

Т. М. Церах

## ВОЗМОЖНОСТЬ СОКРАЩЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПРОСТУДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

УО «Белорусский государственный университет»

**П**ростуда, простудные заболевания – актуальнейшая проблема, особенно в осенне-зимний и весенний периоды. Многие стараются перенести ее на ногах, потом получают осложнения.

Простудное заболевание, как правило, сопровождается насморком, кашлем сухим или с мокротой, повышением температуры тела. Иногда температура не повышается. Бывают: слабость, повышенное потоотделение, озноб, першение в горле. Все это известно.

А вот как снизить продолжительность простудного заболевания без лекарственных препаратов, в доступной отечественной литературе сведений нами не найдено.

### Материал и методы

Под наблюдением находилось 200 пациентов в возрасте 18–28 лет. В их числе: 100 пациентов – основная группа и 100 – контрольная. Обе группы были сопоставимы по полу, возрасту и сопутствующим заболеваниям. Пациентам контрольной группы назначались традиционные средства для лечения простуды, а в основной группе использовался кроме этого метод «Шиатсу», подробно описанный в книге «Жизненные точки для восточной терапии. Тзубо» /1/.

Пациенты основной группы были обучены методике применения этого метода. При необходимости подключались родственники. Всем пациентам основной группы давалась схема расположения точек на теле человека и ее перевод с английского языка.

Объяснялось: воздействовать следует мякотью большого пальца кисти рук, силой 1–5 кг в течение 7 секунд, с постепенным усилением нагрузки. Время – не ограничено по продолжи-

тельности в течение суток в зависимости от самочувствия. Указывалось, что I сан – это длина средней фаланги среднего пальца кисти рук, а ½ сана – это есть 5 бу.

Лечение проводилось на протяжении всего периода простуды.

### Результаты и обсуждение

Наиболее часто использовались точки: ГВ-16, ГВ-20, ЛЮ-1, ЛЮ-6, так как пациент мог сам их достать.

Средняя продолжительность болезни в основной группе составила: 10,44 + –0,57 дня, в контрольной – 13,24 + –1,55 дня. Различие – высоко достоверно /P < 0,001/.

Объяснения положительного воздействия на указанные точки мы находим в общей части книги «Тзубо» /1/.

Побочных проявлений при использовании этого метода не наблюдалось. Таким образом, можно рекомендовать применение при простуде методики «Шиатсу».

### Выводы

1. Методика «Шиатсу» вполне оправдано может использоваться при простудных заболеваниях.

2. При воздействии на определенные точки при простуде, по-видимому из-за повышения защитных сил организма, сокращается продолжительность простуды.

### Литература

1. Vital Points for Oriental Therapy. Tsubo. janan: 1989, p. 2–290.

Поступила 21.11.2018 г.