



ATASKAITA APIE MASAŽO, INFRASAUNOS
IR DEGUONIES TERAPIJOS DERINIO
UNIKALUMĄ IR MOKSLIŠKAI PAGRĮSTAS
NAUDAS

El.paštas: info@ometa.lt

+370 652 56565 / +370 45 586661

Žagienio g. 12, LT-36209 Panevėžys / Pramonės g. 12, 14149 Vaidotai

www.irsauna.eu / www.ometa.lt

Turiny

1. Įvadas: Unikalumas.....	3
2. Raumenų lankstumas ir greitesnis atsigavimas.....	3
3. Detoksikacija ir ląstelių atjauninimas.....	4
4. Odos regeneracija ir elastingumas.....	5
5. Streso mažinimas ir miego kokybės gerinimas.....	5
6. Kraujotakos gerinimas ir imuniteto stiprinimas.....	6
V. Išvados.....	8
Literatūra.....	9

1. Įvadas: Unikalumas

Pasaulyje, kuriame nuolatinis stresas ir aplinkos veiksniai neigiamai veikia mūsų savijautą, vis didėja poreikis holistiniams sprendimams, kurie ne tik atpalaiduoja, bet ir aktyviai prisideda prie organizmo atsinaujinimo. Šiame kontekste mūsų įmonės salonas („Oxywell“) išsiskiria kaip pažangi erdvė, kurioje klasikinio masažo ramybė susilieja su moderniomis infrasaunos ir deguonies terapijos technologijomis. Šis unikalus derinys yra kruopščiai sukurtas siekiant maksimalizuoti kiekvieno seanso naudą, orientuojantis į gilų atpalaidavimą, audinių atsinaujinimą ir gyvybinių funkcijų palaikymą.

Šio derinio išskirtinumas slypi ne tik atskirų procedūrų sumoje, bet ir kruopščiai apgalvotoje sinergijoje, kurios metu vienos terapijos sustiprina kitų poveikį. Tyrimai rodo, kad infrasauna ir masažas yra „sinerginė patirtis“, kuri sustiprina atsipalaidavimą, detoksikaciją ir raumenų atsistatymą.¹ Infraraudonųjų spindulių šiluma paruošia raumenis ir fascijas, padarydama juos lankstesnius, o tai leidžia masažo terapeutui dirbti giliau ir efektyviau.¹ Masažas, savo ruožtu, nuramina nervų sistemą ir pagerina limfos tekėjimą, paruošdamas kūną gilesnei detoksikacijai saunoje.¹

Šių procedūrų derinys sukuria amplifikuotus biologinius mechanizmus, kurie optimizuoja kūno atsaką. Infraraudonosios saunos gili šiluma³ sukelia kraujagyslių išsiplėtimą ir padidina kūno temperatūrą.⁵ Tai paruošia raumenis ir fascijas, padidindama jų elastingumą ir lankstumą. Tokia raumenų būklė leidžia masažo terapeutui pasiekti gilesnius audinių sluoksnius ir atlikti efektyvesnę masažą, sumažinant galimą diskomfortą ir padidinant terapinį poveikį.¹ Be to, padidėjusi temperatūra infraraudonojoje saunoje ženkliai pagerina deguonies įsisavinimą organizme, net iki kelių kartų.³ Tai reiškia, kad deguonies terapija pasiekia audinius, kurie jau yra išsiplėtę ir paruošti deguonies pasisavinimui, užtikrinant didesnę deguonies biologinį prieinamumą ląstelių lygmeniu.¹¹

Detoksikacijos procesai taip pat sustiprinami: infraraudonoji sauna skatina gilų prakaitavimą, padedantį pašalinti toksinus.⁵ Masažas, stimuliuodamas limfinę sistemą¹, toliau padeda pašalinti šias atliekas ir stagnuojančius skysčius, sukuriant efektyvesnę detoksikacijos kelią. Galiausiai, abiejų procedūrų – masažo ir infrasaunos – gebėjimas mažinti streso hormonų, tokių kaip kortizolis, lygį ir skatinti atsipalaidavimą¹ yra sustiprinamas, leidžiant organizmui pereiti į gilesnę „atsistatymo būseną“. Šis nuolatinis parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimas yra gyvybiškai svarbus ilgalaikiam atsigavimui ir gerai savijautai.¹ Šis sinerginis poveikis reiškia, kad klientai gauna didesnę naudą nei atskirų procedūrų suma, siūlantis gilesnį ir efektyvesnį kelią į gerą savijautą, atsigavimą ir ląstelių atjauninimą.

