

## Аржаан Маннайлыг

Аржаан находится на высоте более 1200 м над уровнем моря. Людям с постоянным повышенным давлением не рекомендуется посещать данный аржаан.

### Источник № 5 «Сарыг»,

находится в 2 км выше по р. Маннайлыг

Формула Курлова:  $M 3,25 \frac{HCO_3 99 F 1}{Ca 61 Na 18 Mg 16}$  T 9° рН 6,0

Это холодный источник с температурой 9 °С.

Состав гидрокарбонатный кальциевый, с содержанием ионов натрия и магния.

Вода источника слабоминерализованная, общая минерализация – 3,5 г/л, имеет слабокислую реакцию (рН 5 – 6).

Источник «Сарыг» в отличие от других источников аржаана Маннайлыг содержит органическое вещество в количестве 22,9 мг/л. Норма: для лечебно-столовых вод – 5 – 15 мг/л, для лечебных минеральных вод – не менее 15 мг/л.

Таким образом, воду источника «Сарыг» можно отнести к лечебным минеральным водам, содержащим также органические вещества.

**Лечебный фактор** – ионно-солевой состав и органические вещества.

**Использование:** вода источника в народной практике используется для питьевых лечебных целей при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Общие показания к питьевому применению гидрокарбонатных кальциевых вод,** содержащих также ионы магния и натрия: заболевания органов пищеварения (ионы кальция), для снижения уровня холестерина (ионы магния), для стимуляции желчеобразования и желчевыделения (ионы натрия), хронические гастриты, колиты, сахарный диабет, бронхиты, ларингиты (гидрокарбонат-ионы).

**Общие противопоказания:** обострение воспалительного процесса в желудке или кишечнике, сопровождающиеся рвотой, поносом, кровотечением, резким болевым синдромом; желчекаменная болезнь и острый холецистит, требующие хирургического лечения; нарушения прохождения пищевых масс по желудочно-кишечному тракту (сужение пищевода и привратника, резкое опущение желудка); резко выраженная недостаточность кровообращения.

**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 желательнее мелкими глотками и не торопясь.

**Информационная справка:** воды источника имеют очень маленький дебит (иногда почти капают), время от времени источник высыхает. По народному поверью, это случается тогда, когда на него поднимаются женщины.

**Перспективы практического использования:** при улучшении дебита источник перспективен для исследований с целью выявления его лечебного действия и разработки конкретных методик лечения.