

Ba-Gua Sauna

**Eliminácia toxínov
potením**

**Normalizácia acido-
zásaditej rovnováhy**



**Vysoký obsah aniónov
zvyšuje vitalitu a celkový
tón tela**

**Antibakteriálne a
analgetické účinky.
Infračervené žiarenie a
anióny zabraňujú
reprodukcii baktérií**

42-ročná Irina zdieľa svoj príbeh:

"Mám veľmi nabitý pracovný program a život všeobecne, ale snažím sa navštevovať fitness klub aspoň dvakrát týždenne, aby som zostala vo forme. Našťastie sa nachádza priamo pri mojom dome a otvára sa o 7 ráno. Prídem práve včas a odchádzam o 7:50, aby som sa ponáhľala do práce. Fitness klub je krásny a personál je skvelý, ale za posledných pár mesiacov som si všimla, že tréningy mi už neprinášajú radosť. Namiesto toho, aby som sa cítila pozitívne, mám bolesti svalov a cítim sa vyčerpaná. Viem, že okrem športu potrebuje moje telo relax, ale domov sa vraciam neskoro a nemám čas si naplno oddýchnuť. Často analyzujem svoj deň pred spánkom, nemôžem vypnúť a ráno skončím s nepokojným spánkom a bolesťami hlavy. Je to cena, ktorú platím za svoju kariéru."

Každý moderný človek sa snaží nájsť optimálny spôsob, ako vo voľnom čase relaxovať telo aj dušu. Ak táto metóda nielen zmierňuje únavu a fyzickú bolesť, ale tiež podporuje zdravie, chudnutie a starostlivosť o pokožku, jej hodnota je nezmerateľná. Poskytuje relaxáciu, fitness, návštevu lekára a kozmetológa - takmer ako fantázia, však?

Mnoho ľudí na celom svete by však súhlasilo s tým, že nie je potrebné "znovu objavovať koleso", pretože takáto metóda existuje od nepamäti. Je to sauna. Poskytuje celý rad zdravotných procedúr.



Vo vedeckom svete sa všeobecne verí, že prvé sauny sa objavili vo Fínsku asi pred dvetisíc rokmi. Najstaršia zdokumentovaná zmienka o saunách sa však datuje do roku 7000 pred n.l. Tieto starobylé sauny boli vo forme vykopávok vykovaných do zeme, kde bol oheň použitý na ohrev kameňov. Fíni pevne veria, že sauna sa objavila, keď to urobili ich ľudia; pre nich je nevyhnutnou súčasťou ich kultúry. Podľa štatistík má v súčasnosti vo Fínsku každá druhá rodina saunu. Existuje príslovie: "Sauna je najhorúcejšie miesto, kam človek pôjde dobrovoľne.,,

Láska k saunám už dávno prekročila hranice škandinávskych krajín. Jeho obrovská popularita na celom svete sa pripisuje jeho zjavnému priaznivému vplyvu na fyzické aj duševné zdravie.

Počet nadšencov saunovania neustále rastie, ale nie každý má možnosť pravidelne navštevovať saunu. Životné okolnosti však už nie sú prekážkou. **Whieda ponúka jedinečnú saunu "Ba-Gua", ktorú môžete použiť doma alebo si vziať na akýkoľvek výlet.** Sauna je kompaktná a prenosná, váži 8,5 kg, ľahko sa premení na prenosnú tašku a rozloží sa za 30 sekúnd. Keď je rozložená, meria meter a meter (3,28 stopy) a môže byť umiestnená kdekoľvek. Všetko, čo potrebuje na prevádzku, je elektrická zásuvka.



Čo je sauna "Ba-Gua"?

Sauna "Ba-Gua" je prenosná infračervená minisauna, ktorá využíva špeciálne technológie a využíva najlepšie fyzikálne vlastnosti kameňov, ako je turmalín a čierny nefrit. Liečivé kamene a špeciálna tkaninová konštrukcia vytvárajú v saune jedinečnú mikroklimu, ktorá dodáva liečivé a kozmetické účinky celému telu: zlepšuje metabolizmus, mikrocirkuláciu krvi a stav pokožky, odstraňuje toxíny a odpadové látky, pomáha pri chudnutí, zmierňuje zápalové procesy, prechladnutie a bolesť, znižuje únavu a stres a neutralizuje voľné radikály.

Prirodzene, mnohí môžu okamžite namietat: toto nie je tradičná sauna, ktorú radi navštevujeme. Prinesie očakávaný účinok? Koniec koncov, ľudia chodia do tradičnej sauny pre jej atmosféru. Aké sú teda výhody tejto? Na zodpovedanie týchto otázok by pomohlo trochu teórie.

