

Región severného Spiša a Pienin a región Sandecka je bohatý na minerálne pramene. V rámci územia existuje produkt cestovného ruchu – Cesta minerálnych prameňov. Ide o turistické trasy vodiace po regióne navzájom poprepájané minerálnymi prameňmi. Návštevníci môžu prechádzkou neporušenou prírodou spoznávať krásy regiónu, a v neposlednom rade načerpávať aj z vodného bohatstva. Hlavným cieľom projektu je prepojenie s poľskými susedmi, nakoľko aj oni týmto prírodným bohatstvom disponujú. Taktiež chceme prilákať turistov z poľskej strany a naopak.

Region północnego Spisza i Pienin oraz region Sądecki są bogate w źródła mineralne. Na tym obszarze istnieje produkt turystyczny – Szlak Źródeł Mineralnych. Są to trasy turystyczne prowadzące przez region, wzajemnie połączone źródłami mineralnymi. Odwiedzający mogą podczas spacerów w dziewiczej przyrodzie odkrywać piękno regionu, a także czerpać z jego bogactwa wodnego. Głównym celem projektu jest połączenie z polskimi sąsiadami, ponieważ również oni dysponują tym naturalnym bogactwem. Chcemy również przyciągać turystów z Polski i zachęcać naszych mieszkańców do odwiedzania polskiej strony.

www.visitspis.sk
www.nowosadecki.pl



NAČERPAJ Z PRÍRODY
CZERP Z NATURY



bezpłatny egzemplarz

bezpłatný výtlačok

Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

Prameň Voňačka v Bajerovciach

Z prameňa Voňačka vyviera prírodná mineralizovaná voda s obsahom vápnika, uhlíka a síry. Pri pravidelnom pitnom režime priaznivo ovplyvňuje trávenie. V okolí prameňa sa nachádzajú bahná s liečivými účinkami a krásna nedotknutá príroda pohoria Čergov. Od prameňa sa po modrej značke dostanete až do Ľubovnianskych kúpeľov za necelé tri hodiny.

Žródło Voňačka w Bajerowcach

Ze źródła Voňačka wypływa naturalna woda mineralna, zawierająca wapń, węgiel i siarkę. Regularne spożywanie tej wody korzystnie wpływa na trawienie. W okolicach źródła znajdują się błota o właściwościach leczniczych oraz piękna, dziewicza przyroda pasma górskiego Čergov. Od źródła, podążając niebieskim szlakiem turystycznym, można w niecałe trzy godziny dotrzeć do Uzdrowiska Ľubovnianske Kúpele.

3 h o d

Pramene v Ľubovnianskych kúpeľoch

Prvé zmienky o liečivých prameňoch v tejto oblasti siahajú do 18. storočia. V polovici 19. storočia vznikli pri štyroch železito-zemitých minerálnych prameňoch kúpele na liečbu chorôb zažívacieho traktu.

V roku 1870 dal Alfred Probstner do prevádzky 13 obytných objektov. Do druhej svetovej vojny boli Ľubovnianske kúpele vyhľadávaným miestom oddychu, ktoré navštevovali hostia až z Budapešti. Počas druhej svetovej vojny kúpele zanikli.

Źródła w Ľubovnianskich Kúpeľoch

Pierwsze wzmianki o leczniczych źródłach w tym rejonie sięgają XVIII wieku. W połowie XIX wieku, przy czterech źródłach mineralnych bogatych w żelazo i minerały, powstało uzdrowisko przeznaczone do leczenia chorób układu trawiennego. W 1870 roku Alfred Probstner otworzył 13 budynków mieszkalnych. Przed II wojną światową Ľubovnianske Kúpele były popularnym miejscem wypoczynku, odwiedzanym przez gości nawet z Budapesztu. W czasie II wojny światowej uzdrowisko uległo zniszczeniu.

Prameň Andrej

Jeden z prameňov, ktorý obsahuje najviac prírodného horčíka na Slovensku. Horčík je minerál, ktorý blahodarne pôsobí na srdce a svalovú sústavu. Voda z tohto prameňa je stredne mineralizovaná, obsahuje voľný oxid uhličitý, vápnik, horčík a sodík. Odporúča sa pri nervových ochoreniach, bolestiach hlavy, svalov, zvýšenom strese a nervovom vypätí

Źródło Andrej

Jedno z najbardziej magnezowych źródeł naturalnych na Słowacji. Magnez to minerał, który korzystnie wpływa na serce i układ mięśniowy. Woda ta jest średnio zmineralizowana, zawiera wolny dwutlenek węgla, wapń, magnez i sód. Zaleca się ją w leczeniu chorób nerwowych, bólach głowy i mięśni oraz w stanach stresu i napięcia nerwowego.

Prameň Veronika

Z prameňa Veronika sa plní minerálna voda Ľubovnianka. Voda je stredne mineralizovaná, slabo kyslá, bohatá na prírodný horčík, vápnik a sodík.

Źródło Veronika

Z tego źródła pochodzi mineralna woda Ľubovnianka. Woda jest średnio zmineralizowana, lekko kwaśna, bogata w naturalny magnez, wapń i sód.



Prameň Sisi

Prameň je pomenovaný po cisárovnej Sissi. Voda z prameňa má vysoký obsah horčička a je odporúčaná pri chorobách žalúdka, čriev, obličiek, pečene, dýchacích a močových ciest, ako aj pri niektorých ženských a nervových poruchách.

