



Stary Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, The Old Pump Room in Krynica-Zdroj • fot. J. Żak



Prawdziwe skarby ziemi sądeckiej ukryte są w jej głębinach. Największym bogactwem naturalnym regionu są złoża wód mineralnych. Te najbardziej znane znajdują się w Krynicy, Muszynie, Piwnicznej i ich okolicach. Są to źródła o niezwykłych właściwościach, od XIX w. szeroko stosowane w leczeniu wielu schorzeń. Dzieje się tak dzięki dużej zawartości pierwiastków w tych wodach, m.in. sodu, potasu, magnezu, wapnia, fluoru, krzemu czy żelaza.

1



The real treasures of the Nowy Sącz region are hidden in its deep underground. The region's greatest assets are the mineral water deposits. The most famous are located in Krynica, Muszyna, Piwniczna and their surroundings. These sources have unique properties, they have been used in treating various diseases since the 19th century. This is due to the large mineral content found in these waters, including: sodium, potassium, magnesium, calcium, fluoride, silicon and iron.

Stare Łazienki Mineralne w Krynicy-Zdroju, Old Mineral Baths in Krynica-Zdroj • fot. W. Golczewski





Pijalnia główna w Krynicy-Zdroju, The Central Pump Room in Krynica-Zdrój • fot. K. Bańkowski

2



Krynica-Zdrój

Pierwsze wzmianki o leczniczych właściwościach krynickich wód pochodzą z połowy XVIII w. Prawdziwy rozkwit wodolecznictwa i uzdrowiska, nastąpił w 2 połowie XIX w. za sprawą profesora Józefa Dietla. Krynica-Zdrój nazywana jest „perłą polskich uzdrowisk” i zalicza się do najbardziej znanych kurortów w Polsce i Europie. W uzdrowisku, wody mineralne czerpane są z 23 ujęć m.in.: Zdrój Główny, Słotwinka, Jan, Józef, Mieczysław, Tadeusz i Zuber. Krynickie wody polecane są szczególnie w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego, nadkwaśności i niedokwaśności żołądka, choroby wrzodowej, trzustki, wątroby i dróg żółciowych, niedokrwistości, miażdżycy, cukrzycy, skazie moczanowej i nadciśnienia tarczycy.

Pijalnia Główna, w centrum, przy Deptaku oferuje wody: Jan, Słotwinka, Tadeusz, Zdrój Główny i Zuber. Czynna codziennie w godzinach 6.30 - 18.00.

Pijalnia Mieczysław w Starym Domu Zdrojowym, oferuje wodę Mieczysław. Czynna w godzinach: 6.30 - 9.00, 10.00 - 13.00, 15.30 - 18.00.

Pijalnia Jan na terenie Parku Zdrojowego, u podnóża Góry Parkowej, oferuje wody: Jan i Józef (dostępne tylko tutaj). Czynna w godzinach: 6.30 - 9.00, 10.00 - 13.00, 15.30 - 18.00.

Pijalnia Słotwinka na terenie parku Słotwińskiego oferuje wodę Słotwinkę. Czynna jest od czerwca do września w godzinach: 9.00 - 13.00, 15.00 - 18.00.



Nowy Dom Zdrojowy w Krynicy-Zdroju, The New Pump Room in Krynica-Zdroj • fot. J. Żak

Krynica-Zdrój

3

The first signs of the healing properties of the waters of Krynica date back to the middle of the 18th century. The real peak in the development of hydrotherapy and health resorts took place in the second half of the 19th century, thanks to Professor Józef Dietl. Krynica-Zdrój is called the “gem of Polish health resorts” and is one of the most famous spas in Poland and Europe. In the health resort, mineral waters are drawn from 23 intakes, including: Zdrój Główny, Słotwinka, Jan, Józef, Mieczysław, Tadeusz and Zuber. Krynica waters are specifically recommended in the treatment of digestive tract diseases, stomach hyperacidity and hypoacidity, ulcers, diseases of the pancreas, liver, bile ducts, anaemia, atherosclerosis, diabetes, uric acid diathesis and hyperthyroidism.