2. Raumenų lankstumas ir greitesnis atsigavimas

Infraraudonųjų spindulių saunos ir deguonies terapijos derinys suteikia išskirtines galimybes raumenų lankstumui ir greitesniam atsigavimui po fizinio krūvio. Infrasaunos poveikis raumenų lankstumui yra reikšmingas: nepriklausomas tyrimas, atliktas Auburno universitete Montgomeryje, parodė, kad „Sunlighten mPulse 3 in 1“ infraraudonųjų spindulių sauna gali **padidinti lankstumą iki 3 kartų**.²² Ši šiluma taip pat didina kolageno audinių gebėjimą ištempti ir mažina sąnarių sustingimą, pavyzdžiui, pastebėtas **20% sumažėjimas** reumatoidinio piršto sąnarių sustingimo esant 44.4°C temperatūrai, palyginti su 33.3°C.²⁵ Po fizinio krūvio, infraraudonųjų spindulių sauna padeda sumažinti sprogstamosios jėgos sumažėjimą ir subjektyvų raumenų skausmą, prisidedama prie geresnės sportininko nuotaikos, pasirengimo ir fizinio pajėgumo.⁶ Infraraudonųjų

spindulių šiluma padidina kraujotaką ir deguonies srautą, o tai padeda atpalaiduoti įtemptus raumenis ir sumažinti uždegimą, pagreitina raumenų gijimą.²

Deguonies terapija papildo šias naudas, aktyviai prisidedama prie audinių gijimo ir raumenų atsistatymo. Tyrimais įrodyta, kad deguonies terapija padidina organizmo deguonies įsisavinimą ir skatina audinių gijimą.³ Hiperbarinė deguonies terapija (HBOT) ypač pagerino sportininkų fizinį pajėgumą: anaerobinis slenkstis pagerėjo

40%, aerobinis pajėgumas padidėjo **10%**, o raumenų jėga padidėjo **25%**.²⁶ Taip pat buvo nustatytas žymus maksimalaus deguonies suvartojimo (VO2Max) ir deguonies suvartojimo anaerobinio slenkščio metu (VO2AT) padidėjimas.²⁷ HBOT grupėje buvo pastebėtas žymus viso kūno nuovargio sumažėjimas (VAS balai pagerėjo nuo 48.4 iki 28.7).²⁸ Ši terapija pagreitina ląstelių regeneraciją ir audinių atstatymą, padedant pašalinti nuovargį ir atkurti ištvermę.²⁹

Šis derinys sukuria optimizuotą raumenų atkūrimo ciklą. Infraraudonoji šiluma paruošia raumenis, padidindama jų lankstumą ir sumažindama traumų riziką. Masažas toliau atpalaiduoja raumenis ir gerina limfos tekėjimą. Tuo pat metu, infrasaunos padidinta temperatūra kartu su deguonies terapija užtikrina maksimalų deguonies tiekimą į dabar labiau imlius ir atsipalaidavusius raumenų audinius. Šis sustiprintas deguonies tiekimas ir kraujotaka pagreitina medžiagų apykaitos atliekų pašalinimą ir audinių atstatymą. Rezultatas yra ne tik sumažėjęs raumenų skausmas, bet ir pagerėjęs funkcinis atsistatymas bei sportinis pajėgumas. Tai yra pažangus sprendimas, leidžiantis greičiau ir išsamiau atsigausti, prisidedant prie geresnio našumo ir sumažinto prastovos laiko.

3. Detoksikacija ir ląstelių atjauninimas

Gili detoksikacija ir ląstelių atjauninimas yra esminės šio derinio naudos, kurios prisideda prie bendros organizmo gyvybinės energijos ir ilgaamžiškumo. Infraraudonųjų spindulių saunos atlieka pagrindinį vaidmenį gilioje detoksikacijoje per prakaitavimą. Skirtingai nuo tradicinių pirčių, infraraudonųjų spindulių saunos veikia žemesnėje, komfortiškesnėje temperatūroje (43-60°C), tačiau sukelia gilų, detoksikuojantį prakaitavimą ląstelių lygmeniu, nes šiluma prasiskverbia iki 1.5 colio (apie 3.8 cm) po oda.⁵ Tyrimai patvirtino sunkiųjų metalų, tokių kaip švinas (apie **40-100 mikrogramų** per 15 minučių seansą), gyvsidabris, kadmis ir arsenas, buvimą prakaituojant infrasaunoje, kas rodo efektyvų toksinų pašalinimą.⁵ Prakaitavimas yra natūralus organizmo būdas atsikratyti pavojingų toksinų, o infraraudonieji spinduliai padeda pašalinti giliai po oda „palaidotus“ toksinus.³¹