Žródło Sisi

Žródło nazwane na cześć cesarzowej Sissi. Woda ze źródła zawiera dużą ilość magnezu i jest zalecana w chorobach żołądka, jelit, nerek, wątroby, dróg oddechowych i moczowych, a także przy niektórych schorzeniach kobiecych i nerwowych.

Pramene Emília, Alfréd, Mária a Nový prameň

Tieto pramene sú súčasťou kúpeľného parku a náučného chodníka, ktorý vedie k dendrologicky pozoruhodným drevinám – boroviciam Vejmutovkám. Všetky tieto pramene patria medzi zemito-železnaté studené kyselky.

Žródła Emília, Alfréd, Mária i Nowe Źródło

Są częścią parku uzdrowiskowego i ścieżki edukacyjnej, prowadzącej wśród cennych dendrologicznie drzew, takich jak sosna wejmutka. Wszystkie te źródła to zimne wody mineralne typu żelazisto-węglanowego.

Prameň Švabl'ovka v Hniezdnom

Obec Hniezdne je v súčasnej dobe známa predovšetkým liehovarníctvom. Miestni obyvatelia však nedajú dopustiť na svoj prameň. V minulosti sa voda z neho využívala pre malé kúpele s pätnástimi vaňami. Počas 2. svetovej vojny kúpele zanikli. Napriek tomu je prameň v Hniezdnom vhodný na vaňové kúpele pri reumatických chorobách. Voda z prameňa Švabl'ovka obsahuje síru, uhlík, vápnik a sírovodík.

Okolie Hniezdného ponúka niekoľko turistických a cyklistických trás, farmu, mini zoo, čokoládovňu, detské ihrisko, expozíciu liehovarníctva. To všetko na jednom mieste v Nestville Parku.

Źródło Švabl'ovka w Hniezdnem

Wieś Hniezdne jest obecnie znana głównie z przemysłu gorzelniczego.

Jednak mieszkańcy bardzo cenią swoje źródło Švabl'ovka. W przeszłości woda z tego źródła była wykorzystywana w niewielkim uzdrowisku posiadającym piętnaście wanie kąpielowych. W czasie II wojny światowej uzdrowisko zostało zniszczone. Mimo to źródło w Hniezdnem jest odpowiednie do kąpieli leczniczych przy chorobach reumatycznych. Woda zawiera siarkę, węgiel, wapń oraz siarkowodór. W okolicach Hniezdnego znajdują się liczne szlaki turystyczne i rowerowe, farma, mini zoo, manufaktura czekolady, plac zabaw dla dzieci oraz ekspozycja gorzelnictwa – wszystko w kompleksie Nestville Park.



3,5 hod

0,5 hod



30 min



Prameň Danka v Kamienke

Prvá písomná zmienka o prameni Danka, miestnymi prezývaný Ščava, pochádza z 19. storočia a v roku 1934 bola upravená ako kopaná studňa. Miestni obyvatelia ju dodnes využívajú na osvieženie a pre jej blahodarné účinky.

Minerálna voda z prameňa Danka patrí medzi stredne mineralizované. Je hydrogénuhličitanová, horečnatá, slabo kyslá a prirodzene studená. Vďaka svojmu vyváženému zloženiu a sivej chuti je obľúbená nielen u miestnych, ale aj u návštevníkov okolitých turistických a cyklistických trás.

Źródło Danka w Kamienke

Pierwsza pisemna wzmianka o źródle Danka, zwanym przez miejscowych „Ščava”, pochodzi z XIX wieku. W 1934 roku źródło zostało przebudowane jako studnia kopana. Miejscowi nadal korzystają z niego ze względu na jego orzeźwiające i lecznicze właściwości. Mineralna woda ze źródła Danka jest średnio zmineralizowana, wodorowęglanowo-magnezowa, lekko kwaśna i naturalnie zimna. Dzięki zrównoważonemu składowi i świeżemu smakowi cieszy się popularnością zarówno wśród miejscowych, jak i turystów oraz rowerzystów.

30 min



Prameň Ščava vo Forbasoch

Voda z prameňa je vhodná na pitné kúry zamerané na očistenie organizmu.

Pitné kúry sa odporúčajú pri chorobách pečene a pankreasu, nechutenstve, chronických žalúdočných problémoch a zápaloch obličiek, ako i predchádzaniu nedostatku vápnika.

Forbasy sú známe svojimi fašiangovými oslavami, tzv. Turoňmi.

Toto tradičné podujatie oživuje starobylé zvyky a masky, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou kultúrneho dedičstva regiónu.

Źródło Ščava w Forbasach

Woda ze źródła Ščava jest odpowiednia do kuracji pitnych mających na celu oczyszczenie organizmu.

Kuracje zaleca się przy chorobach wątroby i trzustki, braku apetytu, przewlekłych problemach żołądkowych i stanach zapalnych nerek, a także w profilaktyce niedoboru wapnia.

Forbasy są znane ze swoich tradycyjnych obchodów zapustnych, zwanych "Turoňmi".

To wydarzenie przywraca dawne zwyczaje i maski, będące nieodłączną częścią dziedzictwa kulturowego regionu.



Pramene vo Vyšných Ružbachoch

Vyšné Ružbachy sú miestom, kde sa snúbi prírodná krása s liečivými účinkami minerálnych vôd. Práve to ich robí atraktívnym cieľom pre turistov a návštevníkov hľadajúcich relax a regeneráciu. Nachádzajú sa tu kúpele, ktoré patria medzi najstaršie a najvýznamnejšie kúpeľné miesta na Slovensku. Ich história siaha až do roku 1595. Sú známe svojimi liečivými minerálnymi prameňmi, najmä prameňom Izabela.



