

# 1000

ROBI RÓŻNICĘ!

# ZDROWO NASYCENI

Gazeta Krakowska

30 maja 2023 | Dodatek komercyjny Gazety Krakowskiej



FOT. 12RF

Czy wiesz, że w wodach mineralnych jest wiele składników, które pomogą Ci zadbać o zdrowie? Zobacz jakich!

STR. 2

„Potrzebuję wody jak paliwa” - mówi Adrianna Kąkol z Krakowa, mistrzyni świata w kajakarstwie klasycznym

STR. 4

Najwspanialszym skarbem Małopolski jest woda – mówi Witold Kozłowski, Marszałek Województwa Małopolskiego

STR. 6-7

PARTNER GŁÓWNY:

 MAŁOPOLSKA



# Zdrowo nasyceni. Zobacz, dlaczego warto pić wodę mineralną

Już nasi pradziadowie wiedzieli, że mamy coś bardzo cennego. A właściwie najcenniejszego - zdrową wodę! I to się nie zmieniło do dziś

**P**otas i sód. Czyli zdrowe serce i sprawny mózg. Tylko od nas zależy, czy będą prawidłowo działać. Zdrowia nie kupimy na receptę, ale możemy codziennie sięgać po wody mineralne, które są źródłem tych cennych pierwiastków. Nie tylko zapewnimy sobie prawidłowe nawodnienie, które jest tak ważne, ale „nasycimy” nasz organizm wieloma cennymi minerałami, jak magnez, wapń oraz potas i sód. Chcecie być zdrowo nasyceni? Sięgnijcie po małopolskie wody mineralne.



Zaburzenia pamięci, uporczywe bóle głowy, brak koncentracji. Rozdrażnienie, zaparcia, suchość skóry, senność. Takie mogłyby być skutki braku wody w organizmie. Dlatego tak ważne jest, by wypijać codziennie od 1,5 do 2 litra płynów. Bez wody nie ma życia. Bez jedzenia moglibyśmy wytrzymać kilka tygodni, a bez wody - maksymalnie tydzień! Człowiek przecież w aż 70 procentach składa się z wody. Po jaką wodę warto sięgać, by dostarczać organizmowi, to co niezbędne do prawidłowego funkcjonowania? Odpowiedź jest prosta - mineralną. A najlepiej po tę z Małopolski.

## Małopolska woda mineralna to samo dobro

Małopolska dobrymi wodami stoi. To właśnie tutaj znajduje się 30 procent wszystkich źródeł wód leczniczych w Polsce. Co trzecia butelkowana woda mineralna, którą można kupić w sklepie - pochodzi właśnie z Małopolski. Co więcej - mamy tutaj wszystkie typy wód leczniczych i mineralnych.

Nic więc dziwnego, że już nasi pradziadowie wiedzieli, że mamy coś bardzo cennego. A właściwie najcenniejszego - zdrową wodę! I to się nie zmieniło do dziś. Bowiem dalej - jak lata temu - małopolskie wody mineralne pochodzą z terenów przyrodniczych, które nie uległy drastycznej dewastacji.

Przypomnijmy, że już w roku 1808 w Krynicy Zdroju uruchomiono pierwszą rozlewnię wód mineralnych, a kilkanaście lat później w Szczawnicy Józef Szalay rozkładał tamtejsze wody na całą Polskę.

Dziś, na tych, którzy chcą obficie czerpać z dobroczynnego działania małopolskich wód czekają słynne i malownicze uzdrowiska: Krynica-Zdrój, Muszyna, Wysowa, Piwniczna-Zdrój, Szczawnica, Żegiestów, Rabka-Zdrój, Wapienne, Kraków Swoszowice czy Kopalnia Soli Wieliczka. A dla tych, którzy chcą codziennie sięgać po zdrową wodę mineralną - na sklepowych półkach czekają różne wody z Małopolski.

## Co kryje w sobie małopolska woda

Nie ma co ukrywać. Małopolska woda mineralna to samo zdrowie! Pamiętajmy, że wody mineralne różnią się między sobą stopniem zmineralizowania.

- wody niskozmineralizowane charakteryzują się zawartością składników mineralnych poniżej 500 mg/l
- wody średnizmineralizowane - zawartość składników mineralnych wynosi od 500 do 1500 mg/l
- wody wysokozmineralizowane - zawartość składników mineralnych powyżej 1500 mg/l

Wody mineralne - w odróżnieniu od stołowych czy źródłanych - mają w sobie mnóstwo dobra, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Bo kto z nas nie boryka się dzisiaj z problemami takimi jak nadciśnienie tętnicze krwi, choroby nowotworowe, miażdżyca naczyń krwionośnych, problemy z sercem, kamica nerkowa, czy zaburzenia ciąży... A dzięki mi-

nerałom możemy wspomagać organizm, dostarczając mu właściwych składników do budowania naturalnej odporności.