The Main pump room, in the centre, on the pedestrian promenade offers the following waters: Jan, Słotwinka, Tadeusz, Zdrój Główny and Zuber. Open daily from 6.30 am - 6.00 pm.

Mieczysław Pump Room in Stary Dom Zdrojowy, offers Mieczysław water. Open from: 6.30 - 9.00 am, 10.00 am - 1.00 pm, 3.30 - 6.00 pm.

The Jan Pump Room in Park Zdrojowy, at the foot of Góra Parkowa, offers: Jan and Józef waters (available here only). Open from: 6.30 - 9.00 am, 10.00 am - 1.00 pm, 3.30 - 6.00 pm.

Słotwinka Pump Room in Park Słotwiński offers Słotwinka water. Open from June to September from: 9.00 am - 1.00 pm, 3.00 - 6.00 pm.



Pijalnia w Piwnicznej. The pump room in Piwniczna-Zdrój • fot. J. Żak

4



Piwniczna-Zdrój

Miasto w zakolu Popradu. W latach 80. XIX w. odkryto tutaj wody mineralne: szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowe. Lwowski lekarz, Janusz Korwin-Gąsiorowski, przyczynił się do nadania miejscowości miana uzdrowiska. Pierwszy poważny odwiert wód mineralnych wykonano w 1931 r., wówczas też powstał zakład zdrojowy i pijalnia wód. Na obszarze całej gminy Piwniczna-Zdrój, wody mineralne występują we wszystkich miejscowościach znajdujących się po prawej stronie rzeki Poprad: Głębokie, Kokuszka, Zawodzie, Łomnica, Wierchomla, Zubrzyk. Miejscowe wody to: Julian, Słomniczanka, Stefan, Wierchomlanka, Zdrój.

Najbardziej znana jest Piwniczanka, dostępna w pijalni przy ul. Zdrojowej. Piwniczańskie wody zwane są „kwaśnymi”. Charakteryzuje się je jako szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowo-sodowo-żelaziste z dużą zawartością jonów magnezowych i wapniowych. Turyści i kuracjusze, mogą w ośrodkach wypoczynkowych i sanatoriach, leczyć choroby układu trawienia i oddechowego, cukrzycę, stany zapalne jelit i trzustki, wrzody żołądka i dwunastnicy, nieżyt żołądka i oskrzeli, rozedmę i pylicę płuc. Zawarty w wodach magnez, obniża poziom cholesterolu, zapobiegając miażdżycy oraz wspomaga serce i układ nerwowy.

Pijalnia wody mineralnej
ul. Kościuszki
tel. 18 446 40 42



Pijalnia wody mineralnej, The pump-room of mineral water • fot. J. Żak



Piwniczna-Zdrój

5

A town on the bend of the Poprad River. The following mineral waters were discovered here in the 1880s: [slightly] acidic containing bicarbonates, sodium, magnesium and calcium. Janusz Korwin-Gościorowski, a doctor from Lviv, helped the town become appointed as a health resort. The first major mineral water borehole was conducted in 1931, the same time that the health resort centre and pump room were created. In the area of the entire Piwniczna-Zdrój commune, mineral water is present in all of the small towns and villages located on the right side of the Poprad river: Głębokie, Kokuszka, Zawodzie, Łomnica, Wierchomla, Zubrzyk. The local waters are: Julian, Słomniczanka, Stefan, Wierchomlanka, Zdrój.

The most famous water is Piwniczanka, available at the pump room at ul. Zdrojowa. The mineral waters from Piwniczna are "acidic". They are characterised as [slightly] acidic containing bicarbonates, sodium, magnesium and iron with a large concentration of magnesium and calcium ions. Tourists and health resort patients can treat digestive and respiratory tract diseases, diabetes, intestinal and pancreatic inflammations, gastric and duodenal ulcers, gastritis and bronchitis, emphysema and pneumoconiosis. The magnesium found in the water lowers the level of cholesterol, prevents atherosclerosis and helps the heart and nervous system.

