

6+

Александр Кандия

*Редкие растения
Крита. Книга 3*

*Описание
и лекарственные
свойства*

Александр Кандия

**Редкие растения Крита.
Книга 3. Описание
и лекарственные свойства**

«Издательские решения»

Кандия А.

Редкие растения Крита. Книга 3. Описание и лекарственные свойства / А. Кандия — «Издательские решения»,

Эта книга приглашает читателя в путешествие по природным уголкам Крита — где цветут эндемики, лекарственные травы и исчезающие виды. Книга не только знакомит с удивительным ботаническим наследием региона, но и напоминает о важности сохранения хрупкой природы, которая нуждается в защите и бережном отношении. Это издание будет интересно ботаникам, путешественникам, любителям природы и всем, кто хочет открыть для себя неповторимую флору одного из самых красивых островов Средиземного моря.

© Кандия А.

© Издательские решения

Содержание

РЕДКИЕ РАСТЕНИЯ КРИТА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
205. Критский гадючий лук. <i>Muscari spreizenhoferi</i> . (<i>Muscari creticum</i>)	8
206. Незабудка. <i>Myosotis solange</i>	11
207. Котовник скордотисовидный. <i>Nepeta scordotis</i>	13
208. Котовник сфакиотский. <i>Nepeta sphaciotica</i>	15
209. Нигелла или чернушка дымянколистная. <i>Nigella fumariifolia</i>	16
210. Нигелла или чернушка. <i>Nigella stricta</i>	19
211. Онобрихис или эспарцет сфакийский. <i>Onobrychis sphaciotica</i>	21
212. Стальник. <i>Ononis verae</i>	23
213. Татарник или чертополох критский. <i>Onopordum bracteatum creticum</i>	25
214. Большой татарник или чертополох. <i>Onopordum majoris</i>	27
215. Офрис бровистая. <i>Ophrys creberrima</i>	30
216. Офрис критская. <i>Ophrys cressa</i>	33
217. Офрис критская двухрогая. <i>Ophrys cretica bicornuta</i>	35
218. Офрис критская. <i>Ophrys cretica cretica</i>	38
219. Офрис Григоряна. <i>Ophrys grigorigiana</i>	41
220. Офрис Шпрунера. <i>Ophrys spruneri</i>	44
221. Офрис триптийская. <i>Ophrys thriptiensis</i>	46
222. Ятрышник анатолийский. <i>Orchis anatolica</i>	48
223. Ятрышник Бори. <i>Orchis boryi</i>	50
224. Ятрышник древний. <i>Orchis prisca</i>	53
225. Ятрышник прованский. <i>Orchis provincialis</i>	55
226. Ятрышник ситийский. <i>Orchis sitiaca</i> (<i>Orchis anatolica</i> subsp. <i>sitiaca</i>)	58
227. душица критская. <i>Origanum dictamnus</i>	61
228. Душица мелколистная. <i>Origanum microphyllum</i>	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Редкие растения Крита. Книга 3 Описание и лекарственные свойства

Александр Кандия

© Александр Кандия, 2026

ISBN 978-5-0070-2781-6 (т. 3)

ISBN 978-5-0065-4754-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РЕДКИЕ РАСТЕНИЯ КРИТА

Книга 3

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission of the editor and the author.

**© Alexander Candia,
Layout: Alexander Candia
HERAKLION 2026**

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга завершает трилогию о редких растениях острова Крит (Греция).

На протяжении тысячелетий суровые природные условия острова создали особую флору. Многие растения, которые были занесены сюда ветрами, птицам, животными из других мест были вынуждены измениться и приспособиться к новым условиям жизни — более суровым и изменчивым.

Таким образом, здесь возникло много эндемичных растений, которые нельзя встретить ни в одном другом месте на планете!

Конечно, разнообразие флоры острова в древние времена было намного богаче, чем сегодня благодаря более мягкому и влажному климату. Обилие пресной воды, хвойные леса, защищающие растения от палящих лучей солнца — обеспечивали растения очень комфортными условиями произрастания.

Но изменение климата в последние столетия, деятельность человека, неограниченный выпас скота — все это начало негативно сказываться на местной флоре. Было утеряно безвозвратно огромное количество растений, о которых мы уже никогда не узнаем.

Сегодня многие растения находятся под угрозой исчезновения, многие стали очень редкими, и чтобы увидеть их надо залазить высоко в горы, на отвесные скалы. Именно там, эти хрупкие растения смогли спастись от вездесущих коз и разных травоядных.

Другие растения пошли по другому пути. Они стали вырабатывать токсины и стали ядовитыми для разных травоядных животных, как например, разные виды гладиолусов или цикламенов.

Но их ядовитыми свойствами стали пользоваться люди. Каким-то непонятным путем, люди научились использовать настойки и отвары из разных растений против болезней и недугов.