Najważniejszymi są:

- wapń
- magnez
- sód
- potas

**WAPŃ** to podstawowy pierwiastek odpowiedzialny za budowę kości i zębów. Ma też wpływ na układ nerwowy, pracę mięśni i wydzielanie hormonów. Niedobór wapnia to m.in. bóle mięśni, drętwienie kończyn, czy stany lękowe.

**MAGNEZ** jest niezbędny do prawidłowej pracy serca i układu sercowo-naczyniowego. Za mało magnezu to spadek odporności, bóle głowy, brak energii i rozdrażnienie.

**SÓD** pomaga utrzymać równowagę wodną i elektrolitową w organizmie. Jego niedobór to m.in. nudności, drażliwość i bóle głowy.

**POTAS** ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego. Jego niedobór to bóle mięśni i skurcze i ogólne osłabienie.

Jak codziennie dostarczać te pierwiastki organizmowi? Poprzez wody mineralne właśnie!

Jaką wybrać ze sklepowej półki? Trzeba zwracać uwagę na etykiety. Jeśli na etykiecie znajduje się opis „naturalna

**Czy wiesz, że w wodach mineralnych jest wiele składników, które pomogą Ci zadbać o zdrowie?**

**Mg Magnez**  
Jesteś rozdrażniony i masz skurcze? To może być **niedobór magnezu!**

**Ca Wapń**  
Często się denerwujesz? **Masz słabe zęby i boisz się osteoporozy?** Zadbaj o **odpowiedni poziom wapnia** w organizmie.

**Na Sód**  
Nie możesz zapamiętać listy zakupów? Może **brakuje Ci sodu!**

**K Potas**  
Jesteś osłabiony? Zmęczony? Być może **brakuje Ci potasu.**

1000 ROBI RÓŻNICĘ! — ZDROWO NASYCENIE! —

made in MAŁOPOLSKA

**Minerały mają znaczenie**

**Wapń** jest jednym z **najważniejszych pierwiastków** niezbędnych do utrzymania prawidłowej struktury kości

**Magnez** bierze udział w **ponad 300 procesach** biochemicznych zachodzących w naszym organizmie

**Wodorowęglany** mają właściwości **alkalizujące - neutralizują kwasy**

**Jod** odgrywa bardzo ważną rolę w **regulacji gospodarki hormonalnej**

**Czy wiesz, że...**

Wielbłąd wytrzyma bez picia nawet **15 dni**, żyrafa 3 tygodnie, człowiek - 7 dni.

Co trzecia butelka wody mineralnej pochodzi z Małopolski

Nasz mózg w **83%** składa się z wody. Dbajmy o jego odpowiednie nawodnienie!

Mała ilość wypijanej wody = **zły humor.**

Pierwsza rozlewnia wód powstała w Małopolsce w **1808 roku**

**Krenoterapia** to leczenie wodą mineralną

1000 ROBI RÓŻNICĘ!

made in MAŁOPOLSKA

woda mineralna”, to popatrzymy, czy jest to woda niskozmineralizowana, średnio- czy wysokozmineralizowana. Te ostatnie posia-

dają w swoim składzie największą ilość składników mineralnych, głównie wapnia i magnezu. Dzięki temu zna-

komicie oddziałują fizjologicznie odżywczo na nasz organizm i stanowią ważny suplement diety.



**Przykładowe wody mineralne z Małopolski, po które warto sięgać:**

**Wody wysokozmineralizowane to:**

Cechini Muszyna  
Krynica  
Piwniczna  
Muszynianka  
Skarb Życia Muszyna  
Wysowianka z jodem  
Muszyna Zdrój

**Wody średnizmineralizowane to:**

Małopolanka  
Kinga Pienińska  
Perła Krynicy

**Wody niskozmineralizowane to:**

Rabka Zdrój  
Wysowianka Zdrój  
Zakopiańska

**Nie tylko małopolska woda mineralna**

Warto wspomnieć, że Małopolska nie tylko wodami mineralnymi stoi. To u nas biją źródła wód leczniczych, takich jak Zuber, Jan, Szczawa I, Helena czy Słotwinka. To wody o bardzo dużej mineralizacji.