Žródła w Wyśnych Rużbachach

Vyšné Ružbachy to miejsce, gdzie piękno przyrody łączy się z leczniczymi właściwościami wód mineralnych. To sprawia, że są one atrakcyjnym celem dla turystów i osób szukających relaksu oraz regeneracji.

Znajduje się tu jedno z najstarszych i najważniejszych uzdrowisk na Słowacji, którego historia sięga 1595 roku. Słyną z leczniczych źródeł mineralnych, zwłaszcza źródła Izabela.



Prameň Kráter

Kráter vo Vyšných Ružbachoch je jedinečné travertínové jazierko. Vzniklo prepadnutím travertínovej kopy naplnenej minerálnou vodou. S priemerom približne 20 metrov a hĺbkou 3 až 4 metre je považované za najväčšie travertínové jazero na Slovensku a možno aj v strednej Európe. Voda v jazierku má teplotu 23 °C. Pochádza z Belianskych Tatier, kde sa mineralizuje vďaka prítomnosti vápencov a dolomitov. Cez trhliny na dne jazierka uniká oxid uhličitý, čo spôsobuje, že jazierko nezamrzá ani v zime.

Źródło Kráter

Kráter w Wyśnych Rużbachach to unikalne jeziorko trawertynowe. Powstało w wyniku zapadnięcia się kopuły trawertynowej wypełnionej wodą mineralną. Ma średnicę około 20 metrów i głębokość 3–4 metrów, co czyni je największym jeziorem trawertynowym na Słowacji, a być może i w Europie Środkowej. Woda w jeziorze ma temperaturę 23°C i pochodzi z Belianskich Tatr. Dzięki obecności wapieni i dolomitów, woda jest silnie zmineralizowana. Dzięki wydzielającemu się dwutlenkowi węgla jezioro nie zamarza nawet zimą.

Prameň Izabela

Prameň je najvýdatnejším uhličitým žriedlom v Európe, produkuje až 100 litrov vody za sekundu. Voda z prameňa je využívaná v kúpeľných procedúrach a na letnom kúpalisku. Má priaznivé účinky na srdcovo-cievny systém, pohybové ústrojenstvo a duševné zdravie.

Źródło Izabela

To najwydajniejsze źródło wód węglowych w Europie, dostarczające aż 100 litrów wody na sekundę. Woda wykorzystywana jest w zabiegach uzdrowiskowych oraz w letnim kąpielisku. Działa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, układ ruchu i zdrowie psychiczne.



Prameň Jozef / Prameň života

Prameň Jozef, známy aj ako Prameň života je klasifikovaný ako prírodný liečivý zdroj so strednou mineralizáciou a uhličitou vodou obsahujúcou zvýšené množstvo vápnika, horčíka a fluóru. Voda z prameňa Jozef je využívaná na pitné kúry. Je súčasťou liečebných procedúr v Kúpeľoch Ružbachy. Jej zloženie má priaznivé účinky na srdcovo-cievny systém, pohybové ústrojenstvo a duševné zdravie.

Źródło Jozef / Źródło Życia

Źródło Jozef, znane rovnież jako Źródło Życia, klasyfikowane jest jako naturalne źródło lecznicze o średniej mineralizacji i wodzie węglowej zawierającej podwyższone ilości wapnia, magnezu i fluoru.

Woda ta stosowana jest w kuracjach pitnych, wspomagając układ sercowo-naczyniowy, układ ruchu i zdrowie psychiczne.

Pramenň Ščensný

Prameň sa nachádza pod liečebným domom Travertín. Vyteká zo zložito vystavaného a umelecky dekorovaného múrika, ktorý je považovaný za umelecké dielo.

Źródło Ščensný

Źródło znajduje się pod domem uzdrowiskowym Travertín. Wypływa ze starannie zbudowanego i artystycznie ozdobionego murka, który uznawany jest za dzieło sztuki.

Pramene Lásky a Zabudnutia

Pitné kúry z prameňov Lásky a Zabudnutia pomáhajú pri brušných a črevných problémoch, pri bolestiach mandlí a hlavy. Sú prospešné pri liečení reumatických, kožných, pľúcnych a srdcovo-cievnych chorôb. Tieto pramene sú opradené starými legendami. Podľa jednej by sme sa mali najprv napiť z prameňa Zabudnutia, aby sme zanechali za sebou starú lásku, a potom z prameňa Lásky, aby sme našli novú. Iná legenda radí, aby sme k prameňom prišli so svojím partnerom: najskôr sa spolu napili z prameňa Zabudnutia a zanechali tak všetky staré krivdy, a následne si z prameňa Lásky podali dúšok priamo z rúk svojho milovaného, čím spečatíme a posilníme svoj vzťah. V areáli týchto prameňov sa nachádza aj balančný chodník, či Kneippov kúpeľ. Vo Vyšných Ružbachoch sa nachádza aj lyžiarske stredisko a medzinárodné sochárske sympóziu svetového charakteru.

Źródła Miłości i Zapomnienia

Kuracje pitne z tych źródeł pomagają w problemach żołądkowo-jelitowych, bólach migdałków i głowy. Są również korzystne w leczeniu chorób reumatycznych, skórnych, płucnych oraz układu sercowo-naczyniowego. Te źródła są owiane dawnymi legendami. Według jednej legendy należy najpierw napić się wody ze Źródła Zapomnienia, by zostawić za sobą dawną miłość, a następnie ze Źródła Miłości, by odnaleźć nową. Inna legenda zaleca, by przyjść do źródeł ze swoim partnerem, wspólnie napić się wody ze Źródła Zapomnienia i zapomnieć o dawnych krzywdach, a potem napić się wody ze Źródła Miłości, podanej z rąk ukochanej osoby, aby wzmocnić związek. W pobliżu tych źródeł znajduje się również ścieżka balansująca oraz kąpiel Kneippa. W Wyśnych Rużbachach znajduje się także ośrodek narciarski oraz Międzynarodowe Sympozjum Rzeźby o światowej renomie.





