

مجموعه گیاهان دارویی - صنعتی

سبک

Malva Sylvestris

سناد توسعه پژوهش و کاربرد
گیاهان دارویی و طب ایرانی

دفتر امور منابع جنگلی



سَمِيعٌ عَلِيمٌ



پنیرک

MALVA SYLVESTRIS

عنوان و نام پدیدآور	: پنی‌رک/ تالیف و تدوین مهدی عماد، فریبرز غیبی، سیدمحسن رسولی، رسول خانج‌انزاده، سعید محمدی‌جوزانی.
مشخصات نشر	: تهران: پونه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ص. مصور(رنگی).
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال: ۸-۸۴-۵۵۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تالیف و تدوین مهدی عماد، فریبرز غیبی، سیدمحسن رسولی، رسول خانج‌انزاده، سعید محمدی‌جوزانی.
یادداشت	: عنوان دیگر: گیاه دارویی-صنعتی پنی‌رک.
موضوع	: پنی‌رک
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: گیاهان صنعتی
شناسه افزوده	: عماد، مهدی، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	: ۴۹۵QK / پ۹پ۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۳۳۲/۹۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۸۲۸۲۷



خ طالقانی شرقی - خ جهان - ساختمان پونه - شماره ۶ - طبقه سوم - تلفن ۷۷۶۰۵۷۹۸

نام کتاب	: گیاه دارویی - صنعتی پنی‌رک
تالیف و تدوین	: مهدی عماد، دکتر فریبرز غیبی، سید محسن رسولی، رسول خانج‌انزاده، سعید محمدی‌جوزانی
صفحه‌آرایی و طراحی	: پونه
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۱
لیتوگرافی	: پیمان نواندیش
چاپ	: پیمان نواندیش
صحافی	: امیرکبیر
شمارگان	: ۵۰۰۰ جلد
شابک	: ۸-۸۴-۵۵۴۴-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	: ۲۵۰۰۰ ریال

نام فارسی

پنیرک - پنیرک برگ قرمز - پنیرک صحرايي - خبازی - خيرو - ملوخيا - پنیرک کبير
سایر نام های آن خطمی معطر، پنیرک وحشی، نان کلاغ، خیره، اوت پر، فوجاکو، کوکر، خباجی است.

نام علمی

Malva silvestris

نام های مترادف علمی

Malva mauritiana- Malva mauritiana var. L. var. sinensis- Malva sinensis

نام محلی

در شیراز «خطمی»، «نان کلاغ»، «خرو» - در گیلان «پیندیره» - در ترکی «کماجی»، «گموجی» - در تربت حیدریه «نان کلاغ» - در لاهیجان «بنفش گلی» - در نیاوران و شمال نهران «پنجه نما» - در کردستان «پپگه»، «ملیچکانه»

نام انگلیسی

Round clock- Marsh mallow – High mallow- Blue Mallow, Cheeseflower- Common Mallow- High Mallow- Hock- Mauis Mallow - zebrina mallow- cheese cake- marsh mallow-malva- Cheeses- Tall Mallow- leaved Mallow- Garden Mallow

نام فرانسہ

Fromageon- almindelig katost -Mauve

نام آلمانی

Malvenkraut- rödmalva

نام عربی

جناری - الدهماء - خبازی

نام اسپانیایی

Malve

نام سوئدی

Mauve

نام خنجی

خِرْف

مشخصات گیاه شناسی



گیاهی پایا، دو لپه ای و علفی از خانواده Malvaceae به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر است که البته بلندی آن بسته به شرایط اقلیمی محل رویش متفاوت است. پوشیده از کرک های دراز بوده که به حالت وحشی در جنگل ها و اراضی بایر می روید. ریشه آن عمودی، گوشت دار، کم و بیش منشعب، مخروطی شکل، مستقیم با ضخامت ۱/۵ تا ۲/۵ سانتی متر، گوشتدار و سفید رنگ است. ساقه آن، خزنده، پوشیده از کرک، راست و استوانه ای شکل می باشد.