Znany wszystkim Zuber to woda unikalna w skali światowej o bardzo dużej mineralizacji. Niezastąpiona jest w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zwalcza nadkwasotę. Słotwinka z kolei, ze względu na dużą zawartość magnezu, łagodzi stany stresowe i nadmierną pobudliwość. Takie wody leczą! Kurację jednak trzeba omówić z lekarzem.

Na drugim „biegunie” są wody źródlane. Charakteryzują się małą ilością składników mineralnych, która wynosi od 150 do 500 mg/l.

**Kupuj małopolską wodę bez obaw**

Po małopolską wodę mineralną sięgaj bez obaw. Jeżeli chcesz mieć pewność, że to dobra woda - zobacz, czy jest oznaczona znakiem MADE IN MAŁOPOLSKA. Taki znak, przyznawany przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego świadczy o randze, renomie, dobrym smaku i jakości.

# Woda to skarb

O małopolskiej wodzie z geologiem dr hab. inż. Lucyną Rajchel, profesor Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie rozmawia Ewa Winiarska

**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 zagłębienie 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 przeznaczoną 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 wy-



FOT. ARCHIWUM UMWM

brać 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 cieki 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?**

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

**Leczymy tylko Zuberelem?**

Nie - i właśnie to jest kolejną wyjątkową cechą 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 geolo-

giczna. 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.

Niemalby wpływ ma także usytuowanie naszego regionu. Woda, którą pijemy, pochodzi z gór, terenów objętych ochroną, często nieskażonych cywilizacją, gdzie istnieją jeszcze zasoby dzikiej przyrody. Niezwykłe 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 odwiertów udostępniających wody termalne i najefektywniej je wykorzystujemy. Na Podhalu powstaje największej basenów rekreacyjnych napełnionych wodami termalnymi. Ponadto wykorzystywane w Zakopanem wód termalnych do ogrzewania mieszkań przyczynia się do zmniejszenia smogu.

**Wobec tego już na zakończenie, podsumowując...**

Powinniśmy bardzo 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.

(Źródło: UMWM)



# Potrzebuję wody jak paliwa

Rozmawiamy z Adrianną Kąkol, mistrzynią świata w kajakarstwie klasycznym

**Chcesz być piękny i młody, nie stroń nigdy od wody. Czy to znane powiedzenie sprawdzi się również w Pani przypadku? Otacza się Pani na co dzień wodą, i pewnie również często nawadnia organizm?**

Woda jest dla mnie bardzo ważna. Jestem z Małopolski, a jak wiadomo, mamy tu źródła najlepszych wód. Już jako dziecko rodzice wpajali mi, jak ważna dla naszego organizmu jest woda. W domu piło się głównie wodę mineralną, rzadko sięgało się po kolorowe, gazowane napoje. Dlatego do teraz bardzo lubię zwykłą wodę. Mówi się, że człowiek powinien pić około dwóch litrów wody dziennie. My, sportowcy, podczas intensywnych treningów potrzebujemy nawet pięciu litrów płynów, ale chcę zaznaczyć, że nie jest to tylko czysta woda, ale również taka z elektrolitami. Potrzebujemy wody jak paliwa.

**Woda to życie. Wyobraża sobie Pani swoje życie bez wody?**

Ależ skąd. Jestem połączona z wodą bardzo głęboko. Wszystko co robię, to nie tylko ciężka praca, ale także ogromna przyjemność. Lubię wodę.

**Na początku była woda w trochę innym wymiarze... Przypomnijmy naszym Czytelnikom, skąd najpierw u Pani pasja do nart. Bo właśnie tak Pani zaczęła swoją przygodę ze sportem?**

Od najmłodszych lat razem z rodzicami staraliśmy się żyć aktywnie - narty, kajaki, spływy. Dlatego poszłam do szkoły o profilu narciarskim. Bardzo mi się podobało. Ale w międzyczasie ćwiczyłam też na kajakach. I jakoś tak te kajaki stały mi się bliższe. Do-



- Bez wody nie da się żyć - twierdzi Adrianna Kąkol

pingowała mnie też moja mama, która kiedyś trenowała kajakarstwo. W czasie wakacji wyjeżdżałam na obozy kajakarskie i złapałam przysłowio-wego bakcyła.

**Jest ciężko? Kajakarstwo raczej kojarzy się z przyjemną przejażdżką w letni wieczór...**

To ciężki sport. Szczególnie na tym poziomie, na którym teraz jestem. To codzienne sumienne treningi, w tym siłowe i biegowe. Ale czerpię z tego dużo przyjemności.

