

woodie

to
skarb

400



made in  MAŁOPOLSKA

Nasze
wody

2

*Są niezwykle cenne,
unikatowe i stanowią
jedno z największych
bogactw naturalnych
Małopolski*

odkryj

Mowa o wodach – głównym bohaterze naszego magazynu **woda to skarb**. To właśnie z Małopolski pochodzi co trzecia woda butelkowana, którą znajdziemy na sklepowej półce, i to właśnie tu znajduje się ponad trzydzieści procent wszystkich źródeł wód leczniczych w kraju. Nigdzie indziej nie mamy też takiej liczby basenów z wodami termalnymi. Obok tych informacji nie sposób przejść obojętnie. Dlatego też postaramy się jak najlepiej i najciekawiej przybliżyć Państwu ten fascynujący temat. Życzę miłej lektury.

Jacek Krupa,
Marszałek Województwa Małopolskiego

Woda mineralna i źródłana, wody lecznicze i termalne, woda pierwotnie czysta z dziko występujących źródełek, naturalne kosmetyki – co je łączy? Odpowiedź jest tylko jedna: Małopolska!

4

*nawadnia organizm,
uzupełnia niedobór
biopierwiastków, wspiera
leczenie, pielęgnuje
skórę, odpręża
i relaksuje*

odkryj

Nasz region to niekwestionowany lider pod względem występowania wód mineralnych i leczniczych w kraju. Na tym nie koniec. Są one tak zróżnicowane, że możemy je wykorzystywać na wiele sposobów. Wodę pochodzącą z Małopolski możemy pić, stosować do kąpieli leczniczych, w postaci aerozolu używać do inhalowania dróg oddechowych. Możemy też pielęgnować skórę kosmetykami, które powstały na bazie małopolskich wód.

Dlaczego warto? Jak podkreślają eksperci – woda z Małopolski ma doskonały rodowód. Wybór naszych wód gwarantuje obecność w niej naturalnych składników mineralnych i że nie są wzbogacane makro- i mikroelementami. Te do picia mogą stanowić doskonałą suplementację diety. Te o właściwościach leczniczych mogą wspierać leczenie wielu schorzeń. Kąpiele w wodach termalnych [zgodnie z określonymi zasadami – przyp. red.] poprawiają nam samopoczucie. Kosmetyki, które powstały na bazie małopolskich wód, posiadają cenne, naturalne biopierwiastki i mikroelementy.

Lista korzyści jest naprawdę długa. Nie sposób więc nie sięgnąć po wodę z Małopolski – tym bardziej, że mamy ją w zasięgu ręki. Trudno wyobrazić sobie lepszą sytuację.

6

10 / 15

**Natura dała
Małopolsce
największy
skarb**

O małopolskiej wodzie rozmawiamy z geologiem dr hab. inż. Lucyną Rajchel, profesorem Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

16 / 23

**Woda
na zdrowie**

Dlaczego warto wspierać leczenie wodami?

24 / 29

Pij z głową

Na co zwracać uwagę przy wyborze wody do picia?

30 / 35

**Wody
z Małopolski**

Wody mineralne i źródlane, które znajdziesz na sklepowej półce.

36 / 41

**Woda
to życie**

O znaczeniu wody dla naszego organizmu rozmawiamy z prof. dr hab. n. farm. Małgorzatą Schlegel-Zawadzką, kierownikiem Zakładu Żywienia Człowieka Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum.

42 / 43

Niedobór wody

Jak organizm daje znać, że potrzebuje więcej wody?

spis treści

6

44 / 45**Solankowe wsparcie**

Jak tężnie solankowe wspomagają leczenie?

46 / 49**Natura z Małopolski**

Kosmetyki, które powstają na bazie wód leczniczych z naszych uzdrowisk.

54 / 57**Leje się woda**

Od źródła do butelki. Śledzimy losy wody.

58 / 61**Życie pod ziemią**

Co kryje się w podziemiach Termy Bukovina?

62 / 67**Woda, która uzdrawia**

W jaki sposób pierwszemu właścicielowi Szczawnicy udaje się rozstawić swoje uzdrowisko na całą Europę?

68 / 71**Stary Dom Zdrojowy w Wysowej**

Dwie kobiety, mama i córka, odmieniają swoje życie w Wysowej.

72 / 75**Po prostu miłość**

Ona i On. Po przeciwnych stronach Góry Parkowej.

76 / 79**Mańkowski ze Szczawnicy**

Christophe Mańkowski – jeden ze spadkobierców Uzdrowiska Szczawnica o tym, jak odnajduje się w ojczyźnie swoich przodków.

80 / 85**Dobro z głębi ziemi**

Baseny termalne – woda klasy premium wśród wód mineralnych.

86 / 95**Wodne sztuczki**

Przepisy na koktajle z małopolskimi wodami.

98 / 105**Ikony zdrowia**

Małopolskie uzdrowiska i pijalnie wód mineralnych.

106 / 113**Małopolska rozgrzewa**

Przewodnik po termach w naszym regionie.

115**Prosto ze źródła**

Gdzie odnaleźć dziko występujące w przyrodzie źródła z wodami mineralnymi i leczniczymi? Mapa źródeł Małopolski (wersja kieszonkowa).

spis treści

NATURA DAŁA
MAŁOPOLSCE
NAJWIĘKSZY
SKARB

rozmowa
z geologiem
dr hab. inż.
Lucyną Rajchel,
profesor
Akademii
Górnico-
Hutniczej
w Krakowie.

10

skarb

Pani Profesor stojąc przy sklepowej półce z wodami nie jest łatwo wybrać tę najlepszą. Mam jedną prostą radę: wystarczy sprawdzić, czy woda jest z Małopolski.

To upraszcza sprawę, ale czy jedynym kryterium może być pochodzenie wody?

W przypadku Małopolski rzeczywiście tak. Nasz region ma najlepsze wody mineralne w Polsce. Natura dała nam największy skarb, który jest naszym niekwestionowanym bogactwem. Nie istnieje drugi taki region, który miałby wszystkie typy wód leczniczych i mineralnych. Mają one bardzo zróżnicowany skład chemiczny i proporcje poszczególnych składników. Nasze wody pochodzą z terenów przyrodniczych, które nie uległy jeszcze drastycznej dewastacji. Ze względu na geologiczne uwarunkowania posiadają dwutlenek węgla oraz dużą ilość wapnia i magnezu – biopierwiastków, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Nie przez przypadek Małopolska, a szczególnie w rejonie Doliny Popradu, to największe zagłębie balneologiczne i rozlewnicze w Polsce.

Czy to wszystko?

Muszę dodać, że oprócz pochodzenia wody trzeba także zwrócić uwagę na informacje ogólne, zawarte na etykiecie: czy jest to naturalna woda mineralna, woda źródłana czy woda lecznicza. Każda z nich ma inną wartość i przeznaczona jest dla różnych osób. Jeśli na etykiecie znajduje się opis „naturalna woda mineralna”, to musimy zwrócić uwagę, czy jest to woda nisko-, średnio- czy wysokozmineralizowana. Te ostatnie posiadają w swoim składzie największą ilość składników mineralnych, głównie wapnia i magnezu, a dzięki temu znakomicie oddziałują fizjologicznie odżywczo na nasz organizm i stanowią ważny suplement diety.

W Małopolsce niemal wszystkie wody mineralne typu szczawy spełniają te wymogi. Kolejna istotna informacja dotyczy stopnia nasycenia dwutlenkiem węgla. Rozlewane są wody nienasycone oraz nisko-, średnio- i wysokonasyczone dwutlenkiem węgla. Każdy może wybrać wodę najbardziej odpowiednią dla siebie. Potrzebna jest tylko wiedza.

Często sięgamy także po wody źródlane. Czym właściwie różnią się od wód mineralnych?

Wody źródlane mają niższą mineralizację i są przeznaczone do szerokiego stosowania, bez ograniczeń dietetycznych czy zdrowotnych. Również do gotowania. Warto je wykorzystywać dla

podkreślenia smaku, do parzenia herbaty czy kawy.

Przecież mamy dobrą i zdrową wodę z kranu...

Która zdecydowanie różni się od tych, o których do tej pory mówiliśmy. Woda z kranu jest wodą uzdatnianą, czyli poddaną wielu procesom, aby nadawała się do spożycia. To znaczy, że w swoim pierwotnym stanie nie nadaje się do picia. Różnica między tzw. kranówką a wodą butelkowaną związana jest z jej pochodzeniem, przeznaczeniem, uzdatnianiem oraz wymogami mikrobiologicznymi i chemicznymi. Woda, którą mamy w kranie, może być pozyskiwana z różnych miejsc. Głównie są to ciekły powierzchniowe.

Wody butelkowane muszą to być wody wyłącznie podziemne, przeznaczone do spożycia, charakteryzujące się pierwotną czystością. To oznacza, że absolutnie nie mogą być uzdatniane. Wszystkie dotyczące ich wymogi mikrobiologiczne i chemiczne są bardzo restrykcyjne. Picie wody źródlanej, a tym bardziej mineralnej, daje nam gwarancję, że przynosi nam to wyłącznie korzyści.

Oczywiście wybór zawsze należy do nas, ale warto wypić szklankę wody, która oprócz tego, że nawadnia, ma także działanie profilaktyczne, uzupełnia mikroelementy i biopierwiastki w naszym organizmie. Owszem, możemy pić wodę z kranu, ale nigdy nie zastąpi ona wody mineralnej czy źródlanej.

Właśnie, wspomnieliśmy już o wodzie źródlanej, mineralnej, a co z wodami leczniczymi?

skanb



skarbie



Naturalne wody mineralne i wody źródlane możemy wypijać w dowolnej ilości. Ważne, aby był to co najmniej jeden litr dziennie. Wody lecznicze, w zależności od schorzenia, pijemy zgodnie z zaleceniami lekarza. Wówczas musimy się do tych zaleceń dokładnie stosować. Woda lecznicza pita sporadycznie, bez zaleceń lekarza, nikomu nie zaszkodzi. Chyba mało kto wie, że tylko Małopolska może poszczycić się wodami unikatowymi nie tylko w skali kraju, ale także całego świata. Nigdzie – poza Małopolską – nie spotkamy wody typu Zuber pochodzącej z Krynicy-Zdroju.

Dlaczego jest taka szczególna?

Ze względu na ilość i proporcje poszczególnych znajdujących się w niej składników mineralnych; głównie takich jak: sód, potas, lit, stront oraz chlorki, jod, siarczany i wodorowęglany. Zuber to woda typu szczawy o najwyższej mineralizacji wśród szczaw karpaccich. Dla porównania woda mineralna musi zawierać co najmniej 1 gram rozpuszczonych składników stałych na litr, a woda Zuber ma ich około 27 gramów. Dzięki temu ma nieprawdopodobne działanie. Doskonale leczy nadkwasotę. Jest niezastąpiona w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Jest wykorzystywana w leczeniu wątroby i dróg żółciowych oraz cukrzycy. Nie można jednak zapomnieć, że leczenie Zuberem

– tak jak pozostałymi wodami leczniczymi – powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami lekarza.

Leczymy tylko Zuberem?

Nie – i właśnie to jest kolejna wyjątkowa cecha naszego regionu. Mamy w Małopolsce wszystkie typy wód leczniczych występujących w Polsce. Uzdrowisko Rabka leczy wodami chlorkowymi. Krynica, Wysowa, Żegiestów, Muszyna, Piwniczna i Szczawnica posiadają wody typu szczawy. Wapienne – wody siarczkowe, Swoszowice – wody siarczanowo-siarczkowe, a Wieliczka – solanki. Dzięki temu możemy u siebie leczyć wiele schorzeń.

Pani Profesor, co decyduje o tym, że nasz region ma tak

wyjątkowe złoża wód?

O tym, jaką mamy wodę, decyduje budowa geologiczna. Karpaty zbudowane są z fliszu. Są to skały osadowe, głównie: piaskowce, łupki, margle i zlepieńce. Woda podziemna nasycona gębinowym dwutlenkiem węgla jest agresywna, w czasie swej migracji łatwiej rozpuszcza składniki budujące skały. To z kolei wpływa na zwiększenie jej mineralizacji. Tak powstają wody mineralne typu szczawy. Na obszarze Małopolski występują one w 27 miejscowościach w rejonie: Szczawy, Szczawnicy, Krościenka, Doliny Popradu i Wysowej. Nie mały wpływ ma także usytuowanie naszego regionu. Woda, którą pijemy, pochodzi z gór,

terenów objętych ochroną, często nieskażonych cywilizacją, gdzie istnieją jeszcze zasoby dzięki przyrody. Niezwykle piękno tych obszarów, będące dziedzictwem minionych epok geologicznych i różnorodnych czynników naturalnych, to jego niepowtarzalne bogactwo.

Przy tej okazji nie możemy zapomnieć o jeszcze jednym wodnym skarbie – występującym głównie w tzw. niecce podhalańskiej.

Nie przez przypadek podkreślam wyjątkowość Małopolski, jeśli chodzi o występowanie wód. Również i tutaj znowu możemy się pochwalić. Między Tatrami a pienińskim pasem skałkowym, czyli na obszarze

niecki podhalańskiej, mamy najwięcej w Polsce udostępniających wody termalne i najefektywniej je wykorzystujemy. Na Podhalu powstaje najwięcej basenów rekreacyjnych napełnionych wodami termalnymi. Ponadto wykorzystywanie w Zakopanem wód termalnych do ogrzewania mieszkań przyczynia się do zmniejszenia smogu.

Wobec tego już na zakończenie, podsumowując...

Powinniśmy mądrze czerpać z bogactwa, jakim obdarzyła nas natura. Nie możemy także zapominać o ochronie naszych zasobów wodnych, aby zachować je dla przyszłych pokoleń. Raz zniszczone źródło nigdy nie będzie w stanie się odtworzyć.

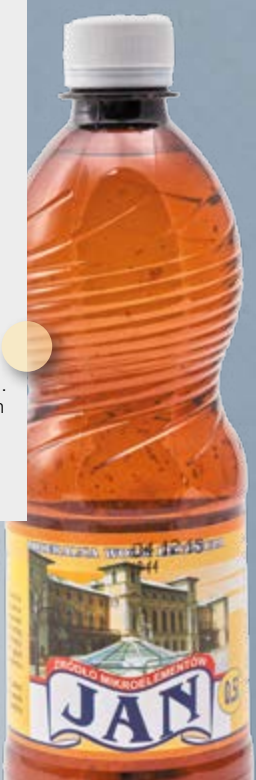
na zdrowie

W Małopolsce mamy kilkadziesiąt wód leczniczych. Wykorzystujemy je do kąpieli leczniczych, picia lub inhalacji. Większość z nich, jeśli zastosujemy się do zaleceń, możemy używać także w domowych warunkach.