Sauny sú známe svojim horúcim a suchým vzduchom. Zvyčajne sa delia na dva hlavné typy: konvenčné sauny, ktoré ohrievajú vzduch a infračervené sauny. "Ba-Gua" je infračervená sauna. V tomto type sauny sa na vykurovanie používajú rôzne materiály: vzduch a ľudské telo sa ohrievajú vďaka zariadeniu, ktoré vyžaruje infračervené vlny.

Silné stránky takejto sauny:

- V takýchto kabínach sa ľudia, ktorí nemajú radi vysoké teploty, budú cítiť veľmi pohodlne. Nikdy tu nie je príliš horúco.
- Napriek tomu, že teplota v infračervenej saune nepresahuje 45-65 °C (113-149 °F), ľudské telo sa zahrieva do hĺbky až 5 cm (1,97 palca), zatiaľ čo v tradičnej fínskej saune to nie je viac ako 5 mm (0,2 palca).
- Na dosiahnutie terapeutického účinku v infrasaune stačí stráviť 15-30 minút. V tradičnej fínskej saune sa odporúča absolvovať aspoň 3 sedenia po 15 minút, s prestávkami medzi jednotlivými sedeniami.

- Zahriatie infračervenej kabíny trvá len asi 10-15 minút, zatiaľ
- čo bežná parná sauna trvá 30-60 minút. Posledné dva body predstavujú významnú úsporu času, čo je pre mnohých dôležité.

Vďaka všetkým týmto vlastnostiam je infračervená kabína povinnou podmienkou v rehabilitačných centrách na zotavenie pacientov.

Ale prečo, keď čelíte výberu infračervených sáun, by mal človek uprednostniť saunu "Ba-Gua"?

Často existuje názor, že podobné sauny sa dajú kúpiť online oveľa lacnejšie. Áno, takéto sauny existujú. Ale čo odlišuje "Ba-Gua" od týchto analógov?

Analógy pracujú pomocou parných generátorov: do nich sa naleje voda a zariadenie, pracujúce na princípe kanvice, je zapojené a produkuje paru. V "Ba-Gua" je princíp činnosti založený na liečivých vlastnostiach prírodných minerálov - po obvode je 77 kameňov a kamenná rohož, na ktorej sú umiestnené nohy. Telo je rovnomerne vyhrievané, bez nepohodlia tepla. Teplotu ohrevu chodidla, ktorá ovplyvňuje všetky orgány, je možné regulovať diaľkovým ovládačom.

Ako sauna "Ba-Gua" z Whiedy podporuje zdravie?

I. Fyzikálne vlastnosti kameňov

Hlavné materiály, ktoré držia tajomstvo efektívnej prevádzky sauny: turmalín, čierny nefrit a bian stone - vzácna odroda nefritu.

1. Turmalín sa nachádza na stenách sauny. Tento kameň má úžasnú schopnosť: pri zahrievaní uvoľňuje elektrické náboje. Tento jav je známy ako pyroelektrický efekt, ktorý bol známy už viac ako 300 rokov pred našim letopočtom. V 19. storočí emisia turmalínu zaujala nemeckého vedca

August Kundt a jeho experimenty dokázali, že polarizácia kameňa sa mení pri zahrievaní a ochladzovaní.

Pri zahrievaní turmalín emituje značný počet aniónov. Vďaka vysokému prietoku aniónov človek v saune zažíva zlepšený metabolizmus, zvýšenú imunitu a regeneráciu tkanív.

Infračervené žiarenie turmalínu má priaznivý vplyv na celkové zdravie tela. Anióny emitované turmalínom počas zahrievania eliminujú voľné radikály, inhibujú proces starnutia a prispievajú k dlhovekosti. Bolo pozorované, že ľudia zapojení do extrakcie turmalínu sú zdravší a vegetácia v oblastiach, kde sa tento kameň nachádza, rastie hustejšie.

Ďalšou liečivou vlastnosťou turmalínu je jeho schopnosť vytvárať magnetické pole. Spojenie s magnetickým pólom Zeme pre moderných obyvateľov miest je značne oslabené. Preto je magnetoterapia veľmi sľubným smerom v modernej medicíne.