**Z „lodowych kąpiel” też? Da się je polubić?**

Nikt nas do tego nie zmusza. Same na zgrupowaniach chcemy morsować. Od dwóch lat morsowanie jest stałym elementem naszego treningu. Zauważyliśmy, że czerpiemy z tego dużo korzyści. Jesteśmy bardziej odporne na infekcje, lepiej się czujemy. Polecam każdemu.

**Czy w Małopolsce ma gdzie Pani ćwiczyć? Mieszka Pani niedaleko popularnego zalewu w Kryspinowie, ale to chyba nie najlepsze miejsce do treningów? Gdzie Pani ćwiczy na co dzień?**

Ależ zalew w Kryspinowie to doskonałe miejsce dla

kajakarzy! Nie bez powodu w czerwcu będą tam się odbywać konkurencje w ramach Igrzysk Europejskich. Ja bardzo lubię w sezonie letnim tam ćwiczyć. Plussem jest spokojna, stojąca woda. Ćwiczę również na Wiśle przy ulicy księcia Józefa.

**Ma Pani czasami dość wody?**

Pitnej nie, tej stojącej - czasami. Chociaż, gdy wracam do treningów po miesiącu tak zwanej „ciszy mięśniowej”, zdaję sobie sprawę, że za tym tęskniłam.

**Czy razem z koleżankami - Karoliną Nają, Anną Puławską**



Adrianna Kąkol wywalczyła wiele medali

**i Dominiką Putto - mistrzostwo świata w kanadyjskim Halifaxie i mistrzostwo Europy w Monachium - świętowała Pani wodą czy szampanem?**

Wodą! A to dlatego, że musieliśmy być cały czas w formie. Po mistrzostwach świata były zaraz mistrzostwa Europy. A potem mistrzostwa Polski.

**Co może poradzić Pani młodym ludziom, którzy chcą iść Pani śladem i trenować na poważnie kajakarstwo?**

Żeby najpierw zobaczyli jak to jest. Pobawili się nieco na tych kajakach. Mając 10-11 lat już można się zapisać do sekcji kajakowej, tu w Krakowie

w Kolejowym Klubie Wodnym. Teraz jest na to świetny moment. Latem kajaki sprawiają większą przyjemność niż wiosną czy jesienią. Instruktorzy wszystko dokładnie wytłumaczą - nie jest bowiem łatwo utrzymać się na początku w kajakach. Mam nadzieję, że niebawem nasza kajakowa rodzina się powiększy i ten sport będzie popularniejszy niż piłka nożna. Rozmawiała Magdalena Domańska-Smoleń



REKLAMA

0010827440

**1000**  
ROBI RÓŻNICĘ!

ZDROWO NASYCENI!

Dlaczego **minerały** są dla nas tak **ważne**?

Sprawdź na [www.1000robiroznice.pl](http://www.1000robiroznice.pl)



Ca

Mg

Fe

made in  
MAŁOPOLSKA

**PIWNICZANKA**  
NATURALNA WODA MINERALNA

K





REKLAMA

# Piwniczanka – w zgodzie z naturą. Z natury mineralna.

## Rozmowa z przedstawicielami zarządu Piwniczanki Spółdzielni Pracy – prezesem Janem Kumorkiem i wiceprezesem Markiem Garnarczykiem

– Misją Piwniczanki jest dzielenie się z innymi bogactwem danym przez naturę – naturalną wodą mineralną. Co sprawia, że jest ona tak unikalna, zdrowa i cenna?

