

به نام خدا

خواص فراوان پنیرک قرمز

اندام مورد استفاده پنیرک قرمز:

کلیه بخش های گیاه

• خواص درمانی پنیرک قرمز:

- 1- گل پنیرک قرمز در مصارف داخلی به عنوان ادرار آور و بر طرف کننده سرفه و نیز در طب سنتی به عنوان شستشو دهنده در مصارف خارجی به کار برده می شود.
- 2- گیاه پنیرک قرمز در طب سنتی الجزایر به عنوان ملین و مسهل و هم چنین ضد عفونی کننده و بهبود دهنده زخم ها مورد استفاده قرار می گیرد.
- 3- پنیرک و گونه های مختلف آن اثری آرام بخش، نرم کننده و ادرار آور را دارا می باشند. در مصارف خارجی نیز از ریشه و برگ له شده پنیرک به منظور رفع التهاب های سطحی بدن و هم چنین رفع جوش صورت و دانه های جلدی استفاده می گردد.
- 4- تمامی قسمت های گیاه پنیرک قرمز به ویژه گل های آن سبب نرم کنندگی مجاری تنفسی می گردند.
- 5- عصاره گیاه پنیرک قرمز دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است.
- 6- گل ها و برگ های گیاه پنیرک قرمز خاصیت ضد عفونی کنندگی را دارا می باشند.
- 7- برگ های گیاه پنیرک قرمز دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی می باشند.
- 8- برگ ها و گل های گیاه پنیرک قرمز را برای درمان مشکلات معده، رود و مجاری فوقانی تنفسی و هم چنین به عنوان ملینی ضعیف به کار می برند.
- 9- مواد لعابداری که در آن ها وجود دارد، موجب درمان زخم های درونی و زخم معده می شود.
- 10- برای مصارف خارجی نیز به عنوان شستشو دهنده و پانسمان به جهت ناراحتی های پوستی و زخم ها به کار می رود.
- 11- گیاه پنیرک قرمز برای درمان سرماخوردگی، عفونت های مثانه و سرفه موثر می باشد و گل ها و میوه های نارس آن برای درمان سیاه سرفه مصرف می شود و گیاه خاصیت ملین و مسکن دارد.
- 12- گیاه پنیرک قرمز نرم کننده، آرامش بخش، خنک و تب بر می باشد.

- 13- در مصارف داخلی برای درمان عفونت های ریوی و هم چنین عفونت های لایه مخاطی کیسه مثانه مورد استفاده و در مصارف خارجی برای درمان قسمت های ورم کرده به کار برده می شود.
- 14- برگ های گیاه پنیرک قرمز مغزی می باشد و دم کرده گل های آن را به صورت غرغره مورد مصرف قرار می گیرد.
- 15- گیاه پنیرک قرمز ضد عفونی کننده و نرم کننده می باشد و در مصارف خارجی برای درمان آبسه و تورم ها از آن استفاده می گردد.
- 16- به عنوان ضد سرفه می توان از دم کرده گل های پنیرک قرمز استفاده کرد و هم چنین برای درمان ورم دهان و زکام نیز از آن استفاده می گردد.
- 17- از اثرات درمانی گیاه پنیرک قرمز می توان به قابض، ادرار آور، ضد عفونی کننده، ملین، تقویت کننده رحم، ضد درد و خلط آور اشاره کرد.
- 18- به منظور راحتی در زمان دندان در آوردن کودکان، می توان از ریشه گیاه پنیرک استفاده شود.
- 19- برگ ها و گل های گیاه پنیرک قرمز برای بخش های حساس پوست و ضماد آن نیز برای دفع عفونت و کاهش ورم مناسب می باشد.



کاربرد دارویی گیاه در منطقه جنوب:

مردم از گونه های مختلف گیاه پنیرک قرمز به یک منظور استفاده می کنند. گیاه پنیرک قرمز به نام توله یا تولک خوانده می شود. اهالی بومی برگ های جوان گیاه پنیرک قرمز را بعد از شستن خرد کرده و پس از ترکیب کردن با ماست از آن تغذیه می نمایند.

از بخش های هوایی گیاه پنیرک قرمز به صورت خام و پخته برای درمان عفونت کلیه و مثانه، درمان یبوست و مرهم سینه استفاده می کنند.

گونه های دیگر از همین جنس:

کوتوله مالو، مسک مالو.

طرز دم کردن پنیرک قرمز:

برای دم کرده گل و برگ و میوه آن 20 – 15 گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب دم کرده و از این دم کرده هر سه ساعت یک فنجان مصرف می شود.

خواص پنیرک یا گیاه سبزه توله

برای به دست آوردن عرق پنیرک از شاخ و برگ و گل های این گیاه استفاده می کنند. این عرق طبیعت معتدلی دارد و دارای خواصی از این قبیل است:

تصفیه کننده خون، درمان کننده سرفه های مزمن، خلط آور و درمان کننده گلودرد و تقویت کننده دستگاه گوارشی و درمان کننده اسهال.