1 h od



Prameň pod Kalváriou v Lackovej

Voda z prameňa obsahuje vápnik a uhlík. Odporúča sa na pitné kúry pri nedostatku vápnika, nechutenstve, chronických zápaloch dýchacích ciest, obličiek a močových ciest.

V minulosti bola Lacková známa výrobou košíkov z vrbového prútia. Košíkárstvo bolo rozšírené v takmer každom dome a tvorilo dôležitú súčasť miestneho hospodárstva. Aj dnes sa v obci nájdu remeselníci, ktorí pokračujú v tejto tradícii a vyrábajú košíky a korbáče. V obci je vytvorená expozícia košíkárstva, ktorá dokumentuje históriu a techniku tohto remesla.

Žródło pod Kalwarią w Lackowej

Woda z tego źródła zawiera wapń i węgiel. Zaleca się jej stosowanie w kuracjach pitnych przy niedoborze wapnia, braku apetytu, przewlekłych stanach zapalnych dróg oddechowych, nerek i układu moczowego. W przeszłości Lacková była znana z wyrobu koszy z wikliny. Koszykarstwo było powszechne niemal w każdym domu i stanowiło ważną część lokalnej gospodarki. Obecnie w wiosce wciąż można spotkać rzemieślników kontynuujących tę tradycję, a także odwiedzić ekspozycję koszykarstwa dokumentującą historię i techniki tego rzemiosła.

Prameň Ščava v Hraničnom

Prameň Ščava je prírodný minerálny prameň s nízkou mierou mineralizácie. Jeho voda obsahuje cenné prvky ako sodík, vápnik, horčík, uhlík a dusík. Vďaka svojmu bohatému zloženiu je voda z prameňa ideálna na pravidelné pitie aj na pitné kúry, ktoré podporujú očistu a regeneráciu organizmu. Pravidelná konzumácia tejto vody môže priaznivo ovplyvniť liečbu chronických ochorení tráviaceho systému, obličiek, pečene a pankreasu. Taktiež pomáha zmierniť bolesti kĺbov, chrbta a krčnej chrbtice. V tejto oblasti sa darí najmä hubárom a nachádza sa tu vzácny drevený kostolík Nepoškvrneného počatia Panny Márie z druhej polovice 18. storočia.

Źródło Ščava w Hraničnom

Źródło Ščava to naturalne źródło mineralne o niskim stopniu mineralizacji. Woda zawiera cenne pierwiastki takie jak sód, wapń, magnez, węgiel i azot. Dzięki bogatemu składowi, woda ta nadaje się do regularnego picia i kuracji pitnych wspomagających oczyszczanie i regenerację organizmu.

Regularne spożywanie tej wody może korzystnie wpływać na leczenie przewlekłych chorób układu

pokarmowego, nerek, wątroby i trzustki.

Pomaga również łagodzić bóle stawów, pleców i odcinka szyjnego kręgosłupa.

Okolice Hraničného są rajem dla grzybiarzy. Znajduje się tu także cenny drewniany kościółek Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny z drugiej połowy XVIII wieku.



1,5 h od





Prameň sv. Jána Krstiteľ'a na Hore Zvir v Litmanovej

Liečivé účinky prameňa sú spojené s vierou.

Ide o pramenitú vodu, ktorá vyviera na Hore Zvir, kde sa zjavovala Panna Mária. Prameň posvätila a dala mu moc uzdravovať s vierou: „každý kto bude z tohto prameňa piť s vierou môže zažiť zázrak Božieho uzdravenia“.

Voda je symbolom čistoty. Prameň vody a jej užívanie s vierou je znakom toho, že vo vode môže byť zničený môj starý život, môj hriech, ale i moja choroba

a slabosť. Hora Zvir je gréckokatolíckym pútnickým miestom, kde prichádza hľadať pokoj mnoho ľudí. Neďaleko sa nachádza najvyšší vrch Ľubovnianskej vrchoviny Eliášovka, odkiaľ si môžete vychutnať krásne výhľady na Slovensko i Poľsko.

Liečivý dotyk prírody môžete zažiť aj v Apidomčeku, ktorý sa nachádza pod horou.

Źródło św. Jana Chrzciela na Górze Zvir w Litmanowej

Lecznicze właściwości tego źródła są ściśle związane z wiarą.

Jest to źródło wody wypływającej na Górze Zvir, miejscu objawień Matki Bożej. Według przekazu, Matka Boża poświęciła to źródło i nadała wodzie moc uzdrawiania dla tych, którzy piją ją z wiarą:

„Każdy, kto będzie pił z tego źródła z wiarą, może doświadczyć cudu Bożego uzdrowienia”. Woda symbolizuje czystość.

Korzystanie z niej z wiarą jest znakiem nowego życia – oczyszczenia z grzechu, choroby i słabości.

Góra Zvir jest gréckokatolickim miejscem pielgrzymkowym, które przyciąga wielu poszukujących pokoju i duchowego odnowienia. W pobliżu znajduje się również najwyższy szczyt

Ľubovnianskich Wierchów – Eliášovka, z którego rozpościerają się piękne widoki na Słowację i Polskę.

