

Аржаан Улаатай

Аржаан находится на высоте более 1700 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

Источник «Даг аржааны» («Горный»), выход № 1, основной

Формула Курлова: $M 1,98 \frac{HCO_3 69 SO_4 30 Cl 1}{Mg 76 Ca 22 Na 1 K 1} T 8,4^{\circ} pH 7,5$

Это холодный источник с температурой 8,4 °С. Состав сульфатно-гидрокарбонатный кальциево-магниевый, вода слабоминерализованная, общая минерализация – 1,98 г/л, имеет слабощелочную реакцию (pH 8,4). Общая жесткость равна 27 мг-экв/л, т.е. вода очень жесткая.

Вода источника относится к лечебным минеральным водам.

Радон – 381 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

Кремнекислота (H₂SiO₃) – 15 мг/л (леч. норма – не менее 50 мг/л, однако кремнекислота противовоспалительное действие оказывает уже при содержании 20 мг/л).

Таким образом, воды основного выхода источника «Даг аржааны» можно отнести к лечебным минеральным, радоновым водам.

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

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 желательнее 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 радона позволяет рекомендовать их для заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной (зоб) систем, опорно-двигательного аппарата, заболеваний кожи. При этом желательнее принимать их в виде теплых ванн.

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

Радиологическая обстановка на территории аржаана Улаатай – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 25 мкР/час.

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