Сегодня редко можно встретить знахаря, который возьмётся вылечить какую-то хворь травами. Хотя еще 80 лет назад, таких знахарей было очень много на острове. К сожалению, их знания и народный опыт, накопленный веками, уходит в историю.

Приведенные сведения о свойствах растений носят ознакомительный характер и не являются медицинской рекомендацией. Перед применением требуется консультация специалиста.

Цель этого труда показать читателю, что каждое растение на нашей планете является уникальным и полезным для человека. Благодаря их особым, и не всегда полностью изученным свойствам, эти растения могут бороться с многими опасными болезнями и инфекциями.

Как когда-то мне сказала одна очень старая знахарка — «Человек может победить любую болезнь с помощью трав, но он сам отказался от них, в пользу химии, которая как лечит — так и калечит!»

205. Критский гадючий лук. *Muscari spreizenhoferi*. (*Muscari creticum*)



Редкое растение с ограниченным ареалом.



Редкое растение с ограниченным ареалом.

Незабудка — это растение, достигающее высоты до 6 сантиметров. Растение образует подушку и имея многочисленные побеги. Стебель тонкий. Листья ланцетно-лопаточные. Корона темно-синего цвета и имеет диаметр 3 миллиметра.

Период цветения продолжается с июля по октябрь. Является эндемичным для Крита. Этот вид известен только в местности Лефка Ори, здесь он растет в кустарниках на высоте 2100 метров.

Это многолетнее травянистое растение, которое достигает высоты до 20 сантиметров. Корни имеют форму луковицы. Листья до 9 миллиметров в ширину. Цветки до 30 штук имеют размер до 7 миллиметров, окрашены в темно-зеленовато-коричневый цвет и имеют желтые зубцы. Является эндемичным для Крита в районах Ханья, Ретимно, Ираклион и Лассити. Про-

израстает на скалах, на глиняных поверхностях и на песчаных берегах на высоте от 0 до 2200 метров. Период цветения продолжается с апреля по июль.





206. Незабудка. *Myosotis solange*



Редкое растение с ограниченным ареалом.

Незабудка — это растение, достигающее высоты до 6 сантиметров. Растение образует подушку и имея многочисленные побеги. Стебель тонкий. Листья ланцетно-лопаточные. Корона темно-синего цвета и имеет диаметр 3 миллиметра.

Период цветения продолжается с июля по октябрь. Является эндемичным для Крита. Этот вид известен только в местности Лефка Ори, здесь он растет в кустарниках на высоте 2100 метров.

В китайской медицине чай из неё ценится за улучшение состояния кожи, метаболизма и снижение давления.

Основные лекарственные свойства и применение:

Уход за кожей: используется для улучшения состояния кожи и борьбы с морщинами (содержит витамин С).

Вяжущее действие: применяется в виде примочек для ускорения заживления ран.

Успокаивающее: чай помогает снизить высокое кровяное давление и успокоить нервную систему.

Глазные заболевания: Лосьоны из растения традиционно используются при глазных болезнях.

Остановка кровотечений: Сок листьев применяется для остановки носовых кровотечений.



207. Котовник скордотисовидный. *Nepeta scordotis*



Редкое эндемичное растение.

Многолетнее, но иногда и однолетнее растение. Стебли до 60 см — простые, прямостоящие.

Листья 3—6 см овальные, покрыты длинными беловатыми плотными волосками. Цветки голубые с короной 12—16 мм. Произрастает на полях, каменных склонах, в археологических заповедниках на высоте до 600 м. На Крите встречается в районах западного и центрального Крита. Цветет с марта по май.

Противовоспалительное и антисептическое действие: Настои растения традиционно используют для промывания ран и лечения кожных воспалений.

Помощь пищеварению: как и многие виды котовника, он обладает спазмолитическим эффектом, помогая при желудочных болях, коликах и метеоризме.

Успокаивающий эффект: Растение оказывает мягкое седативное действие на нервную систему, помогая при бессоннице, легкой тревожности и головных болях.

Жаропонижающее и потогонное средство: В народной медицине его применяют при простудных заболеваниях для облегчения симптомов ОРВИ и снижения температуры.

Антиоксидантная активность: Современные исследования указывают на содержание в растении фенольных соединений и эфирных масел (например, непеталактонов), которые защищают клетки от окислительного стресса.

Наружно: Крепкий отвар используют для примочек при раздражениях кожи.

Важное примечание: перед использованием лекарственных трав в лечебных целях рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно беременным женщинам и людям с хроническими заболеваниями.



208. Котовник сфакиотский. *Nepeta sphaciotica*



Эндемичное растение, с ограниченным ареалом и находящееся под охраной.