2. Druhým kameňom používaným v saune "Ba-Gua" je **bian stone**. Obsahuje viac ako 30 stopových prvkov vrátane prvkov vzácnych zemín (vrátane stroncia, titánu, chrómu, mangánu a zinku). **Bianstone sa tradične používa pri masáži: pri zahrievaní tento kameň zlepšuje metabolizmus, zmierňuje bolesť, zvyšuje pohyblivosť žalúdka, črevnú peristaltiku, funkciu srdca a obličiek a normalizuje krvný obeh.** Ultrazvukové vlny, ktoré vyžaruje, majú masážny účinok. Okrem toho bian stone spomaľuje patologické zmeny v štruktúre a tvare buniek, podporuje metabolizmus, uvoľňuje a obnovuje nervový systém. **Mnoho majiteľov "Ba-Gua" hlásilo hlboký, regeneračný spánok po relaxácii v saune kvôli jeho účinkom.**

3. Tretím kameňom používaným v saune je **čierny nefrit**. Odstraňuje toxíny z tela, zvyšuje pružnosť ciev, zlepšuje krvný obeh, prispieva k jeho čisteniu, reguluje rovnováhu jin a jangovej energie, čistí meridiány.

Tento polodrahokam má baktericídne, protizápalové, antipruritické a analgetické vlastnosti.



II. Pôsobenie infračervených vln

Čo dokáže infračervené teplo v saune?

- Odstraňuje toxíny a odpad nielen z krvných ciev, ale aj zo všetkých orgánov, najmä obličiek (nadmerné potenie odstraňuje škodlivé látky z tela).
- Má pozitívny vplyv na gastrointestinálny trakt: zmierňuje priebeh gastritídy a ochorení dvanástnika. It activates the immune system.
- Inhibuje replikáciu vírusov a pomáha bojovať proti infekciám.
- Urýchľuje hojenie všetkých tkanív: v prípadoch zlomenín, modrín, vyvrtnutí, hematómov a pooperačných rán.
- Poskytuje vynikajúce kozmetické účinky: účinne bojuje proti celulitíde a kožným chorobám, znižuje opuchy.

V oblasti medicíny, najmä vo fyzioterapii, sa infračervené vlny používajú už dlhšiu dobu. Prvýkrát boli použité na liečebné účely v Kórei a Japonsku v 1970. rokoch. Infračervené lúče sú výhodné, pretože neprehrievajú pokožku, neprenikajú do jej hlbokých vrstiev a majú pozitívny vplyv na vnútorné orgány.

Infračervené teplo sa ukázalo ako vynikajúce pri liečbe

poškodenia podporno-pohybovej sústavy: osteochondróza, artritída, gangréna, vyvrtnutia, dislokácie a osteoartritída. Je tiež účinný pri poruchách nervového a dýchacieho systému, prechladnutí, ochoreniach ORL a krvácaní z nosa. Ďalej zlepšuje krvný obeh, uvoľňuje svaly, zmierňuje bolesť a poskytuje pocit pohodlia a relaxácie.



Výsledky pravidelného používania sauny "Ba-Gua" z Whiedy

1. Toxíny sa eliminujú: telo sa čistí potením. Zahrievaný turmalín prispieva k "zrýchleniu" lymfy, stimuluje mikrocirkuláciu krvi v hlbokých cievach. Odstraňuje všetky nečistoty nahromadené v bunkách: "opláchne" telo od hlavy až po päty! 30 minút v saune – ekvivalent 10 km behu: spáli 300 kalórií. Vlna infračerveného žiarenia preniká 3-5 cm do tela, čím spaľuje prebytočný podkožný tuk.

2. Kyslo-zásaditá rovnováha je normalizovaná.

Normálna kyslo-zásaditá rovnováha je kľúčom k zdravému bunkovému metabolizmu a prevencii mnohých chorôb. U zdravého jedinca je vnútorné prostredie tela mierne zásadité. Anióny obsiahnuté v pare počas zahrievania turmalínu normalizujú tento mierne alkalický stav.

3. Krvný tlak je regulovaný, čím sa znižuje riziko srdcových ochorení.

Vďaka aniónom čistiacim krv klesá hladina cholesterolu v krvnom sére, čím sa znižuje riziko aterosklerózy. Infračervené

žiarenie a bioenergetické vlny rozširujú kapiláry, zastavujú ich krčce, čo vedie k normalizácii krvného tlaku: vysoký tlak sa zníži, nízky tlak sa zvýši na normálnu hodnotu. To je veľmi dôležité pre hypertenziu a stavy po mŕtvici.

4. Pokožka je výrazne omladená a celulitída zmizne.

Denné používanie po dobu 30 minút je ekvivalentom fitness tréningu! Pravidelné používanie sauny zlepšuje tvar tela a citeľne spomaľuje starnutie pokožky. Pokožka získava späť lesk, pevnosť a pružnosť, vrásky sa vyhladzujú. Pokožka sa stáva jemnejšou, hladšou a hydratovanejšou.

Takýto pozoruhodný kozmetický účinok sa dosahuje exfoliáciou keratinizovaných buniek horných vrstiev epidermy a odstránením prebytočného tuku tepelnou expozíciou. Aktivita mazových žliaz sa normalizuje a aktivuje sa aktivita všetkých buniek v tele.

