

Аржаан Улаатай

Аржаан находится на высоте более 1500 – 1700 м над уровнем моря. В связи с этим не рекомендуется посещать данный аржаан людям с постоянным повышенным артериальным давлением.

Источник «Хем аржааны» («Речной»)

Формула Курлова: $M 1,98 \frac{HCO_3 60 SO_4 38 Cl 2}{Mg 73 Ca 24 Na 2 K 1}$ T 2,7° рН 7,7

Это ультрахолодный источник с температурой около 3 °С.

Состав **сульфатно-гидрокарбонатный кальциево-магниевый**, вода слабоминерализованная, общая минерализация – 1,98 г/л, имеет слабощелочную реакцию (рН 7,7).

Общая жесткость равна 28 мг-экв/л, т.е. вода очень жесткая.

Радон – 710 Бк/л (норма – 200 Бк/л и выше).

Кремнекислота (H₂SiO₃) – 9,75 мг/л (леч. норма – не менее 50 мг/л).

Вода источника относится к лечебным минеральным, радоновым водам, лечебное действие которых обусловлено основным ионно-солевым составом и содержанием радона.

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, наличие радона расширяет диапазон применения: заболевания сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной (зоб) систем, опорно-двигательного аппарата, заболевания кожи. При этом желательно 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 источника «Хем аржааны» – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 16 мкР/час.