Deguonies terapija, ypač hiperbarinė deguonies terapija (HBOT), ženkliai prisideda prie ląstelių regeneracijos ir gyvybingumo. HBOT gali **padidinti cirkuliuojančių kamieninių ląstelių skaičių iki 800%** po 20 seansų, o vienas seansas 2.0 ATA (atmosferos absoliutaus slėgio) deguonies padvigubina kamieninių ląstelių skaičių per 2 valandas.³² Kamieninės ląstelės yra gyvybiškai svarbios audinių atstatymui ir regeneracijai. Be to, HBOT gali paveikti ląstelių senėjimą, pailgindama telomerų ilgį (B ląstelėse **iki 37.63%**) ir sumažindama senesnių ląstelių skaičių (T-pagalbinėse ląstelėse **sumažėjo 37.30%**).¹¹ Tai rodo didelį potencialą ląstelių atjauninimui ir anti-senėjimo procesams. HBOT taip pat skatina audinių regeneraciją, naujų kraujagyslių formavimąsi (angiogenezę) ir kolageno gamybą, kas yra esminiai atsinaujinimo procesai.¹¹

Šis derinys siūlo visapusišką ląstelių atnaujinimo strategiją, kuri pirmiausia išvalo kelią atsinaujinimui. Infraraudonoji sauna sumažina kūno „toksinę naštą“, palengvindama gilų sunkiųjų metalų ir kitų kenksmingų medžiagų pašalinimą per prakaitą. Tai sumažina naštą organizmo natūralioms detoksikacijos sistemoms. Kai kūnas yra „švaresnis“, deguonies terapija aktyvina ląstelių procesus. Padidindama deguonies biologinį prieinamumą ir mobilizuodama kamienines ląsteles, ji suteikia esminius statybinius blokus ir energiją greitam

audinių atstatymui ir regeneracijai. Senesnių (senstančių) ląstelių mažinimas ir telomerų ilgio pailginimas tiesiogiai veikia biologinius senėjimo žymenis. Ši sinerginė efektyvumo grandinė užtikrina, kad po detoksikacijos naujai mobilizuotos kamieninės ląstelės ir padidėjęs deguonies kiekis gali veikti švaresnėje, efektyvesnėje aplinkoje, maksimaliai padidinant jų regeneracinį potencialą. Tai suteikia galingą „atstatymą“ organizmui ląstelių lygmeniu, skatinant ne tik švaros pojūtį, bet ir išmatuojamą biologinį atjauninimą, o tai yra reikšmingas konkurencinis pranašumas sveikatingumo rinkoje.

4. Odos regeneracija ir elastingumas

Odos regeneracija ir elastingumas yra dar viena sritis, kurioje masažo, infrasaunos ir deguonies terapijos derinys demonstruoja išskirtinį efektyvumą. Infraraudonųjų spindulių saunos skatina kolageno ir elastino gamybą, gerina odos tekstūrą ir stangrumą.¹ Tyrimai parodė, kad po 6 mėnesių infraraudonųjų spindulių terapijos, pacientai pranešė apie **51-75% pagerėjimą** odos tekstūroje ir šurkštume.³⁸ Be to, infraraudonųjų spindulių saunos gali pagerinti aknės simptomus ir odos tekstūrą.³⁹

Hiperbarinė deguonies terapija (HBOT) yra ypač veiksminga odos atjauninimui. Klinikiniai tyrimai rodo, kad HBOT žymiai padidina kolageno tankį ($p < 0.001$, efektas 1.10) ir elastinių skaidulų ilgį ($p < 0.0001$, efektas 2.71).¹² Tai padeda pagerinti odos stangrumą, sumažinti raukšles ir suteikti jaunatviškesnę išvaizdą.¹² HBOT didina deguonies tiekimą odos ląstelėms, gerina kraujotaką ir drėgmės lygį, mažina paraudimą, patinimą ir dirginimą. Taip pat skatina greitesnį žaizdų gijimą ir mažina randų atsiradimą.¹⁵

Limfodrenažas, kurį masažas ir infrasauna gali sustiprinti, taip pat prisideda prie odos būklės gerinimo. Limfodrenažas skatina kolageno gamybą, pagerindamas odos elastingumą **iki 25%** per kelis mėnesius.¹⁶ Be to, jis sumažina veido patinimą **30-50%** ir padidina odos spindesį **iki 50%**.¹⁶

