може да се регулира в диапазона от 45 до 65°C чрез контролния панел. Инфрачервеното излъчване на турмалина има висока проникваща способност: то действа дълбоко в организма, въздействайки върху увредените клетки, като същевременно щади здравите. По време на сауна се подпомага извеждането на тежки метали, които могат да предизвикват дисбаланс. Такъв ефект е трудно да се постигне чрез други методи за детоксикация.

7. Намаляване на умората и път към дълголетието

Високата концентрация на аниони активира функциите на всички клетки в организма, повишава енергията и общия жизнен тонус, както и хармонизира енергийния баланс Ин-Ян. Това подобрява регулацията на вегетативната нервна система. Мини сауната Ба-Гуа помага в борбата с безсънието и нервната умора, подобрява качеството на съня, възстановява енергията и подпомага общия баланс на тялото и ума.

За кого не се препоръчва този уред?

- хора с нарушения във функцията на щитовидната жлеза;
- бременни жени или жени, които кърмят;
- хора с метални импланти;
- пациенти с онкологични заболявания;
- хора, претърпели аортокоронарен байпас, с кардиостимулатори или страдащи от тежка сърдечна недостатъчност.



На какво трябва да се обърне внимание при използване на сауната „Ба-Гуа“?

- Преди сеанс се препоръчва да вземете душ и да премахнете грима.
- Сауната не трябва да се използва веднага след обилно хранене или на гладно.
- Преди сеанс изпийте достатъчно топла вода и продължете да пиете по време на сеанса, ако е необходимо.
- Не търкайте кожата по време на сеанса: препоръчително е потта да се попива с кърпа. След сеанса се избършете с влажна кърпа.
- Желателно е да избягвате преохлаждане веднага след сеанса и да не вземате душ, тъй като порите са разширени — по-добре е да изчакате, докато се затворят.
- В рамките на 6 часа след сеанса избягвайте излизане навън при лошо време — силен вятър или студ, а през следващите 2 часа избягвайте студени напитки и храна.
- След сеанса се препоръчва да изпиете 1–2 чаши топла вода.
- Изпотяването може да продължи до 2 дни след сеанса; възможно е да се появи по-силна миризма — това е признак за извеждане на токсини и не бива да се тревожите.
- Възрастни хора и хора с отслабено здраве трябва да използват сауната под наблюдение.
- За профилактика на сезонни заболявания и укрепване на имунитета децата могат да използват сауната в продължение на 10–15 минути.

В отговор на тази грижа към тялото то започва да произвежда „хормони на щастието“, подобрявайки качеството на живот на всички нива. Редовното използване на сауната WHIEDA „Ба-Гуа“ подпомага дълготрайната хармония между тялото и ума.

Потребителски опит

Днес получих инфрачервената сауна Ба-Гуа с турмалин. Усещането е много подобно на традиционна сауна. Топлината е нежна, приятна и разпределена по цялото тяло, като осигурява истински комфорт.

Ефектът продължава 2–3 часа след сеанса. Усещате вътрешно спокойствие, дълбоко отпускане на тялото, чувство на лекота и видим ефект върху кожата на лицето и краката.

Много приятни и положителни промени. Какво повече може да се желае? Наслаждавайте се на сеансите и се грижете за тялото си.

Какъв невероятен продукт е тази сауна! Компактно устройство, приблизително 1 м², с впечатляващ ефект. Само за 20 минути изведох около 0,3 кг течности.

😊 Zzzzz

Анастасия Айсулова
Оренбург, Русия

В средата на февруари използвах сауната Ба-Гуа в продължение на една седмица и всеки ден губех между 300 и 500 грама. През май преминах детокс програма под ръководството на Олга Угროмова от Иркутск. За една седмица свалих почти 4 кг.

Днес, 29 юли 2023 г., теглото ми е 88,2 кг при ръст 1,83 м — дори съм пораснала с 6 мм 😊

Преди всичко искам да благодаря на съпруга си, който ме запозна с тази прекрасна компания WHIEDA.



Видимо намаляване на целулита само след няколко сеанса в сауната.

Ела Иванова

Чита, Русия 🇷🇺