KRYNICA ZDRÓJ JAN

Woda bardzo moczopędna, idealna w leczeniu kamicy nerkowej. Stosowana również w leczeniu innych schorzeń nerek i dróg moczowych oraz miażdżycy i cukrzycy (w połączeniu z wodą Zuber), obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Wyplukuje złoży, przeciwdziała zakażeniu dróg moczowych i nawrotowi kamicy. Korzystnie modyfikuje przemianę materii.

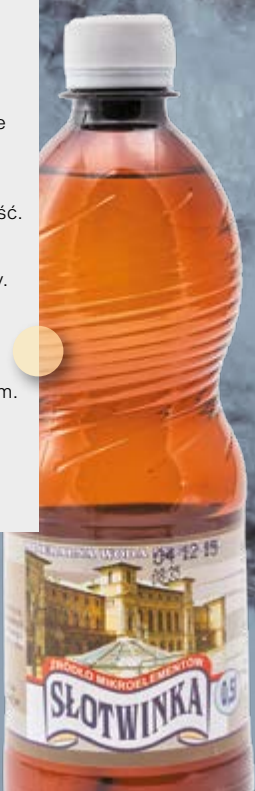
dawkowanie:
3 x dziennie po 1 szklance około pół godziny przed posiłkiem. Godzinę przed jej piciem nie należy spożywać surowych owoców i jarzyn.



KRYNICA ZDRÓJ SŁOTWINKA

Skuteczna w leczeniu przewlekłych nieżytów przewodu pokarmowego. Działa przeciwalergiczenie, pomaga usuwać metale ciężkie gromadzące się w organizmie, łagodzi stany stresowe i nadmierną pobudliwość. Działa przeciwzapalnie i przeciwuczuleniowo. Wzmacnia układ kostny.

dawkowanie:
3 x dziennie po 1 szklance około pół godziny przed posiłkiem. Na godzinę przed jej piciem nie należy spożywać surowych owoców i jarzyn.



KRYNICA ZDRÓJ ZUBER

Leczy choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, wątrobę i drogi żółciowe, zwalcza nadkwasotę, obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi. Pita przed posiłkiem hamuje wydzielanie soku żołądkowego, a w czasie posiłku – przyspiesza pasaż pokarmu z żołądka do dwunastnicy. Łagodzi przykre objawy nadużycia alkoholu.

dawkowanie:
3 x dziennie pół szklanki Zuber z połową szklanki wody Jan, pół godziny przed posiłkiem. Godzinę przed jej piciem nie należy spożywać surowych owoców i jarzyn.



RABKA ZDRÓJ RABCZAŃSKA SOLANKA JODOWO-BROMOWA

Charakteryzuje się wyjątkowo wysoką mineralizacją. Jest bogata w biopierwiastki i mikroelementy, takie jak: sód, brom, jod, bor, mangan i wapń oraz aniony wodorowęglanowe i chlorkowe. Solanka ma działanie oczyszczające, przeciwzapalne oraz antybakteryjne. Stosowana jest przy chorobach układu oddechowego, reumatologicznych, narządu ruchu, nerwobólach oraz chorobach skórnych. Przyspiesza przemianę materii. Poprawia ukrwienie skóry i uelastycznia ją.

stosowanie: inhalacja lub kąpiel powinny trwać od 10 do 15 minut. Po tym czasie przez pół godziny należy powstrzymać się od jedzenia i picia.



na zdrowie

18

19

18

RABKA ZDRÓJ TERMALNA RABCZAŃSKA SOLANKA JODOWO- BROMOWA

Polecana w szczególności w profilaktyce schorzeń gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. Jod powoduje rozrzedzenie zalegającego w nich śluzu, brom łagodzi podrażnienia i powoduje rozszerzenie oskrzeli, ułatwiając tym samym oddychanie. Wapń i magnez usprawniają wchłanianie minerałów, działając przy tym przeciwalergicznie i przeciwzapalnie. Stosowana jest przy stanach wyczerpania nerwowego, podnosi odporność organizmu. Solanka używana jest do inhalacji, kąpeli i płukania gardła.

stosowanie: inhalacja lub kąpiel powinny trwać od 10 do 15 minut. Po tym czasie przez pół godziny należy powstrzymać się od jedzenia i picia.

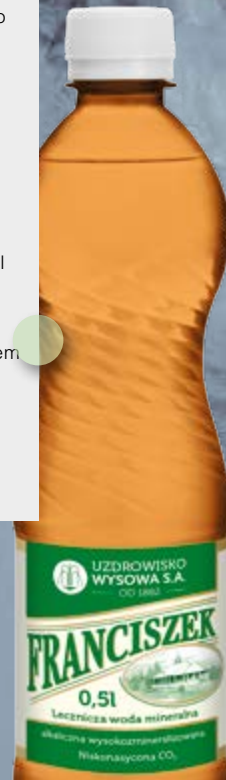


WYSOWA FRANCISZEK

Stosowana przy chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy, przynosi ulgę w zaparciach. Szczególnie zalecana w leczeniu schorzeń pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Łagodzi przykre następstwa nadużycia alkoholu.

przeciwwskazania: choroby tarczycy, nadciśnienie.

dawkowanie: pić 2–3 razy dziennie, jednorazowo po 200 ml zmieszanej w proporcji 1:1 z wodą Józef bądź z przegotowaną wodą. Pół godziny przed piciem nie należy spożywać świeżych owoców. Kuracja pitna powyżej miesiąca według wskazań lekarza.

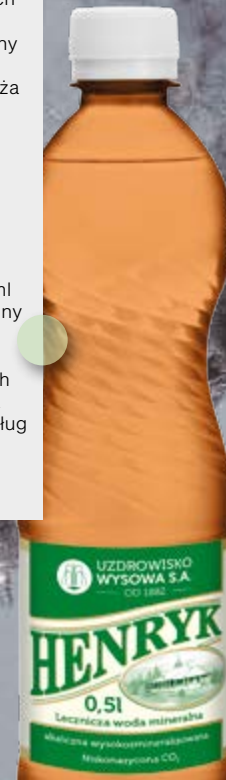


WYSOWA HENRYK

Woda zalecana przy chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy, zaburzeniach przemiany materii, schorzeniach dróg żółciowych. Obniża poziom cukru we krwi, wspomaga leczenie cukrzycy.

przeciwwskazania: choroby tarczycy, nadciśnienie.

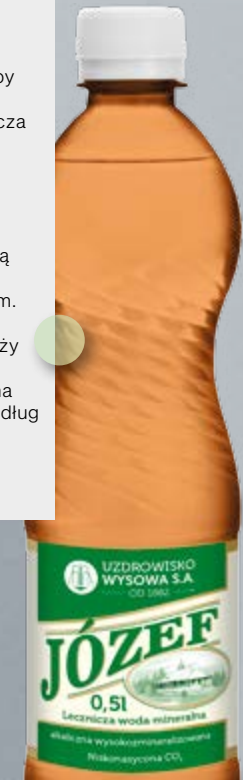
dawkowanie: pić 3–4 razy dziennie po 250 ml jednorazowo pół godziny przed posiłkiem. Pół godziny przed piciem nie należy spożywać świeżych owoców. Kuracja pitna powyżej miesiąca według wskazań lekarza.



WYSOWA JÓZEF

Woda dobra na stany zapalne dróg moczowych, kamice nerkową, inne choroby urologiczne i dnę moczanową. Oczyszcza nerki.

dawkowanie: pić 1,5–2 litrów dziennie po 200–300 ml jednorazowo; większą część do południa, mniejszą – wieczorem. Na pół godziny przed piciem wody nie należy spożywać świeżych owoców. Kuracja pitna powyżej miesiąca według wskazań lekarza.



wyróżnia je zróżnicowany skład i szerokie spektrum działania. Lecznicze wody z Małopolski stanowią jedną trzecią złóż kraju.

18

na zdrowie

20

21

20

SZCZAWA I

Bogata w lit. Wspomaga organizm przy infekcjach, alergiach, schorzeniach na tle nerwowym, chorobach układu oddechowego, zaburzeniach metabolicznych, zwalczaniu otyłości, depresji i stresie. Wodę można stosować do płukania i nawilżania gardła, nosa i jamy ustnej. Przy przeziębieniu można moczyć stopy w ciepłej wodzie. Nie należy stosować w nadczynności tarczycy, przy skłonności do obrzęków i alergii na jod.

dawkowanie:
dorośli – w proporcji 1:1
Szczawa I:woda, dzieci
1:2. Pić na czczo ciepłą
wodę w nadkwaśności
żołądka (zgaga), a zimną
w niedokwaśności
żołądka. Najlepiej
stosować w miesięcznej
kuracji pitnej.



SZCZAWA DZIEDZILLA

Bogata w jod. Korzystnie wpływa na organizm przy zaburzeniach wydzielania żółci, schorzeniach układu trawienia, niedoczynności tarczycy, układu krążenia, cukrzycy.

przeciwwskazania:
nadczynność tarczycy, nadwrażliwość na jod; należy zachować ostrożność przy nadciśnieniu tętniczym.

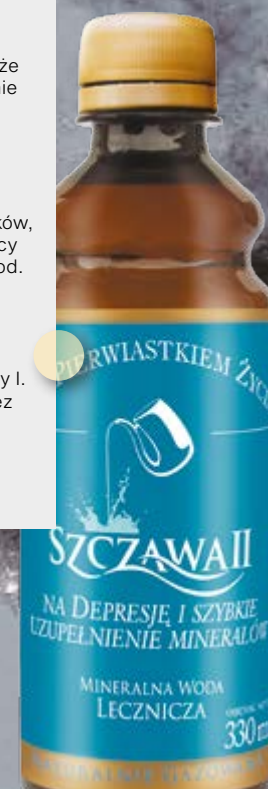
dawkowanie:
zalecane jest codzienne spożycie butelki wody o pojemności 330 ml. Można ją pić w rozcieńczeniu z wodą 1:1. Najlepiej stosować w miesięcznej kuracji pitnej, z miesięczną przerwą pomiędzy kuracjami.



SZCZAWA II

Bogata w magnez. Stosowana przy depresjach i nadpobudliwości. Wspomaga leczenie dróg oddechowych i zatok, alergii, chorób układu krążenia, dróg żółciowych, dny moczanowej, kamicy nerkowej i dróg moczowych. Idealnie nadaje się do nawilżania śluzówki i dróg oddechowych dla osób przebywających zwykle w pomieszczeniach suchych i klimatyzowanych. Stosowana w kąpielach działa oczyszczająco, łagodzi zmiany skórne pochodzenia alergicznego i genetycznego, a także nadmierne wysuszenie skóry w przypadku łuszczycy. Nie należy stosować w nadciśnieniu tętniczym, przy skłonności do obrzęków, nadczynności tarczycy i nadwrażliwości na jod.

dawkowanie:
dorośli i dzieci
identycznie jak
w przypadku Szczawy I.
Wodę należy pić przez
słomkę. Stosować
maksymalnie do
miesiąca.



SZCZAWA HANNA

Bogata w żelazo. Korzystnie wpływa na organizm przy chorobach krwi, anemii niedobarwliwej, zaburzeniach wydzielania żółci, infekcjach dróg moczowych, kamicy nerkowej.

przeciwwskazania:
nadczynność tarczycy, nadwrażliwości na jod; należy zachować ostrożność przy nadciśnieniu tętniczym.

dawkowanie:
zalecane jest codzienne spożycie butelki wody o pojemności 330 ml. Można ją pić w rozcieńczeniu z wodą 1:1. Ze względu na dużą zawartość żelaza wodę należy pić przez słomkę. Najlepiej stosować w miesięcznej kuracji pitnej.



Panaceum na wiele dolegliwości. Są stosowane wspomagająco m.in. w chorobach układu krążenia, trawienia, dróg oddechowych i moczowych oraz przy dolegliwościach reumatycznych czy urazach. Wspomagają leczenie miażdżycy i cukrzycy.

20

na zdrowie

22

23

22

SZCZAWNICA HELENA

Delikatna w smaku. Dzięki zawartości żelaza poprawia stan krwi, obniża ogólny poziom cholesterolu. Zalecana do stosowania w leczeniu chorób górnych i dolnych dróg oddechowych (na przykład astmy), reumatologicznych, otyłości, osteoporozy, niedoboru sodu, potasu, wapnia i magnezu. Jest również używana do inhalacji lub płukank (można stosować bez ograniczeń) w leczeniu przewlekłych nieżytów zapalnych dróg oddechowych (gardła), zanikowego nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy.

dawkowanie:

2–3 szklanki dziennie pół godziny przed jedzeniem. Stosować do miesiąca, a kolejne kuracje skonsultować z lekarzem.

SZCZAWNICA JAN

Stosowana w profilaktyce chorób układu moczowego, tj. kamicy nerkowej. Zalecana do picia w leczeniu chorób górnych i dolnych dróg oddechowych (na przykład astmy), otyłości, osteoporozy, podwyższonego poziomu cholesterolu, niedoboru sodu, potasu, wapnia i magnezu. Można ją stosować bez ograniczeń do inhalacji lub płukank w czasie leczenia przewlekłych nieżytów zapalnych górnych dróg oddechowych (gardła), zanikowego nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy. Zawiera jod, posiada naturalny CO₂.

dawkowanie:

2–3 szklanki dziennie pół godziny przed jedzeniem. W kuracji pitnej stosować do miesiąca. Dalsze stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

SZCZAWNICA STEFAN

Stosowana w profilaktyce i leczeniu alergii górnych dróg oddechowych, chorobach reumatologicznych, ortopedyczno-urazowych, niedoboru wapnia i magnezu. Zapobiega osteoporozie. Używana w inhalacjach lub płukankach wspomaga leczenie przewlekłych nieżytów gardła, zanikowego nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy. Podnosi również frakcję DHL (tzw. dobry cholesterol). Posiada naturalny CO₂.

dawkowanie:

pić przez miesiąc 2–3 szklanki dziennie 30 min przed jedzeniem. Kolejną kurację omówić z lekarzem.

SZCZAWNICA JÓZEFINA

Stosowana w profilaktyce i leczeniu astmy, nadkwaśności i niedokwaśności żołądka, podwyższonego poziomu cholesterolu oraz niedoboru sodu i potasu. W formie inhalacji i płukank leczy przewlekłe nieżyty gardła, zanikowy nieżyt śluzówki jamy ustnej oraz paradontozę. Zawiera jod i naturalny CO₂.

dawkowanie:

2–3 szklanki dziennie 30 min przed jedzeniem, do miesiąca czasu. Dalsze przyjmowanie skonsultować z lekarzem.

