



Ba-Gua Saunası

**Terleme yoluyla toksinlerin
atılması**

**Organizmanın asit-alkali
(pH) dengesinin
desteklenmesi**



**Enerjiyi ve genel tonusu
artıran yüksek anyon
konsantrasyonu**

**Antibakteriyel ve ağrı
giderici etki. Kızılötesi
ışınlar ve anyonlar,
bakterilerin çoğalmasını
baskılamaya yardımcı
olur**

42 yaşındaki Irina'nın hikâyesi:

„Programım her zaman yoğundur — hem işte hem özel hayatımda. Buna rağmen formumu korumak için haftada en az iki kez fitness'a gitmeye çalışıyorum. Neyse ki evime yakın ve 24 saat açık. Ama neredeyse hiç zamanım yok: Oraya aceleyle gidiyorum ve aynı hızla çıkıyorum. Fitness harika, personel çok iyi, ama son aylarda antrenmanların artık bana keyif vermediğini fark etmeye başladım. Açıkçası beni tüketiyorlar. Güne enerji vermek yerine kaslarımda ve eklemlerimde ağrıya neden oluyorlar. Bedenimin de dinlenmeye ve toparlanmaya ihtiyacı olduğunu anlıyorum. Ama eve geç dönüyorum, zihnimi kapatamıyorum; bu yüzden uyumadan önce gün içinde olan her şeyi düşünüp duruyorum, kötü uyuyorum ve baş ağrısıyla uyanıyorum. Profesyonel kariyerin bedeli böyle...”

Bugün herkes gevşemek ve bedendeki gerginliği serbest bırakmak için etkili bir yol arıyor. Eğer bu çözüm aynı zamanda yorgunluğu azaltmaya, fiziksel formu iyileştirmeye, sağlığı güçlendirmeye, kilo azaltmaya ve cilde bakım yapmaya da yardımcı oluyorsa, gerçekten değerli hâle gelir. Bu hem bir rahatlama anı hem de bütünsel iyi oluş için bir araçtır.

Aslında tekerleği yeniden icat etmeye gerek yok: Bu çözüm yüzyıllardır var. Bu, saunadır.

Sauna sağlık için geniş bir fayda yelpazesi sunar.



Bilim dünyasında, ilk saunaların Finlandiya'da 2000 yıldan daha uzun süre önce ortaya çıktığı kabul edilir. Ancak ilk yazılı kaynaklar yaklaşık 7000 yıl öncesine dayanır. O dönemde bunlar, taşların ateşle ısıtıldığı toprak oyuklarıydı.

Finlandiyalılar, saunanın kendi halklarıyla birlikte doğduğuna ve kültürlerinin ayrılmaz bir parçası olduğuna inanır. Bugün istatistiklere göre Finlandiya'da her iki aileden birinin saunası vardır. Hatta şöyle derler: "Sauna, insanın gönüllü olarak gittiği en sıcak yerdir."

Sauna sevgisi uzun zamandır İskandinavya sınırlarının dışına yayılmıştır. Dünya çapındaki popülerliği, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki açık faydalarından kaynaklanır.

Giderek daha fazla insan saunalarla ilgileniyor, ancak herkesin düzenli olarak sauna ziyaret etme imkânı yok. Bugün bu artık bir sorun değil: WHIEDA benzersiz bir çözüm sunuyor — evde kullanılabilen veya seyahat sırasında kolayca yanınıza alınabilen Ba-Gua saunası. Kompakt ve hafiftir, yaklaşık 8,5 kg ağırlığındadır; taşıma çantası gibi katlanır, ardından yaklaşık 1 x 1 metre boyutunda bir kabine dönüşür. Kullanmak için yalnızca bir elektrik prize ihtiyacınız vardır.



Ba-Gua saunası nedir?

Bu, turmalin ve siyah yeşim gibi doğal malzemeler ve modern teknolojiler kullanılarak geliştirilmiş taşınabilir bir mini kızılötesi saunadır. Terapötik taşlar ve özel tekstil yapısı, tüm organizma için hem terapötik hem estetik faydalar sağlayan benzersiz bir mikroklima oluşturur: metabolizmanın, kan dolaşımının ve cilt durumunun iyileştirilmesi; toksinlerin atılması; kilo azaltma; iltihap ve ağrının hafifletilmesi; stres ve yorgunluğun azaltılması, ayrıca serbest radikallerin nötralize edilmesi.