برگ هایی متناوب، بزرگ با دمبرگ دراز و بریدگی عمیق، قلبی شکل با ۵ تا ۷ لوب دنداندار داشته و رگبرگ های پنجه ای دارند و موهای ستاره ای شکل چند سلولی آن را تزئین کرده است. در قاعده هر برگ دو گوشواره قرار دارد. گل های آن منظم، هرمافر دیت، درشت و به رنگ گلی مایل به بنفش با تزئیناتی از خطوط تیره می باشد. کاسه گل از سه کاسبرگ آزاد و منظم و جام از پنج گلبرگ آزاد منظم و سفید رنگ تشکیل یافته است. مادگی آن مرکب از ۱۰ تا ۱۲ برچه می باشد که هر یک پس از رسیدن منحصرأ دارای یک دانه می باشند. در اواخر بهار اولین گل ها پدیدار شده تا اواخر تابستان ادامه می یابد. میوه پنیسک، گرد فشرده با سطح خارجی ناصاف و خشن، کپسول، مسطح و ده قسمتی بوده و دارای خانه های متعدد و مشخص است که در هر خانه، یک دانه قرار دارد. به شکل تیوپ قاچدار (برچه دار) بوده و در مرحله رسیدن باز

گشته و بذر خود را رها می‌سازد. بذر پنیرک لوبیایی شکل و قهوه‌ای رنگ است. پنیرک از علف‌های هرز مزارع پنبه، چغندر قند، سبزی و صیفی است.

اختصاصات تشریحی

در برش عرضی برگ پنیرک، قسمت‌های مختلف زیر دیده می‌شود:

۱- بشره مرکب از سلول‌های منظم و نا هموار از خارج، که هر دو سطح فوقانی و تحتانی آن پوشیده از تارهای مختلف به صورت ساده، ستاره‌ای و غده‌ای است.

۲- پارانشیم نرده‌ای، شامل یک ردیف سلول که در زیر آن پارانشیم حفره‌ای با ضخامت کم قرار داشته می‌باشد. در سلول‌های هر دو پارانشیم؛ بلورهای اکسالات کلسیم متعدد مشاهده می‌شود.

۳- در پارانشیم حفره‌ای و بشره هر دو سطح برگ، سلول‌های موسیلاژ دار دیده می‌شود.

دوره رویش

بهار تا پاییز

دوره گلدهی

اواخر بهار تا پاییز

منشاء

بلغارستان و آسیای میانه

انتشار جغرافیایی در جهان

این گیاه منشأ اروپایی داشته و تقریباً در تمام نقاط جهان می‌روید. در کشورهای چین، آلمان، یک گیاه دارویی عمده به شمار می‌آید. کشورهای یوگسلاوی، بلغارستان و رومانی مهم‌ترین تولیدکننده و صادرکنندگان پنیرک هستند. پراکنش جغرافیایی در ایران:

دامنه‌های البرز - اطراف تهران - کرج - کن - بیلغان - در مناطق شمال ایران - نواحی غربی دریای خزر - اطراف گیلان - ایسپیلی - آستارا - آذربایجان - دلیجان - زراب بند - نزدیک تبریز - خوی - ارومیه - آستارا - قراچال، در کوه‌های گرد، مناطق مرکزی ایران، اصفهان، سمنان، دامغان، اراک، خراسان، قوچان، کپه داغ، بین تربت حیدریه، بروجرد، اسدآباد، مشهد، تایباد، هزار مسجد (در ۲۲۰۰ متری)، جنوب جزیره قشم، شیراز، خنج، بندرعباس، کرمان، بلوچستان، اردکان (هامانه)، مهریز، تنگ چنار، اطراف یزد

قسمت‌های مورد استفاده

برگ، گل، ریشه و بعضاً گیاه کامل

نیاز اکولوژیکی

این گیاه در طول رویش به آب فراوان نیاز دارد. خاک هایی که این گیاه در آن کشت می شود باید دارای بافت متوسط و غنی از مواد غذایی بوده و ضخامت زیادی داشته باشد .

