

Innereflekso bejergisi bedeniň energiýa akymalaryny we umumy saglygyny gowulandyrmak maksady bilen, bedeniň nerw ulgamy bilen bagly möhüm nokatlaryna täsir edýän terapiýa usulydyr. Bu bejergi esasan el we aýak barmaklarynda ýerleşýän refleks nokatlaryna basyş edip, nerw ulgamy arkaly bedeniň dürli böleklerine täsir edip biler.

Innereflekso bejergisi stressi we dartgynlylygy azaltmaga ýardam edip biler. Basylan refleks nokatlary bedeniň rahatlamagyny we durnukly energiýa akymyny gazanmaga kömek edýär. Şeýle hem, bu bejergi gan aýlanyşygyny gowulandyrýar we immun ulgamyny güýçlendirmekde peýdalydyr. Käbir adamlar innereflekso bejergisinden soň baş ağrynyň ýa-da migreniň ýenilleýändigini hem nygtaýarlar.

Emma käbir ýagdaýlarda innereflekso bejergisi ýaramaz täsir edip biler. Esasanam hassalaryň esasy saglyk meselesi ýa-da hroniki keselleri bar bolsa, bu bejergi bökdençlik döredip biler. Mysal üçin, gan basyşy ýokary bolan adamlarda refleks nokatlaryna aşa güýçli basyş gan aýlanyşyna täsir edip, kelleagyry ýa-da kellejümmek döremegine sebäp bolup biler. Mundan başga-da, çişmä ýa-da ýürek bilen bagly keselleri bolanlar üçin bu bejergi maslahat berilmezden öň lukman bilen maslahatlaşmak möhümdir.

Umuman alanyňda, innereflekso bejergisi ýeňil saglyk meselelerini gowulandyrmakda peýdaly bolup biler, ýöne her bir adamyň bedeni tapawutly bolany üçin, bu bejerginiň özboluşly täsirleri bolup biler. Ondan öň şahsy ýagdaýlara laýyklykda professional maslahat almak zerurdyr.

Maksat MUHAMMETÝAZOW

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