

6+

Александр Кандия

*Редкие растения
Крита. Книга 3*

*Описание
и лекарственные
свойства*

Александр Кандия
Редкие растения Крита.
Книга 3. Описание
и лекарственные свойства

<https://litres.ru/74156138>

ISBN 9785007027816

Аннотация

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.

Содержание

РЕДКИЕ РАСТЕНИЯ КРИТА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
205. Критский гадючий лук. <i>Muscari spreizenhoferi</i> . (<i>Muscari creticum</i>)	10
206. Незабудка. <i>Myosotis solange</i>	15
207. Котовник скордотисовидный. <i>Nepeta scordotis</i>	17
208. Котовник сфакиотский. <i>Nepeta sphaciotica</i>	20
209. Нигелла или чернушка дымянколистная. <i>Nigella fumariifolia</i>	22
210. Нигелла или чернушка. <i>Nigella stricta</i>	26
211. Онобрихис или эспарцет сфакийский. <i>Onobrychis sphaciotica</i>	29
212. Стальник. <i>Ononis verae</i>	32
213. Татарник или чертополох критский. <i>Onopordum bracteatum creticum</i>	34
214. Большой татарник или чертополох. <i>Onopordum majoris</i>	37
215. Оффрис бровистая. <i>Ophrys creberrima</i>	41
216. Оффрис критская. <i>Ophrys cressa</i>	45
217. Оффрис критская двухрогая. <i>Ophrys cretica bicornuta</i>	49
218. Оффрис критская. <i>Ophrys cretica cretica</i>	53

219. Офрис Григоряна. <i>Ophrys grigoriana</i>	57
220. Офрис Шпрунера. <i>Ophrys spruneri</i>	61
221. Офрис триптийская. <i>Ophrys thriptiensis</i>	64
222. Ятрышник анатолийский. <i>Orchis anatolica</i>	66
223. Ятрышник Бори. <i>Orchis bogyi</i>	70
224. Ятрышник древний. <i>Orchis prisca</i>	74
225. Ятрышник прованский. <i>Orchis provincialis</i>	77
226. Ятрышник ситийский. <i>Orchis sitiaca</i> (<i>Orchis anatolica</i> subsp. <i>sitiaca</i>)	81
227. душица критская. <i>Origanum dictamnus</i>	85
228. Душица мелколистная. <i>Origanum microphyllum</i>	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**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 утрачено 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 че-

ловека. 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 Лэфка 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-зелено-

вато-коричневый цвет и имеют желтые зубцы. Является эндемичным для Крита в районах Ханья, Ретимно, Ираклион и Лассити. Произрастает 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 Лэфка 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 археологи-

ческих 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. Цвету-

щие 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 распростране-

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, лишаями).

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 нейтрализо-

вать 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, лишаяев 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 сфракийский. *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 Лэфка Ори. Цветет июнь — июль.

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

Основные аспекты (на основе рода Onobrychis):

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, удлинено 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 встре-

чается 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. *Onopordum 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

внутри (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 точка-

ми. Цветки серебряно-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 салап из подоб-

ных видов орхидей применяют при:

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

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

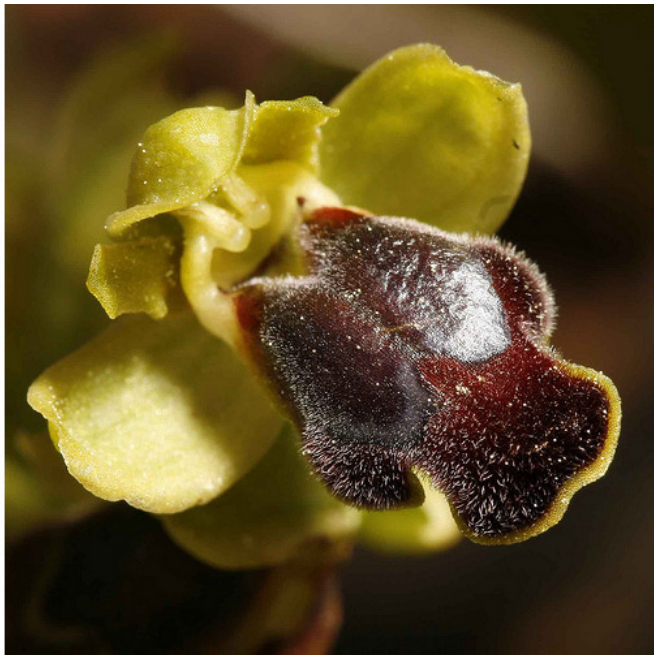
Общем истощении: как общеукрепляющее и питательное средство для выздоравливающих после тяжелых болезней.

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 салепа ставит эти виды под угрозу исчезновения.*



216. Оффрис 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. Базаль-

ные 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 биологичното 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 (салап), использовали для лечения желудочно-кишечных заболеваний, но применение *O. cressa* в таких целях не подтверждено.

Охрана: Растение охраняется, так как популяции в Сре-

диземноморье 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 двурогоя) в совре-

менной 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, мягчительным 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 со-

цветиях.

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 афродизиаком, 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 жилками 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 вверху. Листья 3- 7 штук ланцетной формы, закрученные. Растут от основания и несколько со стебля. Цветки крупные 5- 20 цветков от фиолетового до бе-

лого 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. Цвет-

ки 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 *Orchis*. Клубни содержат слизистые вещества, крахмал и полисахариды (салеп), оказывающие обволакивающее, противовоспалительное, общеукрепляющее и питательное дей-

ствие. Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, истощении и для укрепления иммунитета.

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

Гастроэнтерология: Слизь, получаемые из клубней (са леп), 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 Гиппократов.

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 за-

ливают 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 (ЕМА) 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.