تناوب کشت

پنیرک بهتر است با غلات و با گیاهان و جنین به تناوب کشت شود. تکرار کشت این گیاه در یک زمین پس از سه سال انجام پذیر است.

آماده سازی خاک و کود دهی

در فصل پائیز شخم عمیقی زده شده و سپس ۸۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم در هکتار اکسید پتاس و ۴۰ تا ۶۰ کیلوگرم در هکتار اکسید فسفر داده می شود. کودهای فسفره و پتاس باید قبل از کاشت و در پاییز به زمین افزوده شوند. ۲۰ کیلوگرم در هکتار نیز ازت به زمین اضافه می شود. کود ازته به صورت 'اسپلیت' و در دو تا سه نوبت به گیاه داده می شود به طوری که کود ازته (اوره) به میزان ۶۰ کیلوگرم در هکتار سه هفته پس از سبز شدن، ۶۰ کیلوگرم در پایان مقدار مصرف اولیه یعنی در اواخر خرداد و ۴۰-۳۰ کیلوگرم کود ازته به صورت سرک در اواخر تیر جهت گل دهی مجدد اضافه می شود. در فصل بهار از انجام اعمالی که سبب کاهش رطوبت خاک گردد باید خودداری نمود در این فصل قبل از کاشت باید زمین را تسطیح و بستر خاک را برای کاشت بذر آماده نمود. عملیات ثانویه آماده سازی مانند دیسک و لولر باید طوری انجام شود که زمین کاملا مسطح باشد تا جوانه زنی مناسب صورت گیرد.

آماده سازی بذور قبل از کاشت

این گیاه به دلیل حساسیت به سرما به صورت یک ساله کشت می شود، جهت شکستن خواب بذر، بذرها باید به مدت دو ساعت در آبی با درجه حرارت ۷۰ درجه سانتیگراد و یا یک الی دو دقیقه در آب جوش قرار گیرند و پس از آن در دمای اتاق خشک شوند.

قبل از کاشت بذور باید با «تیرام» دو درصد آنها را ضدعفونی نمود.

عملیات کاشت



تکثیر پنیرک توسط بذر به صورت ردیفی صورت می گیرد، فاصله مناسب کاشت مستقیم در این گیاه ۶۰ سانتی متر بین ردیف کشت و ۳۰ سانتی متر روی ردیف می باشد، ضمن این که عمق مناسب کاشت یک الی دو سانتی متر در نظر گرفته می شود. تاریخ مناسب کاشت مستقیم پنیرک اواخر اسفند ماه تا فروردین است، تاخیر در کاشت عملکرد گل را به شدت کاهش می دهد. در

صورتی که بذرها به روش کپه ای کشت شوند، فاصله ردیف ها ۶۰ تا ۸۰ سانتی متر و فاصله بوته ها در طول ردیف ۴۰-۳۰ سانتی متر است. در هر دو روش عمق کاشت بذور باید ۲-۱ سانتی متر باشد. پس از کشت ردیفی بذرها در زمین اصلی بلافاصله زمین را باید آبیاری نمود. چنانچه بذرها به روش کپه ای کشت می شوند در هر چاله باید پنج تا شش بذر قرارداده و پس از سبز شدن به حذف بوته های ضعیف اقدام نمود. ممکن است در پاییز در خزانه کاشته شده و در بهار به مزرعه منتقل نمود.

میزان بذر مصرفی در هر هکتار در کشت مستقیم ۵-۴ کیلوگرم و در کشت کپه ای ۱/۵-۱ کیلوگرم است. ضمن این که تراکم مناسب این گیاه حدود بین ۵۵ هزار تا ۶۰ هزار بوته در هکتار است. تاریخ سبز شدن در این گیاه بین یک تا حداکثر دو هفته می باشد.