Pod górą Zvir znajduje się także Apidomek, w którym można doświadczyć leczniczego kontaktu z naturą.



Prameň Smerdžonka v Červenom Kláštore

Liečivé vlastnosti prameňa Smerdžonka sú známe už od 14. storočia. Vo vode je vysoká koncentrácia sirovodíka, vďaka ktorému má svoj špecifický zápach a chuť. Miestni obyvatelia prameň vďaka zápachu nazvali prameň Smerdžonka. Liečivé účinky Smerdžonky poznali aj kartuziánski a kamaldulskí mníši v stredoveku, ktorí žili v miestnom kláštore. Odporúčali piť túto vodu pri problémoch tráviaceho traktu a pri nechutenstve. Červený Kláštor je známy aj vďaka mníchovi Cypriánovi, ktorý tu pôsobil. Údajne si zostrojil krídla, ktorými lietal z Troch Korún. Preto dostal prívlastok „lietajúci Cyprián“. Ďalšou známou atrakciou pre toto miesto je splavovanie rieky Dunajec na tradičných drevených pltiach, či raftoch. Vďaka liečivým účinkom prameňa Smerdžonka

sú v Červenom Kláštore obnovené kúpele, kde sa liečia kožné problémy, dýchacie problémy a pohybový aparát. Sú to jediné kúpele na Slovensku, kde sa lieči kombinácia týchto troch ochorení.



Źródło Smerdžonka w Czerwonym Klasztorze

Lecznicze właściwości źródła Smerdžonka są znane już od XIV wieku. Woda zawiera

wysokie stężenie siarkowodoru, co nadaje jej charakterystyczny zapach i smak. Miejscowi

nazwali źródło „Smerdžonka” właśnie ze względu na jego zapach. Lecznicze właściwości tej wody były znane

również kartuzom i kamedułom, którzy mieszkali w pobliskim klasztorze. Zalecali oni picie tej wody przy problemach układu trawiennego i braku apetytu. Czerwony Klasztor jest znany również dzięki mnichowi Cyprianowi, który – według legendy – skonstruował skrzydła i próbował latać z Trzech Koron, dlatego zyskał przydomek „latający Cyprian”. Inną popularną atrakcją w tym rejonie jest spływ tratwami lub pontonami po rzece Dunajec. Dzięki leczniczym właściwościom źródła Smerdžonka odnowiono w Czerwonym Klasztorze uzdrowisko, w którym leczy się choroby skóry, dróg oddechowych i układu ruchu. Jest to jedyne uzdrowisko na Słowacji specjalizujące się w leczeniu właśnie tych trzech grup chorób.





1 hod

Prameň Sulínka v Sulíne

Minerálna voda Sulínka je často označovaná ako „voda kráľov“. Pochádza z obce Sulín v severnej časti Ľubovnianskej vrchoviny, v malebnom údolí rieky Poprad, ktorá tvorí hranicu medzi Slovenskom a Poľskom. Jej výnimočné zloženie a liečivé účinky ju preslávili už v 19. storočí, keď si ju obľúbila rakúska cisárovná Alžbeta Bavorská, známa ako Sisi. Odvtedy sa Sulínka vyvážala do Rakúska-Uhorska a neskôr aj do USA a Kanady, pričom sa ročne plnilo vyše 800 000 litrových fliaš tejto vody. Sulínka obsahuje až 13 z 15 základných prvkov potrebných pre ľudský organizmus, vrátane sodíka, magnézia, vápnika a lítia. Vďaka tomu pomáha pri tráviacich ťažkostiach, pálení záhy, odbúrava alkohol z krvi, zmierňuje stres a podporuje pokojný spánok. Jej prírodný obsah oxidu uhličitého a unikátne minerálne zloženie ju robia ideálnou na liečebné kúry pri žalúdočných a črevných problémoch, cukrovke či dne.

Źródło Sulínka w Sulinie

Mineralna woda Sulínka często nazywana jest „wodą królów“. Pochodzi z miejscowości Sulín, położonej w północnej części Ľubovnianskich Wierchów, w malowniczej dolinie rzeki Poprad, która stanowi granicę między Słowacją a Polską. Dzięki wyjątkowemu składowi i leczniczym właściwościom, Sulínka zyskała popularność już w XIX wieku. Ceniona była przez cesarzową Austrii Elżbietę Bawarską (znaną jako Sisi). Woda Sulínka była eksportowana do Austro-Węgier, a później do USA i Kanady, osiągając produkcję ponad 800 000 litrów rocznie. Sulínka zawiera aż 13 z 15 podstawowych pierwiastków niezbędnych dla organizmu człowieka, w tym sód, magnez, wapń i lit. Pomaga w dolegliwościach trawiennych, zgaďe, wspomaga eliminację alkoholu z organizmu, łagodzi stres i poprawia jakość snu. Naturalna zawartość dwutlenku węgla i unikalny skład mineralny czynią ją idealną do leczenia problemów żołądkowo-jelitowych, cukrzycy i dny moczanowej.

