

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ КОЛЬСКОГО ПОЛУОСТРОВА, КАК ЗАМЕНА МЕДИКАМЕНТОВ ИЛИ В КАЧЕСТВЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

Гайкова З.А.

г. Кировск, МБОУ «СОШ № 7», 6 «В» класс

Руководитель: Комягина Т.В., г. Кировск, МБОУ «СОШ № 7», учитель биологии

Мы живем на Кольском полуострове, в Мурманской области. Природа нашей области имеет свою неповторимую природу. Растениям приходится выживать в суровых условиях Западной Арктики. Стыдно, но мы, люди 21 века, зачастую не ведаем, что растет вокруг нас. В Мурманской области можно встретить много разных растений, обладающие целебными свойствами. Забота о собственном здоровье – это всегда актуальная тема, как основная потребность каждого человека. Порой нам проще сходить в аптеку, купить синтетические медикаменты, чем собрать, заготовить и при необходимости использовать полезное растение. Для этого необходимо знать, какие лекарственные растения растут рядом с нами, а также как правильно использовать их лечебные свойства.

Цель работы это – поиск информации о некоторых, растущих в нашей местности, лекарственных растениях и их использовании при лечении различных заболеваний в качестве витаминной биологической добавки к пище, а также понимание важности ответственного и бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи работы:

- изучить научно-популярную литературу и интернет-источники;
- узнать, чем полезны некоторые лекарственные растения Мурманской области;
- выяснить сроки и правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений;
- научиться правильно (с сохранением витаминов и целебных свойств) готовить отвары, чай, варенье и т.д. по рецептам приготовления из лекарственных растений.

Гипотеза: предположение, о том, что можно прожить без химических лекарств и антибиотиков, если использовать лекарственные растения в качестве лечения.

Объект исследования: лекарственные растения Мурманской области.

1. История открытия и использование лекарственных растений

Если кто-то простудился, голова болит, живот

Значит, надо подлечиться, значит в путь – на огород.

*С грядки мы возьмём микстуру, за таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду, снова будешь жизни рад.*

До сих пор многие из нас не относятся к лекарственным растениям серьезно. Действительно, трудно совместить наш космический век и пучок сушеных трав, от которых в прошлом человечество с верой ждало чудесных исцелений. Информация об использовании человеком целебных свойств растений были обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры за 3 тыс. лет до нашей эры. Несомненно, что растения использовались в лечебных целях и задолго до появления письменности. Знания лечениями травами очень долго передавались из поколения в поколение устно. С давних пор народ считал сверхъестественным целебные свойства трав, и открывали их только посвященным. По этой причине у многих народов врачевание стало привилегией жрецов [1].

Вавилоняне широко применяли в лечебных целях растения – корень солодки, дурман, белену, льняное семя и др. Крупнейший мыслитель своего времени, врач Древней Греции Гиппократ (469–377 гг. до н.э.) дал научное обоснование, применению лекарственных растений, упомянув в своем сочинении 236 видов, которые тогда применялись в медицине. Его считают основоположником современной научной медицины, и все молодые врачи, приступая к врачебной практике, дают профессиональную клятву, известную всему миру под названием «Клятвы Гиппократа». Гиппократ считал, что лекарственные вещества в сыром виде или в виде соков наиболее эффективны. Это его убеждение, став достоянием и других народов, сохранялось в Европе свыше 1500 лет.

У славянских народов лечение травами известно давно. На Руси этим занимались ведуны, волхвы и знахари. В IX в. после принятия христианства в Россию стали проникать и иноземные сведения. Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах в середине XVII века. Тогда царём, Алексеем Михайловичем, был создан специальный «Аптекарский

приказ», ведавший снабжением лекарственных травами не только царского двора, но и армии. В 1654 г. в Москве была организована первая в России медицинская школа, где готовили и аптекарей. Соки, отвары, настои принятые внутрь, наружные примочки и ополаскивания помогают больному организму справиться со многими недугами, избавиться от страданий [2] (рис. 1).