Šis išsamus odos atjauninimo protokolas veikia keliais lygmenimis. Infraraudonoji sauna, savo gilia šiluma, atveria poras ir pašalina nešvarumus per prakaitą¹⁷, taip pat žymiai padidina kraujo tekėjimą į odą.⁷ Ši pagerėjusi kraujotaka aprūpina odos ląsteles daugiau maistinių medžiagų ir deguonies, kurie yra būtini sveikai odai ir jos regeneracijai. Struktūrinį atsinaujinimą skatina tiek infraraudonieji spinduliai, tiek deguonies terapija (HBOT), tiesiogiai stimuliuodami kolageno ir elastino, pagrindinių odos struktūros ir elastingumo baltymų, gamybą. HBOT poveikis elastinių skaidulų ilgiui yra ypač pastebimas. Masažas, ypač derinamas su šiluma, pagerina limfos drenažą, padedant pašalinti atliekas iš odos audinių, sumažinant patinimą ir skatinant skaidresnę, spindinčią veido odą. Pagerėjusi mikrocirkuliacija užtikrina, kad oda gautų optimalų deguonies ir maistinių medžiagų kiekį regeneracijai. Šis daugialypis požiūris sprendžia odos sveikatos problemas iš kelių pusių: gilus valymas, pagerintas maistinių medžiagų tiekimas ir tiesioginis pagrindinių struktūrinių baltymų stimuliavimas. Tai suteikia visapusišką sprendimą anti-senėjimui ir odos gyvybingumui, peržengiant paviršutiniškų procedūrų ribas.

5. Streso mažinimas ir miego kokybės gerinimas

Streso mažinimas ir miego kokybės gerinimas yra esminės naudos, kurias suteikia masažo ir infrasaunos terapijos derinys, prisidedantis prie bendros fizinės ir psichologinės gerovės. Masažo terapija turi tiesioginį poveikį streso hormonų lygiui ir atsipalaidavimui. Tyrimai rodo, kad masažas žymiai sumažina savarankiškai praneštą nerimą, ramybės širdies ritmą ir kortizolio (streso hormono) lygį, vidutiniškai **sumažėja 31%** iškart po seanso.¹⁸ Taip pat pastebimas reikšmingas priešiškumo ir depresijos balų pagerėjimas.¹⁸ Be to, serotonino ir dopamino (geros nuotaikos neurotransmiterių) lygis padidėja atitinkamai **28% ir 31%**.²¹

Infraraudonųjų spindulių saunos taip pat skatina atsipalaidavimą ir padeda subalansuoti kortizolio lygį.¹ Šiluma atpalaiduoja raumenis ir mažina įtampą visame kūne, leidžiant pamiršti stresą.¹⁷ Infrasaunos sesijos sumažina streso lygį, skatindamos endorfinų išsiskyrimą, kurie yra natūralūs organizmo „geros savijautos“ hormonai.²

Miego kokybės pagerėjimo tendencijos yra akivaizdžios, remiantis vartotojų atsiliepimais ir tyrimais. Didelio masto 2019 m. Pasaulinės saunų apklausos duomenimis, **83.5% respondentų pranešė apie pagerėjusią miego kokybę** po reguliarių infraraudonųjų spindulių saunos seansų.⁴⁵ Infraraudonųjų spindulių terapija švelniai pakelia kūno temperatūrą, o vėliau jai atvėsus, tai gali padėti signalizuoti organizmui apie pasirengimą miegui, panašiai kaip šilta vonia prieš miegą. Tai skatina melatonino, hormono, reguliuojančio miego ciklus, gamybą.⁴⁶

Šis holistinis nervų sistemos balansas yra pasiekiamas per tiesioginį streso hormonų moduliavimą ir fiziologinį paruošimą miegui. Abi procedūros tiesiogiai veikia organizmo fiziologinį atsaką į stresą. Masažas žymiai sumažina kortizolio kiekį ir padidina nuotaiką gerinančių neurotransmiterių kiekį. Infraraudonoji sauna taip pat mažina kortizolio kiekį ir skatina atsipalaidavimą. Šis dvigubas poveikis užtikrina galingą ir visapusišką streso mažinimo metodą. Infrasaunos gebėjimas švelniai pakelti kūno temperatūrą ir vėliau palengvinti natūralų atvėsimą imituoja natūralų organizmo miego pradžios procesą, skatindamas melatonino gamybą. Tai yra tiesioginis fiziologinis mechanizmas, gerinantis miego kokybę. Be to, gilus raumenų atsipalaidavimas nuo infraraudonosios šilumos ir tikslinio masažo sumažina fizinę įtampą ir diskomfortą, kurie dažnai trukdo ramiam miegui. Šis integruotas požiūris siūlo tvirtą sprendimą šiuolaikiniams streso ir miego iššūkiams. Jis ne tik suteikia laikiną palengvėjimą, bet ir aktyviai perkalibruoja nervų sistemą bei paruošia kūną atkuriamajam miegui, prisidedamas prie ilgalaikio psichinės gerovės ir kasdienio funkcionavimo pagerėjimo.