Многолетнее растение, с древесным корневищем. Цветущие побеги, высотой 5—20 см, липкие, с железистыми волосками. Соцветие с 6—12 цветками. Древнее эндемичное растение Крита, растущее в горах Лефка Ори на скалистых известняковых склонах и скалах на высотах 2000—2300 м. Цветет в августе.

209. Нигелла или чернушка дымянколистная. *Nigella fumariifolia*

Использование в других целях

Кулинария: как и другие виды чернушки, семена обладают пряным вкусом и используются в качестве специи для выпечки, маринадов и салатов.



Редкое растение с ограниченным ареалом распространения

Однолетнее травянистое растение высотой всего 2—20 см. Стебель короткий, восходящий, листья делятся на 2—3 облигатно-яйцевидные сегменты. Цветки одиночные, терминальные, лепестки беловатые, алые, заостренные, пыльники не заостренные. Растет на каменистых склонах и склонах холмов, в кустарниковых засушенных районах, чаще всего в зоне от побережья до около 100 м над уровнем моря на востоке Крита. Цветет с апреля по май.

Основные свойства и применение

Хотя специфические исследования именно по *Nigella fumariifolia* ограничены, её свойства во многом перекликаются с общими характеристиками рода:

Антибактериальное и противогрибковое действие: Семена нигеллы традиционно используются для борьбы с инфекциями и кожными заболеваниями (например, лишаям).

Противовоспалительный эффект: Содержащиеся в растении тимохиноны и другие алкалоиды помогают уменьшать воспалительные процессы в организме.

Желчегонное и мочегонное средство: Пряность способствует выведению лишней жидкости и нормализации работы печени.

Антиоксидантная активность: помогает нейтрализовать свободные радикалы, что полезно для профилактики клеточного старения и поддержания иммунитета.

Глистогонное действие: В народной медицине семена используют как средство для уничтожения паразитов.

Использование в других целях

Кулинария: как и другие виды чернушки, семена обладают пряным вкусом и используются в качестве специи для выпечки, маринадов и салатов.

Декоративное садоводство: Вид ценится за изящную «ажурную» листву, напоминающую дымянку (отсюда и название *fumariifolia*), и нежные цветы.





210. Нигелла или чернушка. *Nigella stricta*



Редкое растение, с ограниченным ареалом распространения.

Растение высотой 20—90 см, с тонко разделенными листьями, членики листьев узкие, линейные или нитевидные. Цветки белые, голубые или светло-фиолетовые, с пятью-десятью лепестками. На Крите встречается недалеко от береговой зоны по всему острову на высотах до 100м. Период цветения с апреля по май.

Основные лекарственные свойства

Хотя большинство клинических исследований сосредоточено на *Nigella sativa*, другие виды чернушки, включая *Nigella stricta*, имеют схожий химический состав и традиционно используются в народной медицине для следующих целей:

Антибактериальное и противогрибковое действие: Семена содержат эфирные масла, которые помогают бороться с патогенными микроорганизмами и грибковыми инфекциями.

Желчегонный и мочегонный эффект: способствует нормализации работы почек и желчного пузыря, помогает при застойных явлениях.

Противовоспалительное действие: помогает уменьшить воспалительные процессы в организме и облегчить боль.

Поддержка дыхательной системы: используется для снятия спазмов в бронхах, что полезно при кашле и астме.

Улучшение пищеварения: оказывает мягкое слабительное действие и помогает в борьбе с кишечными паразитами (глистогонное свойство).

Метаболическая поддержка: может способствовать снижению уровня «плохого» холестерина и сахара в крови при регулярном употреблении.

Применение в народной медицине

Кожные заболевания: Настои и масла применяются наружно для лечения бородавок, лишая и при выпадении волос.

Укрепление иммунитета: На Востоке чернушку называют «семенем благословения», считая её средством для общего укрепления организма.

Особенности и предостережения

Побочные эффекты: Возможны вздутие живота и дискомфорт в желудке. Растение может замедлять свертываемость крови, поэтому его следует с осторожностью использовать людям с нарушениями свертываемости или перед операциями.

Дозировка: В лечебных целях обычно используют 1—2 грамма измельченных семян в день.

211. Онобрихис или эспарцет сфакийский. *Onobrychis sphaciotica*



Редкое эндемичное растение с ограниченным ареалом распространения .



Многолетнее растение с древесной основой и серебристыми шелковистыми волосками.
Соцветие с 15—35 розовыми цветками.

На Крите растет в трещинах в известняковых скалах на высотах 1300 — 1750 м в горах Лефка Ори. Цветет июнь — июль.

Специализированные медицинские исследования его лечебных свойств отсутствуют, однако, как и другие виды рода *Opobrychis*, он, вероятно, содержит флавоноиды и танины, обладающие антиоксидантным, противовоспалительным и общеукрепляющим потенциалом.