ний, которые применяли для лечения простудных заболеваний у детей и взрослых. Итак, лекарственные растения – одно из самых доступных сейчас средств популярной народной медицины. Они обладают широким и мягким действием медикаментозных воздействий на организм, просты в применении. Лечение травами – фитотерапия – могучее, надежное средство борьбы за здо-



Рис. 1. Средневековые иллюстрации использования лекарственных растений

У малочисленного финно-угорского народа – саамов (лопарей) Кольского полуострова из растительных продуктов в состав пищи в конце XIX – начале XX веков входила сосновая заболонь. С помощью особого костяного орудия с дерева снимали кору. Затем другим, заостренным костяным скребком соскабливали её внутренний, белый слой – заболонь – и сушили её над огнём. (рис. 2) После этого её толкли, смешивали с небольшой частью ржаной муки и употребляли в пищу. Эту так называемую сосновую кашу ели обычно с рыбным или мясным супом. Грибы, в изобилии имеющиеся в Лапландии, саамы стали собирать совсем недавно. Зато ягоды – воронику, бруснику, чернику и морошку – собирают охотно и едят в сушёном или мочёном виде, а также употребляют в качестве приправ к пище (кладут в суп и др.). Любимый напиток Кольских саамов – чай – они пьют несколько раз в день. Иногда вместо чая заваривали куски чаги – гриба – трутовика, растущего на березе. Такой чай называли мур-чай, то есть «дерево-чай». [3]

Следует заметить, что с глубокой древности подмечены лечебные свойства расте-

ровые людей. Но с появлением в XX веке антибиотиков и новых сильнодействующих искусственных препаратов, интерес к лекарственным растениям снизился. При этом увеличение числа химических лекарств создало новые проблемы со здоровьем человека – у многих возникают аллергические реакции на препараты, среди которых «лекарственная болезнь», анафилактический шок, отёк Квинке.



Рис. 2. Заготовка сосновой заболони

Таким образом, при изучении растений было выяснено, что соотношение различных веществ в лекарственном растении находится в равновесии, и они в некоторых случаях могут оказаться значительно более эффективными, чем их искусственные аналоги. Поэтому в современное время эта тема особенно актуальна [4].

2. Применение лекарственных растений мурманской области

2.1. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

Перед тем как отправиться за лекарственными растениями, необходимо научиться распознавать виды используемых растений и отличать их от похожих, но не подлежащих заготовке, малоценных или даже ядовитых видов. Нужно знать, какие части растений собирают и в какие сроки, места их массового произрастания, общие правила и технику сбора, а также методы первичной обработки заготовленного сырья. Необходимо помнить, что нельзя собирать растения вблизи от автомобильных дорог и в городах с загрязнённым воздухом. Вредные вещества проникают в растения, делая их не целебными, а опасными. Особенно следует помнить о мерах предосторожности при сборе ядовитых растений. [5]

Заготавливают лекарственные растения или их части, как правило, в сухую погоду. Траву (надземные части травянистых растений) и цветки заготавливают обычно в начале цветения; почки и кору – весной; корни и корневища – в период покоя растения, т. е. осенью или ранней весной; плоды – после созревания.

Почки заготавливают в момент их сильного набухания, перед появлением листьев,

так как распутившиеся почки лекарственной ценности не представляют. Срезают их вместе с кусочками ветвей. Вместе с соновыми почками острым ножом срезают 2–3 мм побегов прошлого года.

Кору заготавливают только с молодых (обычно двулетних) ветвей в период сокодвижения, т. е. в период набухания почек. Для снятия коры делают острым ножом два поперечных полукольцевых надреза на расстоянии 20–30 см друг от друга и соединяют их продольными надрезами. Затем полосы коры слегка отслаивают по направлению к нижнему надрезу и, не доводя до него, оставляют на ветке для подвяливания, после чего кора легко снимается.

Листья заготавливают, обрывая их руками или нарезая ногтем черешок у основания листовой пластинки. Не следует собирать побуревшие, поврежденные и очень загрязненные листья.

Цветки и соцветия, а также отдельные части цветков с травянистых растений обычно срывают руками вместе с цветоножками. При сборе цветков с древесных растений используют садовые ножницы, секаторы, ножи. При этом надо следить, чтобы собираемые части растений не были поражены ржавчиной или мучнистой росой, изъедены насекомыми, а также сильно запылены или загрязнены.

