

Аржаан Маннайлыг

Аржаан находится на высоте более 1200 м над уровнем моря.
Людам с постоянным повышенным давлением не рекомендуется
посещать данный аржаан.

Источники № 1 «ЖКТ», № 1а «ОДА», № 2 «Дошкун-Кара»

№ 3 «Общий», № 4 «Нервы»

Обобщенная формула Курлова: $M 0,46 \frac{HCO_3 81 SO_4 13 Cl 6}{Ca 61 Mg 21 Na 16} T 4, 5^{\circ} pH 5,0$

Это холодные, пресные источники.

Состав гидрокарбонатный магниевый-кальциевый,
воды пресные, общая минерализация – 0,5 – 0,6 г/л,
имеют слабокислую реакцию (pH 5 – 6).

Использование: воды источников в народной практике используются

в виде лечебного душа и для питьевых лечебных целей.

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

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

**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 показания: исходя из того, что применяемая в тувинской аржаанной практике душевая процедура по методике близка к игольчатому, струевому (душ Шарко), циркулярному душам и душу-массажу в гидротерапии (отличается только температурой водной струи) холодные души на аржаанах Тувы могут быть показаны при функциональных заболеваниях нервной системы, при избыточной массе тела и ожирении, последствиях травмы опорно-двигательного аппарата, заболеваниях суставов (кроме туберкулезной этиологии), мышц, сухожилий, последствиях травматических повреждений и заболеваниях периферической нервной системы и др.

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 и состояние после недавнее перенесенного инсульта (6 – 8 мес.), злокачественные образования, доброкачественные опухоли, кровотечения, туберкулез, инфекционные болезни (мокнущая экзема, гнойничковые заболевания кожи).

Радиологическая обстановка на территории аржаана Ала-Тайга – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 6 – 10 мкР/час.

ООО «Лаборатория аржаанологии и туризма»,
НИИ медико-социальных проблем и управления Республики Тыва