Основные аспекты (на основе рода Opobrychis):

Действие: традиционно эспарцеты используются как общеукрепляющие средства.

Химический состав: Вероятное наличие полифенолов, флавоноидов (антиоксидантные свойства).

Использование: Растение известно как ценный медонос и кормовая культура.

Уникальность: *O. sphaciotica* — узко эндемичный вид, используемый в основном в ботанических и экологических целях, а не в фитотерапии.

212. Стальник. *Ononis verae*



Редкое растение, находящееся под защитой закона.

Однолетнее растение 6 — 12 см высотой с восходящим стеблем.

Цветы размером 10 — 12 мм, розовые

Все листья в одной розетке, верхние листья линейные, нижние округлые, железистые, с ворсинками. На Крите произрастает лишь на юго- западе острова в ущелье Имброс и на острове Гавдопула.

Основные лечебные свойства и применение стальника колючего:

Лечение геморроя: Настои и экстракты корня стальника уменьшают боли, устраняют кровотечения и воспалительные процессы, а также помогают при трещинах прямой кишки.

Урология и почки: применяется при мочекаменной болезни (способствует выведению песка), пиелонефритах и циститах, благодаря мочегонным свойствам.

Пищеварение: помогает при хронических запорах.

Нарушение обмена веществ: используется при водянке и ревматизме, а также для лечения хронических кожных сыпей.



213. Татарник или чертополох критский. *Onopordum bracteatum creticum*



Эндемичное растение, находящееся под защитой.

Высокое растение до 180 см с толстым стеблем и шипами до 13 мм. Листья до 30 см, удлинненно ланцетовидные, разделенные с шипами. Цветки пурпурного цвета с короной до 40 мм. Шипы на цветке до 12 мм. Произрастает в долинах и заброшенных полях на высотах до 1600 м. На Крите встречается на западе и востоке. Период цветения май — июль.

Onopordum bracteatum creticum (подвид татарника) — лекарственное растение, используемое в народной медицине, преимущественно в Средиземноморье. Обладает противовоспалительными, мочегонными и кардио тоническими свойствами. Отвар используется для улучшения работы сердца, лечения кашля, судорог, а также при отеках и кожных заболеваниях.

Основные лечебные свойства и применение:

Сердечно-сосудистая система: применяется как кардиотоническое средство, помогающее при кардионеврозах.

Дыхательная система: используется в народной медицине для облегчения кашля.

Общее воздействие: оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Наружное применение: Отвары и сок применяют при кожных заболеваниях, включая чесотку и лишай.

Свойства: обладает диуретическим (мочегонным) эффектом, помогает при отечности.



214. Большой татарник или чертополох. *Oporordum majoris*



Редкое растение с ограниченным ареалом распространения.

Многолетнее высокое растение до 2 м высотой. С одиночным, прямостоящим слабо ветвистым стеблем, покрытым шипами до 12 мм. Листья крупные, колючие, зелёные. Корзинки одиночные или многочисленные. Цветоложе мясистое, глубоко-ямчатое с шипами. Венчик пяти-раздельный, слабо раскрытый, пурпурный. Произрастает на Крите на заброшенных полях, у края дорог, у заброшенных зданий, на солнечных местах на высотах до 1400 м в районах гор Лефка Ори, Ида, Дикти, Трипти. Цветет с мая по июль.

Татарник или Онопордум — лекарственное растение с мощным противовоспалительным, антибактериальным, кардио тоническим и ранозаживляющим действием. В народной медицине применяется для лечения сердечной недостаточности, гипертонии, гнойных ран, кожных заболеваний и болезней мочеполовой системы.

Основные лекарственные свойства и применение:

Сердечно-сосудистая система: оказывает кардиотоническое действие, повышает артериальное давление (полезен при гипотонии), улучшает работу сердца.

Нервная система: обладает успокаивающим эффектом, применяется при неврозах, бессоннице.

Дерматология и хирургия: используется как антисептическое и ранозаживляющее средство при гнойных ранах, экземе, ревматизме, волчанке.

Онкология: исследуется противоопухолевая активность (используется в фито комплексах).

Простуда: применяется как отхаркивающее средство при кашле.

Применение:

Настой из листьев и корзинок татарника употребляют внутрь (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять). Наружно используют в виде примочек, отваров или мазей.

Важно: перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.





215. Офрис бровистая. *Ophrys creberrima*



Эндемичное редкое растение.

Низкое многолетнее растение. Листья у основания овальные ланцетовидные, но верхние листья более узкие и с точками. Цветки серебрино-серого голубого цвета, среднего размера с губой, опущенной вниз. Произрастает на открытых местах, покрытых кустарниками на высотах до 1000м. На Крите встречается повсеместно, но довольно редкое растение.