Траву срезают ножом, серпом или специальным секатором на некотором расстоянии от почвы. При сплошных зарослях траву скашивают косой и немедленно удаляют из скошенной массы все посторонние растения, а также все деревянистые части растений. Выдергивать растения с корнем или корневищем не рекомендуется, так как это приводит к уменьшению запасов.



Рис. 3. Сбор, сушка лекарственных растений

Корни, корневища и клубни заготавливают обычно после созревания семян, когда надземная часть растения увядает или подсыхает, а подземная становится мясистой. Корни некоторых растений мыть нельзя. Их очищают от земли, с помощью ножа освобождают от верхней кожицы и подсушивают, после чего отрезают надземные части, а иногда и тонкие боковые корешки.

Плоды и семена собирают выборочно, по мере их полного созревания. Если зрелые плоды (семена) легко осыпаются, то их срезают вместе с надземными частями растения чуть раньше их полного созревания, связывают в снопы и сушат в подвешенном состоянии в помещении, а затем обмолачивают и отсеивают плоды (семена).

Сочные плоды (например, ягоды) собирают рано утром или вечером, стараясь не повреждать их, и укладывают слоями в плетеные корзины. Между слоями кладут веточки с листьями. Поврежденные червями, мятые и загрязненные плоды собирать не следует: они быстро загнивают.

и прекращается разрушение лекарственных веществ.

Естественную сушку сырья рекомендуется производить, на открытом воздухе в тени или на хорошо проветриваемом чердаке (рис. 3). Сырье для сушки раскладывают на фанере, ткани или бумаге ровным слоем толщиной 1–2 см и переворачивают его 3–4 раза в день. Не высохшее за день сырье на ночь убирают в закрытое помещение. Хотя сушка в тени протекает медленно, зато сырье почти полностью сохраняет действующие вещества. К сушке на солнце прибегают редко, в основном при заготовке подземных частей растений. При такой сушке необходимо следить, чтобы сырье не пересыхало. В противном случае в листьях разрушается хлорофилл, лепестки цветков утрачивают свою окраску и т. д., и растения теряют свои лечебные свойства.

Применяют искусственную сушку и в тех случаях, когда сырье собирают осенью, в дождливую погоду. Для искусственной сушки можно использовать духовку



Рис. 4. Хранение лекарственных растений

Сушить сырье надо сразу же после сбора, так как любая задержка снижает его качество. Особенно быстро портится плотно уложенное сырье, к которому нет доступа воздуха. Под воздействием ферментов ранее накопленные вещества, особенно гликозиды, алкалоиды, сахара, дубильные вещества и органические кислоты, разрушаются. Ферменты усиливают свою деятельность во влажной среде при температуре около +30°C. При нагревании растительного сырья до +46°C разрушаются сами ферменты

или русскую печь. Чтобы сырье не «запаривалось», несколько раз открывают дверцу духовки или заслонку в печи, удаляя влажный воздух. При своевременной и правильной сушке сырье обычно сохраняет свой цвет. Пересушивать сырье нежелательно, так как в этом случае оно быстро крошится. Если сырье все же пересушили, то его нужно увлажнить, оставив на ночь на открытом воздухе.

Во время сбора растений, содержащих ядовитые и сильнодействующие вещества,

необходимо следить за тем, чтобы мелкие частицы и пыль высушенных растений не попадали в рот и дыхательные пути. После сбора, ворошения, обработки и упаковки лекарственного сырья нужно тщательно мыть руки.

Хранить сырье, содержащее ядовитые и сильнодействующие вещества, нужно в запирающихся шкафах. На каждом пакете, банке (рис. 4), коробке и т.п., содержащих лекарственное сырье, должна быть этикетка с указанием вида сырья и времени сбора [6].

Таким образом, сбор лекарственных растений требует от заготовителя специальных знаний и навыков. Поэтому прежде чем приступить к этой трудоемкой работе, нужно ознакомиться с лекарственными растениями, научиться отличать их от похожих на них малоценных, вредных, а иногда и ядовитых видов. Также весьма важно знать, какие части растений содержат лекарственные вещества, в какие фазы роста и развития трав можно заниматься сбором.