داشت

در صورتی که بذرها به صورت متراکم در طول ردیف ها کاشته شده باشند، باید در مرحله هفت تا هشت برگی به تنک کردن آنها اقدام نمود به طوری که فاصله دو بوته در طول ردیف ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر گردد. این گیاه به اکثر علف کش ها حساس است و هیچگونه علف کشی پس از سبز شدن گیاه نباید مورد استفاده قرار گیرد، از این رو در طول دوره باید دو تا سه بار اقدام به وجین مکانیکی علف های هرز نمود. آبیاری منظم و به موقع، نقش عمده ای در افزایش عملکرد دارد. از آفات این گیاه قارچ عامل بیماری زنگ است که برای مبارزه با آن می توان از محلول ۰/۴ zineb یا محلول ۰/۲ درصد به صورت محلول پاشی استفاده نمود. تاکنون بیماری خاصی در این گیاه شناخته نشده است.

عملیات برداشت

در روزهای آفتابی و خشک اوایل تابستان ، به صورت روزانه یا هفتگی در اوقات خنک روز از ابتدای تیر ماه تا انتهای مهر ماه و شروع زمان سرما زدگی انجام می شود و معمولا بیشترین برداشت گل در تیرماه انجام می شود.

برداشت گل های پنیرک به همراه کاسبرگ ها صورت می گیرد. گل ها را پس از برداشت باید به سبد منتقل کرد و از ایجاد هر گونه فشار به آنها خودداری نمود. برگ های بدون دمبرگ به تدریج توسط کارگر برداشت می شوند. بهترین زمان برداشت برگ ها هنگامی است که گیاهان به گل می روند.

در این مرحله برگ ها بیشترین مقدار مواد موثره را دارا می باشند. گل ها را پس از برداشت باید به ضخامت دو تا سه بند انگشت بر روی هم قرار داد تا خشک شوند. از قراردادن گل های پنیرک در آفتاب باید خودداری نمود؛ زیرا آفتاب تاثیر نامطلوبی بر مواد موثره آن دارد. نسبت گل و برگ تازه به خشک شش به یک و پنج به یک می باشد. روش برداشت همراه با بالاترین کیفیت این گیاه، برداشت دستی است. در برداشت گل باید دقت شود که گل های باز شده بدون دمگل برداشت شود. گل ها، مدت زمان اندکی باز بوده و بعد جمع می شوند که چیدن آنها در این حالت باعث کاهش کیفیت گل ها می شود.

اگر خشک کردن اندام ها با استفاده از دستگاه خشک کن انجام می شود، حداکثر دما باید در حدود ۴۰ درجه سانتی گراد باشد، ولی می توان گل ها را در سایه همراه با تهویه مناسب نیز خشک کرد که در این حالت گل ها باید با حداکثر ضخامتی حدود پنج سانتی متر بر روی یکدیگر قرار گیرند.

محل خشک کردن بر روی توری باید دارای فاصله از سطح زمین باشد به نحوی که جریان هوا از پایین وجود داشته و تهویه محصول انجام گیرد. مدت زمان خشک کردن در این حالت سه الی پنج روز می باشد.

فقط پس از اطمینان از خشک بودن کامل گل اقدام به ریختن آن در داخل کیسه ها می گردد. ریختن گل های تر، بر روی یکدیگر باعث رشد قارچ و از بین رفتن محصول جهت فروش خواهد شد. این گیاه فوق العاده به سرما حساس بوده، دارای نیاز آبی بالایی می باشد. در شرایط کم آبی عملکرد گل شدیداً کاهش می یابد. 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.