عرق پنیرک ادرار آور است و موجب درمان درد مثانه و دفع سنگ کلیه می شود. مصرف این عرق همچنین در درمان التهاب پروستات و ورم دستگاه تناسلی بانوان موثر است.

عرق پنیرک خواص متعدد و گوناگونی دارد که از جمله ی این خواص می توان به موارد زیر اشاره نمود:

عرق پنیرک برای درمان سرفه های مزمن و خلط آور و ضد عفونی کردن خون مفید است و زکام و گلودرد را مداوا می نماید.

عرق پنیرک یک مسهل است و خاصیت ملین بودن دارد علاوه بر این نوشیدن عرق پنیرک به مقدار یک استکان برای درمان اسهال خونی مفید است.

عرق پنیرک ضد سوء هاضمه بوده و برای دفع نمودن اخلاط موثر است . افزون بر این عرق پنیرک ضد صفرا بوده و برای سوزش ادرار نافع است.



عرق پنیرک برای درمان برونشیت ، سینوزیت ، ورم گوش و ورم دستگاه تناسلی خانم ها مفید است . بدین منظور خوردن دو الی سه استکان عرق پنیرک توصیه می شود.
نوشیدن عرق پنیرک برای درمان امراض مختلفی مثل زخم معده ، ورم کلیه ، گلودرد عفونی و انسداد کبد و پروستات نافع است.
مادران شیرده برای افزایش شیر خود مصرف عرق پنیرک را فراموش نکنند.

ترکیبات مهم گل پنیرک

گل های پنیرک بیش از ۱۰ درصد موسیلاژ دارند. این موسیلاژ در اثر هیدرولیز، تبدیل به گالاکتوز، آرابینوز، گلوکز، رامنوز و اسید گالاکتورونیک می شود.
هم چنین گل های پنیرک حاوی مقدار کمی تانن و حدود یک دهم درصد لوکوانتوسیانین ها و ۷ درصد آنتوسیانین ها می باشد (نسبت به وزن خشک گل).

دمنوش پنیرک

طریقه و مقدار مصرف عرق پنیرک

تهیه چای پنیرک : بر روی ۲ گرم از گل ها، یک لیوان آب سرد ریخته و حداکثر ۵ دقیقه می جوشانیم. هم چنین می توان بر روی همین مقدار گل، یک لیوان آب در حال جوشیدن ریخته و پس از ۱۵ دقیقه، صاف نموده و میل کنیم.

نکات قابل توجه در خواص درمانی چای گل پنیرک

اثرات گل پنیرک، عمدتاً مربوط به موسیلاژ و آنتوسیانین آن است که یکی از مهم ترین داروهای ضد سرفه و مفید برای رفع گرفتگی صدا است.

بهتر است پس از صاف کردن دم کرده، گل را کمی فشار داد تا تمام موسیلاژ استخراج شده و تفاله را دور بریزیم.

هنگام تهیه ی فرآورده، نباید بیش از ۵ دقیقه آن را بجوشانیم، چون باعث هیدرولیز موسیلاژ و کم اثر شدن محصول می شود.

در منابع جدید مصرف گیاه را برای درمان کم خونی، مفید گزارش نموده اند. مهم ترین فواید و خواص گل پنیرک شامل : ضد درد، ضد التهاب، ضد عفونی کننده، قابض، ملین، ادرار آور، خلط آور و مقوی رحم.

خواص درمانی پنیرک

طرز تهیه دمنوش با برگ پنیرک

برگ حاوی حدود ۸ درصد موسیلاژ می باشد که پس از هیدرولیز، تولید قندهای آرابینوز، گلوکز، رامنوز، گالاکتوز و اسید گالاکتورونیک اسید می کند. هم چنین حاوی مقدار تانن و فلاونوئید است.

بر روی ۵ گرم برگ، یک لیوان آب سرد ریخته

مدت حدود ۵ دقیقه می جوشانیم و یا بر روی همین مقدار برگ، یک لیوان آب در حال جوشیدن می ریزیم و بهتر است درب آن را بپوشانیم

پس از ۱۵ دقیقه صاف می کنیم

البته بهتر است محلول های سرد آن را، قبل از مصرف، کمی گرم کنیم.

در صورتی که با هر بار مصرف، یک قاشق عسل به آن بیفزاییم، اثر آن قوی تر می شود. این میزان مصرف را می توان روزی سه تا چهار بار تکرار کرد.

اثرات مهم درمانی گیاه و عرق برگ پنیرک
اثرات مهم برگ پنیرک مشابه با گل های آن است؛ به ویژه جهت درمان تورم قسمت های بالای راه های تنفسی
و گلو، تورم های روده ای - معدی، مناسب است.
برگ پنیرک به عنوان یکی از گیاهان مؤثر در عوارض سرماخوردگی به ویژه سرفه، در تعداد زیادی از
فرمولاسیون های سرماخوردگی، مخلوط با گیاهان دیگر وجود دارد.
گفتنی است تاکنون عوارضی از مصرف گل و یا برگ پنیرک گزارش نشده است.