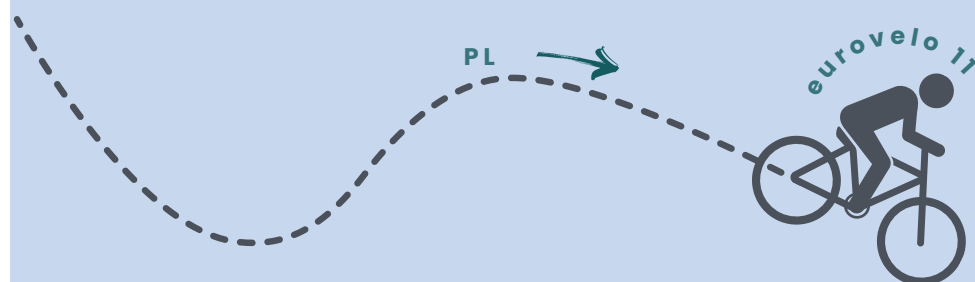


Prameň Ščava v Legnave

Prírodná stredne mineralizovaná voda obsahuje vápnik, horčík, železo a uhlík. Pozitívne ovplyvňuje funkciu srdcového svalu a svalov pohybovej sústavy. Pravidelný pitný režim priaznivo pôsobí na organizmus a pomáha pri liečbe nechutenstva či močových kameňoch. Okolie Legnavy ponúka množstvo prírodných krás a turistických trás. Obec je tiež východiskovým bodom pre cykloturistiku. Nachádza sa na trase EuroVelo 11.



2 hod



Źródło Ščava w Legnave

Naturalna woda mineralna ze źródła Ščava w Legnave ma średni stopień mineralizacji i zawiera wapń, magnez, żelazo oraz węgiel. Pozytywnie wpływa na pracę mięśnia sercowego i mięśni układu ruchu. Regularne spożywanie tej wody sprzyja ogólnemu zdrowiu organizmu, wspiera leczenie braku apetytu oraz problemów z kamieniami nerkowymi. Okolice Legnavy oferują wiele pięknych krajobrazów i szlaków turystycznych. Wieś jest także ważnym punktem startowym dla rowerzystów, położonym na trasie EuroVelo 11.



Minerálne pramene v Muszyne

Muszyňa, malebné kúpeľné mesto v južnom Poľsku, je známe svojimi bohatými zásobami minerálnych prameňov, ktoré sa využívajú na liečebné účely už od 20. rokov 20. storočia. Vďaka priaznivým geologickým podmienkam a polohe v Popradskom krajinnom parku ponúka Muszyňa návštevníkom množstvo prameňov s rôznymi minerálnymi zloženiami a zdravotnými benefitmi. Voda Muszynianka sa získava z rôznych minerálnych prameňov v tejto oblasti, čo jej zaručuje vysokú kvalitu a bohaté minerálne zloženie. Je cenená pre svoje zdravotné účinky, ktoré vyplývajú z jej bohatého minerálneho obsahu. Obsahuje minerály ako vápnik, horčík, draslík a železo, ktoré podporujú správne fungovanie organizmu. Jej výnimočná chuť si získava obľubu nielen medzi dospelými, ale aj medzi deťmi.



Źródła mineralne w Muszynie

Muszyňa, malownicze uzdrowiskowe miasteczko w południowej Polsce, słynie z bogatych zasobów wód mineralnych, wykorzystywanych w leczeniu od lat 20. XX wieku.

Dzięki sprzyjającym warunkom geologicznym i położeniu w Popradzkim Parku Krajobrazowym, Muszyňa oferuje wiele źródeł o zróżnicowanym składzie mineralnym i korzyściach zdrowotnych. Woda Muszynianka pochodzi z różnych źródeł mineralnych w tym rejonie, co zapewnia jej wysoką jakość i bogate mineralne właściwości.

Zawiera minerały takie jak wapń, magnez, potas i żelazo, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Jej wyjątkowy smak cieszy się popularnością zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci.

Prameň „Antoni”

Jeden z najstarszych prameňov v Muszyne, objavený v roku 1929 sa volá „Antoni”. Voda z tohto prameňa je bohatá na hydrogénuhličitaný, horčík, sodík a železo, čo jej dodáva intenzívnu chuť. Odporúča sa pri ochoreniach tráviaceho a vylučovacieho systému, osteoporóze a reumatologických problémoch. Pitný pavilón sa nachádza na Aleji Zdrojowej a je otvorený sezónne.

Źródło Antoni

Jedno z najstarszych źródeł w Muszynie, odkryte w 1929 roku. Woda bogata w wodorowęglany, magnez, sód i żelazo, o intensywnym smaku. Zalecana przy chorobach układu trawiennego, wydalinowego, osteoporozie i problemach reumatologicznych. Pijalnia znajduje się przy Alei Zdrojowej i jest otwarta sezonowo.

Prameň Milusia

Prameň, sprístupnený v roku 1935, sa nachádza v centre mesta. Voda z „Milusie” je hydrogénuhličitanovo-horčíková, sodná a vápenatá, s jemnou chuťou. Odporúča sa pri reumatologických ochoreniach, problémoch s dýchacími cestami, tráviacim systémom a obezite.

Źródło Milusia

Udostępnione w 1935 roku w centrum miasta. Woda wodorowęglanowo-magnezowa, sodowa i wapniowa, o łagodnym smaku. Polecana przy schorzeniach reumatologicznych, chorobach dróg oddechowych, problemach trawiennych i otyłości.

Prameň Maryja

Prameň Maryja bol objavený v roku 2016 v Biblických záhradách. Poskytuje hydrogénuhličitanovo-vápenato-horčíkovú vodu. Voda je dostupná počas otváracích hodín záhrad.

Źródło Maryja

Odkryte w 2016 roku w Ogrodach Biblijnych. Woda wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowa, dostępna w godzinach otwarcia ogrodów.