The Pump Room
ul. Kościuszki
phone: 18 446 40 42



Rynek w Muszynie, The market square in Muszyna • fot. J. Żak

6



Muszyna

Odkrycie leczniczych wód nastąpiło tu w XVIII w., jednak ich eksploatację na szerszą skalę podjęto dopiero na początku XX w.

Wody o wdzięcznych nazwach: Milusia, Piotr, Antoni, Anna czy Miczuły, leczą choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, nadkwaśność i nieżyt żołądka, stany zapalne jelit, obniżają też zawartość cukru we krwi i moczu, pomagają w stanach zapalnych trzustki i leczeniu cukrzycy oraz układu oddechowego.

Muszyńskie wody zawierają niezbędne dla życia pierwiastki, takie jak: magnez, wapń, sód, potas, żelazo, selen i lit.

Oprócz wód mineralnych z muszyńskich źródeł pochodzą wody stołowe: Muszyna Zdrój, Muszyńska woda mineralna, Galicjanka, Muszyna Minerale.

Zalecane są dla ludzi aktywnych, intensywnie pracujących zarówno fizycznie, jak i umysłowo oraz uczących się, a także dla ludzi w każdym wieku, jako uzupełnienie codziennego żywienia i cenne wody profilaktyczne.

Woda butelkowana Muszynianka swoim działaniem obejmuje wczesne eliminowanie czynników ryzyka miażdżycy i chorób nowotworowych, tytoniowych chorób układu oddechowego, zatruc metalami ciężkimi, nerwicy, alergii, osteoporozy i próchnicy.



Muszyna

7

The discovery of the medicinal waters took place here in the 18th century, however their use on a wider scale did not take place until the beginning of the 20th century.

Water with the charming names of: Milusia, Piotr, Antoni, Anna or Miczuły, treat gastric and duodenal ulcers, hyperacidity and gastritis, intestinal inflammation, decrease the sugar level in blood and urine, help in pancreatic inflammation and in the treatment of diabetes and diseases of the respiratory system.

The mineral waters from Muszyna include essential vital elements, such as: magnesium, calcium, sodium, potassium, iron, selenium and lithium.

Apart from mineral waters, the following table waters are found in the Muszyna region: Muszyna Zdrój, Muszyńska woda mineralna, Galicjanka, Muszyna Minerale.

They are recommended for people who lead an active lifestyle, who work in conditions of high physical and mental stress, students as well as people of all ages, as a daily nutritional supplement and a form of preventive medicine.

In its properties, Muszynianka bottled water covers the early elimination of risk factors of: atherosclerosis, cancer, tobacco induced respiratory diseases, heavy metal poisoning, neurosis, allergies, osteoporosis and tooth decay.



Panorama na Muszynę z ruin zamku, The panorama of Muszyna from the castle ruins • fot. J. Żak

8



Muszyńskie wody dostępne są w:

Pijalni Milusia przy ulicy Piłsudskiego 23, od poniedziałku do soboty w godzinach 9.00 - 16.50. W pijalni obejrzyć można wystawę prac Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych w Muszynie.

Pijalni Antoni przy al. Zdrojowej, od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 18.00 oraz w soboty i niedziele w godzinach 12.00 - 19.00.

W sezonie letnim, można czerpać wody z ogólnodostępnych źródeł:

- Zdrój Grunwald i źródło Graniczne przy ul. Grunwaldzkiej,
- Zdrój Wapienne przy ul. Podgórznej,
- Zdrój Anna przy ul. Jasnej,
- Zdrój Miczuły przy ul. Podgórznej.

fot. J. Żak





The mineral waters from Muszyna are available at:

Milusia Pump Room at ul. Piłsudskiego 23, from Monday to Saturday from: 9.00 am - 4.50 pm. Art created by the Society of Friends of Fine Arts, Muszyna branch can be seen in the pump room.

The Antoni Pump Room at al. Zdrojowa, from Monday to Friday from: 10.00 am - 6.00 pm and Saturday and Sunday from: 12.00 - 7.00 pm.