Bazı insanlar şöyle diyebilir: “Bu alışık olduğumuz gerçek sauna değil.” Peki gerçekten aynı etkiyi sunuyor mu? Geleneksel saunada insanlar çoğu zaman atmosferi seçer. Burada ise temel avantaj etkinliğidir. Biraz teori bunu daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

Saunalar, sıcak ve kuru hava ile ısıtılan alanlardır. Genellikle iki türe ayrılırlar: havanın ısıtıldığı klasik saunalar ve kızılötesi saunalar. Ba-Gua ikinci kategoriye girer. Bu sauna türünde özel malzemeler, doğrudan vücuda nüfuz eden kızılötesi ısı üretir.

Bu saunanın avantajları:

- Yüksek sıcaklıklara dayanamayan kişiler için bile optimum konfor.
- Sıcaklık 45 ile 65°C arasında değişir, ancak ısı yaklaşık 5 cm derinliğe nüfuz eder; klasik saunada bu derinlik yaklaşık 5 mm'dir.
- Faydalı etki elde etmek için kızılötesi saunada 15–30 dakika yeterlidir; aralarda molalarla en az 3 seans, her biri 15 dakika önerilir.

Kızılötesi kabin yalnızca 10–15 dakikada ısınır. Geleneksel sauna ise gerekli sıcaklığa ulaşmak için 30–60 dakikaya ihtiyaç duyar. Bu iki avantaj, birçok kişi için son derece önemli olan ciddi bir zaman tasarrufu sağlar.

Tüm bu özellikleri sayesinde kızılötesi kabin bugün rehabilitasyon merkezlerinin vazgeçilmez bir parçasıdır, özellikle travma sonrası toparlanma sürecinde.

Neden tüm kızılötesi sauna seçenekleri arasında özellikle “Ba-Gua” tercih edilmeli?

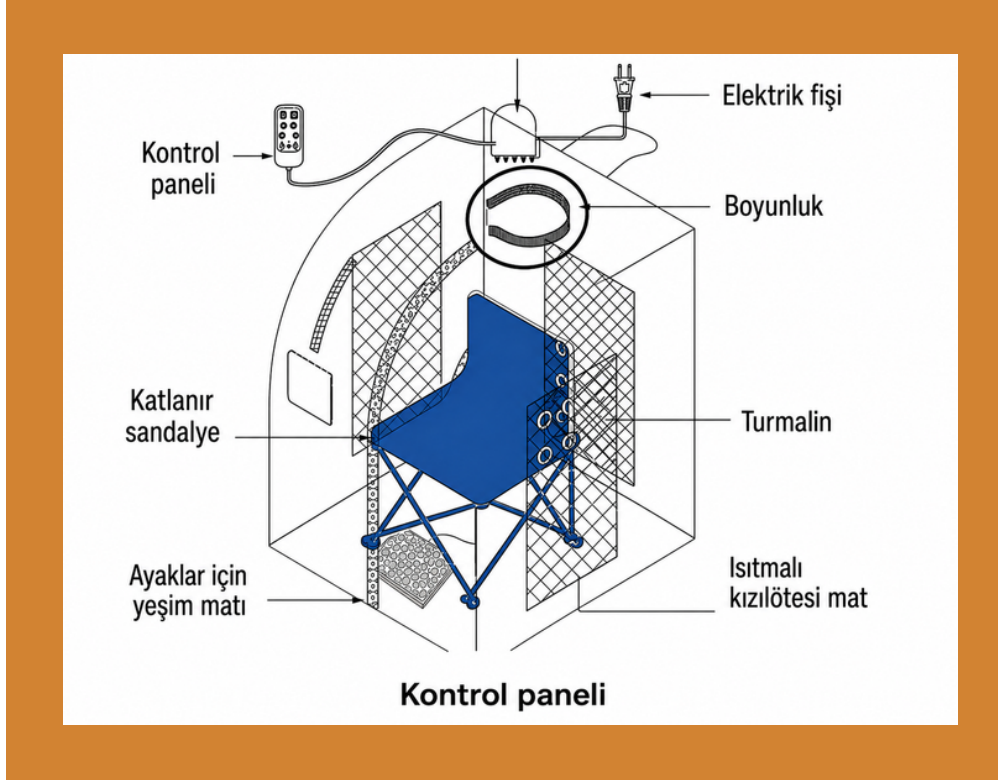
Bu tür saunaların internette çok daha düşük fiyatlara satın alınabileceği sıkça duyulur. Gerçekten de alternatifler vardır. Peki “Ba-Gua” ile diğer modeller arasındaki gerçek fark nedir?

