

## Аржаан Ала-Тайга

Аржаан находится на высоте более 2300 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

### Источник «Основной, нервный»

Формула Курлова:  $M 0,17 \frac{HCO_3 80 SO_4 16 Cl 3}{Ca 76 Mg 21 Na 2 K 1} T 7,5^\circ pH 8,2$

Это холодный источник с температурой 7,5 °С. Состав гидрокарбонатный магниевый-кальциевый, вода ультрапресная, общая минерализация – 0,17 г/л, имеет слабощелочную реакцию (pH 8,2). Общая жесткость равна 1,9 мг-экв/л, т.е. вода мягкая.

Вода источника относится к питьевым водам приоритетного качества.

Радон – 15 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

Кремнекислота (H<sub>2</sub>SiO<sub>3</sub>) – 8,1 мг/л (леч. норма – не менее 50 мг/л).

**Использование:** воды данного источника в народной практике используются в виде лечебного душа, для питьевых лечебных целей, а также 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 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 душ-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 недавнего 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 14 – 18 мкР/час.

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