Цветет с марта по май.

Специфические лекарственные свойства именно ***Ophrys creberrima*** в современной научной медицине не описаны, и растение не является официальным фармакопейным сырьем. Однако, как и многие другие представители рода ***Ophrys*** и семейства Орхидные, оно обладает свойствами, характерными для наземных орхидей Средиземноморья.

Основные аспекты использования и свойств растений этого типа:

Производство салапа: Клубни ***Ophrys creberrima*** традиционно могут использоваться для приготовления салапа — питательного порошка, богатого слизями (полисахаридами).

Обволакивающее действие: благодаря высокому содержанию слизи, препараты из клубней (отвары на воде или молоке) оказывают мягчительное и обволакивающее действие на слизистые оболочки.

Традиционное применение: В народной медицине стран Средиземноморья и Ближнего Востока салеп из подобных видов орхидей применяют при:

Желудочно-кишечных расстройствах: гастритах, диарее и воспалениях ЖКТ.

Заболеваниях дыхательных путей: кашле, бронхите и болях в горле.

Общем истощении: как общеукрепляющее и питательное средство для выздоравливающих после тяжелых болезней.

Фитохимия рода: Исследования родственных видов *Ophrys* показывают наличие алкалоидов, флавоноидов и фенольных соединений, которые могут обладать антиоксидантной и противовоспалительной активностью.

Важное предостережение: Многие виды рода *Ophrys*, включая *O. creberrima* (эндемик Крита и некоторых островов), являются редкими и охраняемыми растениями. Их сбор в дикой природе запрещен законом во многих странах, а чрезмерная заготовка для производства салапы ставит эти виды под угрозу исчезновения.



216. Офрис критская. *Ophrys cressa*



Редкое эндемичное растение, находящееся под защитой закона.

Это многолетнее растение вырастает до 15 см. Эта выносливая орхидея развивает маленькие розетки листьев осенью. Они продолжают медленно расти в течение зимы. Базальные листья яйцевидные или продолговато-ланцетные, верхние листья и прицветники овально-ланцетные. Цветки имеют крупные чашелистики, с центральным зеленым ребром и цветом от белого до розового, в то время как лепестки короткие, опушенные, от желтого до зеленоватого. На Крите растет на заброшенных полях, среди кустарников на высотах до 1000 м.

Цветет с марта по май.

Ophrys cressa (Офрис критская) — редкая орхидея Средиземноморья, находящаяся под защитой (включена в Красные книги, например, «ЗАКОН за биологичного разнообразие»), и ее сбор запрещен. Вид не имеет доказанных лекарственных свойств, однако исторически клубни некоторых видов Офрис (как **Ophrys monorchis**) использовались для получения салапа.

Ключевые аспекты:

Лекарственное применение: научно подтвержденных лекарственных свойств у *Ophrys cressa* нет. Как орхидея, она содержит слизи, но не используется в медицине.

Использование (историческое): Родственные виды, содержащие клубневые образования (салеп), использовали для лечения желудочно-кишечных заболеваний, но применение *O. cressa* в таких целях не подтверждено.

Охрана: Растение охраняется, так как популяции в Средиземноморье крайне мала.

Путаница: не путать с *Cressa cretica* (Кресса критская), другим растением, которое используется в народной медицине.



217. Офрис критская двухрогая. *Ophrys cretica bicornuta*



Эндемичное редкое растение.

Это многолетнее растение с коротким стеблем до 15 см выделяется с черно-белым, интенсивно разделенным ободком, сплюснутыми боковыми лепестками и сложным Н-образным знаком с белой каймой. Растет на восточном Крите на лугах, равнинах, среди колючих кустов на высотах до 1000м. Цветет с конца марта до конца апреля.

Конкретные лекарственные свойства **подвида *Ophrys cretica* subsp. *bicornuta*** (Офрис критская двурогая) в современной доказательной медицине не описаны, и специализированных исследований по этому растению крайне мало.

Тем не менее, как представитель рода Офрис (*Ophrys*) и семейства Орхидные (*Orchidaceae*), это растение разделяет общие характеристики, известные из народной медицины и этноботаники:

Традиционное использование (Салеп)

Как и многие другие наземные орхидеи Средиземноморья, клубни рода *Ophrys* исторически использовались для приготовления салепа — питательного порошка.

Свойства салепа: считается, что он обладает обволакивающим, смягчительным и общеукрепляющим действием.

Применение: В народной медицине его использовали при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, диарея) и верхних дыхательных путей (кашель, бронхит).

Афродизиак: согласно старинному «учению о сигнатурах» (из-за формы клубней), растениям этого рода приписывали свойства афродизиака, хотя научного подтверждения этому нет.