Alternatif çözümler genellikle buhar jeneratörleri kullanır: Su eklenir, cihaz suyu elektrikli su ısıtıcısı gibi ısıtır ve buhar üretir. “Ba-Gua” ise doğal minerallerin terapötik özelliklerine dayanır — vücudun etrafına yerleştirilmiş 77 taş ve ayakların bulunduğu 13 taşlı bir mat. Bu, vücudun aşırı sıcaklıktan kaynaklanan rahatsızlık olmadan eşit şekilde ısınmasını sağlar. Ayak bölgesindeki sıcaklık kontrol paneli aracılığıyla ayarlanır; bu da iç organlar üzerinde hedefe yönelik etki sağlamaya imkân verir.

WHIEDA “Ba-Gua” saunası organizmayı nasıl etkiler?

I. Taşların fiziksel özellikleri

Saunanın etkinliğinin temelinde yer alan ana malzemeler turmalin, siyah yeşim ve bijan taşıdır — nadir bir yeşim türü.



1. Saunanın duvarları turmalin içerir. Bu taşın benzersiz bir özelliği vardır: Isıtıldığında elektrik yükü yayar. Piroelektrik etki olarak adlandırılan bu fenomen 300 yıldan uzun süredir bilinmektedir. XIX. yüzyılda Alman bilim insanı August Kundt turmalini incelemiş ve polarizasyonunun ısınma ve soğumaya bağlı olarak değiştiğini göstermiştir.

Isıtıldığında turmalin büyük miktarda anyon açığa çıkarır. Yüksek konsantrasyonları sayesinde metabolizma iyileşir, bağışıklık güçlenir ve doku rejenerasyonu desteklenir.

Turmalinin kızılötesi ışınımı organizma üzerinde genel olarak faydalı bir etki gösterir. Isıtma sırasında açığa çıkan anyonlar serbest radikalleri nötralize eder, yaşlanma süreçlerini yavaşlatır ve uzun ömrü destekler. Ayrıca turmalinle düzenli çalışan kişilerin çoğu zaman daha dayanıklı olduğu ve genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu; bu mineral açısından zengin bölgelerde ise bitki örtüsünün daha yoğun olduğu gözlemlenmiştir.

Turmalinin bir diğerk önemli özelliğı, manyetik alan oluşturma yeteneğidir. Modern insanlarda, özellikle şehir ortamında yaşayanlarda, Dünya'nın doğal manyetik alanıyla bağlantı zayıflamıştır. Bu nedenle manyetoterapi bugün tıpta umut vadeden bir yaklaşım olarak kabul edilir.

2. Ba-Gua saunasında kullanılan bir diğerk taş Bian taşıdır. Bazıları nadir olan 30'dan fazla mikroelement içerir — stronsiyum, titanyum, krom, manganez, şinko. Geleneksel olarak masajda kullanılır ve ısındığında metabolizmayı uyarır. Ağrıyı azaltır, mide hareketliliğini ve bağırsak peristaltizmini, ayrıca kalp ve böbrek fonksiyonlarını iyileştirir, kan dolaşımının daha iyi olmasına katkıda bulunur. Yaydığı ultrason, masaja benzer bir etki oluşturur. Ayrıca patolojik hücresel değişiklikleri yavaşlatır, organizmanın gevşemesine ve sinir sisteminin yenilenmesine yardımcı olur. Etkisi sayesinde biręok Ba-Gua kullanıcısı seanslardan sonra derin ve yenileyici bir uyku hisseder.

3. Kullanılan üçüncü taş siyah yeşimdir. Toksinlerin atılmasına yardımcı olur, kan damarlarının elastikiyetini artırır, kan dolaşımını uyarır ve kanın temizlenmesini destekler. Yin ve Yang enerjilerinin dengesini düzenler ve meridyenlerin doğru çalışmasını uyarır. Bu yarı değerli taş ağrı giderici, antibakteriyel ve antiinflamatuvar özelliklere sahiptir.



II. Kızılötesi ışıının etkisi

Saunadaki kızılötesi ısıının nasıl bir etkisi olabilir?

- Toksinlerin ve metabolik atıkların yalnızca kan damarlarından değil, tüm organizmadan atılmasına yardımcı olur; özellikle böbrekler üzerinden, çünkü yoğun terleme zararlı maddelerin dışarı atılmasını destekler.
- Sindirim sistemi üzerinde faydalı etki gösterir: gastrit belirtilerinin ve onikiparmak bağırsağı fonksiyon bozukluklarının hafifletilmesine yardımcı olabilir.
- Bağışıklık sistemini uyarır, virüslerin yayılmasını yavaşlatır ve enfeksiyonlarla mücadeleye yardımcı olur.
- Doku rejenerasyonunu hızlandırır: kırıklar, ezilmeler, burkulmalar, hematomlar ve ameliyat sonrası toparlanma durumlarında.
- Belirgin estetik etki de sağlar: selülit ve cilt problemleriyle mücadeleye yardımcı olur, ayrıca iltihaplanmaları azaltır.

