

Аржаан Талдыг-Чарык

Аржаан находится на высоте более 1400 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

Формула Курлова: $M 0,34 \frac{HCO_3 71 SO_4 27 Cl 1}{Ca 62 Na 20 Mg 18}$ T 2, 0° pH 8

Это ультрахолодный источник с температурой 2 °С. Состав сульфатно-гидрокарбонатный (магниево)-натриево-кальциевый, вода пресная, минерализация – 0,34 г/л, имеет слабощелочную реакцию (pH 8). Общая жесткость равна 3,7 мг-экв/л, вода мягкая.

Радон – 181 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

Таким образом, воды аржаана можно отнести к лечебно-столовым, слаборадоновым водам.

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

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, 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, наличие небольшого количества радона позволяет рекомендовать их для заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной (зоб) систем, опорно-двигательного аппарата, заболеваний кожи. При этом желательно принимать их в виде теплых ванн. Из опыта народной практики – улучшает двигательные функции рук и ног при вирусном менингоэнцефалите.

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 Талдыг-Чарык – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 19 мкР/час.

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