In summer, water may be taken from the following general access sources:

- Zdrój Grunwald and zdroj Graniczne at ul. Grunwaldzka,
- Zdrój Wapienne at ul. Podgórna,
- Zdrój Anna at ul. Jasna,
- Zdrój Miczuły at ul. Podgórna.





Pijalnia Anna w Żegiestowie, The "Anna" Pump Room in Żegiestów • fot. J. Żak

10



Uzdrowisko Złockie

Dzielnica Muszyny bogata w źródła leczniczych wód mineralnych o właściwościach podobnych do krynickich wód typu Zuber. Są to szczyawy wodorowęglanowo-sodowo-magnezowe i żelaziste. Wody te wskazane są szczególnie w leczeniu chorób układu oddechowego, przewodu pokarmowego, nerek i układu moczowego.

Uzdrowisko Żegiestów

Walory miejscowych wód odkrył i docenił w 1846 r. Ignacy Medwecki. Są to szczyawy wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowe, żelaziste, borowe. Pierwsze ujęcie źródła, nazwał imieniem swej żony - „Anna”. Ogólne wskazania dla leczenia uzdrowiskowego w Żegiestowie-Zdroju obejmują choroby przewodu pokarmowego i układu oddechowego.

fot. arch. Starostwa





Panorama na Muszynę Złockie, The panorama on Muszyna Złockie • fot. A. Klimkowski



Złockie Health Resort

The Muszyna region is rich in medicinal mineral water sources with properties similar to the Zuber water from Krynica. These waters are [slightly] acidic containing bicarbonates-sodium-magnesium and iron.

These waters are especially recommended in the treatment of diseases of the respiratory system, digestive tract, kidneys and urinary tract.

Żegiestów Health Spa

Ignacy Medwecki discovered and popularised the value of the local waters in 1846. These waters are [slightly] and contain bicarbonates-calcium-magnesium-iron, boron. He named the first intake after his wife "Anna". The general indications for health spa treatment in Żegiestów-Zdroju include digestive tract and respiratory system diseases.





Nowe Łazienki Mineralne w Krynicy-Zdroju,
The New Mineral Baths in Krynica-Zdroj • fot. A. Klimkowski

12



Wody mineralne Żegiestowa: Zofia II, Żegiestów II, Andrzej i Anna pomocne są w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, choroby dróg żółciowych, zapalenia trzustki, choroby wątroby, przewlekłego zapalenia wątroby, zaburzeń czynnościowych pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, zaburzeń czynnościowych wątroby po przebytych zapaleniu wirusowym, kamicy dróg moczowych, przewlekłego odmiedniczkowego zapalenia nerek i dróg moczowych.



Żegiestowa mineral waters: Zofia II, Żegiestów II, Andrzej and Anna are helpful in the treatment of gastric and duodenal ulcers, bile duct illness, pancreatic inflammation, liver diseases, chronic hepatitis, gall bladder and urinary tract disorders, liver disorders resultant form a viral infection, urolithiasis, chronic pyelonephritis.

fot. A. Klimkowski





Najwięksi producenci wody mineralnej, kontakty:

Spółdzielnia Pracy „MUSZYNIANKA”

ul. Kościuszki 58
33-380 Krynica-Zdrój
tel. 18 471 22 54, 18 477 71 24
fax: 18 471 21 34
e-mail: biuro@muszynianka.pl
www.muszynianka.pl

13



The largest mineral water producers, contact information:

Spółdzielnia Pracy “MUSZYNIANKA”

ul. Kościuszki 58
33-380 Krynica-Zdrój
phone: 18 471 22 54, 18 477 71 24
fax: 18 471 21 34
e-mail: biuro@muszynianka.pl
www.muszynianka.pl

fol. A. Klimkowski

fol. A. Klimkowski





Pijalnia „Słotwinka” w Krynicy-Zdroju, The “Slotwinka” Pump Room in Krynica-Zdroj
• fot. A. Klimkowski

14



„GALICJANKA II Q” SP. Z O. O.