Kızılötesi ışıının tıpta uzun zamandır, özellikle fizyoterapide kullanılmaktadır. Terapötik amaçlarla Kore ve Japonya'da XX. yüzyılın 70'li yıllarında kullanılmaya başlanmıştır. Kızılötesi dalgalar özellikle değerli görülür, çünkü cildi aşırı ısıtmaz, dokulara derinlemesine nüfuz eder ve iç organlar üzerinde faydalı etki gösterir.

Kızılötesi ısıının osteokondroz, artrit, disk fıtıkları, burkulmalar, çıkıklar ve osteoartroz gibi durumlarda kas-iskelet sistemini desteklemek için faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca sinir sistemi, solunum sistemi ve KBB organları hastalıklarında, kan dolaşımı bozukluklarında da yararlıdır. Kan dolaşımını iyileştirir, kasları gevşetir, ağrıyı azaltır ve konfor ile derin rahatlama hissi yaratır.



WHIEDA “Ba-Gua” saunasının düzenli kullanım sonuçları:

1. Toksinlerin atılması: Organizma terleme yoluyla arınır

Isıtılmış turmalin, derin kan damarlarında lenf akışını ve mikrodolaşımı uyarır. Bu, hücrelerde birikmiş kirlenmenin atılmasına yardımcı olur ve böylece organizmayı baştan ayağa “temizler”. Saunada 30 dakika, yaklaşık 300 kcal yakarak 10 km koşuya eşdeğerdir. Kızılötesi dalgalar dokulara 3 ila 5 cm derinliğe kadar nüfuz eder ve deri altı yağların azaltılmasına yardımcı olur.

2. pH dengesi yani asit-alkali dengesi

Stabil asit-alkali dengesi, sağlıklı metabolizma ve birçok hastalığın önlenmesi için önemlidir. Sağlıklı bir insanda organizmanın iç ortamı hafif alkalidir. Turmalin ısıtıldığında açığa çıkan anyonlar bu dengenin korunmasına yardımcı olur.

3. Arteriyel basıncın düzenlenmesi, kalp-damar risklerinin azaltılması

Kanı temizlemeye yardımcı olan anyonların etkisi sayesinde kolesterol seviyesi azalır; böylece ateroskleroz gelişme riski düşer.

Kızılötesi ışınım ve biyoenerjik dalgalar kılcal damarları genişletir ve spazmları giderir, arteriyel basıncın normalleşmesine yardımcı olur: yüksek tansiyon durumunda düşürmeye, düşük tansiyon durumunda ise normal seviyeye dönmesine katkıda bulunur. Bu, özellikle hipertansiyon veya hipotansiyon durumunda önemlidir.

4. Cilt durumunda gözle görülür iyileşme: sıkılaştırıcı etki ve selülitin azalması

Günlük 30 dakikalık seans, fitness antrenmanının yerini alabilir. Sauna vücut şeklini iyileştirir ve cilt yaşlanmasını yavaşlatır. Cilt parlaklığını, sıkılığını ve elastikiyetini yeniden kazanır, kırışıklıklar azalır. Daha yumuşak, daha pürüzsüz ve daha iyi nemlenmiş hâle gelir.

Bu kozmetik etki, termal etki sayesinde epidermisteki ölü deri hücrelerinin uzaklaştırılması ve fazla yağların azaltılmasıyla elde edilir. Yağ bezlerinin aktivitesi normalleşir ve hücrel fonksiyonlar uyarılır.

5. Antibakteriyel ve ağrı giderici etki

Kızılötesi ışınım ve anyonlar, Candida mantarlarının ve stafilokokların %99,98'e kadarını yok ederken, diğer bakterilerin çoğalmasını da yavaşlatır. Kas ve eklem ağrıları azalır, doku yenilenmesi hızlanır.

6. Serbest radikallerin nötralize edilmesi

Turmalin kullanıldığında ısı yayılımı 45°C'de başlar, ancak saunanın sıcaklığı kontrol paneliyle 45 ila 65°C aralığında ayarlanabilir. Turmalinin kızılötesi ışınımı yüksek nüfuz etme kapasitesine sahiptir: organizmanın derinliklerine etki eder, hasarlı hücreleri etkilerken sağlıklı hücreleri korur. Sauna sırasında, dengesizliğe neden olabilecek ağır metallerin atılması desteklenir. Böyle bir etkiyi diğer detoksifikasyon yöntemleriyle elde etmek zordur.