SZCZAWNICA JÓZEF

Stosowana w profilaktyce i leczeniu chorób układu trawiennego, zaburzeń przemiany materii, otyłości, podwyższonego poziomu cholesterolu, niedoboru sodu i potasu. Zalecana w inhalacjach i płukankach w leczeniu przewlekłych nieżytów gardła, zanikowego nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy. Zawiera naturalny CO₂.

dawkowanie:

2–3 szklanki dziennie 30 min przed jedzeniem, do miesiąca czasu. Kolejną kurację wymaga opinii lekarza.



22



PIJ Z GŁOWĄ

Sięgaj po wodę, która nie tylko nawodni, ale także wzbogaci Twój organizm o niezbędne makro- i mikroelementy.

24



Wszystko zależy od tego jak żyjesz. Jesteś cały czas w ruchu? Spędzasz wiele godzin przed komputerem? Należysz do grupy 50+? Czy może oczekujesz czegoś uniwersalnego, co może pić każdy w Twojej rodzinie?

Niedoceniana, a powinna znaleźć się w czołówce naszej top listy naturalnych składników codziennej diety. Woda wpływa na szereg procesów w naszym organizmie. Odpowiednio dobrana stanowi idealną suplementację diety, dostarczając składniki mineralne niezbędne do naszego prawidłowego funkcjonowania. Wybierając wodę do picia, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na zawartość wapnia, magnezu i wodorowęglanów.

Wapń jest jednym z najważniejszych pierwiastków niezbędnych do utrzymania prawidłowej struktury kości. Korzystnie wpływa na przemianę materii, pracę serca oraz układ mięśniowo-nerwowy. Uczestniczy w procesach krzepnięcia krwi, ułatwia leczenie niektórych procesów zapalnych, zapobiega chorobom nowotworowym i osteoporozie.

pij

Brak wapnia może powodować skurcze mięśni, bóle stawów, mrowienie, przyspieszone bicie serca, zaburzenia snu czy próchnicę zębów. Dienne zapotrzebowanie na wapń dla osób dorosłych wynosi 600–1200 mg. W Małopolsce znajdziemy wody, które zawierają 200–400 mg wapnia w litrze wody, co może stanowić znaczący udział w suplementacji tego składnika.

Magnez bierze udział w ponad 300 procesach biochemicznych i dlatego decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego, nerwowego i mięśniowego. Tadeusz Wojtaszek, ekspert ds. wód mineralnych Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego podkreśla, że magnez zapobiega chorobom nowotworowym, miażdżycy naczyń krwionośnych, zawałom serca czy kamicy nerkowej. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza napięcie nerwowe, działa antystresowo, łagodzi zaburzenia snu. Brak magnezu może doprowadzić do arytmii i niewydolności pracy serca, nadciśnienia tętniczego czy astmy. Mogą także pojawić się mniej dotkliwe dolegliwości, takie jak drżenie powiek i mięśni, skurcze czy drętwienie kończyn. Woda mineralna do stosowania profilaktycznego powinna mieć minimum 50 mg magnezu w litrze.

Z Małopolski pochodzą wody, które mają nawet 200 mg magnezu w litrze, a dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 300–350 mg. Sportowcy, osoby ciężko pracujące i obciążone stresem oraz kobiety w ciąży potrzebują go około 450–525 mg. Przy typowej diecie wraz z pokarmem do organizmu trafia zaledwie dwie trzecie potrzebnej ilości magnezu. Suplementacja magnezem powinna odbywać się równocześnie z wapniem, co gwarantuje optymalne wchłanianie tych składników mineralnych przez organizm.

Wodorowęglany znajdujące się w wodzie mineralnej są dla organizmu człowieka niezwykle ważne. Przyczyniają się do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej krwi, alkalizują kwasy żołądkowe. Są także korzystne dla osób cierpiących na nadkwasotę, szybko przynosząc ulgę w tych dolegliwościach. Obniżają zawartość cukru we krwi i moczu, obniżają wydzielanie acetonu i korzystnie wpływają na działanie insuliny oraz regulują pH krwi. Ponadto wodorowęglany pomagają zneutralizować nadmiar kwasu mlekowego w mięśniach po intensywnym i długotrwałym wysiłku w czasie pracy i uprawiania sportu.

pić

28
pić

Należy jednak pamiętać, że woda o dużej ilości wodorowęglanów, czyli powyżej 600 mg w litrze, nie jest wskazana dla osób cierpiących na niedokwasotę.

Zwracając szczególną uwagę na wapń, magnez i wodorowęglany, nie można pominąć roli pozostałych biopierwiastków występujących w wodach: chlorków, sodu, fluoru, jodu, żelaza czy siarczanów. W rzeczywistości każdy z nich może odegrać ważną rolę w naszym organizmie, a o doborze wody do picia powinno decydować indywidualne zapotrzebowanie na makro- i mikroelementy, zgodnie ze stanem zdrowia i trybem życia.

Warto jednak wiedzieć, że najwięcej składników mineralnych posiadają wysokozmineralizowane, naturalne wody mineralne. W litrze takiej wody znajdziemy w sumie ponad 1 500 mg wszystkich składników mineralnych. Te wody zawierają najwięcej wapnia i magnezu. Wody średnio-zmineralizowane posiadają od 500 do 1 500 mg składników mineralnych w litrze, natomiast wody niskozmineralizowane mają tych składników poniżej 500 mg w litrze. Na sklepowej półce znajdziemy także wody źródlane, które charakteryzują się niską zawartością składników mineralnych.

Jeżeli na etykiecie wody nie znajdziemy opisu, z jakiego typu wodą mamy do czynienia, powinniśmy sprawdzić, ile wynosi suma

zawartych w niej składników mineralnych. Ta informacja jest niezwykle istotna, bo pomoże nam dobrać wodę odpowiednią dla siebie. Rodzice dzieci do drugiego roku życia nie powinni podawać swoim pociechom wód wysokozmineralizowanych. Nie powinny też po nie sięgać osoby starsze. Za to są one najlepsze dla osób aktywnych, intensywnie pracujących umysłowo czy fizycznie. Osoby intensywnie uprawiające sport w czasie aktywności, oprócz wody wysokozmineralizowanej, powinny pić także izotoniki, które można zrobić na bazie wody mineralnej w domowych warunkach. Wiele takich przepisów można znaleźć w Internecie. Warto przy tej okazji wspomnieć, że Uzdrawisko Wysowa – jako jedyne w Małopolsce – produkuje napój izotoniczny na bazie swoich wód mineralnych. Dzięki temu zawiera on naturalne składniki mineralne, które są lepiej przyswajalne przez organizm.

Na rynku dostępne są także wody stołowe, ale w Małopolsce się ich nie produkuje. To wody, które nie posiadają zbyt dużej ilości naturalnych składników mineralnych i są nimi wzbogacane. Wśród wód z Małopolski mamy także wybór pod kątem ich nasycenia CO₂ (dwutlenku węgla). Znajdziemy wody niegazowane, nisko-, średnio- i wysokonasycone CO₂.

H₂O

wody wysoko- zmineralizo- wane

CECHINI MUSZYNA

Naturalna woda mineralna, wysokozmineralizowana o wysokiej zawartości magnezu i wapnia oraz niskiej zawartości sodu.

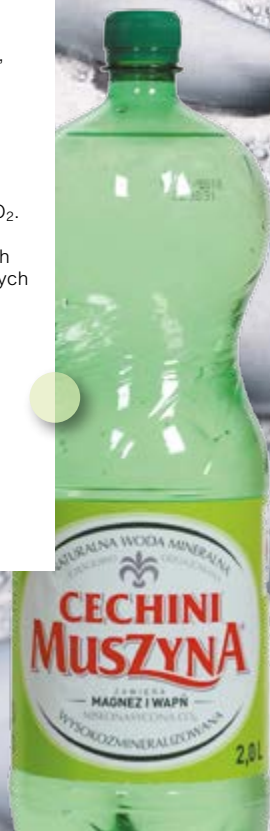
Wpływa korzystnie na przemianę materii, wspomaga układ sercowy, nerwowy i mięśniowy.

dostępna: nisko-, średnio- i wysokonasycona CO₂.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 258,9 mg/l,
Mg – 65,11 mg/l,
Na – 27,6 mg/l,
wodorowęglany – 1 239,0 mg/l.

suma składników mineralnych – 1 670,90 mg/l.



KRYNICZANKA

Naturalna woda mineralna, wysokozmineralizowana z wysoką zawartością magnezu i wapnia.

Wzmacnia układ kostny, zapobiega osteoporozie, wpływa na prawidłową krzepliwość krwi i uszczelnia naczynia krwionośne. Łagodzi stany stresowe i nadmierną pobudliwość. Dzięki zawartości naturalnego gazu jest łatwo przyswajalna.

dostępna: nisko- i wysokonasycona CO₂.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 368,72 mg/l,
Mg – 73,21 mg/l,
Na – 54,71 mg/l,
wodorowęglany – 1 721,9 mg/l.

suma składników mineralnych – 2 094,9 mg/l.



PIWNICZANKA

Naturalna woda mineralna wysokozmineralizowana. Proporcje wapnia i magnezu w wodzie wynoszą 2:1, co zapewnia najlepsze przyswojenie tych minerałów przez organizm. Składniki wody poprawiają m.in. metabolizm, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie serca i układu mięśniowego, przeciwdziałają skutkom stresu, przemęczeniu i osłabieniu. Ponadto zmniejszają napięcie nerwowe, wspomagają proces odkwaszania organizmu i regulują pH krwi.

dostępna: nisko-, średnio- i wysokonasycona CO₂.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 180 mg/l,
Mg – 87 mg/l,
Na – 133 mg/l,
wodorowęglany – 1 260,0 mg/l.

suma składników mineralnych – 1 727mg/l.



MUSZYNIANKA

Naturalna woda mineralna. Zawiera zestaw minerałów, które w pełni zaspokajają zapotrzebowanie na dzienną dawkę magnezu, wapnia czy potasu u dorosłego człowieka. Składniki wody wpływają m.in. na układ immunologiczny, nerwowo-mięśniowy, przemianę materii, utrzymanie prawidłowej pracy serca i ciśnienie krwi.

dostępna: nisko- i średnionasycona CO₂.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 208,0 mg/l,
Mg – 128,3 mg/l,
Na – 87,8 mg/l,
wodorowęglany – 1 489,0 mg/l.

suma składników mineralnych – 1 954,36 mg/l.



Cechini Muszyna, Kryniczanka, Piwniczanka, Muszynianka, Skarb Życia Muszyna, Wysowianka z jodem, Galicjanka, Krynica Minerale, Muszyna Zdrój, Muszyna Minerale, Muszynianka plus, Muszyńskie Zdroje, Perła Swoszowic, Źródła Muszyny.

H₂O

**wody
średnio-
zmineralizo-
wane**

SKARB ŻYCIA MUSZYNA

Naturalna woda mineralna, wysokozmineralizowana. Ze względu na wysoką zawartość wodorowęglanów, wapnia i magnezu jest doskonała do codziennego uzupełniania tych składników mineralnych w organizmie. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Naturalne pochodzenie składników mineralnych wody wpływa na ich dobre przyswajanie przez organizm.

dostępna: lekko gazowana i gazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 200,0 mg/l,
Mg – 75,0 mg/l,
Na – 55,50 mg/l,
wodorowęglany – 1150,0 mg/l.

suma składników mineralnych – 1560 mg/l.



WYSOWIANKA Z JODEM

Naturalna woda mineralna, wysokozmineralizowana z zawartością naturalnego, łatwo przyswajalnego jodu. Może stanowić uzupełnienie codziennej diety w składniki mineralne. Poprawia metabolizm. Jod zawarty w wodzie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju człowieka. Jego niedobór zaburza prawidłowe działanie tarczycy, może powodować zmęczenie i brak energii.

dostępna: gazowana i lekko gazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 142,5 mg/l,
Mg – 47,9 mg/l,
I – 0,52 mg/l,
Na – 619,9 mg/l,
wodorowęglany – 1665,8 mg/l.

suma składników mineralnych – 2896,3 mg/l.



MAŁOPOLANKA

Naturalna woda mineralna, średniozmineralizowana. Wzbogaca organizm o pierwiastki mineralne. Zapewnia utrzymanie odpowiedniego nawodnienia, które wspomaga pracę organizmu. Posiada dużą ilość wapnia, który jest podstawowym budulcem kości. Ze względu na niską zawartość sodu polecana osobom z nadciśnieniem tętniczym. Woda rekomendowana dla osób starszych, pracujących wiele godzin przy biurku, mało aktywnych i prowadzących siedzący tryb życia.

dostępna: gazowana, lekko gazowana i niegazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 105,9 mg/l,
Mg – 26,78 mg/l,
Na – 10,4 mg/l,
wodorowęglany – 403,5 mg/l.

suma składników mineralnych – 656,0 mg/l.



RABKA ZDRÓJ

Naturalna woda mineralna, niskozmineralizowana. Ze względu na niską zawartość sodu polecana dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży i karmiących oraz osób starszych. Woda zawiera dużą ilość wapnia, który dobrze wpływa na układ kostny.

dostępna: gazowana i niegazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na liter:

Ca – 58,22 mg/l,
Mg – 9,18 mg/l,
Na – 17,8 mg/l,
wodorowęglany – 224,4 mg/l.

suma składników mineralnych – 361,5 mg/l.



wody nisko- zmineralizo- wane

Rabka Zdrój,
Wysowianka
Zdrój,
Zakopiańska,
Kropla Beskidu

WYSOWIANKA ZDRÓJ

Naturalna woda mineralna. Gasi pragnienie. Można ją pić w dowolnej ilości, gdyż nie wypłukuje z organizmu składników mineralnych i nie narusza ich bilansu w organizmie.

dostępna: gazowana i niegazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na litr:

Ca – 50,3 mg/l,
Mg – 23,2 mg/l,
Na – 29,3 mg/l,
wodorowęglany – 335,6 mg/l.

suma składników mineralnych – 494,8 mg/l.



ZAKOPIAŃSKA

Naturalna woda mineralna. Posiada korzystną proporcję wapnia i magnezu. Woda do picia na co dzień. Zalecana dla niemowląt i małych dzieci oraz osób starszych.

dostępna: gazowana i niegazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na litr:

Ca – 32,69 mg/l,
Mg – 12,33 mg/l,
Na – 28,87 mg/l,
wodorowęglany – 148,9 mg/l.

suma składników mineralnych – 315,8 mg/l.