میزان تولید

تقریباً از هر شش کیلوگرم گل تازه، یک کیلوگرم گل خشک بدون دمگل به دست می آید. عملکرد این گیاه (گل خشک بدون دمگل) بین ۵۵۰ تا هزار و ۲۰۰ کیلوگرم در هکتار می باشد و در صورت شرایط مناسب و مدیریت صحیح می توان به طور متوسط به عملکردی در حدود ۹۰۰-۸۰۰ کیلوگرم در هکتار دست یافت.

ترکیبات شیمیایی

ترکیبات برگ

از نظر ترکیبات شیمیایی در برگ های پنیرک کبیر تانن یافت شده و به علاوه در حدود ۰/۰۱۸ درصد یک ماده فعال و مقدار زیادی لعاب و همچنین دارای ویتامین «آ»، «سی» و «بی» است. برگ پنیرک دارای ترکیبات زیر است:

Polyphenols- vitamin C- vitamin E- β -carotene - gossypetin 3-sulphate-8-O- β -D-glucoside - hypolaetin 3'-sulphate flavonoid

ترکیبات شیمیایی گل

در گل پنیرک مقدار کمی ماده رنگی به نام مالوین یافت می شود که در اثر هیدرولیز به گلوکز و مالوی نین تجزیه می گردد. در تمام اندام گیاه مقدار قابل ملاحظه ای در حدود ۵۰-۱۵ درصد لعاب وجود دارد و مطالعات دیگری نشان می دهد که لعاب گل های پنیرک شامل مواد ال - آربینوز، ال - رامنوز، دی - گالاکتوزرونیک اسید و ... می باشد. گل ها ، 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 لوکوآنتوسیانین ها و آنتوسیانین است.

ترکیبات شیمیایی سایر اندام ها

تمام اندام های پنیرک کبیر از جمله ریشه دارای تانن، مواد لعابی فراوان، قند، اکسالات کلسیم ، مواد رزینی و پکتیک هستند.

پنیرک صغیر

نام فارسی

پنیرک برگ گرد - پنیرک صغیر

نام علمی

Malva rotundifol

نام انگلیسی

Dwarf mallow-northern mallow - Mallow - round dock

نام فرانسوی

La- mauve a feuilles rondes Petite mauve -

نام آلمانی

Malva- erba di San Simone- piccola malva

نام ایتالیایی

khobbez

نام محلی

در شیراز خطمی کوچک

مشخصات گیاه شناسی



پنیرک صغیر از نظر ارتفاع، برگ و گل در تمام قسمت ها کوچکتر از پنیرک کبیر است. بلندی آن در حدود یک وجب و حداکثر تا ۵/۰ متر است. برگ های آن گرد و گل های آن سفید با رگه های قرمز یا قرمز شرابی است. ساقه آن خوابیده است.

گل های پنیرک را برای مصارف دارویی باید در دوران شکوفه و قبل از باز شدن کامل یعنی در اواخر بهار و اوایل تابستان برداشت کرده و در سایه خشک نمود. ریشه پنیرک در پاییز از خاک بیرون آورده شده، تمیز و خشک

می گردد و برگ های آن در ماه های خرداد و تیر برداشت شده و در سایه خشک می شوند. چون پنیرک در حد وسیعی به طور خودرو می روید پرورش آن چندان معمول نیست. این گیاه به طور وسیعی در مکان های خشک و آفتابی می روید.

پراکنش جغرافیایی

این گیاه نیز در اغلب مناطق ایران می روید از جمله در دامنه های البرز، اطراف تهران و در مناطق شمال ایران، اطراف گیلان، ایسپیلی، آستارا و در آذربایجان، دلیجان، نزدیک تبریز و خوی، در مناطق مرکزی ایران در اصفهان، سمنان، اراک، دامغان در خراسان، قوچان، کوپه داغ، کرمان، بلوچستان، کردستان: اطراف مهاباد، اشنویه، پاوه، هرمزگان: بندر عباس و قشم به طور خودرو دیده می شود.