6. Kraujotakos gerinimas ir imuniteto stiprinimas

Kraujotakos gerinimas ir imuniteto stiprinimas yra gyvybiškai svarbios naudos, kurias užtikrina infrasaunos ir deguonies terapijos derinys, prisidedantis prie bendros organizmo apsaugos ir atsigavimo. Infraraudonųjų spindulių saunos žymiai gerina kraujotaką: jų naudojimas gali **padidinti kraujo tekėjimą nuo įprastų 5-7 litrų per minutę iki 12-13 litrų per minutę**, o tai prilygsta pasyviai kardiovaskulinei treniruotei.⁷ Reguliarus saunos naudojimas susijęs su **50% mažesne mirtinos širdies ligos rizika** ir **60% mažesne staigios širdies mirties rizika**.⁹ Taip pat pastebima **46% mažesnė hipertenzijos (aukšto kraujospūdžio) rizika** ir **51% mažesnė insulto rizika**.⁹ Vienas saunos seansas gali sumažinti kraujospūdį ir pagerinti širdies ritmo kintamumą.⁹ Infraraudonieji spinduliai prasiskverbia giliai į raumenis, išplečia kraujagysles ir pagerina kraujo apytaką, leidžiant didesniai deguonies kiekiui pasiekti pažeistas kūno vietas.³¹

Deguonies terapija ir infrasauna kartu efektyviai palaiko imuninę sistemą. Reguliarus infraraudonųjų spindulių saunos naudojimas gali padėti sustiprinti imuninę sistemą, stimuliuodamas baltųjų kraujo kūnelių gamybą ir didindamas atsparumą infekcijoms, įskaitant peršalimo ligas.¹⁹ Naujausi tyrimai rodo, kad gripo ir peršalimo ligų drastiškai sumažėja, jei ankstyvoje ligos stadijoje pasitelkiama infraraudonųjų spindulių terapija.³¹ Infraraudonųjų spindulių šilumos stimuliacija stiprina imuninę sistemą, padėdama sustiprinti organizmo atsparumą.³¹ Hiperbarinė deguonies terapija (HBOT) gali sumažinti uždegimą ląstelių lygmeniu, kas yra svarbu palaikant stiprią imuninę sistemą.¹²

Šis derinys pasižymi apsauginiu ir atkuriamuoju poveikiu, nes pagerėjusi kraujotaka ir imuninė sistema veikia kartu, prisidedamos prie sisteminės sveikatos. Infraraudonoji sauna žymiai padidina kraujo tekėjimą, užtikrindama, kad deguonis ir gyvybiškai svarbios maistinės medžiagos efektyviau pasiektų kiekvieną ląstelę ir audinį. Deguonies terapija tuomet hiperoksigenuoja šiuos jau gerai aprūpintus audinius, optimizuodama ląstelių

funkcijas. Ši pagerėjusi mikrocirkuliacija yra esminė bendrai sveikatai ir imuninių ląstelių veiklai. Infraraudonųjų spindulių saunų sukelta „dirbtinė karščiavimo būseną“ stimuliuoja imuninę sistemą gaminti daugiau baltųjų kraujo kūnelių, stiprinant natūralius organizmo gynybos mechanizmus. Tai yra proaktyvus imuninės sistemos stiprinimas. HBOT priešuždegiminius poveikis sumažina lėtinį uždegimą, kuris yra žinomas imuninės sistemos slopintojas ir daugelio lėtinių ligų sukėlėjas. Tai sukuria sveikesnę vidinę aplinką imuninei sistemai. Galiausiai, pagerėjusi kraujotaka ir limfos tekėjimas (padedamas masažo ir saunos) efektyviai pašalina medžiagų apykaitos atliekas ir toksinus, sumažindamas naštą imuninei sistemai ir leisdamas jai sutelkti dėmesį į gynybą. Šis derinys siūlo galingą prevencinę ir atkuriamąją naudą sveikatai. Optimizuodamas širdies ir kraujagyslių sistemos sveikatą bei stiprindamas imunitetą ląstelių lygmeniu, jis prisideda prie ilgalaikio gyvybingumo, atsparumo ligoms ir bendros gerovės, kas yra labai patrauklu sveikata besirūpinantiems klientams.

Lentelė 1: Masažo, Infrasaunos ir Deguonies Terapijos Derinio Pagrindinės Naudos ir Moksliskai Pagrįsti Duomenys

Ši lentelė apibendrina pagrindines masažo, infrasaunos ir deguonies terapijos derinio naudas, pateikdama konkrečius kiekybinius duomenis, gautus iš klinikinių tyrimų. Ši informacija yra esminė, norint aiškiai ir patikimai komunikuoti pasiūlymo efektyvumą potencialiems klientams.