2.2. Некоторые лекарственные растения Мурманской области, как компоненты биологически активных добавок

Установлено, что человек адаптирован к потреблению большого количества биологически активных веществ, источниками которых являются представители более 300 родов растений. С растительной пищей человек получает необходимые питательные вещества, а также витамины и микроэлементы [7].

Для производства БАД используют пищевые и лекарственные растения, которые содержат богатый комплекс биологически активных веществ – таких, как: биофлавоноиды, витамины, полисахариды и аминокислоты и микроэлементы. Таким образом, современные технологии и оборудование позволяют не только максимально извлекать весь этот комплекс, но и сохранять его природное сочетание.

Доказано, что экстракты растений Мурманской области входящие в состав биологически активных добавок необходимо использовать в сравнительно небольших количествах (дозах), достаточных как для профилактики, так и для комплексной терапии заболеваний. Использование большого ассортимента лекарственных растений, содержащих разнообразные природные вещества, позволяет создавать БАД к пище с широкими возможностями коррекции различных нарушений в организме.



Рис. 5. Родиола розовая

Специалистами практиками в области медицины отмечено, что в составе БАД недопустимо использование высокотоксичных природных средств – ядовитых и сильнодействующих лекарственных растений. Его рекомендуется принимать людям любого возраста, потому что она не содержит вещества с возможными токсическими свойствами. Например «Золотой корень» или родиола розовая (рис. 5), которая внесена в список редких видов Мурманской области. Исследования данного растения показали, что это – просто кладезь полезных веществ. В корнях растения содержится эфирное масло, дубильные вещества, более 20 ценных микроэлементов, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Родиола розовая славится своими чудесными тонизирующими свойствами: прогоняет усталость, повышает физическую и умственную работоспособность, а также снимает нервное напряжение [8].

А еще, экспериментальное исследование лекарственных растений, используемых в народном лечении, позволяет выявить новые, ранее не известные для них фармакологические свойства. Например, миртолистная черника (рис. 6), растущая в тенистых, светлых и сухих лесах, болотах, на берегу пресноводных водоемов, тундр Мурманской области. Плоды этого растения используют при малокровии и для улучшения зрения.

Благодаря высокому содержанию полезных веществ лекарственные растения поддерживают организм, приводят его в порядок и облегчают адаптацию к новому

времени года. Дикорастущие травы помогут организму ожить и простимулируют обменные процессы. Усталость как рукой снимет!



Рис. 6. Черника миртолистная

Особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии врачебного контроля. Чем эффективнее лекарство, тем больше оно может причинить вреда при неправильном его использовании, а среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать отравление человека и животных.

2.3. Вкусные рецепты приготовления растений Кольского полуострова

Самые лучшие домашние лекари – лекарства от природы. Наши бабушки и дедушки не так часто как мы при появлении боли спешили в аптеку. Они брали натуральные проверенные веками народные лекарства от природы-матушки. Народные рецепты передавались в каждой семье из поколения в поколения. Как ни странно, но многие из лекарственных растений растут на наших приусадебных участках, в лесу, на болоте.

Например, [9] плоды растения брусники используются в различных формах для лечения и профилактики разных болезней. Также с них делают варенье, муссы и различные десерты, которые кроме ожидаемой пользы для организма еще и очень вкусные.

Чтобы приготовить брусничный морс, необходимо:

Взять 120 г брусники нужно тщательно промыть под напором воды. Положить ягоды в кастрюльку. Залить 250 мл воды. Довести жидкость до кипения, после чего варить на маленьком огне 15 минут. Добавить по вкусу сахара. Процедить жидкость и принимать в теплом виде. Этот чудесный напиток очень полезен, особенно в период простуды, при высокой температуре, а также он

рекомендуется для укрепления иммунитета, улучшения самочувствия и настроения!

Заготовка северной ягоды морошки должна быть не только вкусной, но и сохранять большинство витаминов и полезных свойств.