قسمت های مورد استفاده

برگ - گل - ریشه - دانه

ترکیبات شیمیایی

در عصاره آن مواد ذیل وجود دارد :

oleoresins, terpenes, terpene-free fractions, distillates, residues

پنیرک معمولی

نام علمی

Malva neglecta

نام مترادف علمی

M.vulgaris-M.prostrata

نام انگلیسی

Dwarf Mallow- Common mallow

نام آلمانی

Weg-Malve

نام فرانسوی

Mauve à feuilles rondes

نام اسپانیایی

Malva comm. N

مشخصات گیاه شناسی



پنیرک معمولی گیاهی به ارتفاع ۵۰-۲۰ سانتی متر با ساقه ای خوابیده و گسترده بر روی زمین است. برگ های آن همگی تقریباً مدور و در حاشیه دارای دندانه های بسیار کوچکی هستند. گل های این گیاه به رنگ سفید یا سفید مایل به بنفش، کوچک، هرمافرودیت و مجتمع به صورت دسته های چند تایی در کنار برگ ها می باشند. کاسه گل از سه کاسبرگ آزاد منظم و جام از ۵ گلبرگ آزاد منظم و سفید رنگ تشکیل یافته است. طول اجزای جام و کاسه با یکدیگر مساوی است. نافه از پرچم های متعدد و به صورت لوله ای در داخل گل که از پیوستن میله ها به وجود آمده، تشکیل شده است

انتهای پرچم آزاد است. مادگی از تعداد زیادی کارپل که هر کدام یک تخمک واژگون دارد، تشکیل یافته است. میوه پنیترک معمولی، گرد، فشرده و سطح خارجی آن ناصاف و خشن و دانه آن قهوه ای رنگ می باشد. این گیاه معمولاً در زمین های زراعی و بایر و مرطوب و همچنین اطراف آبروها روییده می شود. دام از این علف تغذیه می کند. ساکنان مناطق جنوبی کشور آن را به صورت خام یا پخته مصرف می نمایند. موسم گل دهی در ماه های اردیبهشت و خرداد (حتی در پاییز) است.

پراکنش جغرافیایی

نواحی البرز - اطراف تهران - شمال ایران - آذربایجان - آستارا - اصفهان - نواحی مرکزی ایران - خراسان - دامغان - سمنان - جنوب ایران - کرمان - بلوچستان

قسمت های مورد استفاده

گل - برگ - ریشه - دانه

پنیرک آسیای صغیر

نام علمی

Malva nicaeensis

نام مترادف علمی

Malva borealis

نام انگلیسی

Bull Mallow-Southern Mallow

قسمت های مورد استفاده

برگ - ریشه

مشخصات گیاه شناسی

گیاهی یک ساله با برگ های تقریبا گرد و به ندرت قلبی شکل است. گل ها به رنگ بنفش متمایل به آبی کم رنگ هستند. ارتفاع این گیاه به حدود ۷۰ سانتی متر می رسد. ساقه پنیرک آسیای صغیر منشعب، ایستاده یا گسترده، پرز دار است. برگ های آن پرز دار و در حاشیه دارای دندان های نوک تیز هستند. کاسه گل در قاعده دارای براکته های تخم مرغی شکل می باشد.

پراکنش جغرافیایی

در جنوب کشور - بوشهر - خوزستان - هرمزگان - زنجان - سمنان - ایلام - جیرفت

پنیرک گل ریز

نام علمی

Malva Parviflora

نام مترادف علمی

Malva microcarpa

نام انگلیسی

Small flowered mallow- cheeseweed mallow- little mallow- marshmallow- Cheese Weed- Egyptian Mallow- Buttonweed- Cheeseplant

نام محلی

توله یا تولکه یکی

نام فرانسوی

Mauve-mauve à petites

نام آلمانی

Kleinblütige Malva

نام اسپانیایی

Malvilla menor

نام ایتالیایی

Malva minore

منشاء

مدیترانه و اروپا

مشخصات گیاه شناسی

پنیرک گل ریز گیاهی یک ساله به ارتفاع ۵۰ تا ۱۰ سانتیمتر، سبز تیره یاسبز روشن، بدون کرک یا کرک پوش با کرک های ساده ستاره ای می باشد. ساقه این گیاه منفرد، محکم، منشعب یا متعدد با محوری ایستاده، کناری ها خیزان، بدون کرک یا دارای تار های کم است.