H₂O

wody źródlane

Gorczańska
Krynica,
Jordanka
Zdrój, Kropla
Krynicy,
Zdroje
Zubrzyka

GORCZAŃSKA KRYNICA

Naturalna woda źródłana, niskozmineralizowana. Posiada właściwości oczyszczające organizm. Ze względu na niską zawartość sodu polecana jest niemowlętom, małym dzieciom, kobietom w ciąży i osobom starszym.

dostępna: gazowana, lekko gazowana i niegazowana.

zawartość wybranych składników mineralnych w miligramach na litr:

Ca – 52,04 mg/l,
Mg – 15,82 mg/l,
Na – 14,59 mg/l,
wodorowęglany – 178,9 mg/l.

suma składników mineralnych – 346,6 mg/l.



WODA TO ŻYCIE

rozmowa z prof.
dr hab. n. farm.
Małgorzatą
Schlegel-
Zawadzką,
kierownikiem
Zakładu Żywienia
Człowieka
Uniwersytetu
Jagiellońskiego
Collegium
Medicum.

36



inycie



Pani Profesor, jak wybrać dla siebie najlepszą wodę do picia?

Jeśli jesteśmy zdrowi i prowadzimy normalny tryb życia, możemy sięgnąć po każdą wodę. Dla naszego organizmu najważniejszy jest fakt, aby ją pić. Może to być woda źródlana, nisko-, średnio- czy wysokozmineralizowana. Jeśli jednak zależy nam na tym, aby spełniała ona funkcje nie tylko nawadniające, musimy jej doborowi poświęcić trochę więcej uwagi.

Na czym powinniśmy się skupić?

Jak wynika z wielu badań, Polacy mają w swojej diecie duże niedobory wapnia i magnezu. Warto więc, żeby woda, po którą sięgamy, miała jak najwięcej tych składników mineralnych. Najlepiej, aby ich proporcja wynosiła 2:1 wapnia do magnezu, bo taki jest stosunek tych pierwiastków w naszych kościach. Dzięki temu są one łatwiej wchłaniane do organizmu. Odpowiednia ilość tych składników w półtoralitrowej butelce wody może dostarczyć nam ich na poziomie od około 30 do 50 procent dziennego zapotrzebowania. Zbliżoną suplementację uzyskujemy przy wypiciu szklanki mleka.

To informacja bardzo ważna dla osób mających alergię na krowie mleko lub nietolerujących je. W takich sytuacjach mleko można zastąpić w diecie właściwą wodą, która stanie się źródłem wapnia.

Są jednak grupy osób, którym nie poleca się wód o dużej mineralizacji. Tak, rzeczywiście. Możemy wyróżnić dwie grupy osób, które powinny sięgać po wody źródlane i te o niskiej mineralizacji. To dzieci od szóstego miesiąca do drugiego roku życia oraz seniorzy. Ich organizmy nie są w stanie poradzić sobie z taką ilością składników mineralnych w wodzie. Niemowlęta do szóstego miesiąca życia nie powinny pić niczego poza mlekiem matki. Wyjątek to sytuacje, kiedy

występują bardzo duże upały. Wówczas warto podawać dzieciom ostudzoną, przegotowaną, jak najmniej zmineralizowaną wodę źródlaną, która posiada rekomendację Instytutu Matki i Dziecka lub pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka. Po przegotowaniu woda powinna być przechowywana w lodówce, jednak nie dłużej niż 48 godzin. Warto przy tej okazji dodać, że mama, która karmi swojego malucha piersią, spokojnie może sięgać po wody o dużej mineralizacji. Wody nisko- i średnio-zmineralizowane możemy podawać dzieciom, które ukończyły dwa lata. Wód wysokozmineralizowanych nie zalecamy również seniorom z tego samego powodu co

dzieciom. Dla nich także odpowiednia jest woda źródłana i nisko- lub średnio-zmineralizowana.

Gazowana czy niegazowana?

I tutaj panią zaskoczę. Wszystko zależy od preferencji smakowych. Osoby zdrowe przy wyborze wody zupełnie nie powinny kierować się obecnością bąbelków lub ich brakiem. Jest jednak jeden szczegół, który może przeważać szalę na rzecz wody gazowanej. Taka woda jest bezpieczniejsza pod względem bakteriologicznym. Zawarty w niej gaz (dwutlenek węgla), tworząc z wodą kwas węglowy, nie pozwala

na rozwój bakterii w butelce. Wiemy jednak, że są osoby, które po wypiciu wody gazowanej, a właściwie jakichkolwiek płynów z gazem, mają duży dyskomfort. Po takie wody nie powinny też sięgać osoby ze stanami zapalnymi jelit, chorobą wrzodową żołądka czy te, które cierpią na nadwrażliwość jelit, w tym szczególnie jelita grubego.

Jak pić najefektywniej?

Najlepsze wchłanianie składników mineralnych

i optymalne nawodnienie organizmu odbywa się wyłącznie przy picciu wody małymi łykami przez cały dzień. Dlatego warto mieć wodę pod ręką i często po nią sięgać. Nie ma sensu wypijanie za jednym razem butelki wody. Ta zasada obowiązuje bez względu na to, czy siedzimy przy komputerze i pracujemy, czy jesteśmy na przejażdżce rowerowej albo wyczerpującym biegu. Ideal to półtora litra wody na dzień,

inycie

inicie

uwzględniając, że dostarczamy jeszcze naszemu organizmowi wodę w innej postaci. Mogą to być kawa, herbata, warzywa, owoce czy zupy. Na przykład ogórek czy pomidor zawierają jej około 95 procent.

Dlaczego picie wody jest tak ważne?

Woda to życie. Pijąc wodę, czujemy się lepiej, dajemy odpoczynek w pracy naszemu żołądkowi ale przede wszystkim jej udział jest niezbędny w wielu procesach zachodzących w naszym organizmie. Nawet nieduży niedobór wody zaczyna objawiać się rozdrażnieniem, bólem głowy, mroczkami przed oczyma, zaparciami, a nawet kołataniami serca. Wody nie możemy zastąpić żadnymi innymi płynami. Poza

faktem, że woda jest najbezpieczniejsza do picia i najlepiej gasi pragnienie, odgrywa przede wszystkim niezwykle ważną i niezastąpioną rolę w wydalaniu z naszego organizmu toksyn. Pijemy po to, by oczyszczać z nich nerki. Im więcej wody pijemy, tym mniejszy i krótszy jest kontakt naszego organizmu z substancjami toksycznymi.

Czy w przypadku picia wody musimy zachować jakieś środki ostrożności?

Butelek z wodą nie należy zostawiać otwartych, stawiać ich na słońcu w lecie czy obok źródeł ciepła, na przykład pieca czy kaloryfera w zimie. Picie takiej wody może powodować potem problemy żołądkowo-jelitowe. Raczej należy unikać picia wody bezpośrednio

z butelek, chyba że mamy gwarancję, że woda będzie szybko wypita. Osobiście zalecam kupowanie wód w małych butelkach, a najlepiej w szklanych opakowaniach. Są najbezpieczniejsze. Zdaję sobie jednak sprawę, że nie są one praktyczne, dlatego, kupując wodę w plastikowych butelkach, musimy pamiętać o kilku sprawach. Po pierwsze, jak już wspomniałam, nie można przechowywać jej na słońcu. Po drugie, po otwarciu powinniśmy ją wypić maksymalnie w ciągu trzech dni i to w sytuacji, gdy jest przechowywana w lodówce. Każde otwarcie butelki może powodować namnażanie się bakterii. Niedopuszczalne jest używanie

zwykłej plastikowej butelki wielokrotnie. Często zdarza się, że ktoś przelewa wodę z większej do mniejszej butelki i korzysta z niej kilka razy. Nie zalecam takiego rozwiązania. Musimy pamiętać, że woda wchodzi w reakcję ze składnikami plastikowej butelki i zmienia jej strukturę.

Pani Profesor, załóżmy, że znalazłam idealną dla siebie wodę. Trzymam się tej samej marki?

Wręcz przeciwnie. Zalecam znalezienie kilku rodzajów wód o zróżnicowanym składzie mineralnym. Nie możemy przywiązywać się do jednej wody i stale jej pić. Sięgając po tę samą wodę, przyzwyczajamy nasz organizm do tych samych składników mineralnych, a to powoduje wyciszenie

pewnych procesów metabolicznych w organizmie. Różnorodność jest niezwykle ważna. Jeśli będziemy co jakiś czas dostarczać różnych składników mineralnych, w różnych proporcjach, to zmobilizujemy nasz organizm do aktywnej pracy, która jest niezbędna dla naszego prawidłowego funkcjonowania.

OBJAWY
NIEDOBORU
WODY
W ORGANIZMIE

42

rozdrażnienie
ból głowy
mroczki przed oczyma
sucha skóra
zawroty głowy
problemy z koncentracją
zaparcia
otyłość

Płód w łonie matki w prawie 90 procentach składa się z wody. U małych dzieci woda stanowi aż 80 procent masy ciała, a osób dorosłych 60 procent, natomiast u osób starszych około 45 procent. Odpowiednie nawadnianie organizmu jest kluczowe dla naszego organizmu. Okazuje się, że wiele naszych dolegliwości może być spowodowanych właśnie niedoborem wody.

Warto pamiętać, że jeśli latem panują upały zwiększamy ilość wypitej wody. Musimy przy tym uwzględniać zasadę, że pijemy ją w małych ilościach, regularnie przez cały dzień. Wbrew pozorom, zimą również nie możemy zapominać o odpowiedniej ilości wody. Wcale nie powinniśmy jej pić dużo mniej niż latem. Dodatkowo woda, po którą wtedy sięgamy, nie może być chłodna. Powinna mieć temperaturę ciała, czyli około 37 stopni. Ta o niższej temperaturze niekorzystnie wychładza nasz organizm.

dbaj

SOLANKOWE WSPARCIE

To woda,
z której powstaje
aerazol tworzący
szczególny
mikroklimat,
który wspiera
leczenie.

Przebywanie w otoczeniu tężni solankowych pomaga w oczyszczaniu płuc z gromadzących się w nich pyłów zawartych we wdychanym powietrzu. Wspiera leczenie wybranych, nawracających i przewlekłych chorób dróg oddechowych. Tężnie działają także profilaktycznie. W Małopolsce znajdziemy dwie takie budowle: w Rabce-Zdroju i Wieliczce.

Solanka doprowadzona do tężni splywa z góry po gęsto ułożonych gałązkach tarniny, wielokrotnie rozbijając się na mikroskopijne kropelki. Te unoszą się w powietrzu, tworząc naturalny, leczniczy aerazol solny.

W Rabce-Zdroju najlepszy efekt osiągniemy, inhalując się w odległości nie mniejszej niż 1–1,5 metra od tężni, w Wieliczce nie dalszej niż 3 metry od tej gigantycznej konstrukcji z tarniną. Aby osiągnąć odpowiednie działanie, w pobliżu tężni należy przebywać minimum 30 minut. Najlepiej inhalować się w słoneczną i wietrzną pogodę.

W Rabce-Zdroju tężnia solankowa znajduje się w Parku Zdrojowym, a Wieliczce – w Parku Kingi przy Kopalni Soli „Wieliczka”.

wsparcie

kosmetyki

46

46

UZDROWISKO RABKA

Kosmetyki do pielęgnacji skóry normalnej, wrażliwej z problemami alergicznymi. Działają antybakteryjne, oczyszczająco i przeciwzapalnie. Przeznaczone do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry.

Solankowe SPA seria odżywczo-regenerująca – zapach zielonej herbaty. Nadaje blask zmęczonej i poszarzałej skórze, łagodzi podrażnienia, przywraca gładkość i elastyczność.

Solankowe SPA seria intensywne nawilżanie do suchej i odwodnionej skóry – zapach bawełny z wyciągiem z Inu, przeznaczona do codziennej pielęgnacji.

Seria Thermal SPA – zapach passiflory, odżywia i nawilża, szybko się wchłania. Opóźnia efekt starzenia się skóry, która staje się jedwabista i zachowuje elastyczność.

Seria Lemon Grass – zapach trawy cytrynowej. Działa wyszczuplająco, antycellulitowo.



46

UZDROWISKO KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”

Krem rewitalizujący z solanką – odżywia, nawilża i odmładza skórę, redukując działanie wolnych rodników.

Pielęgnacyjna mgielka z solanką – odświeża i pielęgnuje skórę. Zalecana do stosowania podczas długotrwałego przebywania w suchych, zadymionych lub klimatyzowanych pomieszczeniach.

Hypoalergiczne mydło w płynie – subtelnie się pieni, jednocześnie intensywnie usuwają zanieczyszczenia. Produkt dla skóry wrażliwej.

Peeling do ciała z solanką – delikatnie złuszcza martwy naskórek. Ciało po peelingu jest gładkie i miękkie.

Emulsja chłodząca z solanką – ma długotrwałe działanie chłodzące. Niweluje uczucie zmęczenia, likwiduje opuchnięcia, odświeża i relaksuje.

Emulsja rozgrzewająca – działa rozgrzewająco, pobudza mikrokrążenie. Pomaga zniwelować dyskomfort po napięciach i wysiłku fizycznym.



47

NATURA Z MAŁOPOLSKI

Kosmetyki pozbawione są sztucznych barwników i zapachów. Solanka wielicka w kosmetykach pobudza zachodzące w skórze procesy biochemiczne i poprawia ukrwienie.

kosmetyki

48

49

48 UZDROWISKO WYSOWA

Kosmetyki powstają na bazie leczniczej wody mineralnej i naturalnych składników roślinnych. W swoim składzie mogą posiadać m.in. ekstrakt z borowiny i melisy, olej ze słodkich migdałów, ekstrakt z igliwia sosny, ekstrakty z nagietka i rumianku oraz pszczoły wosk.

Żel pod prysznic z minerałami – delikatnie oczyszcza ciało. Żel odświeża i nawilża skórę.

Balsam do ciała z minerałami – intensywnie nawilża i zmiękcza skórę, odbudowuje jej naturalny płaszcz hydrolipidowy. Balsam przyspiesza regenerację skóry, działa nawilżająco i łagodząco, regeneruje i chroni skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

Płyn do kąpieli z minerałami – kąpiel z jego dodatkiem poprawia samopoczucie i wspomaga naturalną odnowę skóry. Odpręża i relaksuje, uwalnia od stresu i napięcia fizycznego, długotrwale nawilża, regeneruje i odświeża. Przynosi ulgę zmęczonej skórze.