Prameň Józef

Prameň Jozef bol objavený v roku 2001. Poskytuje hydrogénuhličitanovo-vápenato-horčíkovú vodu. Voda z „Józefa“ je dostupná v sezónnom pitnom pavilóne, ako aj celoročne v pitnom pavilóne „Cechini“.

Źródło Józef

Odkryte w 2001 roku. Woda wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowa. Dostępna w sezonowej pijalni, a także przez cały rok w pijalni „Cechini“.

Prameň Wapienne

Prameň sa nachádza sa približne 3,5 km od centra Muszyny smerom na Leluchów. Voda z prameňa je hydrogénuhličitanovo-vápenatá.

Odporúča sa pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, obličkových kameňoch, chronickom zápale žľáz a žľazových ciest, cukrovke a dne.

Źródło Wapienne

Położone około 3,5 km od centrum Muszyny w kierunku Leluchowa.

Woda wodorowęglanowo-wapniowa.

Zalecana przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, kamicy nerkowej, przewlekłych zapaleniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, cukrzycy i dnacie moczanowej.



Medzi hlavné atrakcie v Muszynie patrí Záhrada zmyslov a Biblické záhrady, historický hrad Muszyna s výhľadom na okolie, Park Zdrojowy s rekreačnými zariadeniami a vyhliadková veža na hore Malnik. Návštevníci môžu ochutnať minerálne vody v miestnych pitných pavilónoch alebo navštíviť prírodný úkaz (mofeta v Złockiem). Muszyna je ideálnym miestom na oddych a aktívny pobyt v prírode.

Wśród głównych atrakcji Muszyny znajdują się niezwykle Ogrody Zmysłów oraz Ogrody Biblijne, które zachwycają różnorodnością roślin i ciekawą aranżacją przestrzeni. Miłośnicy historii powinni odwiedzić zabytkowy Zamek Muszyna, z którego rozciąga się piękny widok na okolicę. Idealnym miejscem na relaks jest rozległy Park Zdrojowy, wyposażony w nowoczesną infrastrukturę rekreacyjną. Na miłośników górskich wycieczek czeka wieża widokowa na górze Malnik, skąd można podziwiać malownicze panoramy Beskidu Sądeckiego. Odwiedzający mogą spróbować wód mineralnych w miejscowych pijalniach lub zobaczyć niezwykle zjawisko przyrodnicze – mofetę w Złockiem.

Muszyna to idealne miejsce zarówno na wypoczynek, jak i aktywne spędzanie czasu na łonie natury.



Pramene v Krynici

Krynica-Zdrój, známa ako „Perla poľských kúpeľov“, je malebné kúpeľné mesto v južnom Poľsku, obklopené pohorím Beskid Sądecki. Mesto je preslávené svojimi liečivými minerálnymi prameňmi a bohatou ponukou turistických atrakcií. Minerálna voda Krynica sa skladá z 50 % z liečivej vody Zdrój Główny, ktorej prameň, objavený v roku 1793, vyviera zo zeme pred Pijárnou Głównou v Krynici-Zdroji. Práve tu vznikla v roku 1808 prvá plnička minerálnych vôd v Poľsku. Krynica patrí medzi najviac mineralizované vody – obsahuje až 2207,68 mg/l minerálnych látok. Voda je sytená prírodným oxidom uhličitým geologického pôvodu, ktorý je veľmi dobre vstrebateľný. Krynica-Zdrój disponuje bohatstvom minerálnych vôd, ktoré sú dostupné v niekoľkých pitných pavilónoch. Krynica-Zdrój ponúka množstvo atrakcií v krásnom horskom prostredí. Medzi najvýznamnejšie patrí Góra Parkowa s historickou lanovkou a parkom, Jaworzyna Krynicka s modernou kabínkovou lanovkou a lyžiarskym strediskom, vyhliadková veža a chodník v korunách stromov. Pijalnia Główna s liečivými minerálnymi prameňmi, Múzeum Nikifora a Múzeum hračiek. Mesto je ideálne na turistiku, cykloturistiku aj zimné športy. Ponúka bohaté možnosti relaxu v kúpeľných parkoch a historických kúpeľných domoch.



Źródła w Krynicy-Zdroju

Krynica-Zdrój, znana jako „Perła polskich uzdrowisk“, to malownicze uzdrowiskowe miasto w południowej Polsce, otoczone pasmem Beskidu Sądeckiego. Miasto słynie z leczniczych źródeł wód mineralnych i bogatej oferty atrakcji turystycznych. Woda mineralna Krynica w 50% pochodzi z leczniczego źródła Zdrój Główny, odkrytego w 1793 roku, które wypływa z ziemi przed Pijalnią Główną w Krynicy-Zdroju. To właśnie tutaj, w 1808 roku, powstała pierwsza w Polsce rozlewnia wód mineralnych. Krynica należy do jednych z najbardziej zmineralizowanych wód – zawiera aż 2207,68 mg/l składników mineralnych. Woda ta jest nasycona naturalnym dwutlenkiem węgla pochodzenia geologicznego, który jest bardzo dobrze przyswajalny przez organizm. Krynica-Zdrój oferuje bogactwo wód mineralnych dostępnych w kilku pijalniach. Miasto oferuje wiele atrakcji w pięknym górskim otoczeniu. Do najważniejszych należą: Góra Parkowa z zabytkową kolejką linową i parkiem, Jaworzyna Krynicka z nowoczesną kolejką gondolową i ośrodkiem narciarskim, wieża widokowa i ścieżka w koronach drzew. W centrum uzdrowiska znajduje się Pijalnia Główna z leczniczymi źródłami mineralnymi, a także Muzeum Nikifora i Muzeum Zabawek. Krynica-Zdrój to idealne miejsce na piesze wędrówki, turystykę rowerową oraz sporty zimowe. Oferuje także szerokie możliwości relaksu w parkach zdrojowych i zabytkowych domach uzdrowiskowych.