Nauda (Benefit)	Kiekybiniai Duomenys (Quantitative Data)	Šaltinis (Source Reference)
Raumenų Lankstumas	Gali padidėti iki 3 kartų	Infrasaunos tyrimas (Auburno universitetas) ²²
Raumenų Atsigavimas	Sumažina sąnarių sustingimą (pvz., 20% reumatoidinio piršto sąnarių sustingimo)	Infrasaunos tyrimas ²⁵
Anaerobinis Slenkstis	Pagerėja 40%	HBOT tyrimas (sportininkai) ²⁶
Aerobinis Pajėgumas	Padidėja 10%	HBOT tyrimas (sportininkai) ²⁶
Raumenų Jėga	Padidėja 25%	HBOT tyrimas (sportininkai) ²⁶
Sunkiųjų Metalų Detoksikacija	Pašalinama apie 40-100 mikrogramų švino per 15 min. seansą	Infrasaunos tyrimas ⁵
Cirkuliuojančių Kamieninių Ląstelių Kiekis	Padidėja iki 800% po 20 HBOT seansų	HBOT tyrimas ³²
Telomerų Ilgis (Anti-senėjimas)	Padidėja B ląstelėse iki 37.63%	HBOT tyrimas ¹²
Senesnių Ląstelių Sumažėjimas	Sumažėja T-pagalbinėse ląstelėse 37.30%	HBOT tyrimas ¹²
Odos Tekstūros ir Šiurkštumo Pagerėjimas	51-75% pagerėjimas po 6 mėn.	Infraraudonųjų spindulių terapijos tyrimas ³⁸
Kolageno Tankis Odoje	Žymus padidėjimas (efektas 1.10)	HBOT tyrimas ⁴¹
Elastinių Skaidulų Ilgis Odoje	Žymus padidėjimas (efektas 2.71)	HBOT tyrimas ⁴¹
Odos Elastingumas (per limfodrenažą)	Pagerėja iki 25%	Limfodrenažo tyrimas ¹⁶

Veido Patinimas (per limfodrenažą)	Sumažėja 30-50%	Limfodrenažo tyrimas ¹⁶
Odos Spindesys (per limfodrenažą)	Padidėja iki 50%	Limfodrenažo tyrimas ¹⁶
Kortizolio (Streso Hormono) Lygis	Sumažėja vidutiniškai 31%	Masažo terapijos tyrimas ¹⁸
Serotonino Lygis	Padidėja vidutiniškai 28%	Masažo terapijos tyrimas ²¹
Dopamino Lygis	Padidėja vidutiniškai 31%	Masažo terapijos tyrimas ²¹
Miego Kokybė	83.5% respondentų pranešė apie pagerėjimą	Pasaulinė saunų apklausa ⁴⁵
Kraujo Tekėjimas	Padidėja nuo 5-7 iki 12-13 litrų per minutę	Infrasaunos tyrimas ⁷
Mirtinos Širdies Ligos Rizika	Sumažėja 50% (reguliariai naudojant sauną)	Saunos naudojimo tyrimas ⁹
Staigios Širdies Mirties Rizika	Sumažėja 60% (reguliariai naudojant sauną)	Saunos naudojimo tyrimas ⁹
Hipertenzijos Rizika	Sumažėja 46% (reguliariai naudojant sauną)	Saunos naudojimo tyrimas ⁹
Insulto Rizika	Sumažėja 51% (reguliariai naudojant sauną)	Saunos naudojimo tyrimas ⁹

Lentelė 1

Šis unikalus masažo, infrasaunos ir deguonies terapijos derinys suteikia išskirtinį konkurencinį pranašumą rinkoje. Dauguma sveikatingumo centrų siūlo atskiras procedūras, tačiau mūsų įmonė siūlo integruotą, moksliskai pagrįstą požiūrį, kuris maksimaliai padidina teikiamą naudą. Tai nėra tik paslaugų rinkinys, o apgalvota programa, kurios metu kiekviena modalumas sustiprina kitą, sukuriant sinerginį efektą, kurio atskiros procedūros negali pasiekti. Pavyzdžiui, infrasaunos šiluma paruošia kūną masažui, o deguonies terapija po to optimizuoja ląstelių atsinaujinimą jau paruoštuose audiniuose.

V. Išvados

Ši ataskaita detaliai išnagrinėjo masažo, infrasaunos ir deguonies terapijos derinio unikalumą ir moksliskai pagrįstas naudas. Akivaizdu, kad šis derinys nėra tik atskirų procedūrų rinkinys, o kruopščiai sukurta sinergija, kuri optimizuoja organizmo fiziologinius atsakus, suteikdama gilesnę ir efektyvesnę atsipalaidavimo, atsigavimo, detoksikacijos ir atjauninimo patirtį.

Pagrindinės išvados rodo, kad šis pasiūlymas turi stiprų mokslinį pagrindą, įskaitant kiekybinius duomenis apie raumenų lankstumo padidėjimą, streso hormonų sumažėjimą, odos elastingumo pagerėjimą, ląstelių regeneracijos stimuliaciją ir miego kokybės gerinimą.