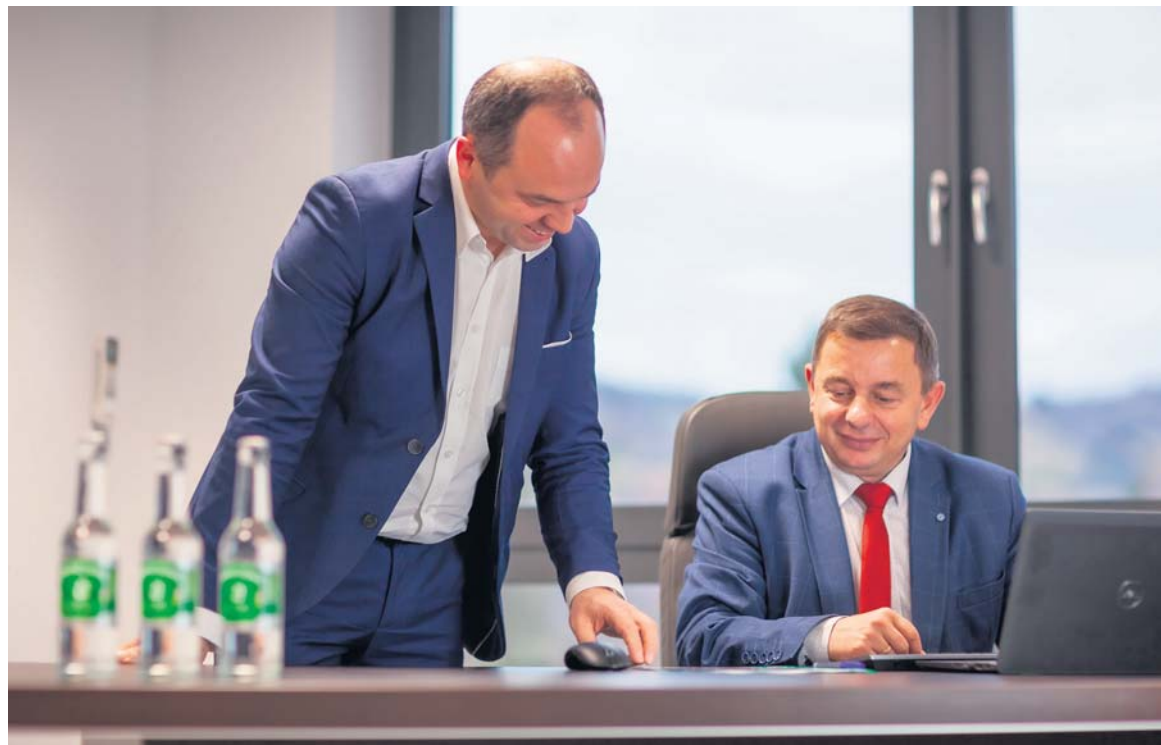
**Jan Kumorek:** – Wyjątkowość Piwniczanki wynika z faktu, że jest naturalną wodą mineralną wydobywaną z głębi ziemi. Zawiera cenne minerały takie jak wapń, magnez i inne mikroelementy, które korzystnie wpływają na organizm. Podlega tylko prostym procesom przygotowania – filtracji przez naturalne złoża żwirowe oraz odżelazianiu poprzez napowietrzanie. Dlatego w zgodzie z naturą wydobywamy wodę, przekazując ją konsumentom w praktycznie niezmięnionej postaci.

– Piwniczanka jest również świetna dla sportowców. Dlaczego? I w jaki sposób ich Państwo wspierają?

**Marek Garnarczyk:** – Piwniczanka jest doskonałym wyborem dla sportowców ze względu na swoje korzystne właściwości regeneracyjne. Ponadto wysoka zawartość składników mineralnych pozwala uzupełniać te mikroelementy, które tracimy w czasie wysiłku fizycznego. Naturalną konsekwencją tego jest fakt, że Piwniczanka aktywnie wspiera środowisko sportowe, sponsorując imprezy, drużyny i biegaczy. Współpraca z sportowcami stanowi ważny element strategii firmy, która promuje zdrowy styl życia i aktywność fizyczną.

– Co jest istotne przy produkcji wysoko zmineralizowanych wód takich jak Piwniczanka?

**Jan Kumorek:** – Produkcja takich wód wymaga przestrzegania



norm jakościowych określonych przepisami prawnymi. Piwniczanka jest regularnie badana laboratoryjnie, by spełniać te normy. Posiadamy własne, nowoczesne laboratorium, w którym codziennie badamy wodę. Ponadto ze względu na swój charakter wody wysokozmineralizowane podlegają nadzorowi Urzędu Górniczego m.in. w zakresie ilości wody wydobywanej z poszczególnych odwiertów.

– Wśród wielu nagród i wyróżnień, jakie Piwniczanka zdobywa od lat, jest również ta za jakość i smak.

**Jan Kumorek:** – Piwniczanka od lat zdobywa liczne nagrody i wyróżnienia, które potwierdzają jej jakość i wyjątkowy smak. Wśród tych nagród znajduje się m.in. najwyższe wyróżnienie – Znakomity Smak, które otrzymujemy co roku od kilkunastu lat. To nagroda przyznawana przez międzynarodowy Instytut Jakości i Smaku ITQI z siedzibą w Brukseli. Co roku wysyłamy wodę do oceny i otrzymujemy najwyższą notę. Ponadto firma otrzymała również Certyfikat nr 1 Aqua Fons Vitae, Gepardy Biznesu, odznaczenie Najcenniejsza Polska Marka i wiele innych. Te wyróżnienia

świadczą o uznaniu zarówno przez konsumentów, jak i instytucje branżowe.