Sól do kąpieli – odpręża i relaksuje. Umożliwia otwarcie się porów skóry, dzięki czemu ułatwia usunięcie toksyn z organizmu oraz wchłanianie z wody znajdujących się w niej cennych minerałów. Kąpiel wzmacnia lipidową barierę ochronną naskórka.



Krem z minerałami do rąk i paznokci – doskonale zmiękcza i uelastycznia skórę dłoni, pozostawiając ją długotrwale nawilżoną, wygładzoną i zregenerowaną. Ekstrakt ze skrzypu wyraźnie poprawia kondycję paznokci.

Głównym składnikiem kosmetyków z Uzdrowiska Wysowa są mineralne wody lecznicze. Z kolei największym atutem produktów z uzdrowisk w Rabce-Zdroju i Wieliczce jest fakt, że bazują na wodach solankowych.

MAŁOPOLSKI

FESTIWAL SMAKU

SMAK
KONTROL
OWANY



 MAŁOPOLSKA
ZJEDZ NA POLU

**WODNE
HULANKI**

Woda to żywioł,
ucieczki,
poszukiwania,
nieustające
zmiany
i upływający
czas.

52

miejsca

Woda to inspiracja, impuls do działania i zmian w życiu. Gdyby nie woda, nie mielibyśmy w Małopolsce tak szczególnych miejsc, jak Krynica, Szczawnica, Rabka czy Wysowa.

Gdyby nie woda, być może nigdy nie odkrylibyśmy Nikifora Krynickiego czy nie gościlibyśmy u siebie tylu sław świata kultury. Gdyby nie woda i miejsca z nią związane, życie wielu z nas nie byłoby taką przygodą. Woda to życie, a życie to żywioł, ucieczki, poszukiwania, nieustające zmiany.

Woda to miejsca i ludzie...

LEJE SIĘ
WODA

**Jeśli wierzysz,
że serce kucharza
włożone
w przygotowanie
potrawy
odzwierciedla jej
niespotykany smak,
to analogia sama
narzuca się w tym
miejscu.**

**Serce, pasja, dobry
duch...**

**W Krynicy Zdroju
otwierają przed nami
wszystkie drzwi
i tajemnice.**

Przez otwarte drzwi wdiera się światło.
W środku wielkie zbiorniki osadowe.
Echem odbija się dziwny odgłos z głębi ziemi.
Poznajemy serce Zuberu. Z kranika,
na moją dłoń spada strużka wody. Poznaję ten
charakterystyczny zapach. Nie do podrobienia.
Przykładam do ust i przelękam. Nie jestem
w stanie powstrzymać się od krzywego
grymasu na twarzy.

Ale kiedy pomyślę, że piję unikat w skali całej
Europy i to tutaj, w miejscu skąd wydobywa
się go z głębokości tysiąca metrów, grymas
natychmiast znika.



Krynica to jedyne miejsce w Europie, które
może poszczycić się Zuberem – leczniczą
wodą z unikatową proporcją i zawartością
minerałów. W sumie uzdrowisko ma 26 ujęć
wód mineralnych i leczniczych.
Większość z nich znajduje się na terenie
Góry Parkowej. To działa na wyobraźnię.
Zastanawiam się, jak Krynica może wyglądać
zaledwie kilkaset metrów pod powierzchnią
ziemi. Na górze spokój i niespieszne spacery.
Kuracjusze popijają wodę w pijalni. Inni
zamawiają kawę i ciastko, a potem kryją się, bo
im nie wolno, a ktoś zobaczy. A pod stopami?
Walka żywiołów, poszukiwania, drążenie,
przeciskanie się przez szczeliny.

Dowiaduję się, że woda, która wędruje na
sklepowe półki nie jest rozlewana na peryferiach
uzdrowiska, a tuż przy Pijalni Głównej –
pierwsze zaskoczenie.
Drugie zaskoczenie – Mateusz Pękala, nasz
przewodnik po krynickiej rozlewni wód,
pokazuje małe pojemniczki.
– Do tych preform rozlewamy naszą wodę –
słyszę i podejrzewam, że chce z nas zażartować.
Tymczasem on zabiera nas do wielkiej hali
i pokazuje setki tysięcy tych niewielkich
pojemniczków.

miejscu

W hali straszny huk, a do mnie dochodzi, jak krzyczy:
– Tu zaczyna się linia produkcyjna – i prowadzi nas do wielkiej maszyny z przesuwными drzwiami, która na zewnątrz przypomina mi wagonik kolejki na Górę Parkową.

Maszyna cichnie. Zaglądam do środka, a tam preformy wiszą pod odpowiednim kątem, przymocowane do maszyny; jedna za drugą w równym rzędzie. Zaczyna nagle huczeć. Oddalam się. W maszynie pojawia się snop światła, który grzeje nawet mnie, mimo że zachowuję bezpieczną odległość. Preformy powoli się rozpędzają.

Pod wpływem silnego ciśnienia powietrza, jak od matrycy, błyskawicznie przybierają formę klasycznej butelki.

W ciągu godziny maszyna wyrzuca ich z siebie kilkanaście tysięcy.

A potem historia każdej z nich już kręci, a właściwie leje się sama.

Hasło „główne źródło” to jak klucz do wszystkiego. Gdyby nie główne źródło, nikt nie odkryłby wyjątkowych właściwości wód w Krynicy. Gdyby nie główne źródło, nie byłoby Kryniczanki. Gdyby nie główne źródło, do Krynicy zapewne nigdy nie trafiłby Jan Kiepusza. Gdyby nie główne źródło, być może nie usłyszeliśmy o Nikiforze Krynickim. Gdyby nie główne źródło, nie byłoby tutaj i nas.

Labirynt korytarzy, przy ścianach rury większe i mniejsze, wielkie wentylatory, sufit coraz niżej. Skręcamy to w lewo, to w prawo. Robi się coraz ciemniej. Podobno krążymy pod Pijalnią Główną. Kilka metrów do głównego źródła. Idziemy na kuckach, a głowy przyciskamy do kolan. Pod nogami żelaziste błotko. Jeszcze tylko wąski przesmyk i stajemy w samym środku deptaka, tuż przy Pijalni Główniej. Tylko tyle, że nie patrzymy na główne źródło z perspektywy powierzchni ziemi. Gdyby ktoś teraz pochylił głowę i zerknął z ciekawością, jak serce Krynicy tryska i buzuje – musiałby się bardzo zdziwić.

W środku przezroczystej kopuły chroniącej źródło zobaczyłby pięć postaci...

miejscu

ŻYCIE POD ZIEMIĄ

Odkrycie wód termalnych zupełnie odmieniło to miejsce.

W Bukowinie Tatrzańskiej, chociaż nie ma węgla, Barbórka to święto. Jakby nie było, jest zakład górniczy, jeden z największych pracodawców w okolicy. Nie ma szycht, ale są zmiany i firma pracuje przez cały rok, 24 godziny na dobę. Różnica jest jeszcze jedna – i to kolosalna. Nikt, jak na Śląsku, nie jeździ tutaj pod ziemię, a jeśli pojawia się poniżej poziomu zero, to zaledwie kilka metrów poniżej.

Skąd zakład górniczy w sercu polskich gór? Sprawca to zaledwie jeden odwiert o niewielkiej średnicy 2,5 kilometra w głąb ziemi. Z odwiertu wypływa samoczynnie woda termalna i specjalnym rurociągiem biegnie prosto do strefy relaksu, odprężenia i zdrowia – Term Bukovina.

Pytania układają się w głowie i co chwilę pojawiają się kolejne. Czy woda termalna, która jest w basenach, jest wydobywana z ziemi pod naszymi stopami? Dlaczego jest taka szczególna i dlaczego mamy prawo powiedzieć, że leczy?

Czy rzeczywiście uspokaja, odpręża?

ruheruhte

Ale zanim uzyskamy odpowiedzi na te pytania... trafiamy pod ziemię! (Chociaż jest to zaledwie kilka metrów poniżej poziomu morza.) Nad naszymi głowami betonowe konstrukcje, wokół rury, ciśnieniomierze, zawory i wójchy.

– To techniczne serce naszych term – mówi Piotr Kuchta, prezes firmy Termy Bukovina.

Prowadzi nas po labiryncie korytarzy, tłumaczy i wyjaśnia. Stajemy przed ścianą, przy której znajduje się rurociąg, mały zbiornik i zawór.

– Proszę dotknąć – prezes Kuchta wskazuje na zbiornik.

Przykładam dłoń i czuję, że jest gorący.

– Taka jest pierwotna temperatura naszej wody. Na wypływie wynosi 65 do 68°C.

W zwykłych basenach woda jest podgrzewana, a tutaj, dla odmiany, zanim trafi na górę do basenów, musi być schłodzona.

– Energia uzyskana z ochładzania wody jest wykorzystywana do ogrzewania naszych obiektów. Czysta energia – nie bez dumy mówi Kuchta.

Idziemy dalej, a ja widzę potężną betonową konstrukcję w kształcie koła. Stoimy tuż przy głównym basenie, tyle że... od spodu. Właśnie do tego i wszystkich pozostałych basenów, woda termalna trafia bezpośrednio z odwiertu.

– W basenach nie ma wymiany na zasadzie wypompowania wody i wiania nowej. Woda przez 24 godziny na dobę jest w obiegu filtracji. W ten sposób odbywa się jej oczyszczanie. Stale trwa także cykl dolewania wody; każdego dnia około 10 procent całej objętości – wyjaśnia Kuchta.

Nieco dalej trafiamy na betonowy prostokątny zbiornik. Przypomina mi trochę baseny strażackie do czerpania wody przy akcjach gaśniczych, które pamiętam z dzieciństwa. Pytam o niego.

– To zbiornik buforowy. Raz w basenach mamy kilkadziesiąt osób, a innym razem – kilkaset. To oznacza, że wypór wody jest różny, a jej poziom w basenach musi być taki sam. Wypierana woda trafia właśnie tutaj – słyszę w odpowiedzi.

Wracamy schodami w górę, a ja zaczynam się zastanawiać, czy ktokolwiek, kto właśnie pławi się w ciepłych basenach na górze, zdaje sobie sprawę, że tuż pod swoimi stopami wcale nie ma ziemi, a prawdziwy labirynt pomieszczeń...

A w nich: wentylatory, szafy z elektroniką do sterowania nawet najmniejszym elementem w basenach, niecki buforowe, dozowniki, zbiorniki, rurociągi, rurki, wójchy, ciśnieniomierze i przyciski...

– A dlaczego zakład górniczy? – dopytuję na koniec Piotra Kuchtę.

W odpowiedzi słyszę, że formalnie wydobyciem złóż z głębi ziemi może zajmować się wyłącznie taka firma.

wkernyte

WODA, KTÓRA UZDRAWIA

Na tych wodach
najpierw poznali
się szczawniczcy
górale. Potem
przyszła kolej na
całą Europę!

To miejsce na mapie Małopolski, które żyje wodami. Jego historię do tego stopnia determinują wody, że swoją nazwę zawdzięcza także wodzie... Szczawnica to prawdziwe zagłębie kwaśnych wód (szczaw) i właśnie od nich pochodzi jej nazwa. Ale gdyby nie człowiek, który znalazł sposób na ich rozslawienie, prawdopodobnie nigdy nie moglibyśmy poszczycić się jednym z najpiękniejszych polskich uzdrowisk!

Żaden marketingowiec nie zaprzeczy, że doskonały sposób na wypromowanie nowego produktu to gratisy. Można powiedzieć żadna nowość... Ale niemal każdy będzie pod wrażeniem, kiedy usłyszy, że na pomysł takiego chwytu marketingowego wpadł jeszcze w XIX wieku Józef Szalay, właściciel uzdrowiska w Szczawnicy.

Setki zabutelkowanych sztuk, w podróży przez długie tygodnie, trafiają m.in. do Wiednia. Tam, rozprowadzane do szpitali i przytułków zupełnie za darmo, mają służyć promocji. Po serii regularnych transportów Szalay przesyła pisma, w których prosi wiedeńskich lekarzy o opinię na temat, swoich wód.

uzdrowica

– Kiedy dzięki takim zabiegom uzyskuje zamierzony cel i rozśławia szczawnicką wodę, już za pieniądze wysyła ją do wiedeńskich aptek – mówi Barbara Węglarz, kustosz Muzeum Pienińskiego w Szlachtowej. Ale na tym nie koniec pokazu jego marketingowych umiejętności. Szalayowi zależy, żeby szczawnicka woda uzyskała status produktu ekskluzywnego, była w Wiedniu wodą pożądaną i niełatwą do zdobycia. Znajduje i na to sposób. W latach siedemdziesiątych XIX wieku do rozprowadzania swojej wody w Wiedniu upoważnia tylko jednego hurtownika: firmę Mattoniego.

Rodzinny spadek

Szalay dziedziczy Szczawnicę w 1839 roku po rodzicach: Józefinie i Stefanie Szalayach, którzy nabyli ten majątek w 1828 roku.

– Ma wtedy 37 lat. Prawnik z wykształcenia. Niesamowicie pracowity i pomysłowy. Śmiało można o nim powiedzieć, że jest prekursorem współczesnego marketingu. Szczawnicę i jej wody rozśławia w całej Europie – słyszymy od Barbary Węglarz. To właśnie Szalay jest autorem pierwszego na świecie luksusowego folderu reklamującego uzdrowisko i wody

lecnicze. Ale nie byłby sobą, gdyby nie uciekł się do pewnego sprytnego zabiegu. Tym razem stosuje technikę kryptoreklamy! Na pierwszy rzut oka folder Szalaya nie jest zwykłą reklamą.

Zachwalając przyrodnicze zalety swojego regionu i opatrując je własnoręcznie wykonanymi rycinami, prezentującymi naturę tego obszaru, przemycia informacje o samym uzdrowisku i swojej wodzie. Jego zabiegi przynoszą efekty. Szczawnica staje się miejscem, gdzie po prostu wypada być. W tej uzdrowskiej miejscowości bywa arystokracja z wszystkich ziem polskich pod zaborami i z Królestwa Polskiego.

Elity na uzdrowskim deptaku

Po uzdrowskich alejkach, z piątkami w dłoniach, przechadzają się Lubomirscy, Potoccy czy Radziwiłłowie oraz wielu innych znamienitych gości. Trzeba dodać – gości gotowych do poświęceń i znoszenia wielu niedogodności. Wszystko po to, by cały towarzyski świat odnotował, że widywał tych czy owych w szczawnickim uzdrowisku. A poświęcić muszą się bardzo, bo zanim powstaną domy zdrojowe, ze względu na deficyt adekwatnych do pozycji społecznej

uzdrowisko

Szczawnica

66

tych kuracjuszy miejsc noclegowych, karoce zajeżdżają pod domy górali szczawnickich. Tych Szalay zobowiązuje m.in. do dostarczania gościom uzdrowskim wody do kąpeli. Każdego dnia górale kursują z beczkami na wozach do leczniczych źródeł, gdzie napełniają je wodą i dostarczają na miejsce do domu.