*Биоактивные вещества рода *Ophrys**

Исследования показывают, что растения этого рода содержат различные фитохимические соединения, которые могут обладать потенциальной биологической активностью:

Алкалоиды и гликозиды: могут оказывать влияние на нервную систему.

Флавоноиды и фенольные соединения: обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Слизи (полисахариды): обеспечивают защитное действие на слизистые оболочки.

Важное предостережение

Охраняемый статус: Многие виды рода *Ophrys* являются редкими и исчезающими. Сбор этих растений в дикой природе запрещен во многих странах, включая Грецию (Крит).

Отсутствие клинических данных: нет данных о безопасности или эффективности использования именно *Ophrys cretica bicornuta* для лечения каких-либо заболеваний. Самолечение дикорастущими орхидеями может быть опасным.



218. Офрис критская. *Ophrys cretica cretica*



Многолетнее растение с коротким стеблем до 30 см. Листья овальные ланцетовидные.

Цветы с губой до 12 мм загнутой вниз от зеленовато-красного до пурпурно-фиолетового цвета. Лепестки до 13 мм овально-ланцетные зеленые и с розоватым оттенком. На Крите растет среди оливковых деревьев, на сухих местах на высотах до 900 м. Цветет с марта по апрель.





219. Офрис Григоряна. *Ophrys grigoriana*



Редкое эндемичное растение с ограниченным ареалом распространения.

Многолетнее растение с 3—5 цветками на стебле длиной до 30 см. Губа загнута вниз 30 мм овальной формы бархатное темно-коричневого до темно пурпурного цвета. Лепестки 9 мм темного розового цвета, частично зеленоватого оттенка с зелеными прожилками. Растет на Крите повсеместно на открытых местах, покрытыми колючими кустами и густой травой.

Цветет с февраля по апрель.





220. Офрис Шпрунера. *Ophrys spruneri*



Редкое растение с ограниченным ареалом.

Растение с высоким стеблем и до 8 цветков в редких соцветиях.

Цветок с губой загнутой вниз темно-коричневый или черный, с блестящим глазированным тимьяном в форме Н. Боковые лепестки в розово-белых тонах. Это эндемичная орхидея Крита, которая растет на открытых местах, в кустах, лесных проемах, у обочин дорог, на высоте до 900 метров.

Цветение: март — май.

Офрис Шпрунера — охраняемый вид орхидей, не обладающий подтвержденными лекарственными свойствами.



221. Офрис триптийская. *Ophrys thriptiensis*



Эндемичное растение, находящееся под защитой закона.

Небольшое растение до 10 см высотой с 1—3 цветками среднего размера. Листья у основания овально-ланцетной формы, верхние — более узкие. Цветы среднего размера с краями губ, опущенными вниз. Средняя губа опущена вниз, бархатная серебристо-серая.

Очень редкий вид орхидеи. Произрастает лишь в районе горы Трипти на высотах до 1100 м на открытых площадках, на опушках посадок деревьев.

Цветет с марта по апрель.

***Ophrys thriptiensis* (Офрис триптийская)** — это редкий вид орхидей-эндемиков острова Крит, который не обладает признанными лекарственными свойствами и не используется в официальной или народной медицине.



222. Ятрышник анатолийский. *Orchis anatolica*



Редкое растение.

Это многолетний вид орхидеи вырастает от маленького до среднего размера, с красновато-коричневым стеблем, который имеет от 2 до 6 листьев на темно-зеленой розетке с фиолетовыми пятнами, продолговато-ланцетной формы. Цветет весной соцветием от 5 до 12 см длиной, от 2 до 15 цветков длиной 3 см, красноватого и перепончатого цвета. На Крите растет в каменистых местах в горах Лефка Ори, Дикти, Ида.

Ятрышник анатолийский обладает широким спектром лечебных свойств, характерных для большинства растений рода Ятрышник, и наиболее известен своим влиянием на репродуктивную систему.

Основные лекарственные свойства

Репродуктивное здоровье: Исследования подтверждают положительное влияние растения на репродуктивную функцию и фертильность у мужчин. Исторически цветы и корни этой орхидеи считались мощным афродизиаксом, усиливающим половое влечение.

Обволакивающее и противовоспалительное действие: как и другие виды ятрышника, **Orchis anatolica** содержит большое количество слизи (в клубнях), которая защищает слизистые оболочки. Это делает его эффективным при лечении:

Заболеваний ЖКТ (гастриты, язвы, колиты).

Респираторных заболеваний (кашель, бронхит).

Общеукрепляющее средство: Растение используется для восстановления сил после тяжелых болезней, истощения или операций. Оно помогает повысить уровень энергии и улучшить общее самочувствие.

Детоксикация: В народной медицине применяется при отравлениях для замедления всасывания ядов в кишечнике.