– Firma nie spoczywa na laurach, lecz stale się rozwija, m.in. poprzez nowe inwestycje. Wymieńmy te najważniejsze.

**Jan Kumorek:** – Piwniczanka konsekwentnie inwestuje w rozwój swojej działalności. Jedną z istotnych inwestycji jest modernizacja infrastruktury, która ma na celu poprawę efektywności produkcji i podniesienie standardów jakościowych. Dodatkowo nasza

firma zdecydowała się na rozbudowę zakładu, by zwiększyć swoje moce produkcyjne i sprostać rosnącemu popytowi na produkty Piwniczanki. Nowe linie produkcyjne zostały wprowadzone, by poszerzyć asortyment i odpowiedzieć na różnorodne preferencje konsumentów. W ten sposób Piwniczanka nie tylko utrzymuje swoją pozycję na rynku, ale także dąży do ciągłego rozwoju – tak, by sprostać oczekiwaniom klientów.

– Piwniczanka stawia również na ekologię. Waszą wodę można kupić m.in. w szklanych butelkach zwrotnych, prawda?

**Marek Garnarczyk:** – Piwniczanka kładzie duży nacisk na ekologię, zrównoważony rozwój oraz odnawialne źródła energii. Firma oferuje swoje produkty również w szklanych butelkach zwrotnych, co pozwala na wielokrotne wykorzystywanie butelek. Jest to korzystne dla środowiska, gdyż w wyniku takiego działania zmniejsza się ilość odpadów.

– Jakiej Państwo mają plany na przyszłość, jeśli chodzi o dalszy rozwój firmy i marki Piwniczanka?

**Marek Garnarczyk:** – Piwniczanka ma ambitne plany. Koncentrujemy się na inwestycjach, które umożliwiają unowocześnienie zakładu i optymalizację procesów produkcyjnych. Istotnym celem jest również poszerzenie asortymentu i utrzymanie wysokiej jakości produktów. Przedsiębiorstwo chce pozostać konkurencyjne, dostosowując się do nowoczesnych technologii produkcji i rosnących wymagań rynku.

**Paulina Szymczewska**





# Made in Małopolska.

## Przemyślane do ostatniej kropli

„Made in Małopolska” to regionalny projekt wspierający wartościowe, wyróżniające się formy aktywności biznesowej, społecznej i kulturalnej. - Źródłem i motywacją jest dla nas głębokie przekonanie, że w unikalnych miejscach, produktach, usługach, a także sposobie działania wielu firm i środowisk z Małopolski, tkwi olbrzymi potencjał. Najwspanialszym, naturalnym skarbem Małopolski jest właśnie woda - mówi Witold Kozłowski, Marszałek Województwa Małopolskiego.



Projekt „Made in Małopolska” wzmacnia i przypomina o licznych i potwierdzonych walorach wód z naszego regionu

Małopolska budzi zaufanie. Projekt „Made in Małopolska” jest przemyślany do ostatniej kropli.

- Stawiamy na sprawdzone i małopolskie. W ramach „Made in Małopolska” tworzymy przestrzeń promocji dokonań, miejsc, produktów, pomysłów i idei, aby pokazać, jak barwnie wyróżnia się Małopolska. Reguły są partnerskie. Kluczowe jest słowo współpraca. Pokazujemy imponujące efekty pracy naszych mieszkańców oraz naturalny urok, piękno i dynamikę rozwoju Małopolski. Dzięki naszym wspólnym działaniom zyskuje region oraz wszyscy Partnerzy projektu - mówi Witold Kozłowski, Marszałek Województwa Małopolskiego.

Znak „Made in Małopolska” przyznawany jest w sześciu kategoriach, które są filarami akcji: Inicjatywy, Miejsca, Smak, Biznes, Dizajn oraz Woda. Świadczy on o randze, renomie, dobrym smaku i jakości, potwierdzonej przez organizatora akcji - Samorząd Województwa Małopolskiego.

Prawo do posługiwania się tą prestiżową małopolską pieczęcią, na opakowaniach czy stronach internetowych, otrzymują Partnerzy projektu.

### O małopolskiej wodzie słów kilka

Woda to życie. Powszechnie wiadomo, że nasze ciało składa się głównie z wody. Niezwykle istotne jest więc to, by o siebie zadbać i starannie dobrać płyn, który wypełnia po brzegi nasz ulubiony kubek.