Minerálne pramene v Piwnicznej

Piwniczna-Zdrój je malebné kúpeľné mestečko v južnom Poľsku, situované v údolí rieky Poprad v pohorí Beskid Sąddecki. Mesto je známe svojimi liečivými minerálnymi prameňmi, ktoré sa nachádzajú v rôznych častiach obce. Vody sú bohaté na vápnik, horčík a hydrogénuhličitan, čo im dodáva alkalický charakter a priaznivo pôsobí na tráviaci a dýchací systém.

Źródła mineralne w Piwnicznej-Zdroju

Piwniczna-Zdrój to malownicze uzdrowiskowe miasteczko w południowej Polsce, położone w dolinie rzeki Poprad, w paśmie Beskidu Sąddeckiego. Miejscowość znana jest ze swoich leczniczych źródeł mineralnych, znajdujących się w różnych częściach miasta. Wody są bogate w wapń, magnez i wodorowęglany, co nadaje im charakter alkaliczny i korzystnie wpływa na układ trawienny oraz oddechowy.

Piwniczanka (Zawodzie)

Najznámejšia minerálna voda mesta Piwniczna sa čerpá v oblasti Zawodzie. Vyznačuje sa vysokým obsahom vápnika, horčíka a hydrogénuhličitanov, vďaka čomu pôsobí priaznivo na tráviaci a dýchací systém. To, čo Piwniczanku odlišuje od ostatných minerálnych vôd, je jej jedinečná chuť, ktorú oceňujú spotrebitelia aj odborníci. Ochutnať ju možno v Pijalni Artystycznej.

Piwniczanka (Zawodzie)

Najbardziej znana woda mineralna miasta Piwniczna pochodzi z rejonu Zawodzie. Charakteryzuje się wysoką zawartością wapnia, magnezu i wodorowęglanów. Działa korzystnie na układ trawienny i oddechowy. Piwniczkę można degustować w Pijalni Artystycznej.

Głębokie

Prameň Głębokie poskytuje mierne alkalickú minerálnu vodu, ktorá sa odporúča pri problémoch so žalúdkom a pri metabolických ochoreniach.

Źródło Głębokie

Źródło dostarcza lekko alkaliczną wodę mineralną, polecaną przy problemach żołądkowych i schorzeniach metabolicznych.

Kokuszka

Voda z prameňa Kokuszka má vysoký obsah minerálov. Je vhodná na podporu imunitného systému. Odporúča sa tiež pri ochoreniach močových ciest.

Źródło Kokuszka

Woda z tego źródła charakteryzuje się wysokim poziomem minerałów. Jest polecana na wzmocnienie układu odpornościowego i przy chorobach układu moczowego.



Łomnica

Mineralna voda zo zdroja Łomnica má strednú mineralizáciu a je prospešná pri ochoreniach tráviaceho systému.

Źródło Łomnica

Woda o średnim stopniu mineralizacji, korzystna przy chorobach układu trawiennego.

Wierchomla

Prameň Wierchomla je známy svojimi liečivými účinkami, najmä pri poruchách trávenia a v období rekonvalescencie.

Źródło Wierchomla

Źródło znane jest z właściwości leczniczych, szczególnie w przypadku problemów trawiennych i w okresie rekonwalescencji.

Zubrzyk

Menší prameň v pokojnej časti oblasti Zubrzyk ponúka vodu vhodnú na celkovú hydratáciu a obnovu minerálov v tele.

Źródło Zubrzyk

Mniejsze źródło w spokojnej części regionu Zubrzyk, oferujące wodę idealną do nawadniania i uzupełniania minerałów w organizmie.

Medzi hlavné turistické atrakcie v Piwnicznej patrí historické centrum mesta s námestím a rekonštruovanou studňou zo 17. storočia. Park Zdrojowy s amfiteátrom a umeleckou pijalňou, ako aj Park Węgielnik-Skałki s vyhlídkovou plošinou a historickými zákopmi z druhej svetovej vojny. Obľúbeným cieľom turistov je aj vrch Eliaszówka (1024 m n. m.) s vyhlídkovou vežou, dostupný po nenáročnej trase z Obidzy.

Piwniczna-Zdrój oferuje turystom wiele ciekawych atrakcji. Warto spacerować się po historycznym centrum miasta z pięknie odrestaurowanym XVII-wiecznym placem studziennym. Doskonałym miejscem na odpoczynek jest rozległy Park Zdrojowy, w którym znajdują się amfiteatr oraz oryginalna Artystyczna Pijalnia. Miłośnicy przyrody i historii powinni odwiedzić Park Węgielnik-Skałki, oferujący punkt widokowy oraz zachowane okopy z czasów II wojny światowej. Niezapomniane widoki na okoliczne góry zapewnia szczyt Eliaszówka (1024 m n.p.m.) z wieżą widokową, na który prowadzi łatwy szlak turystyczny z Obidzy.



SK

Pozn.

Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autori a nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Európskeho zoskupenia územnej spolupráce TATRY s r.o.

Uwaga. Wyłączną odpowiedzialność za treść tej publikacji ponoszą autorzy i nie można jej utożsamiać z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej oraz Europejskiego Ugrupowania Współpracy Terytorialnej TATRY z o.o.