Powroźnik 189A
33-370 Muszyna
tel. 18 478 16 22, 18 478 16 23
fax: 18 478 16 20
e-mail: marketingowy@galicjanka.com.pl
www.galicjanka.com.pl

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A.

ul. Nowotarskiego 9
33-380 Krynica-Zdrój
tel. 18 471 28 01, 18 471 22 23
fax: 18 477 74 30
e-mail: kryniczanka@kryniczanka.pl
www.kryniczanka.pl, www.ukz-uzdrowisko.krynica.com.pl

„CECHINI-DYSTRYBUCJA” SP. Z O.O.

ul. Zazamcze 23
33-370 Muszyna
tel. 18 471 90 67
fax. 18 471 90 69
e-mail: rozlewnia@cechini.pl

„PIWNICZANKA”

Zakład Butelkowania Naturalnej Wody Mineralnej
Spółdzielnia Pracy
ul. Zdrojowa 13
33-350 Piwniczna-Zdrój
tel. 18 449 59 10, 18 446 40 30
fax: 18 449 59 11
e-mail: biuro@piwniczanka.com.pl



Pijalnia Jana w Krynicy-Zdroju, The "Jan" Pump Room in Krynica-Zdroj • fot. A. Klimkowski



"GALICJANKA II Q" SP. Z O. O.

Powroźnik 189A
 33-370 Muszyna
 phone: 18 478 16 22, 18 478 16 23
 fax: 18 478 16 20
 e-mail: marketingowy@galicjanka.com.pl
 www.galicjanka.com.pl

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A.

ul. Nowotarskiego 9
 33-380 Krynica-Zdrój
 phone: 18 471 28 01, 18 471 22 23
 fax: 18 477 74 30
 e-mail: kryniczanka@kryniczanka.pl
 www.kryniczanka.pl, www.ukz-uzdrowisko.krynica.com.pl

"CECHINI-DYSTRYBUCJA" SP. Z O.O.

ul. Zazamcze 23
 33-370 Muszyna
 phone: 18 471 90 67
 fax. 18 471 90 69
 e-mail: rozlewnia@cechini.pl

"PIWNICZANKA"

Zakład Butelkowania Naturalnej Wody Mineralnej
 Spółdzielnia Pracy
 ul. Zdrojowa 13
 33-350 Piwniczna-Zdrój
 phone: 18 449 59 10, 18 446 40 30
 fax: 18 449 59 11
 e-mail: biuro@piwniczanka.com.pl



Pijalnia w Muszynie, The pump room in Muszyna • fot. A. Klimkowski

16



Woda mineralna należy do największych skarbów Sądeckizny. To dzięki niej dwa stulecia temu rozpoczęła się kuracyjna kariera Krynicy i Muszyny oraz pozostałych miejscowości. Przez dziesięciolecia ludzie zjeżdżali tu leczyć choroby układu trawiennego, moczowego i inne. Dzisiaj jedna z krynickich wód używana jest nawet we wspomaganium leczenia stresu i jego skutków.

Oprócz wielu uznanych wód w regionie istnieje bogactwo znanych jedynie mieszkańcom i dociekliwym turystom źródeł, które może nie działają leczniczo, ale z pewnością dostarczają doskonałej w smaku i czystej wody. Przykładem może być źródło św. Kingi w Starym Sączu, o którym mówi się, że ma moc uzdrawiającą.



Mineral water is one of the greatest treasures of the Nowy Sącz region. The health resort careers of Krynica and Muszyna as well as the surrounding towns began nearly two centuries ago thanks to this great treasure. For decades people have come to treat digestive and urinary tract as well as other diseases. Today one of mineral waters from Krynica is used in helping treat stress and its effects.

Apart from the many recognized waters in the region, there is an abundance of sources known only to the residents and inquisitive tourists, which, albeit not medicinal, will surely, provide clean and great tasting water. An example of such a source is: St. Kinga's source in Stary Sącz, which is said to have healing powers.