Применение в кулинарии и медицине

Из высушенных клубней этого вида (как и других диких орхидей региона) изготавливают салеп — традиционный мукополисахаридный порошок.

В виде напитка он используется для лечения расстройств пищеварения.

Обладает питательными свойствами, помогая при потере веса и общей слабости.



223. Ятрышник Бори. *Orchis boryi*



Растение с ограниченным ареалом распространения.

Эндемичная многолетняя орхидея.

Стебель с красным оттенком на верхней стороне. Клубни шаровидные. Стебель 20—45 см, с базальной розеткой из листьев. Листья ланцетные до продолговато-боковых.

Цветки красновато-фиолетовые, розовые и редко белые с нерегулярными темными прожилками в центре. Растение особенно тем, что сначала распускаются нижние цветки соцветия, а потом верхние. Место обитания: луга, открытые кусты.

Цветение: апрель — май.

Информации о специфических лекарственных свойствах **Ятрышника Бори** в официальной медицине или широко известных народных рецептах практически нет. Этот вид является редким эндемиком и часто находится под охраной.





224. Ятрышник древний. *Orchis prisca*



Эндемичное растение, под угрозой исчезновения.

Многолетнее растение со стеблем до 40 см высотой, коричнево-фиолетовый сверху. Листья 3- 7 штук ланцетной формы, закрученные. Растут от основания и несколько со стебля. Цветки крупные 5- 20 цветков от фиолетового до белого цвета. Лепестки от 7 до 12 мм темнее и имеют красные точки. Губа до 15 мм закрученная от розового до красно-фиолетового цвета. Растет на Крит в районе ущелья Самарья, Псилоритис, Трипти на лугах и открытых площадках. Цветет с апреля по май.

Ятрышник древний — это редкий вид орхидеи, эндемик острова Крит. В современной научной медицине он практически не используется из-за своей редкости и охранного статуса, однако, как и другие представители рода **Ятрышник**, он обладает свойствами, характерными для этого семейства растений.



225. Ятрышник прованский. *Orchis provincialis*



Растение с ограниченным ареалом распространения.



Это травянистое растение высотой 20—40 сантиметров. 4—5 листьев, продолговато-ланцетные, длиной около 8 см и расположены в розетке, цветок зеленый с пурпурно-коричневыми пятнами. Соцветие насчитывает от 5 до 30 мелких цветков. Их цвет варьируется от кремово-белого или бледно-желтого до различных оттенков розового и фиолетового в некоторых вариантах. Губа трехглавая с небольшими пятнами от оранжевого до пурпурного на средней доле.

На Крите растет на высотах до 1500 м, на открытых площадках или у края дорог. Эта орхидея цветет с марта по июнь.

Ятрышник прованский — редкое лекарственное растение, ценимое за клубни, богатые слизью (салепом), которые используются как обволакивающее, противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, истощении, кашле и для поддержания иммунитета, однако вид находится под угрозой исчезновения.

Основные лекарственные свойства и применение:

Действие: Обволакивающее, смягчающее, противовоспалительное, общеукрепляющее, тонизирующее.

Салеп: Лекарственным сырьем служат молодые клубни (клубнекорни), содержащие до 50% слизи, крахмал, декстрин и сахара. Из них готовят слизистый отвар — салеп.

Применение: используется при лечении хронических гастритов, энтероколитов, язв, а также при простудных заболеваниях, кашле и для общего восстановления организма.



226. Ятрышник ситийский. *Orchis sitiaca* (*Orchis anatolica* subsp. *sitiaca*)



Эндемичное растение, находящееся под угрозой исчезновения.

Травянистое растение с очень характерными листьями зеленого цвета с серо-серебристыми, темными точками. Цветки большие. Губа с двумя линиями темных красных точек, на более светлом фоне. Растет на Крите на высотах до 1200 м на открытых площадках, полях на востоке острова. Цветет с апреля по май.



Эндемичное растение, находящееся под угрозой исчезновения и под защитой.

Ятрышник ситийский — редкий эндемик Крита, обладающий лекарственными свойствами, характерными для рода *Orychis*. Клубни содержат слизистые вещества, крахмал и полисахариды (салеп), оказывающие обволакивающее, противовоспалительное, общеукрепляющее и питательное действие. Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, истощении и для укрепления иммунитета.

Основные лекарственные свойства и применение (на примере клубней ятрышника):

Гастроэнтерология: Слизь, получаемые из клубней (салеп), используются при язвах, гастритах, колитах, поносе, так как они защищают слизистые оболочки от раздражения.

Восстановление и питание: применяется при физическом истощении, после тяжелых болезней, хронических заболеваниях, так как богат питательными веществами.

Общеукрепляющее действие: помогает при заболеваниях нервной системы, неврозах, повышенном артериальном давлении.

