

Аржаан Адарган

Аржаан находится на высоте более 1000 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

Формула Курлова: $M \frac{SO_4 \ 66 \ HCO_3 \ 33 \ Cl \ 1}{Ca \ 64 \ Mg \ 33 \ Na \ 3}$ T 1, 2° рН 8,1

Это ультрахолодный источник с температурой 1,2 °С. Состав гидрокарбонатно-сульфатный магниево-кальциевый, вода слабоминерализованная, общая минерализация – 1,98 г/л, имеет слабощелочную реакцию (рН 8,4). Общая жесткость равна 7,3 мг-экв/л, т.е. вода мягкая.

Радон – 16 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

Таким образом, воду источника можно отнести к **природным столовым водам** без специфических свойств и компонентов.

Использование: воды данного источника в народной практике используются для питьевых лечебных целей и в виде лечебного душа.

Рекомендации при питьевом использовании: пить по 200 гр. 3 раза в день до еды.

В связи с низкой температурой воды во избежание воспалительных процессов пить воду желательно мелкими глотками, не торопясь.

Общие показания: исходя из специфического воздействия главных ионов – магния и кальция, гидрокарбонатов и **сульфатов** – воды данного источника могут быть применены при лечении органов пищеварения, заболеваний печени и желчевыводящих путей. Из практики народного лечения – помогает при частичных инсультах.

Общие правила и методика лечения на холодных аржаанах Тувы с использованием душевых процедур

1. **Детям до 14 лет** не рекомендуется принимать холодные души;
2. **Температура тела**, принимающего холодный душ человека, **должна быть нормальной**. Если человек был разгорячен, например, длительным хождением или подъемом к месту выхода аржаана, то непосредственно перед душем необходимо отдохнуть, охладиться.
3. Перед процедурой необходимо внутренне настроиться на обливание холодным душем.
4. Длительность принятия душа:
 - при температуре воды ниже 10 °С рекомендуется стоять под струей воды не более 1 – 2 мин;
 - при температуре 10 – 15 °С – не более 3 мин;
 - при температуре 15 – 20 °С – не более 5 мин;
 - при температуре выше 20 °С – не более 10 мин.
5. После душа в тувинской практике аржаанного лечения не рекомендуется вытираться полотенцем, нужно сразу одеться потеплее, выпить чашечку горячего чая.
6. Курс лечения: 10 – 15 процедур.

Общие противопоказания: острые воспалительные процессы и обострение хронических заболеваний, заболевания почек, заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь II и III стадий, хроническая сердечная недостаточность, стенокардия III и IV функционального класса, инфаркт миокарда, аневризма сердца, злокачественные образования, доброкачественные опухоли, кровотечения, туберкулез, инфекционные болезни (мокнущая экзема, гнойничковые заболевания кожи), беременность.

Радиологическая обстановка на территории аржаана Адарган – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 29 мкР/час.