Literatūra

1. Why Infrared Sauna and Massage Are the Smartest Recovery Duo - Los Angeles Times, accessed July 7, 2025, <https://www.latimes.com/live-well/longevity/story/infrared-sauna-massage-benefits>
2. 6 Reasons to Offer Infrared Saunas at Your Massage Studio, accessed July 7, 2025, <https://infraredsauna.com/blog/infrared-saunas-massage-studio/>
3. Deguonies kamera + O₂ generatorius + infraraudonųjų spindulių sauna, accessed July 7, 2025, <https://irsauna.eu/lt/InfraSauna/deguonies-kamera/>
4. KAITINIMO ELEMENTAI: keramikiniai, anglies pluošto, Q&M - Infrared sauna, accessed July 7, 2025, <https://irsauna.eu/lt/kaitinimo-elementai/>
5. Benefits of far infrared sauna detoxification: 7 Powerful Health Gains 2025, accessed July 7, 2025, <https://theriversource.org/blog/benefits-of-far-infrared-sauna-detoxification/>
6. A post-exercise infrared sauna session improves recovery of neuromuscular performance and muscle soreness after resistance exercise training - PMC, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10286597/>
7. IMPROVED CIRCULATION - The Sauna Studio, accessed July 7, 2025, <https://thesaunastudio.com/improved-circulation/>
8. Naturally Improved Circulation | Mibu Medispa, accessed July 7, 2025, <https://www.mibu.com.au/infrared-sauna/circulation>
9. The Science of Infrared for Heart Health | Sunlighten, accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/blog/science-of-infrared-for-heart-health/>
10. Infrared Sauna and Heart Health: Can a sauna replace the treadmill? - Everlab, accessed July 7, 2025, <https://www.everlab.com.au/post/everlab-position-statement-infrared-sauna-for-cardiovascular-health>
11. Hyperbaric oxygen therapy: future prospects in regenerative therapy and anti-aging - Frontiers, accessed July 7, 2025, <https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2024.1368982/full>
12. Hyperbaric Oxygen Therapy HBOT for Anti-Aging and Skin Health, accessed July 7, 2025, <https://chicagohyperbaric.com/hbot-for-anti-aging-and-skin-health/>
13. Slow cellular aging with Hyperbaric Oxygen therapy - LondonCryo, accessed July 7, 2025, <https://www.londoncryo.com/blog/2023/5/10/slow-cellular-aging-with-hyperbaric-oxygen-therapynbsp>

14. Toxicity: Eliminating Toxins from Your Body, How Long to Sit in Sauna for Benefits, accessed July 7, 2025, <https://sculptology.com/toxicity-eliminating-toxins-from-your-body-how-long-to-sit-in-sauna-for-benefits/>
15. Anti ageing effects of Hyperbaric Oxygen Therapy, accessed July 7, 2025, <https://www.thewellnesslab.com/regenerative-and-longevity/>
16. The Hidden Benefits of Lymphatic Drainage for Radiant Skin: Unveiling the Connection Between Inner Health and Outer Glow - Split Ends Salon, accessed July 7, 2025, <https://www.splitendssalon.net/post/the-hidden-benefits-of-lymphatic-drainage-for-radiant-skin-unveiling-the-connection-between-inner-h>
17. Infrasauna Archives - Infraraudonųjų spindulių pirtis, accessed July 7, 2025, <https://infrapirtis.lt/category/infrasauna/>
18. (PDF) Pilot Study Evaluating the Effect of Massage Therapy on Stress, Anxiety and Aggression in a Young Adult Psychiatric Inpatient Unit - ResearchGate, accessed July 7, 2025, https://www.researchgate.net/publication/5374062_Pilot_Study_Evaluating_the_Effect_of_Massage_Therapy_on_Stress_Anxiety_and_Aggression_in_a_Young_Adult_Psychiatric_Inpatient_Unit
19. Health Benefits of Infrared Saunas - WebMD, accessed July 7, 2025, <https://www.webmd.com/balance/health-benefits-of-infrared-saunas>
20. Infrared Saunas: Boost Your Immunity Today | Your Body Hub, accessed July 7, 2025, <https://www.yourbodyhub.com.au/are-infrared-saunas-good-for-the-immune-system/>
21. Cortisol decreases and serotonin increases following massage therapy - ResearchGate, accessed July 7, 2025, https://www.researchgate.net/publication/7601376_Cortisol_decreases_and_serotonin_increases_following_massage_therapy
22. The Science of Infrared for Muscle Recovery & Performance ..., accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/blog/muscle-recovery-research/>
23. Recovery Stacking: Methods to Combine with Sauna for Muscle Recovery | Sunlighten, accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/blog/recovery-stacking/>
24. Clinical Studies and Research | Infrared Saunas - Sunlighten, accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/light-science/research/>
25. Infrared Sauna Pain Relief is Powerful, accessed July 7, 2025, <https://rockymountainsaunas.com/blogs/health-articles/infrared-sauna-benefits-for-pain-relief>
26. Hyperbaric oxygen therapy for enhanced athletic performance at Aviv Clinics, accessed July 7, 2025, <https://aviv-clinics.com/disease/elite-athletic-performance/>