Na tym nie koniec. Szalay zawiera z góralami umowę. Każdy, kto zamierza przyjmować gości, musi porządnie wyczyścić chałupę, wyprowadzić komin ponad dach domu, a klepisko pokryć drewnianą podłogą. Ci, którzy przystają na warunki szczawnickiego właściciela, dostają od Szalaya specjalne godło, które wieszają na ścianie domu. To znak rozpoznawczy dla gości, którzy mogą mieć pewność, że spędzą pobyt w Szczawnicy w godziwych warunkach i na miejscu zażyją leczniczych kąpeli.

Podobno spacerując uliczkami Szczawnicy, natrafimy jeszcze na domy z godłami Szalaya. Zatem oprócz zażywania leczniczych kąpeli i picia szczawnickich wód zgodnie z zaleceniami lekarza, warto również wybrać się na spacer śladami niezwyklej historii tego uzdrowska.

67

Skoro nie mogli oprzeć się szczawnickim wodom Henryk Sienkiewicz, Stanisław Wyspiański, Jan Matejko i Aleksander Fredro, czy bylibyśmy w stanie nie spróbować ich także i my?

Szczawnica pomiędzy zdrojowiskami galicyjskimi pierwsze zajmuje miejsce. Pierwszeństwo to zjednała sobie niezrównanie pięknym, górzystym położeniem, doświadczoną skutecznością wód i niezmordowaną gorliwością właścicieli dla jej wzrostu i upiększania poświęconych.

Józef Dietl, 1858

STARY DOM ZDROJOWY W WYSOWEJ

Żyją w biegu.
Na wszystko
brakuje im czasu,
ale w przeci-
wieństwie do
wielu z nas – nie
zamieniłyby tego
na nic innego.

68



dom

Dla rodziny Mierników Wysowa to miejsce na jedno- lub dwudniowe wypady. Zawsze lubią tu przyjeżdżać. Wielkanoc w Wysowej? Czemu nie? Pakują świąteczne potrawy, wsiadają do auta i jadą z rodzinnej podkrakowskiej wsi do serca Beskidu Niskiego. W Parku Zdrojowym rozkładają koce i urządzają świąteczny piknik. W Wysowej są też wakacje i ferie.

Marzenia a rzeczywistość

Barbara Miernik jest nauczycielką i dyrektorką szkoły, ale całe życie chodzi jej po głowie pomysł otwarcia pensjonatu, klimatycznej kawiarni czy restauracji. Więc kiedy ta mama trójki dzieci jest już gotowa i postanawia przekuć marzenia na rzeczywistość, wybór Wysowej jest oczywisty.

– Kiedy zapada decyzja, Jędrrek, mój mąż kupuje w Wysowej kawałek ziemi. Na nim pierwotnie miał powstać pensjonat z restauracją – mówi Basia Miernik. Ale przełomowy dla tej rodziny okazuje się 2007 rok. Mąż Basi kupuje stary budynek w samym sercu Parku Zdrojowego. Podobno to właśnie tutaj powstały pierwsze łazienki kąpielowe uzdrowiska.

– To miało być zaplecze budowy, zanim powstanie pensjonat na kupionej ziemi – wspomina córka Basi, Kasia Miernik-Pietruszewska, która w tym czasie studiuje, ale spędza tutaj każdą wolną chwilę. Chce pomóc mamie realizować marzenia. Fakt, że tu zostaje, wcale nie jest decyzją poprzedzoną długimi wyliczaniem za i przeciw. Tak się po prostu niepostrzeżenie dzieje.

– Dokładnie 8 marca ruszył remont. Trwał zaledwie półtora miesiąca, ale zmiana była radykalna, bo Stary Dom Zdrojowy, tak go nazwaliśmy, z bazy stał się naszym miejscem docelowym – wspomina. Kiedy 27 kwietnia 2007 roku Barbara i Kasia czekają na pierwszych gości w karcie dań mają

kotleta schabowego i białą damę – fileta z kurczaka z brzoskwinia w sosie śmietanowym. Towarzyszy im ogromny strach. Teraz w kiszony rydze zaopatrują się u nich znani warszawscy restauratorzy. Zaczynały od zera, bo zabrały się za interes, o którym nie miały pojęcia. Szybko zaczynają się uczyć. Decydują, że ich kuchnia będzie bazować na tym, co można znaleźć w pobliżu. Teraz w karcie znajdziemy wysmakowane potrawy, których głównym składnikiem są rydze z pobliskich lasów, domowe sery, polska gęsiina, własnej roboty chleby czy wędliny wyrabiane z mięsa kupowanego od pobliskich hodowców bydła. Dominuje kuchnia galicyjska, z żydowską na czele, ale coś

dla siebie znajdują tu też smakośzy klasycznych polskich dań.

Przystań

I mimo że to mama Basia narobiła fermentu w rodzinie, to nie mieszka w Wysowej na stałe. Dzieli czas na dom pod Krakowem i Stary Dom Zdrojowy. Swoją córkę Kasię, która skończyła dziennikarstwo, widziała zawsze gdzieś w świecie. Za to kiedy pytam Kasię, gdzie ona widziałaby siebie teraz, odpowiada: – Na smardzach. Podobno się pojawiły. Są pod ochroną, ale można chociaż popatrzeć – odpowiada, głośno się śmiejąc. Mimo że zabiegane i zapracowane, roztaczają wokół siebie aurę spokoju, niespieszności i pozytywnej energii.

W Wysowej na co dzień żyją w piątkę: mama Basia, Kasia z mężem Łukaszem, pięcioletnim synem Franiem i dwuletnim Krzysiem, ale rodzina w pełnym składzie to jeszcze dwóch braci Kasi, Jędrzek junior, Gienek, bratanica Hela, bratowa Justynka i oczywiście tato, który jak tylko może wyrwać się z zapracowanej Warszawy jest z nimi na miejscu. W miejscowy świat wrastają tak bardzo, że uzdrowisko Wysowa kojarzy się nie tylko z wodami,

ale także... ze Starym Domem Zdrojowym. Możesz nie kojarzyć nazwiska Miernik i dwóch kobiet: mamy i córki, które słowami, gestami i spojrzeniami pokazują, jak bardzo im na sobie zależy. Jednak na pewno słyszałeś o Święcie Rydza, które z rodzinnego pikniku przerodziło się w dużą imprezę z udziałem miłośników tego miejsca. I kto inny – jeśli nie one – miałyby stać za tym zamieszczeniem?

dom

PO PROSTU
MIŁOŚĆ

Ona i On.
Po przeciwnych
stronach
Góry Parkowej.



miłość

On żartuje, a ona klepie go po kolanie i każe przestać. Ale ich gesty pokazują szacunek, przywiązanie i uczucie. Ciągnęło ich do siebie od samego początku, a ich spotkanie to wcale nie przypadek. On poborowy żołnierz, z zawodu fizjoterapeuta.

Pochodzi z Żegiestowa. Dzięki pomocy innych w czasie służby trafia do szpitala wojskowego w Krynicy. Rehabilituje żołnierzy. Kwatermistrz wspomina któregoś dnia, że szpitalną kantinę prowadzi młoda dziewczyna i trzeba jej pomóc. Nie może przecież sama dźwigać do niej towaru.

– Powiedział mi: „Kapralu, ona jest Żywczak. Ma takie samo nazwisko jak ty” – wspomina Bogusław Żywczak, prawie od 40 lat związany z Uzdrawiskiem Krynica-Żegiestów. Przez to samo nazwisko młody żołnierz od razu wzbudza zaufanie Krysi. Pewnie dlatego pozwala mu się odprowadzać na autobus do domu, do Maciejowej. Zawsze odruchowo wybierają drogę przez Górę Parkową.



H100

miłość

Teraz ona pracuje w Patrii [budynek sanatorium wybudowany przez Jana Kiepurę, polskiego tenora i aktora – przyp. red.], on po drugiej stronie Góry Parkowej, w administracyjnej siedzibie uzdrowiska. Z racji wykonywanej funkcji (jest szefem działu BHP w uzdrowisku) codziennie sprawdza wszystkie budynki. Rozmawiamy we troje, a ona nagle pyta:
 – Byłeś u mnie dzisiaj? – Obie widzimy jego potwierdzający gest.
 – Tak przypuszczałam – uśmiecha się do mnie i dodaje. – Znalazłam na swoim biurku dwie czekoladki.
 Kiedy on idzie do Patrii, nigdy nie wybiera drogi przez krynicki deptak. Zawsze przemierza Górę Parkową.
 – Sam nie wiem dlaczego. To odruch. Może przez wspomnienia – śmieje się Bogusław Żywczak.
 On – stąpa mocno po ziemi, jest szarmancki.
 Ona – delikatna, kobieca, od razu wzbudza opiekuńcze odruchy.
 On wybiera Zuberę. Lubi dobrze zjeść, a potem przy dolegliwościach pomaga mu Zuber.
 Ona – Słotwinę. Nie potrafi się nie przejmować, denerwuje się, a Słotwinka jest niezastąpiona na nerwy.

MAŃKOWSKI ZE SZCZAWNICY

Swoim pozytywnym podejściem do życia, pasją i chęcią działania mógłby obdzielić co najmniej kilka osób. Energia rozsada go od środka. Wpada na wiele ciekawych biznesowych pomysłów i konsekwentnie dąży do ich realizacji. Przywrócenie atrakcyjności Szczawnicy to tylko jeden z nich.



energiator

Szuka sposobów na ratowanie tego, co inni nazwaliby sytuacją beznadziejną. Po dwugodzinnej rozmowie z Christophe'em Mańkowskim, jednym ze spadkobierców uzdrowiska Szczawnica, nie mam wątpliwości, że jemu się po prostu uda!

Z pierwszej podróży do Szczawnicy doskonale pamięta charakterystyczny, przyjemny zapach tego miejsca, pyszne pączki z różą i puste sklepowe półki. To koniec lat osiemdziesiątych, a on ma wówczas dziewięć lat i po raz pierwszy odwiedza ojczyznę swoich przodków. Z rodzinnych opowieści wie, że uzdrowisko w Szczawnicy należało do jego pradziadka – hrabiego Adama Stadnickiego, który kupuje je w 1909 roku od krakowskiej Akademii Umiejętności.

– Szczawnica jawiła mi się jako bajkowa kraina. Uwielbiałem charakterystyczny zapach tego miejsca. Co prawda potem okazało się, że to zapach koksu palonego w domowych piecach, ale nigdy nie doświadczyłem go we Francji – śmieje się Christophe Mańkowski, akcjonariusz spółki Thermaleo, która zarządza Uzdrowiskiem Szczawnica.

7

Wraca do Szczawnicy po raz kolejny w styczniu 2004 roku. Zdeterminowany i pełen pasji rzuca swoje życie w Paryżu. Chce przywrócić uzdrowisku dawną tożsamość, po tym jak spadkobiercy Szczawnicy odzyskują majątek. Ma zaledwie 26 lat. Nad decyzją porzucenia dotychczasowego życia we Francji zastanawia się kilka miesięcy. Wygrywa wizja nowego i szansa na odbudowę rodzinnego majątku.

– Dlaczego? Ponieważ lubię wyzwania, lubię działać i pracować, widzieć, jak dzieje się coś dobrego – mówi. – Widziałem w Szczawnicy gigantyczny potencjał i uznałem, że to może być ciekawa zmiana – dodaje.

To nie wszystko. Ma wówczas w głowie uporczywą myśl, że jego pradziadek poświęcił swoje życie dla rozwoju tego miejsca, a nagle, w wieku 66 lat, wszystko utracił.

– Poczulem, że odzyskując uzdrowisko, mamy szansę odbudować to, co było jego całym życiem – wspomina Mańkowski.

Wraca do kraju swojego pradziadka, znając zaledwie kilka słów w języku polskim.

Zaczyna lepiej poznawać swoich krewnych mieszkających w kraju: ciotki, wujów i kuzynostwo, z którymi do tej pory miał sporadyczne kontakty. To jest dla niego bardzo ważne. Uczy się Polski. Ma pochodzenie

polsko-francuskie, ale wychował się w kulturze francuskiej, więc tutaj wszystko jest dla niego nowe. Poznaje Polaków, nasz sposób myślenia, mentalność, poczucie humoru.

– Kiedy po raz pierwszy oglądam film „Miś”, zastanawiam się, z czego tutaj można się śmiać? Ale kiedy zaczynam doświadczać podobnych sytuacji, przy kolejnym oglądaniu sam nie potrafię się powstrzymać od uśmiechu – słyszę. Przez kilka lat działa w Szczawnicy w pojedynkę. Potem dołącza do niego młodsze rodzeństwo: Héléna i Nicolas.

Zaangażowany w rozwój uzdrowiska, nie przestaje szukać nowych pomysłów.

– Aby rozumieć moją drugą ojczyznę, dużo czytałem. Były to głównie stare polskie książki, dostępne w cyfrowych bibliotekach. Wiele z nich zainspirowało mnie do realizowania nowych pomysłów – przyznaje.

Co daje mu tyle energii, chęci do działania, mimo pojawiających się czasem gigantycznych przeszkód i przeciwności?

– Lubię wyzwania, ryzyko, obserwuję ludzi i słucham ich. Czerpię również z naszej rodzinnej tożsamości, tradycji. Każdy z nas musi pamiętać o swoich rodzinnych korzeniach, które dają nam siłę na całe życie – mówi na koniec.

energia

**DOBRO
Z GŁĘBI ZIEMI!**

Ma sód, potas,
wapń i magnez
– gdyby była
zabutelkowana
należałaby do
klasy premium
wśród wód
mineralnych.

dobro

We wszystkich basenach mieści się jej ponad 2200 m³. Próbuję przeliczyć to na półtoralitrowe butelki. Przy okazji dociera do mnie, że gdybym zanurzyła się w którymkolwiek z basenów Term Bukovina, mogłabym śmiało powiedzieć, że właśnie kąpię się w wodzie mineralnej!

Jadąc do Term Bukovina, wcale nie ukrywam, że zastanawiam się, czy to woda taka jak inne. Czym miałyby się różnić? Myślę jak o atrakcji wodnej, w kontekście zabawy, ale na pewno nie o jej właściwościach leczniczych. Wchodzę do środka i... zmieniam zdanie.

