

Innereflekso bejergisi, bedeniň dürli refleks nokatlaryna täsir etmek arkaly saglyga ýardam bermäge gönükdirilen terapiýa usulydyr. Esasan, el we aýak barmaklaryndaky refleks nokatlarynyň adam bedenindäki dürli organlara we ulgamlara baglydygyna esaslanýar. Bu bejergi adam bedeniniň tebigy deňagramlylygyny dikeltmäge we energiýa akymyny sazlamaga kömek edýär.

Innereflekso bejergisi, esasan, bedeniň rahatlanmagyna we stresini azalmagyna gönükdirilýär. Refleks nokatlaryna täsir edilende, nerw ulgamy arkaly bedeniň öz-özünü bejermek mehanizmi işjeňleşýär. Bu bolsa dartgynlyk, kelleagyry we ýadawlyk ýaly meseleleriň ýeňilleşmegine kömek edip biler. Şeýle hem bu bejergi gan aýlanyşygyny gowulandyrmaga ýardam edýär.

Mundan başga-da, innereflekso bejergisi immun ulgamyny güýçlendirmekde peýdaly bolup biler. Refleks nokatlaryna basylanda, bedeniň tebigy goranyş mehanizmleri işjeňleşýär, bu bolsa bedeniň has durnukly ýagdaýda bolmagyna ýardam edýär. Şeýle-de, bu usul dürli keselleriň alamatlaryny ýeňilleşdirmekde hem ulanylyp bilner.

Emma, käbir ýagdaýlarda innereflekso bejergisi aýratyn üns we lukman bilen önünden maslahatlaşmagy talap edip biler. Mysal üçin, hroniki keselleri ýa-da ýürek meseleleri bolanlar bu bejergini başlamazdan ozal hünärmen bilen gürrüňdeşlik geçirmelidirler. Çünki refleks nokatlaryna täsir etmek käbir hassalarda islenilmedik täsirleri döredip biler.

Umuman aýdanyňda, innereflekso bejergisi tebigy we durnukly saglygy goramak üçin amatly usullaryň biri bolup, adam bedeniniň tebigy güýjüni işjeňleşdirmek bilen saglygyňy gowulaşdyrmaga kömek edýär.

Maksat MUHAMMETÝAZOW

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