



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Maly-Szlak-Zielarski-w-Rabce-Zdroju/idn:9656/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

05 mar 2025

kategoria:

Aktualności



Mały Szlak Zielarski w Rabce-Zdroju

Mały Szlak Zielarski to wyjątkowa, oznakowana trasa edukacyjna, która prowadzi przez malownicze zakątki Rabki-Zdroju, ukazując bogactwo flory użytkowej i leczniczej. Szlak rozpoczyna się przy Amfiteatrze, wiedzie przez część Alei Tysiąclecia, biegnie wzdłuż potoku Słonka, a następnie skręca w prawo przed stacją GOPR. Dalej prowadzi za Kościołem św. Teresy, wzdłuż ulicy Parkowej, aż do Urzędu Miasta Rabki-Zdroju, gdzie ponownie skręca w prawo i powraca do Amfiteatru od strony Uzdrowiska.

Charakterystyka szlaku

Trasa oznaczona jest żółtymi znakami w postaci liścia koniczyny, umieszczonymi na drodze lub słupkach, co ułatwia orientację w terenie. Na szlaku znajduje się 10 tablic informacyjnych, prezentujących wybrane gatunki roślin wykorzystywane w ziołarstwie i fitoterapii. Każdy z tych przystanków dostarcza wiedzy o tradycyjnych zastosowaniach roślin w medycynie naturalnej, kuchni oraz kosmetyce.

Cel i znaczenie szlaku

Mały Szlak Zielarski to doskonała propozycja zarówno dla pasjonatów botaniki, jak i osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. W przystępny sposób prezentuje naturalne zasoby regionu i ich potencjalne zastosowanie. To także okazja do świadomego kontaktu z przyrodą oraz zachęta do dalszego

zgłębiania tajników zielarstwa.

Ostrzeżenie i odpowiedzialność

Treści zawarte na tablicach mają charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowią porady medycznej. Wykorzystanie roślin leczniczych powinno odbywać się z rozwagą i w oparciu o wiedzę specjalistyczną. Autorzy materiałów nie ponoszą odpowiedzialności za skutki wynikające z ich niewłaściwego zastosowania.

Zapraszamy do odkrywania tajemnic zielarstwa na Małym Szlaku Zielarskim w Rabce-Zdroju.



Lipa (*Tilia cordata* Miller)

Drzewo z rodziny lipowatych. Jest drzewem do 30 m wysokości, o koronie gęstej i zaokrąglonej. Liście pojedyncze, ogonkowe. Kwiaty promieniste, żółtawe.

Surowcem zielarskim jest: kwiatostan.

Kwiatostan zbiera się wraz z szypułką i przykwiatkiem w formie lancetowego listka. Używamy go najczęściej w postaci naparu.

Wykazuje właściwości napotne, uspokajające, moczopędne. Napar z lipy podaje się również w łagodnych zaburzeniach trawiennych, metabolicznych oraz w miażdżycy.



9



Świerk (*Picea abies*)

8

Świerk pospolity jest drzewem należącym do rodziny sosnowatych.

Może dorastać do 50 m wysokości. Koronę ma stożkową. Korowinę czerwono-brązową, igły długości 1-2,5 cm, ostro zakończone, ciemnozielone, błyszczące. Pączki jajowato-stożkowe, zastrzone, czerwone, pozbawione żywicy. Szyszki, po dojrzeniu, w dół zwisające.

Świerki mogą żyć do 250 lat.

Wytwarzają szyszki w wieku 30-40 lat.

Surowcem zielarskim jest: igliwie i żywica.

Pozyskiwany ze świerka olejek świerkowy jest zalecany do inhalacji, przy katarze, zapaleniu zatok, grypie i przeziębieniu.





Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)