

Iňňe bejergileri, hytaý lukmançylygynyň esasy bölegi bolup, 2500 ýyldan gowrak wagt bäri ulanylýar. Bu gadymy usul, energiýanyň ýa-da qi-nyň akymyny deňleşdirmek üçin bedeniň belli nokatlaryna inçe iňňeleri sokmagy öz içine alýar. Taryhy köklerine garamazdan, iňňe bejergileri häzirki lukmançylykda dürli saglyk ýagdaýlaryny ýeňilleşdirmek ukyby bilen giňden kabul edilýär.

Iňňe bejergileriniň iň täsirli taraplarynyň biri, agyry dolandyryşyndaky täsirlilikidir. Barlaglar, iňňe bejergileriň dowamly agyryny, şol sanda arka agyryny, osteoartriti we migreni ep-esli derejede azaldyp biljekdigini görkezdi. Bedeniň tebigy agyry kesiji serişdelerini herekete getirip we gan akymyny gowulandyrmak bilen, iňňe bejergileri adaty agyry ýeňilleşdiriji usullara alternatiw holistik çözügüt hödürleýär.

Agyry dolandyryşyndan başga-da, iňňe bejergileri akyl saglygyna peýdaly bolup biler. Barlaglar, iňňe bejergileriniň alada, depressiýa we stres alamatlaryny azaldyp biljekdigini görkezýär. Bu alamat rahatlygy üpjün edýär we bedeniň tebigy keýp ýokarlandyryjylary bolan endorfinleriň çykmagyna sebäp bolýar. Bu, iňňe bejergileri akyl saglyk bozulmalarynyň integrirlenen bejergisinde gymmatly gural edýär.

Iňňe bejergileri dürli dowamly ýagdaýlary bejermekde hem öwrenilýär. Mysal üçin, ol içegäniň ýiti sindromynyň (IBS) alamatlaryny dolandyrmakda, uky hilini gowulandyrmakda we insult hassalarynyň dikeldilmegine kömek etmekde perspektiw görkezýär.

Netijede, iňňe bejergileri gadymy paýhas bilen häzirki ylmyň arasyndaky boşlugy doldurýar. Fiziki we akyl saglyk meseleleriniň giň gerimini çözmek ukyby bilen, häzirki zaman saglygy goraýyşyň gymmatly goşundy bolup durýar. Barlaglar onuň peýdalaryny açmaga dowam etdigiçe, iňňe bejergileri holistik bejergi üçin güýçli gural hökmünde tapawutlanýar.

Aýna ANNAORAZOWA

**Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk
uniwersitetiniň Nerw keselleri we neýrohirurgiýa
kafedrasynyň assistenti**