نکات مهم در مورد خواص و فواید دارویی و درمانی پنیرک



فواید عرق پنیرک برای لاغری

گیاه پنیرک موجود در ایران (*Malva neglecta*)، از نظر خواص دارویی مشابه با پنیرک موجود در نقاط دیگر دنیا است. این دو گونه گیاه از یک جنسی هستند که شرح آن داده شده است. خواص گل و برگ پنیرک، نزدیک به هم است؛ ولی اثرات گل به دلیل داشتن آنتوسیانین و لکوآنتوسیانین ها، کامل ترمی باشد. برای استفاده از خواص کامل پنیرک، می توان مخلوطی از گل و برگ آن را مورد استفاده قرار داد. چون اثرات پنیرک با گل ختمی هم جهت است، می توان از مخلوط گل پنیرک و گل ختمی جهت تهیه ی موسیلاژ مربوطه، به ویژه در سرماخوردگی، تسکین سرفه به عنوان خلط آور و رفع گرفتگی صدا استفاده کرد. برای جمع آوری گل ها، بهتر است در زمان باز شدن گل ها که اکثرا در تابستان است، این کار صورت گیرد، جمع آوری برگ ها در فصل بهار باید صورت گیرد. در بازار ایران، فقط گل پنیرک به صورت خشک شده (بنفش رنگ) وجود دارد که می توان طبق روش ذکر شده، از آن استفاده کرد.

خواص پنیرک خشک شده و عرق پنیرک در طب سنتی

از نظر طب سنتی گیاه پنیرک را معتدل می دانند، اخلاط غلیظ را رقیق و اخلاط خیلی رقیق را معتدل می کند. ساییدگی برگ آن برای شکستگی اعضاء مفید است، ترکیب آن با روغن زیتون برای سوختگی و عقرب گزیدگی مفید است، دم کرده ی ساقه و برگ آن با شکر، گرفتگی صدا را برطرف می سازد. در درمان التهاب های تنفسی و جوش های پوستی کاربرد دارد، دارای ویتامین A و B و C است و در درمان بیماری های کلیه و مثانه بسیار مؤثر است، ضدسرفه و مرهم سینه است. برگ و ریشه پنیرک اگر به شکل ضماد درآید و روی دمل و یا کورک قرار گیرد باعث می شود تا بسیار سریع سر باز کنند.



خواص جوشانده پنیرک

جوشانده ی پنیرک برای عفونت های مثانه، اسهال خونی و سرفه های شدید موثر و مفید است، دم کرده ی آن برای کسانی که دچار یبوست و دارای معده و روده های تنبلی هستند، توصیه می شود.

در درمان برونشیت و استفراغ نیز استفاده می شود، به صورت غرغره در رفع تحریکات مخاط دهان و درد گلو اثر مفیدی دارد و همچنین برای رفع سوزش مجرای ادرار مفید است.

برای رفع جوش های صورت نیز می توان از پنیرک استفاده کرد ضمن این که درد و ناراحتی های محل جوش را تسکین می دهد و به صورت کمپرس یا لوسیون در درمان سوختگی ها موثر است.

برگ پنیرک به عنوان یکی از گیاهان مؤثر در عوارض سرماخوردگی به ویژه سرفه، در تعداد زیادی از فرمولاسیون های سرماخوردگی، مخلوط با گیاهان دیگر وجود دارد.

در هندوستان از گیاه پنیرک به عنوان داروی لعابدار نرم کننده و خنک کننده استفاده می شود، ۳۰۰ گرم برگ خشک پنیرک را در یک لیتر آب می جوشانند و به عنوان مسکن می خورند.

استعمال جوشانده آن به صورت کمپرس گرم و حمام، در رفع ناراحتی های بواسیر، بعضی تومورها، ورم پلک چشم و غیره بین مردم معمول است.

از جوشاندن گل و برگ پنیرک در نیم لیتر آب، محلولی به دست می آید که اثر نرم کننده در پوست بدن دارد و به صورت لوسیون مالیدن بر روی پوست، آرامش و نرمی خاصی به افرادی که دارای پوست حساس و لطیف هستند می بخشد.

برای تسکین ناراحتی های ناشی از تابش گرمای خورشید و آفتاب زدگی، جوشانده ۵۰۰ گرم گل یا ریشه گیاه را در یک لیتر آب تهیه کرده و پس از صاف کردن به ملایمت در محل سوختگی می مالند. برای رفع سردردهای یک طرفه شدید، دل پیچه، ورم لوزه ها، درد گلو و آنژین اثر مفید دارد.

منابع:

سایت نورگرام (<https://mag.noogram.ir/1398/09/18/>) - معرفی - کامل - گیاه - پنیرک - قرمز - موارد -

(مصرف)

وبلاگ اسپامگ (<https://spamag.ir>)