Tylko jak dokonać właściwego wyboru? Wachlarz wszelakich wód na sklepowych półkach jest przecież bardzo szeroki. Butelka często podobna do drugiej, jak te dwie krople wody. Sęk w tym, by nie kupować kota w worku. Sięgnąć od razu po jakość i samo zdrowie. Nasza rada jest prosta - wystarczy sprawdzić czy woda pochodzi z Małopolski i oznaczona jest znakiem „Made in Małopolska”. Taką butelkę, albo nawet całą zgrzewkę bez wahania możecie włożyć do koszyka, by później delektować się smakiem najlepszej wody mineralnej na świecie.

Woda to naturalny skarb Małopolski. Pod względem tych życiodajnych zasobów Małopolska nie ma sobie równych.

- Jesteśmy u źródła. Posiadamy najznakomitsze wody mineralne w Polsce i właśnie na naszym, małopolskim terenie znajduje się aż 30 procent wszystkich złóż wód leczniczych w kraju. Nie ma drugiego ta-

kiego regionu, który mógłby pochwalić się podobną dostępnością wszystkich typów wód leczniczych i mineralnych - podkreśla marszałek Małopolski Witold Kozłowski.

Kropla łączy skałę, a projekt „Made in Małopolska” wzmacnia i przypomina o licznych i potwierdzonych walorach wód z tego regionu. „Made in Małopolska” wspiera regionalnych przedsiębiorców. Dając im do ręki kolejny atut na rzecz zwiększenia obecności małopolskich wód mineralnych w ofercie sieci handlowych, w ofercie gastronomicznej i hotelarskiej.

### Woda na młyn, by zajrzeć do uzdrowiska

Można opłynąć cały świat dookoła. Ale najlepsze wody są właśnie w Małopolsce. Mineralne i źródlane, lecznicze i termalne, czyste i szczypiące w język i z bąbelkami, zawsze o bardzo szlachetnym rodowdzie... Dzięki różnorodności i unikatowym właściwościom małopolska woda stanowi prawdziwy skarb natury. Małopolska bardzo mądrze gospodaruje tym dobrodziejstwem.

- Natura dała nam największy skarb. A kolejnym wielkim i niepowtarzalnym atutem są małopolskie uzdrowiska. Nigdzie indziej nie znajdziemy też takiej liczby basenów z wodami termalnymi - dodaje marszałek Witold Kozłowski.

Na tych, którzy chcą obficie czerpać z dobroczynnego działania małopolskich wód czekają słynne i malownicze uzdrowiska: Krynica-Zdrój, Muszyna, Wysowa, Piwniczna-Zdrój, Szczawnica, Żegiestów, Rabka-Zdrój, Wapienne, Kraków Swoszowice czy Kopalnia Soli Wieliczka...

### Woda i sól, czyli małopolskie tężnie

W Małopolsce każdy znajdzie coś dla siebie. Pośród wielu propozycji ciekawą alternatywą może okazać się połączenie wody z solą. Ta prozdrowotna mieszanka, wyciągnie z Was wszystkie smutki... a także niejedną chorobę. Niech przepadną jak kamień w wodę, dzięki inhalacjom w małopolskich tężniach solankowych. Od wieków wiadomo, że wdychanie solanki korzystnie wpływa na układ nerwowy, układ gruczołów dokrewnych, oraz pracę układu odpornościowego. Seanse oddechowe w tężniach są także zalecane w chorobach tarczycy, schorzeniach skóry i w leczeniu nadciśnienia. Sprawdźcie sami, odwiedzając jedną z licznych małopolskich tężni, szcze-





Tężnia solankowa w Rabce-Zdroju



Pijalnia Wód Mineralnych w Wysowej-Zdroju



Uzdrawisko Wysowa-Zdrój



Pijalnia Główna w Krynicy-Zdroju



Uzdrawisko w Piwnicznej-Zdroju

gólnie polecamy te największe - w Wieliczce i Rabce Zdroju.

#### W gorącej wodzie kąpany

Małopolska woda wypływa z głębi. Polecamy ją prosto z serca. Znamy tu takie miejsca, w których wizyta będzie przygodą. Nie bądź w gorącej wodzie kąpany, jak czasem zachowawczo radzą niektórzy. My wręcz przeciwnie, gorąco zachęcamy! W Małopolsce ugospiczą Was i rozgrzeją baseny termalne: Termy Bania i Bukovina, Chochołowskie, Gorący Potok, Termy Szaflary i Aqua Park Zakopane...