Народная медицина: иногда используется при артритах и заболеваниях печени.



227. душица критская. *Origanum dictamnus*



Эндемичное растение, находящееся под угрозой исчезновения и под защитой.

Это разветвленное растение с дисковидными яйцевидными серо-зелеными листьями, которые расположены попарно напротив друг друга. Тонкие дугообразные стебли и листовые листья покрыты бархатистым белым пухом и имеют размер 13—25 мм. Цветки от бледно-розового до пурпурного и имеют глубокий сиреневый венчик со многими темно-розовыми прицветниками. Разноцветные цветы, образующие каскад вытянутых скоплений, цветут в летние месяцы. На Крите растет на скалах, утесах в горах Лефка Ори, Ида и Дикти на высотах до 1700 м.

Критская душица — это уникальное лекарственное растение, эндемик острова Крит, известное своими целебными свойствами еще со времен Гипократа.

Основные лекарственные свойства. Растение обладает выраженным антисептическим, противовоспалительным и спазмолитическим действием.

Желудочно-кишечный тракт: помогает при болях в желудке, нарушениях пищеварения, коликах и вздутии. Обладает противоязвенным эффектом. **Дыхательная система:** применяется в виде чая для облегчения кашля при простуде и облегчения боли в горле. **Заживление ран:** В народной медицине используется наружно для дезинфекции и быстрого заживления мелких ран, ссадин и ушибов. **Антиоксидантная защита:** Высокое содержание карвакрола и флавоноидов помогает организму бороться со свободными радикалами. **Укрепление иммунитета:** тонизирует организм и поддерживает защитные силы. **Другие применения:** используется для облегчения головных болей, при ревматизме, артрите и как легкое мочегонное средство.

Способы применения

Травяной чай: 1—2 чайные ложки сушеной травы заливают кипятком и настаивают 5—10 минут. **Наружно:** в виде компрессов или промываний для лечения кожных воспалений.

Эфирное масло: используется в составе косметических и лечебных средств благодаря антибактериальным свойствам.

Меры предосторожности

Беременность: противопоказано, так как растение традиционно использовалось для стимуляции родов и менструации.

Продолжительность: Европейское агентство по лекарственным средствам (EMA) рекомендует принимать чай не более 1 недели при кашле и 2 недель при проблемах с пищеварением без консультации врача.

Противопоказания: Индивидуальная непереносимость, язвенная болезнь в стадии обострения (в некоторых случаях) и детский возраст.

228. Душица мелколистная. *Origanum microphyllum*





Это кустарник, который вырастает до 50 сантиметров. Ветви тонкие, квадратные, пурпурные, с короткими щетинками, обращенными назад. Листья яйцевидные, белоснежные, размером от 5 до 13 миллиметров. Корона пурпурная и размером от 3 до 7,5 миллиметров. На Крите произрастает на высотах до 1700 м на известковых скалах в горах Лефка Ори, Ида, Дикти. Период цветения с июня по сентябрь.

Душица мелколистная, также известная как критский майоран, обладает выраженными антисептическими, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Это эндемичное растение острова Крит, которое традиционно используется в народной медицине и кулинарии аналогично обычному майорану (*Origanum majorana*).

Основные лекарственные свойства

Благодаря высокому содержанию эфирных масел (в частности, терпинен-4-ола и сабинил соединений), растение оказывает комплексное воздействие на организм:

Антимикробное и противовирусное: эффективно борется с бактериальными и грибковыми инфекциями. Экстракты растения показали активность даже против таких заболеваний, как висцеральный лейшманиоз.

Пищеварительное: используется как ветрогонное и спазмолитическое средство. Чай из этого растения помогает при желудочно-кишечном дискомфорте, вздутии и метеоризме.

Противовоспалительное: помогает уменьшить воспалительные процессы в организме, что полезно при ревматических болях и респираторных заболеваниях.

Антиоксидантное: содержит флавоноиды и фенольные кислоты, которые защищают клетки от окислительного стресса и укрепляют иммунную систему.

Успокаивающее: в виде чая или ароматерапии применяется для снятия нервного напряжения и улучшения сна.

Применение в народной медицине

Травяной чай: Самый распространенный способ употребления для лечения простуды, кашля и проблем с пищеварением.

Наружное применение: Полоскания при инфекциях полости рта (гингивит, стоматит) и использование в виде примочек для заживления ран.

Меры предосторожности

Беременность: не рекомендуется употреблять в больших количествах, так как растение может стимулировать сокращения матки.

Аллергия: Возможны индивидуальные реакции у людей с чувствительностью к растениям семейства Яснотковые (базилик, лаванда, мята).

Дозировка: Чрезмерное употребление чая (более 4 чашек в день) может вызвать расстройство желудка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.