Морошка в собственном соку без сахара – быстрый и простой рецепт заготовки на зиму вкусной и полезной ягоды. (См. Приложение № 1, рис. № 12) Для приготовления заготовки без сахара необходимо иметь 1 кг ягод и 700 мл питьевой воды. Перебрать, удалив все больные и мятые экземпляры, а затем промыть проточной холодной водой. Положить в чистые простерилизованные банки. Заполнить ягодой на 2/3 объема тары. Остальное залить питьевой холодной водой. Тару накрыть марлей, которую сложить в несколько раз. Марля должна быть чистой и влажной. Сверху закрепить ниткой или резинкой, чтобы марля не сползала. Поставить в подвал на длительное хранение. В таком виде заготовка будет храниться до двух лет и совсем не потеряет своих свойств и витаминов. Важно, чтобы в такую банку попало только спелое и здоровое сырье, без повреждений и грибковых заболеваний.

Ягоды черники – один из наиболее популярных продуктов в мире. В них присутствует много витаминов и антиоксидантов.

Предлагаю коктейль из черники и бананов. Исключительно вкусный чернично-банановый смузи, который готовится за считанные минуты, замечательно подать к завтраку или на десерт. Его состав: банан – 1 шт., черника (свежая или замороженная) – 1 стакан (150–200 г.) киви (по желанию) и кефир (или натуральный йогурт) – 1 стакан (200–250 г.). (См. приложение 1, рис. 15).

Ягода голубика и сок голубики – диетический продукт, усиливающий обмен веществ и действие сахаропонижающих препаратов. Ягоды укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу органов пищеварения и сердца. При регулярном употреблении ягоды снимают напряжение глаз и способствуют восстановлению зрения.

Душевный рецепт кисель из голубики – готовить этот напиток очень просто, понадобится 10 минут времени, чтобы напоить своих домочадцев полезным и вкусным напитком. Хочу заметить, что кисель очень полезен для желудка. С учетом современного питания, и частого поедания фастфудов, неправильных перекусов, кисель рекомендуют пить в обязательном порядке хотя бы пару раз в месяц. Он обладает обволакивающим свойством, повышая защитные свойства от язвы и гастрита.

Для приготовления 1 литра киселя понадобится: Голубика – 150 г. Сахар -6 ст. ложек. Картофельный крахмал – 1 ст. ложка с горкой. (См. приложение № 1, рис. 16).

Заключение

Природа Кольского края позаботилась о здоровье северян. И не вызывает сомнений целесообразность применения лекарственных растений. Преимуществом лекарственных растений Мурманской области является их малая токсичность и возможность длительного применения без существенных побочных явлений, поэтому, принимая решение прибегнуть к помощи лекарственных растений, необходимо учитывать тот немаловажный факт, что среди растений существует большое количество сильнодействующих и ядовитых видов. Недопустимо самолечение лекарственными травами при различных недомоганиях. Прежде чем назначать лечение травами, врачу необходимо обследовать больного и установить диагноз. Затем подобрать основные травы, нужные для лечения болезни, и включить их в сбор.

Надо заметить, что без рецепта можно употреблять только витаминизированные сиропы, варенья из наших северных ягод в качестве биологической добавки к пище. Однако не следует противопоставлять препараты, созданные на основе химического синтеза, средствам растительного происхождения, для медицинской практики одинаково важны как те, так и другие.

Таким образом, подытоживая всё выше перечисленное, можно сказать, что природа Кольского края не только красива, но и мудра, щедра. Жителей Севера она окружает не простыми травами и кустарниками, а растениями, которые обладают удивительными целебными свойствами. Забота о соб-

ственном здоровье – это основная потребность каждого человека.

Из натуральных лекарственных растений Мурманской области, используя простые народные рецепты, мы будем получать здоровье, энергию, силу, красоту от самого доброго, нежного и заботливого лекаря –espoжи Природы!