#### Apetyt na życie

Łatwo jest zadbać o zdrowie w przepięknej Małopolsce. Moc tutaj atrakcji turystycznych, niepowtarzalny klimat i bliskość natury sprzyja wybornej aktywnej rekreacji. Spacer uzdrowskimi deptakami, tyk wody w pijalni, haust powietrza w parkowych alejkach i na leśnych ścieżkach, sprawi bezapelacyjnie, że wszelkie troski odpłyną. Kropla po kropki Małopolska nasyci dobrymi emocjami. Nabierzemy tu apetytu na życie.

#### I czujesz się jak ryba w wodzie!

Małopolska od lat i pokoleń jest niekwestionowanym liderem kompleksowego i prozdrowotnego zasto-

sowania wód mineralnych i leczniczych. Naturalne zróżnicowanie wodnych zasobów w regionie sprawia, że można je wykorzystywać na cały szereg sposobów. Przykładami można sypać jak z rękawa. Woda z Małopolski znakomicie uzupełnia niedobory cennych pierwiastków w organizmie. Wspomaga leczenie schorzeń. Można się nią inhalować pod okiem fachowców. Można do woli brać poprawiające

samopoczucie kąpiele... Małopolska woda muska i obmywa ciało. Dbaj o siebie. Poczuj się jak ryba w wodzie. Sięgnij po kosmetyki stworzone na bazie małopolskich wód...

#### Karta wód mineralnych

Wody mineralne z Małopolski to bez wątpienia gratka dla smakoszy. To prawdziwe bogactwo dobroczynnych składników, ale także różnorodność

aromatów, smaku i stopnia mineralizacji... I to nie jest bynajmniej sprawa banalna. Aby móc w pełni rozoznać się w tym bogactwie Województwa Małopolskie, we współpracy z najlepszymi hydrosommelierami, opracowało pierwszą w Polsce kartę wód mineralnych.

Z tym unikalnym przewodnikiem w ręce poznajemy arkaną wysmakowanej sztuki pairingu. Czyli dopasowania danego rodzaju wody do degustowanego przez nas wina, mięsa, deserów.

Z Małopolskiej Karty Wód Mineralnych dowiadujemy się, że np. Wysowianka Zdrój Gazowana, w swej zaskakująco gładkiej strukturze, zawiera aromaty roślinne i morskie, sprawdzając się świetnie jako dodatek do słonych dań z owoców morza i ryb... Z kolei np. równie ceniona Cechini Muszyna Średnionasycona, o świeżym aromacie, średnio intensywnym, owocowym, z akcentami liściastymi, stanie się od teraz naszym najlepszym towarzyszem do marynat, słonych i wytrawnych dań mięsnych i rybnych, a także posmaku przypraw korzennych... Małopolska Karta Wód Mineralnych wytycza nowy kierunek dla branży gastronomicznej. Tak się składa, że nikt wcześniej nie wpadł nad Wisłą na to, iż konkretne rodzaje

potraw czy trunków, można również odpowiednio zgrabnie zestawiać, nie tylko z winem czy piwem, ale z wodą właśnie!

#### Małopolska woda dobra jak chleb

W Małopolsce bardzo dobrze znamy się na wodzie i z ręką na sercu możemy powiedzieć, że jest dobra jak chleb.

- Małopolskie wody ze swoim unikatowym składem i właściwościami stanowią jedno z największych bogactw naturalnych regionu. To dobro, które mamy na wyciągnięcie ręki i którym chcemy dzielić się ze wszystkimi. Serdecznie zachęcam do smakowania małopolskich wód. Zapraszam do korzystania z dobrodziejstw małopolskiej turystyki uzdrowskiej. Zapraszam do Małopolski. Krainy Wód - zachęca Witold Kozłowski, marszałek Małopolski.

Szczegółowe informacje o „Made in Małopolska”, czyli projekcie na fali, można znaleźć na stronie [www.madein.malopolska.pl](http://www.madein.malopolska.pl) oraz na naszym profilu w mediach społecznościowych [www.facebook.com/lubiamalopolske](https://www.facebook.com/lubiamalopolske).





# Uzdrowisko Rabka



**Bogactwo  
możliwości**



**Uzdrowisko Rabka S.A.**  
ul. Orkana 49, 34-700 Rabka-Zdrój

**[www.uzdrowisko-rabka.pl](http://www.uzdrowisko-rabka.pl)**  
[www.facebook.com/UzdrowiskoRabkaSA](https://www.facebook.com/UzdrowiskoRabkaSA)

**SKLEP INTERNETOWY**

tel.: 690 801 408

tel.: 18 269 26 06

e-mail: [esklep@uzdrowisko-rabka.pl](mailto:esklep@uzdrowisko-rabka.pl)