7. Yorgunluğun azaltılması ve uzun ömre giden yol

Yüksek anyon konsantrasyonu, organizmadaki tüm hücrelerin fonksiyonlarını aktive eder, enerjiyi ve genel yaşam tonusunu artırır, ayrıca Yin-Yang enerji dengesini uyumlu hâle getirir. Bu, otonom sinir sisteminin düzenlenmesini iyileştirir. Ba-Gua mini sauna uykusuzluk ve sinirsel yorgunlukla mücadelede yardımcı olur, uyku kalitesini artırır, enerjiyi yeniler ve beden ile zihnin genel dengesini destekler.

Bu cihaz kimlere önerilmez?

- Tiroid fonksiyon bozukluğu olan kişilere;
- Hamile kadınlara veya emziren kadınlara;
- Metal implantları olan kişilere;
- Onkolojik hastalığı olan hastalara;
- Koroner arter bypass ameliyatı geçirmiş, kalp pili bulunan veya ağır kalp yetmezliği yaşayan kişilere.



“Ba-Gua” saunasını kullanırken nelere dikkat edilmelidir?

- Seans öncesinde duş almak ve makyajı temizlemek önerilir.
- Sauna, ağır bir yemekten hemen sonra veya aç karnına kullanılmamalıdır.
- Seans öncesinde yeterli miktarda ılık su için ve gerekirse seans sırasında da içmeye devam edin.
- Seans sırasında cildi ovmayın: teri havluyla nazikçe kurulamak önerilir. Seans sonrasında nemli bir havluyla silinin.
- Seansın hemen ardından vücudun soğumasından kaçınmak ve duş almamak önerilir; çünkü gözenekler genişlemiştir — kapanmalarını beklemek daha iyidir.
- Seanstan sonraki 6 saat içinde kötü hava koşullarında — güçlü rüzgârda veya soğukta — dışarı çıkmaktan kaçının; sonraki 2 saat boyunca soğuk içeceklerden ve yiyeceklerden uzak durun.
- Seans sonrasında 1–2 bardak ılık su içilmesi önerilir.
- Terleme seanstan sonra 2 güne kadar devam edebilir; daha güçlü bir koku oluşabilir — bu toksinlerin atıldığının göstergesidir ve endişelenmeye gerek yoktur.
- Yaşlılar ve sağlığı zayıflamış kişiler saunayı gözetim altında kullanmalıdır.
- Mevsimsel hastalıkların önlenmesi ve bağışıklığın güçlendirilmesi için çocuklar saunayı 10–15 dakika kullanabilir.

Bedeninize gösterilen bu özen karşılığında organizma “mutluluk hormonları” üretmeye başlar ve yaşam kalitesini her düzeyde iyileştirir. WHIEDA “Ba-Gua” saunasının düzenli kullanımı, beden ve zihin arasında uzun süreli uyumu desteklemeye yardımcı olur.

Kullanıcı deneyimleri

Bugün turmalinli Ba-Gua kızılötesi saunamı teslim aldım. Hissi geleneksel saunaya çok benziyor. Isı yumuşak, hoş ve tüm bedene yayılıyor, gerçek bir konfor sağlıyor.

Etki seanstan sonra 2-3 saat devam ediyor. İçsel huzur, bedende derin gevşeme, hafiflik hissi ve yüz ile bacak derisinde gözle görülür bir etki hissediliyor.

Çok hoş ve olumlu değişimler.

Daha ne istenebilir? Seansların keyfini çıkarın ve bedeninize iyi bakın.

Bu sauna ne inanılmaz bir ürün!
Yaklaşık 1 m²'lik kompakt bir cihaz,
ama etkisi etkileyici. Sadece 20
dakikada yaklaşık 0,3 kg sıvı attım. 😊
Zzzzz

Anastasiya Aisulova
Orenburg, Rusya

Şubat ortasında Ba-Gua saunayı bir hafta boyunca kullandım ve her gün 300 ila 500 gram verdim. Mayıs ayında Irkutsk'tan Olga Ugromova'nın rehberliğinde detoks programından geçtim. Bir hafta içinde neredeyse 4 kg verdim.

Bugün, 29 Temmuz 2023'te, boyum 1,83 m iken kilom 88,2 kg — hatta 6 mm uzamışım 😊

Öncelikle beni bu harika WHIEDA şirketiyle tanıştıran eşime teşekkür etmek istiyorum.



Birkaç sauna seansından sonra selülitte gözle görülür azalma.

Ella Ivanova
Çita, Rusya