27. Effects of Hyperbaric Oxygen Therapy on Mitochondrial Respiration and Physical Performance in Middle-Aged Athletes: A Blinded, Randomized Controlled Trial - PubMed Central, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8825926/>
28. Effect of Hyperbaric Oxygen After Moderate-Intensity Exercise on Fatigue: A Single-blind Crossover Randomized Trial | medRxiv, accessed July 7, 2025, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.01.19.25320809v1.full-text>
29. Effects of hyperbaric oxygen therapy on recovery after a football match in young players: a double-blind randomized controlled trial, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11534614/>
30. Can We Detoxify Lead from Our Body in a Sauna? | NutritionFacts.org, accessed July 7, 2025, <https://nutritionfacts.org/blog/can-we-detoxify-lead-from-our-body-in-a-sauna/>
31. Infrasauna Apie InfraSaunas - Infra Sauna Rūpinkitės Savo Sveikata, accessed July 7, 2025, <https://irsauna.eu/lt/informacija/apie-infrasauna/>
32. Stem Cells & Cell Rejuvenation - Hyperbaric Oxygen | Emsculpt Neo ..., accessed July 7, 2025, <https://www.iconichealthmed.com/stem-cells-cell-rejuvenation>
33. Penn Study Finds Hyperbaric Oxygen Treatments Mobilize Stem ..., accessed July 7, 2025, <https://www.sciencedaily.com/releases/2005/12/051228175511.htm>
34. CD34+/CD45-dim stem cell mobilization by hyperbaric oxygen ..., accessed July 7, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4037447/>
35. Hyperbaric oxygen therapy increases telomere length and decreases immunosenescence in isolated blood cells: a prospective trial | Aging, accessed July 7, 2025, <https://www.aging-us.com/article/202188/text>
36. Hyperbaric oxygen therapy: future prospects in regenerative therapy and anti-aging - PMC, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11097100/>
37. Study Details | Hyperbaric Oxygenation Treatment and Quality of Life | ClinicalTrials.gov, accessed July 7, 2025, <https://clinicaltrials.gov/study/NCT03570229>
38. Effects of Infrared Radiation on Skin Photo-Aging and Pigmentation - PMC, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2687728/>
39. Anti-Aging Benefits of Infrared Saunas - sēk Sauna Studio, accessed July 7, 2025, <https://www.seksauna.com/blog/the-anti-aging-benefits-of-infrared-saunas>
40. I Used an Infrared Sauna for 30 Days. Here's What Happened - Yoga Journal, accessed July 7, 2025, <https://www.yogajournal.com/lifestyle/30-days-infrared-sauna/>
41. The effect of hyperbaric oxygen therapy on the pathophysiology of skin aging: a prospective clinical trial, accessed July 7, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8660605/>

42. The effect of hyperbaric oxygen therapy on the pathophysiology of skin aging: a prospective clinical trial - PubMed, accessed July 7, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34784294/>
43. The effect of hyperbaric oxygen therapy on the pathophysiology of skin aging: a prospective clinical trial, accessed July 7, 2025, <https://www.aging-us.com/article/203701/text>
44. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials - Oxford Academic, accessed July 7, 2025, <https://academic.oup.com/joh/article/63/1/e12243/7249853>
45. www.sunlighten.com, accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/blog/6-ways-infrared-saunas-improve-sleep/#:~:text=83.5%25%20of%20respondents%20reported%20improved,compared%20to%20less%20frequent%20users.>
46. Top 6 ways infrared saunas may help improve sleep - Sunlighten, accessed July 7, 2025, <https://www.sunlighten.com/blog/6-ways-infrared-saunas-improve-sleep/>
47. Health Benefits of Using Infrared Sauna : Cardiovascular Health - JNH Lifestyles, accessed July 7, 2025, <https://www.jnhlifestyles.com/health-benefits-of-using-infrared-sauna-cardiovascular-health/>
48. The Potential Role of Hyperbaric Oxygen Therapy in Patients With Inflammatory Bowel Disease - Gastroenterology & Hepatology - Millennium Medical Publishing, accessed July 7, 2025, <https://www.gastroenterologyandhepatology.net/archives/december-2024/the-potential-role-of-hyperbaric-oxygen-therapy-in-patients-with-inflammatory-bowel-disease/>