5. Má antibakteriálne a analgetické účinky.

Infračervené žiarenie a anióny zabíjajú kandidu o 99,98% a stafylokoky o 99,85% a zabraňujú reprodukcii iných baktérií. Bolesť svalov a kĺbov je znížená a hojenie rán prebieha rýchlejšie.

6. Voľné radikály sú neutralizované.

Pri použití turmalínu začína vaporizácia pri 45 °C a samotná sauna môže byť vyhriata od 45 do 65 °C (úroveň ohrevu je možné nastaviť nezávisle pomocou ovládacieho panela). Turmalínová infračervená vlna má vysokú penetračnú schopnosť: preniká hlboko do ľudského tela a zabíja rakovinové bunky, pričom zdravé bunky necháva nepoškodené. Ťažké kovy, ktoré prispievajú k tvorbe rakoviny, sa odstraňujú z tela počas saunovania – tento účinok nie je dosiahnuteľný inými detoxikačnými metódami!

7. Únava sa zmierňuje a dláždi cestu pre dlhovekosť.

Vysoká koncentrácia aniónov aktivuje prácu všetkých buniek tela, zvyšuje vitalitu a celkový tonus, normalizuje rovnováhu jin a

jangová energia. Dochádza teda k regulácii autonómneho nervového systému. Minisauna "Ba-Gua" pomáha bojovať proti nespavosti a neurasténii, zlepšuje kvalitu spánku, dobíja energiu a dosahuje harmóniu tela a duše.

Komu sa toto zariadenie neodporúča:

- Jedinci so závažnými ochoreniami štítnej žľazy;
- Tehotné ženy a bábätká;
- Jedinci s kovovými implantátmi v tele;
- Pacienti s onkologickými ochoreniami;
- Jedinci s koronárnym bypassom, kardiostimulátormi alebo závažným srdcovým zlyhaním.



Poznámky, ktoré je potrebné poznamenať pri používaní sauny "Ba-gua":

- Pred zákrokom sa osprchujte a odstráňte make-up.
- Nepodstupujte procedúry po prejedaní alebo na prázdny žalúdok.
- Pred procedúrou pite dostatočné množstvo teplej vody a pite vodu podľa potreby počas saunovania.
- Nešúchajte telo v saune; je lepšie osušiť pot uterákom. Po relácii stačí utrieť vlhkou utierkou.
- Je lepšie neochladzovať telo ihneď po saune a vyhnúť sa sprchovaniu (keďže póry sú otvorené, je lepšie sa sprchovať nasledujúci deň).

- Do 6 hodín po saune sa neodporúča ísť von za nepriaznivého počasia (silný vietor, chlad).
Tiež sa odporúča nekonzumovať studené nápoje a jedlo 2 hodiny po.
- Po saunovaní je nevyhnutné vypiť 1-2 poháre teplej vody.
- Potenie môže pokračovať až 2 dni po saunovaní a môže sa vyskytnúť silný zápach - to naznačuje elimináciu toxínov a nie je dôvodom na obavy.
- Starším ľuďom so slabým zdravotným stavom sa odporúča používať "Ba-Gua" pod dohľadom rodinných príslušníkov.
- Po dobu 10-15 minút môžu deti vstúpiť do sauny na prevenciu prechladnutia a na posilnenie imunity.

Telo reaguje na starostlivosť produkciou hormónu šťastia, ktorý zlepšuje život v každom aspekte. To, že sa sauna "Ba-Gua" od Whieda stane súčasťou každodenného života, vedie k harmónii tela a duše.

Recenzie

Today I received an infrared sauna Ba-gua with tourmaline. It feels like in a bath. Sweat, heat, pleasant warmth spreading throughout the body and the body is very comfortable. It continues to stay in the body for more than 2 hours. There is a calmness of the mind, relaxation of the whole body, lightness and tightening of the facial and leg skin. Magnificent and pleasant changes in the body. What else do you need? Enjoy sauna sessions and enjoy your body.

What an awesome thing, the sauna!!! The equipment that fits in 1 sq/m and with such an effect - it's just incredible. To remove 0.3kg of excess moisture from the body in 20 minutes 😊 Zzzzzz

Reviews

In mid-February, I spent a week in the BA-GUA sauna and there I lost 300-500g of weight every day.

In May, I joined a detox program led by Olga Ugrumova and lost almost 4 kg in a week.

Today is July 29, 2023. My weight is 88.2 kg with a height of 183.8 cm, growing by 6mm 😊

First of all, of course, I am grateful to my wife for introducing me to this awesome company WHIEDA.



Reduction of cellulite, just after a few sauna sessions.