W przyszłym roku minie 10 lat od momentu, kiedy grupa mieszkańców Bukowiny zabrała się za wody. A konkretnie te pod ziemią. Prawie 20 lat temu karpacki oddział Państwowego Instytutu Geologicznego prowadzi na Podhalu wiercenie otworów badawczych. Wyniki pokazują, że kilka tysięcy metrów pod ziemią znajdują się wody termalne. Kilku górali kupuje odwiert na zboczu Wysokiego Wierchu. Samoczynnie wypływa tam woda termalna. Samo dobro z głębi ziemi!

– Nasza woda, trafiając z odwiertu do basenów, zachowuje wszystkie cenne mikroelementy. Ze względu na skład ma właściwości lecznicze i rehabilitacyjne – mówi dr Anna Galica, członek zarządu Bukowińskiego Towarzystwa Geotermalnego, właściciela Term Bukovnia. – Posiada m.in. sód, potas, wapń, magnez, siarkę i śladowe ilości chromu, minerały niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu – dodaje. Sód i potas regulują poziom nawilżenia skóry, wapń ma właściwości antyalergiczne i wspomaga proces regeneracji, magnez opóźnia proces starzenia się skóry.

– Kąpiele termalne to doskonały sposób na obniżenie stresu i poprawę stanu zdrowia psychicznego, wzmocnienie układu odpornościowego, regulację układu hormonalnego, stabilizację tętna i zmniejszenie zagrożeń związanych z chorobami serca. Dobroczynnie działają również na układ mięśniowo-kostny. Dlatego kąpiele w naszej wodzie są zalecane po wysiłku fizycznym, wszelkich skręceniach, urazach i złamaniach, a także, o ile lekarz wyrazi na to zgodę, po zabiegach ortopedycznych. Kąpiel w wodzie termalnej łagodzi bóle głowy i mięśni.

Co więcej, dzięki regularnym kąpielom w basenach termalnych można przyspieszyć przemianę materii – zachwala właściwości bukowińskiej wody dr Galica.

Uderzenie przyjemnej fali ciepła i z każdej strony różnego typu odgłosy, dla których cechą wspólną jest woda. Wchodzimy do środka. Raz słychać szum, gdzieś indziej pryskający strumień, innym razem buzujące w wodzie bąbelki powietrza. Zależy gdzie się stoi. Bulgotnik, bo bulgoce woda z pierścieni z dyszami rozmieszczonych wzdłuż basenu, które dają porządną dawkę hydromasażu.

– Zaczyna się od masażu stóp, a potem przemieszcza się do kolejnych miejsc z dyszami, które masują poszczególne części ciała, od stóp po kark – wyjaśnia dr Galica, która oprowadza nas po termach. – Specjalny dzwonek to sygnał dla osób korzystających z hydromasażu, żeby przemieścić się o kolejne miejsce, w którym masują następne partie ciała.

Zostawiamy za sobą przeszklony basen i idziemy w kierunku otwartych schodów, z których szczytu mamy widok na całą halę z głównym i największym basenem.

dobro

– Banior basisty – pada informacja. A ja mam u swoich stóp imponujący basen w kształcie kontrabas. Dowiaduję się, że to górskie basy, które przypominają kontrabas, tylko są trochę mniejsze. Inicjator powstania termy to muzyk, który grał w kapeli górskiej na basach i stąd kształt basenu nawiązuje właśnie do tego instrumentu muzycznego.

Mimo chłodu przenosimy się na zewnątrz. Są odważni, którym niesprzyjająca aura nie przeszkadza. Na świeżym powietrzu znajduje się m.in. basen pływacki.

– Tutaj woda ma temperaturę niższą niż w pozostałych basenach. Dzięki temu można w nim popływać. Dodatkowa atrakcja to muzyka rozbrzmiewająca pod taflą wody – mówi dr Galica.

Jak zaznacza, generalnie w basenach termalnych, które mają dość wysoką temperaturę wody [w basenach Term Bukovina od 30 do 38°C – przyp. red.], nie należy pływać. Zbyt duży wysiłek fizyczny nie jest wskazany. Stąd pomysł basenu dla pływaków, który ma obniżoną temperaturę i można w nim bezpiecznie pływać.

– Latem na zewnątrz przy basenach rozłożone są leżaki i każdy może zażywać także kąpeli słonecznych – dodaje nasza przewodniczka. – Zaletą naszych term jest fakt, że każdy znajdzie tutaj dla siebie coś interesującego. Jest specjalna strefa dla maluchów. Każdy, kto lubi dużą dawkę adrenaliny, ma do dyspozycji trzy zjeżdżalnie. Na osoby, które właśnie zeszyły ze stoku narciarskiego czy są po długiej wędrówce górskiej, przygotowaliśmy zestaw hydromasaży, które doskonale rozluźniają mięśnie po dużym wysiłku. A wreszcie poszukującym wyciszenia, relaksu i odprężenia dedykujemy strefę wellness – słyszę na koniec.

Wychodzimy i zostawiamy za sobą baseny pełne ciepła wydobytego z głębi ziemi, po same brzegi wypełnione wodą, która leczy, przyjemnymi odgłosami bulgotania, buzowania i szumu wody.

– Ja tutaj kiedyś wrócę – rzucam żartobliwą groźbę na pożegnanie...

dobro

WODNE
SZTUCZKI

Orzeźwiająca
na upalne dni,
poprawiają
przemianę
materii,
wzmacniają
organizm,
a ich głównym
składnikiem jest...
woda!



smak



**LEMONIADA
GRANAT**

150 ml wody
gazowanej
Kryniczanka
wyciśnięty sok
z granatu lub 40 ml
grenadyny
20 ml soku z limonki
2 łyżeczki brązowego
cukru

Wszystkie składniki
wrzucamy do wysokiej
szklanki i mieszamy.
Napój jest gotowy do
wypicia. W upalne dni
można dodać kilka
kostek lodu.





**NAPÓJ
PRZYSPIESZAJĄCY
METABOLIZM**

woda Małopolanka Zdrój
obrany seler
1 łyżka miodu
sok z połowy cytryny

Seler kroimy w kostkę. Wszystkie składniki wrzucamy do pojemnika i miksujemy w blenderze do chwili uzyskania gładkiej konsystencji.



**NAPÓJ
WITALNY**

woda Małopolanka Zdrój
1 pęczek natki pietruszki
sok z 1 cytryny
cukier trzcinowy według uznania

Miksujemy razem wszystkie składniki. Napój to pyszna „bomba” witaminy C.



KOKTAJL OGÓRKOWY

1 szklanka wody
Piwniczanka
1 duży ogórek
1 gruszka
1 plasterk imbiru
1 cytryna
natka pietruszki

Ogórek, gruszkę i natkę pietruszki dokładnie myjemy. Potem gruszkę i ogórek obieramy ze skórki. Wszystkie składniki kroimy wzdłuż i wkładamy do blendera. Następnie dodajemy Piwniczanke oraz sok z cytryny i blendujemy aż do uzyskania gładkiej konsystencji.



KOKTAJL Z MANGO

1 szklanka wody
Piwniczanka
2 mango
1 banan
1 awokado

Obieramy owoce i kroimy je w kostkę. Następnie wkładamy do blendera, dolewamy Piwniczanke i blendujemy do chwili uzyskania jednolitego płynu. W zależności od pożądanej gęstości koktajlu możemy dodać mniej lub więcej Piwniczanki.



KOKTAJL NA DOBRY NASTRÓJ

1 szklanka wody
Gorczańska
sok z połowy cytryny
1 banan
1 kiwi
1 łyżka jogurtu
naturalnego
1 łyżka miodu
naturalnego

Banana i kiwi obieramy
ze skórki i kroimy.
Wszystkie składniki
wkładamy do blendera
i miksujemy aż do
uzyskania jednolitej
konsystencji. Koktajl
możemy wykonać
także w sokowirówce.



KOKTAJL NA SZYBSZĄ PRZEMIANĘ MATERII

1/2 butelki wody
Hanna (Szczawa)
1 seler naciowy
2 buraki
1 jabłko
garść liści szpinaku

Buraki oraz jabłko
obieramy ze skórki,
z jabłka usuwamy
gniazda. Następnie
wszystkie składniki
wrzucamy do blendera
i miksujemy.

KOKTAJL WZMACNIAJĄCY

1/2 butelki wody
Dziedzilla (Szczawa)
3 pomidory
1 korzeń pietruszki
2 gałązki bazylii

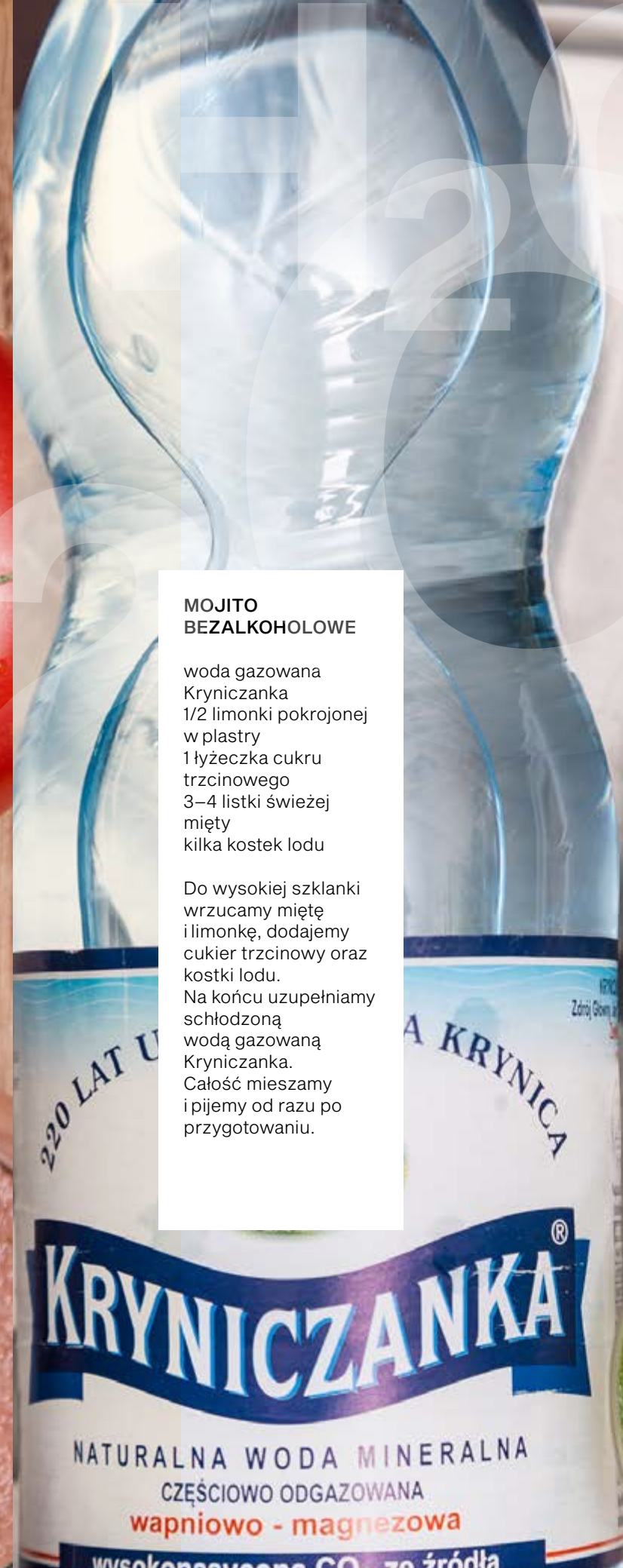
Obieramy pomidory,
a następnie wszystkie
składniki wkładamy do
blendera i miksujemy
do uzyskania jednolitej
konsystencji.



MOJITO BEZALKOHOLOWE

woda gazowana
Krynica
1/2 limonki pokrojonej
w plastry
1 łyżeczka cukru
trzcinnego
3–4 listki świeżej
mięty
kilka kostek lodu

Do wysokiej szklanki
wrzucamy miętę
i limonkę, dodajemy
cukier trzcinowy oraz
kostki lodu.
Na końcu uzupełniamy
schłodzoną
wodą gazowaną
Krynica.
Całość mieszamy
i pijemy od razu po
przygotowaniu.





 MAŁOPOLSKA

NA ROWERY

partnerzy:



IKONY
ZDROWIA

Lecząc,
wykorzystują
swoją największą
potencjał.



10 uzdrowisk
6 term
20 chronionych źródeł
wód mineralnych
i leczniczych
15 pijalni wód

leczymy

Małopolskie
uzdrowiska zyskały
sławę dzięki
właściwościom
swoich wód.

**Uzdrowisko
Żegiestów**

profile leczenia:
choroby
reumatologiczne,
układu trawienia,
nerek i dróg
moczowych.

Wody mineralne są
wykorzystywane do
kąpieli i picia.
W pijalni wód
usytuowanej
w Zakładzie
Przyrodolecznictwem
znajdziemy wodę
Anna.

Uzdrowisko Kraków Swoszowice

profile leczenia:
choroby
ortopedyczno-
urazowe, układu
nerwowego,
reumatologiczne,
osteoporoza i choroby
skóry.

Wody są
wykorzystywane
do kąpieli leczniczych.

Uzdrowisko Krynica-Zdrój

profile leczenia:
choroby układu nerwowego, reumatologiczne,
górnych dróg oddechowych, trawienia,
nerek i dróg moczowych, krwi i układu
krwiotwórczego, cukrzyca, choroby kobiece.

Wody stosowane są do kąpieli leczniczych oraz
do picia. Dostępne są w sprzedaży.

Pijalnie wód:
Pijalnia Główna, wody: Zdrój Główny, Jan,
Kryniczanka, Słotwinka, Zuber II i Tadeusz.
Stary Dom Zdrojowy przy deptaku,
woda Mieczysław.
Park Zdrojowy, wody Jan i Józef.
Park Słotwiński, woda Słotwinka.

Uzdrowisko Muszyna

profile leczenia:
choroby
reumatologiczne,
górnych dróg
oddechowych,
układu trawienia,
endokrynologiczne.

Wody są
wykorzystywane
do picia i kąpieli
leczniczych.

Pijalnie wód
mineralnych:
al. Zdrojowa.
Woda Antoni.
ul. Piłsudskiego 23.
Woda Milusia.
ul. Zazamcze 23.
Wody Stanisław
i Józef.

Uzdrowisko Piwniczna-Zdrój

profile leczenia:
choroby
reumatologiczne,
dolnych i górnych dróg
oddechowych, układu
trawienia.