Список литературы

1. Александров Г.Н., Зайцева И.Л., Кобяков К.В. Редкие растения Мурманской области. – СПб.: Апатиты, 2004. – 162 с.
2. Библиофонд – Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx> (Дата обращения 20.03.2019).
3. Большой энциклопедический словарь лекарственных растений: учебное пособие / под ред. Г. П. Яковлева. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 759 с. : ил.
4. История фитотерапии: травник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rozavetrov8.ru/istorija_fitoterapii (Дата обращения: 15.02.2019).
5. Как подкрепиться сосной? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kriminalnews.info/topic/2621-kak-podkrebitsia-sosnoi/> (Дата обращения: 21.03.2019).
6. Краткие сведения об основных действующих веществах растений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/928071/sbor_sushka_hranenie_lekarstvennyh_rasteniy (Дата обращения: 20.02.2019).
7. Кухня Русского Севера: Кольский полуостров и его специалитеты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gastronom.ru/text/kuhnja-russkogo-severa-kolskij-poluostrov> (Дата обращения: 20.03.2019).
8. Лекарственные травы Мурманской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/yandex.ru/images> (Дата обращения: 20.02.2019);
9. Природная аптечка Кольского Севера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/08/10/prirodnaya-aptechka_kolskogo_severa (Дата обращения: 20.03.2019).
10. Саамы – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.finnougoria.ru/community/16.php> (Дата обращения 27.03.2019).
11. Целебные свойства лекарственных растений: справочник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pharmspravka.ru/obschaya-farmakognoziya/vvedeniye-farmakognoziyu_tselebnyie-svoystva-lekarstvennyih-ras.html (Дата обращения: 16.02.2019).

Приложение 1

Некоторые виды лекарственных растений и трав Кольского полуострова

Значение и использование некоторых растений Мурманской области

	Растение	Какую часть используют	Значение	Место обитания
1	2	3	4	5
1.	<p>Рябина обыкновенная</p> 	Кора, ветви, плоды, цветы	Общеукрепляющее средство, заболеваний пищеварительного тракта, витаминное средство	Распространена по всей области, преимущественно в еловых и елово-березовых лесах, заболоченных елово-сосновых и березовых, беломошников, травяных березняков, а также на равнинных и горных тундрах по долинам рек и ручьев

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
2.	<p>Брусника обыкновенная</p> 	Плоды, листья	Бактерицидное и противовоспалительное действие	Произрастает по всей территории области в лесах зеленомошных и беломошных, на вырубках и гарях, в тундре, на песке и осыпях до вершин гор
3.	<p>Зверобой четырехгранный</p> 	Надземная часть	Восстанавливает ткани, противомикробное действие	Характерные местообитания: светлые леса, луга
4.	<p>Родиола розовая</p> 	Корневище	Нервное и физическое истощение	Растет на приморских скалах, на берегах рек и ручьев, впадающих в моря, в их нижнем течении, преимущественно в местах выходов коренных пород или близкого их залегания; изредка на песчаных берегах
5.	<p>Черника миртолистная</p> 	Плоды	Малокровие, острота зрения	Растет в тенистых лесах, светлых лесах, сухих лесах, болотах, на берегу пресноводных водоемов, тундр
6.	<p>Толокнянка обыкновенная</p> 	Листья, цветки	Болеутоляющее средство, нормализация сна	Встречается в лесной зоне в сухих сосняках, на скалах, песках. Реже в тундре и горнотундровом поясе по сухим местообитаниям
7.	<p>Багульник болотный</p> 	Листья	Бактерицидное и успокаивающее средство, нормализация работы органов дыхания	Основное место обитания расположено в болотах, заболоченных лесах, торфяниках, где Багульник может образовывать заросли
8.	<p>Клюква мелкоплодная</p> 	Листья, плоды	Простудные заболевания, лечение повышенного артериального давления	Встречается на юго-западе области, на болотах и болотных кочках, в лесах и на лугах, преимущественно на сфагновых мхах
9.	<p>Подорожник большой</p> 	Листья	Заживляет раны, помогает при ушибах	Растёт на обочинах дорог, вдоль тропинок, на лугах, во дворах и на улицах, по лесным опушкам и по краям посевов, на осушенных болотах и торфяника

Окончание табл.

1	2	3	4	5
10.	<p>Пижма обыкновенная</p> 	Цветки	Паразиты человеческого организма, лечение гнойных ран	В Мурманской области обычно встречается на опушках, берегах, часто, как заносное у дорог, у жилья
11.	<p>Морошка северная</p> 	Листья и плоды, чашелистики	Обладает иммуномодулирующим, противомикробным, спазмолитическим, противовоспалительным, желчегонным, омолаживающим, мочегонным, вяжущим и регенерирующим действием	Растет на влажных, болотистых, горных местностях и равнинах.
12.	<p>Голубика</p> 	Плоды	Анемия, улучшение обмена веществ	В Мурманской области обычное растение в лесах, тундрах, на болотах, скалах