

Аржаан Уургайлыг

Аржаан находится на высоте около 1000 м над уровнем моря. Людям с постоянным повышенным артериальным давлением не рекомендуется нервничать, возбуждаться.

Источник «Основной»

Формула Курлова: $M 0,22 \frac{HCO_3 \ 82 \ SO_4 \ 11 \ Cl \ 1}{Ca \ 56 \ Mg \ 34 \ Na \ 10}$ T 7,5° рН 8,4

Это холодный источник с температурой 7,5 °С. Состав гидрокарбонатный магниевый-кальциевый, вода ультрапресная, общая минерализация – 0,22 г/л, имеет слабощелочную реакцию (рН 8,4). Общая жесткость равна 2,7 мг-экв/л, т.е. вода мягкая.

Вода источника относится к питьевым водам приоритетного качества.

Радон – 3,2 Бк/л, (леч. норма радона – 200 Бк/л и выше).

Кремнекислота (H₂SiO₃) – 19,7 мг/л (леч. норма – не менее 50 мг/л, однако противовоспалительное действие кремнекислоты наблюдается уже при ее содержании 20 мг/л).

Использование: воды данного источника в народной практике используются для питьевых лечебных целей, в виде лечебного душа, 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 желательнее 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. **Из народного опыта:** оказывает положительное влияние при частично парализованном состоянии после инсульта, при детском церебральном параличе.

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).

Радиологическая обстановка на территории аржаана Уургайлыг – нормальная, доза жесткого гамма-излучения не превышает 11 мкР/час.