Wody lecznicze są
dostępne w Parku
Zdrojowym, w Pijalni
Artystycznej (ul.
Zdrojowa 42) oraz
przy ul. Kościuszki (na
wolnym powietrzu).

leczny

Uzdrowisko Rabka-Zdrój

profile leczenia:
choroby dolnych i górnych dróg oddechowych, ortopedyczno-urazowe, kardiologiczne, nadciśnienie, choroby reumatologiczne, skóry, otyłość i cukrzyca, szczególnie u dzieci, ale także dorosłych.

Wody lecznicze są stosowane do kąpeli leczniczych i inhalacji oraz w tężni solankowej. Na bazie solanek powstają także kosmetyki. Rabczańskie solanki oraz kosmetyki są dostępne w sprzedaży.

W Zakładzie Przyrodolecznictwa przy ul. W. Orkana 49 znajduje się pijalnia wód leczniczych Jan, Stefan, Józefina – sprowadzanych z Uzdrowiska Szczawnica.

Uzdrowisko Szczawnica

profile leczenia:
choroby dolnych dróg oddechowych z zakresu pulmonologii, choroby górnych dróg oddechowych z zakresu laryngologii, reumatologiczne, urazowo-ortopedyczne, otyłość.

Wody (szczawy) wykorzystuje się do kąpeli leczniczych, inhalacji oraz płukanek. Są dostępne w pijalni uzdrowskiej (Dom nad Zdrojami, Plac Dietla. Wody: Magdalena, Helena, Jan, Stefan, Józef i Józefina), a także w punktach czerpalnych przy źródłach. Są również dostępne w sprzedaży w opakowaniach typu bag in box.

leczymy

Uzdrowisko Wapienne

profile leczenia:
choroby
ortopedyczno-
urazowe
i reumatologiczne.

To jedyne uzdrowisko
w polskich Karpatach
wykorzystujące
w balneoterapii
wody siarczkowe
do kąpeli leczniczych.
Pijalnia uzdrowskowa
(Wapienne 45)
z wodami Kamila
i Marta.

Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka”

profile leczenia:
choroby dolnych i górnych dróg oddechowych,
choroby skóry.

Lecznicza solanka stosowana jest
do wytwarzania aerozolu solnego w tężni,
inhalacji i zabiegów fizjoterapeutycznych
oraz do produkcji kosmetyków, które są
dostępne w sprzedaży.

Uzdrowisko Wysowa

profile leczenia:
choroby
ortopedyczno-
urazowe,
reumatologiczne,
dolnych i górnych
dróg oddechowych,
układu trawienia,
nerek i dróg
moczowych,
cukrzyca, otyłość.

Wody są
wykorzystywane do
kąpeli leczniczych,
picia oraz w przemyśle
rozlewniczym
i kosmetycznym.
Wody i kosmetyki
są oferowane
w sprzedaży.

Pijalnia wód:
Franciszek, Henryk,
Anna, Słone i Józef II
znajduje się w Parku
Zdrojowym.
To jedyne w Polsce
uzdrowisko ze stacją
dializ. Pacjenci,
wymagający
stałego leczenia
nerkozastępczego,
w tym miejscu mogą
leczyć wspomniane
wyżej schorzenia.

leczny

MAŁOPOLSKA ROZGRZEWA

Podhale to prawdziwe zagłębienie wodnej rozrywki, które bazuje na cennych wodach termalnych wydobywanych z głębi ziemi.

Przynoszą nie tylko odprężenie, relaks czy doskonałą zabawę. Nie możemy zapomnieć, że zanurzając się w wodach termalnych – dzięki zawartym w nich składnikom mineralnym – korzystamy także z ich właściwości leczniczych.

Skład mineralny wód termalnych Podhala jest niezwykle zróżnicowany. W zależności od dominacji określonych biopierwiastków, kąpiele w basenach termalnych wspomagają leczenie wielu schorzeń. Jednak bez względu na wybór termy, kąpiel w każdej z nich pomaga obniżyć poziom stresu, relaksuje, przywraca równowagę psychofizyczną czy pomaga w zwalczaniu bezsenności.

baawi

Terma Bania

Białka Tatrzańska,
ul. Środkowa 181
www.termabania.pl

Liczba basenów: 18

Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
2 170 m²

Głębokość
poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
maks. 0,4 m

Wodny plac zabaw –
maks. 0,35 m

Baseny rekreacyjne –
maks. 1,25 m

Basen do pływania z kulą
Wave Ball – maks. 1,50 m

Temperatura wody:
34–38°C

Atrakcje:

Panorama na najwyższe szczyty Tatr
Zjeżdżalnie o łącznej długości ponad 300 m
Bicze wodne
Ławeczki i urządzenia masujące
Dzika rzeka
Armatki i kaskady wodne
Gejzery
Grota sztucznej fali
Basen z kulą Wave Ball
Jacuzzi, nisze masażu podwodnego, przeciwprądy
Latem na zewnątrz mokry plac zabaw i dmuchany plac zabaw
Sześć saun
Tężnia solankowa
Basen chłodzący z wodospadem

Głębokość wydobycia wody: 2 500 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda bogata w siarczki, krzemionkę, potas, wapń, magnez, żelazo, miedź, cynk, mangan, chlor, sód i lit. Podwyższona temperatura i lekko kwaśny odczyn ułatwiają wchłanianie tych cennych składników przez organizm. Kąpiele obniżają poziom stresu, ułatwiają relaksację i przywracają równowagę psychofizyczną, poprawiają ciśnienie i przemianę materii, wspomagają proces odchudzania, eliminują bóle głowy oraz bezsenność, przyspieszają rekonwalescencję, eliminują schorzenia i niedoskonałości skóry, łagodzą bóle mięśni i stawów, zmniejszają napięcie mięśniowe.

Termy Bukovina

Bukovina Tatrzańska,
ul. Sportowa 22
www.termybukovina.pl

Liczba basenów: 20

Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
1 885 m²

Głębokość poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
maks. 0,4 m

Baseny rekreacyjne –
1,3–1,35 m

Basen pływacki – 1,5 m

Temperatura wody:
30–38°C

Atrakcje:

Kąpiel i ruch w wodzie
pełnej minerałów
Basen pływacki
Leżanki z hydromasażem
Dysze masujące
Kaskady w formie
wodospadu
Rwące rzeki
Gejzery
Zjeżdżalnie o długości
ponad 100, 53 i 15 m
Wodna huśtawka
Jacuzzi

12 różnych rodzajów saun
wewnętrznych i ze-
wnętrznych: sauny fińskie,
parowe, sauna góralska,
kabina na podcierwień, w tym
sauna śródziemnomorska
Lakonium i strefa wypoczynku
Tężnia solankowa

Głębokość wydobycia wody:
2 400 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda jest bogata w sód, potas, wapń, magnez, siarkę i śladowe ilości chromu. Sód i potas regulują poziom nawilżenia skóry, wapń posiada właściwości antyalergiczne i wspomaga proces regeneracji, magnez opóźnia proces starzenia się skóry. Kąpiele termalne to doskonały sposób na obniżenie poziomu stresu i poprawę zdrowia psychicznego, wzmocnienie układu odpornościowego, regulację układu hormonalnego, stabilizację tętna i zmniejszenie zagrożeń związanych z chorobami serca. Dobroczynnie działają również na układ mięśniowo-kostny.

bańki

Chochołowskie Termy

Chochołów 400
chocholowskietermy.pl

Liczba basenów: 30
Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
3 000 m²

Głębokość
poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
0,3 m

Wodny plac zabaw –
maks. 0,35 m

Baseny rekreacyjne –
0,8–1,25 m

Baseny do pływania
(sportowe) – 1,2–1,8 m

Temperatura wody:
Basen do pływania – 28°C
Basen solankowo-jodowany
– 32°C

Atrakcje:

Dwa wewnętrzne place zabaw z brodzikami, wodnymi atrakcjami i rodzinnymi zjeżdżalniąmi
Łaźnia parowa dla dzieci
Dwie zjeżdżalnie pontonowe, w tym jedna o długości 168 m
Zjeżdżalnia z zapadnią
Wodne boiska do siatkówki i koszykówki
Dzika rzeka
Siatka wspinaczkowa
Sauna tekstylna i grota solna w strefie basenowej
Największe na Podhalu Saunarium z sauną widokową i seansami naparzenia
Strefa lecznicza z surową wodą siarkową i wodą solankowo-jodowaną

Głębokość wydobywania wody: 3 600 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda jest bogata w siarkę, magnez, wapń i potas, które mają dobroczynne właściwości dla skóry, kości oraz organów wewnętrznych. Kąpiele w wodzie poprawiają ukrwienie i regulują ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszają pobudliwość nerwów czuciowych i ruchowych, uspokajają i poprawiają nastrój.

Surowa woda siarkowa w strefie leczniczej ma lekko kwaśny odczyn, przez co zmiękcza skórę i w naturalny sposób zmusza organizm do produkcji nowego naskórka.

Gorący Potok

Szaflary, os. Nowe 45
www.goracypotok.pl

Liczba basenów: 22
Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
2 000 m²

Głębokość poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
maks. 0,4 m

Baseny rekreacyjne –
1,2–1,5 m

Baseny do pływania –
1,4 m

Temperatura wody:
28–40°C

Atrakcje:

Basen dla dzieci z atrakcją
Wet Bubble
Wodne przedszkole z masą
zjeżdżalni i przelewów
wodnych
Trzypoziomowy park linowy
Ścianka wspinaczkowa
27-metrowa naturalna
huśtawka Big Swing
Boisko do siatkówki
piłkowej

Głębokość odwiertu wynosi
3 000–5 000 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda jest bogata w siarkę, magnez, wapń, chlor, żelazo, mangan i sód. Kąpiele w naturalnej, surowej wodzie siarkowej działają przeciwzapalnie, sprzyjają leczeniu przewlekłych chorób reumatoidalnych i chorób zwyrodnieniowych stawów. Korzystnie działają na osoby cierpiące na miażdżycę naczyń tętniczych. Są nieocenione także w przypadku wielu schorzeń dermatologicznych (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, łojotok, nadmierne rogowacenie naskórka). Regularne kąpiele siarkowe zwiększają odporność na infekcje. U pacjentów dotkniętych dną moczanną kąpiele siarkowe powodują obniżenie stężenia endogenego kwasu moczowego.

baawi

Termy Szaflary

Szaflary, Osiedle Nowe 20
www.termyszaflary.com

Liczba basenów: 5

Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
970 m²

Głębokość
poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
0,4 m

Zewnętrzny basen
rekreacyjny – 0,9–1,2 m

Zewnętrzny basen termalny,
rekreacyjno-leczniczy –
1,2 m

Baseny wewnętrzne: 1,2 m

Temperatura wody:
32–38°C

Atrakcje:

Baseny z wysokozmineralizowaną wodą termalną
Najlepsza mineralizacja wśród wód wykorzystywanych
w celach rekreacyjnych na Podhalu
Trzytorowa zjeżdżalnia rodzinna
Brodzik ze zjeżdżalnią dla dzieci
Bicze wodne
Ławki do masażu
Jeżyki i gejzery
Urządzenia do masażu karku i części barkowej
Zjeżdżalnie o długości ponad 55 m
Saunarium
Sala fitness

Głębokość odwiertu wynosi 3 000 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda jest bogata w potas, sód, magnez, wapń, żelazo i siarkę. Ma unikalny i zróżnicowany skład fizykochemiczny, podwyższoną twardość i niską zasadowość. Kąpiel w wodzie pomaga zmniejszać otyłość i nadwagę, leczy bezsenność, stabilizuje tętno, redukuje choroby układu krążenia, eliminuje osłabienia i bóle głowy, obniża stres, poprawia samopoczucie, stabilizuje system nerwowy, przywraca wewnętrzny spokój i równowagę psychiczną, przyspiesza rekonwalescencję po zabiegach oraz wspomaga leczenie, poprawia wewnętrzną przemianę materii, reguluje gospodarkę hormonalną.

Aqua Park Zakopane

Zakopane, ul. Jagiellońska 31
www.aquapark.zakopane.pl

Liczba basenów: 4

Łączna powierzchnia
wszystkich basenów:
1 361 m²

Głębokość poszczególnych
basenów:

Brodziki dla dzieci –
maks. 0,3 m

Basen rekreacyjny z torami
plywackimi – 1–1,5 m

Basen rekreacyjny – 1,3 m

Zewnętrzny basen termalny,
rekreacyjno-leczniczy –
1–1,35 m

Temperatura wody:
29–33°C

Atrakcje:

Niepowtarzalny widok na
Tatry Zachodnie i Giewont
Kolorowe, interaktywne
zabawki w kształcie zwierząt
w brodziku dla dzieci
Pięć zjeżdżalni, w tym dwie
rurowe (najdłuższa 166,5 m)
Bicze wodne
Wodne kaskady i gejzery
Dzika rzeka
Sześć jacuzzi
Biosauna
Sauny: parowa, fińska
i solankowa
Kabina zimowa
Woda termalna w basenach:

Głębokość odwiertu wynosi
1 000–3 000 m.

Właściwości wody termalnej:

Woda jest bogata w wapń, sód, siarkę, magnez, potas i krzem. Kąpiele w wodzie termalnej mają pozytywny wpływ na dolegliwości reumatyczne, narządów ruchu, skóry, a ponadto poprawiają ukrwienie i obniżają ciśnienie krwi.

baawi

wydawca:

Województwo Małopolskie
malopolska.pl
fb.com/lubiemaalopolske

koncepcja:

Departament Marki
Małopolska Urzędu
Marszałkowskiego
Województwa
Małopolskiego

teksty i opracowanie:

Ewa Winiarska

**współpraca przy
opracowaniu mapy:**

Departament Rolnictwa
i Geodezji Urzędu
Marszałkowskiego
Województwa
Małopolskiego.

zdjęcia:

Robert Krawczyk,
z wyjątkiem zdjęć
na s. 16-23, s. 25, s. 30-35,
s. 39-40, s. 45-49, s. 106-107
oraz s. 110-113

design:

advertstudio.pl

druk:

Drukarnia Skleniarz

szczególne podziękowania
za pomoc przy powstaniu
publikacji dla:

dr hab. inż. Lucyny Rajchel,
profesor Akademii Górniczo-
Hutniczej w Krakowie;

prof. dr hab. n. farm.
Małgorzaty Schlegel-
Zawadzkiej, kierownika
Zakładu Żywienia
Człowieka Uniwersytetu
Jagiellońskiego Collegium
Medicum;

Barbary Węglarz, kustosz
Muzeum Pienińskiego
w Szlachtowej;

Tadeusza Wojtaszka,
eksperta ds. wód
mineralnych Polskiego
Towarzystwa
Magnezologicznego
im. prof. Juliana
Aleksandrowicza,
kierownika programu
„Woda dla zdrowia”.

2017

wood to skarb

HO