برگ دارای دمبرگ بلند، نیمه مدور، کلیوی در قاعده قلبی شکل، غالباً دارای پنج تا هفت شاخ سطحی، کنگره ای یا دارای دندانه های نرم و ملایم و پوشیده از کرک های ستاره ای، گوشواره کوچک و سرنیزه ای می باشد.

گل این گیاه به رنگ سفید یا کمی متمایل به آبی، هر یک تا سه عدد یا بیشتر واقع در کناره ها و بغل برگ ها، دمگل بسیار کوتاه، ناهمقد در میوه گسترده، کاسه پایا و در میوه رسیده بسیار نمو یافته، تقریباً فلسی شکل، غالباً زبر با تقسیمات تخم مرغی، مدور، نوکدار، گسترده کاسچه (کاسه فرعی) دارای قطعات خیلی باریک نوک تیز، گلبرگ ها کمی بالاتر از کاسه هستند. میوه این گیاه به رنگ زرد و دارای دانه های سیاه و بدون کرک است.

پراکنش جغرافیایی

مهران - اهواز - فارس : پرسپولیس - کومارج - بوشهر: ۱۶ کیلومتری بندر ریگ - لار - هرمزگان : کهورستان - گرمسیر - بین لار و هور مودباغ - بندر عباس - بین گنو و سرباز - حاجب آباد - میناب - جزیره تنب کوچک - نزدیک تاروم - سواحل خلیج فارس - جزیره هرمز - کرمانشاه - پاه - نوسود - ریجاب - سرپل ذهاب - گیلانغرب - شمال: دشت گرگان - ایلام: مهران - خوزستان: لالی - مسجد سلیمان - سوسنگرد - ۴۹ کیلومتری اهواز

قسمت های مورد استفاده

برگ - گل

در ایران سه گونه زیر، بیشتر از همه دیده می شوند:

پنیرک - نان کلاغ *Malva negelecta*

پنیرک گل ریز *Malva parviflora*

پنیرک قرمز *Malva sylvestris*

تفاوت های این سه گونه

کلید شناسایی از نقطه نظر طول عمر، حالت ساقه، ارتفاع بوته و شیوه تکثیر

گونه	طول عمر	حالت ساقه	ارتفاع بوته	شیوه تکثیر
<i>Malva negelecta</i>	یکساله	خوابیده	۱۵۰ تا ۶۰ cm	بذر
<i>Malva parviflora</i>	یکساله	ایستا	۶۰ تا ۱۵ cm	بذر
<i>Malva sylvestris</i>	دو یا چندساله	ایستا یا خوابیده	۱۲۰ تا ۲۵ cm	بذر و ریشه نابجا

کلید شناسایی از نقطه نظر برگ ها

گونه	شکل برگ	لوب ها	ظاهر برگ	
<i>Malva negelecta</i>	تقریبا گرد	۵ تا ۷ لوب	بصورت طولی چین میخورد	دمبرگ طویل دارد
<i>Malva parviflora</i>	قلبی شکل	۵ تا ۷ لوب	ظاهری چروکیده به برگ می دهد	دمبرگ قرمز رنگ
<i>Malva sylvestris</i>	قلبی شکل تاگرد	۵ تا ۷ لوب	ظاهری صاف دارد و منظم	دمبرگ طویل

کلید شناسایی از نقطه نظر گل ها

گونه	رنگ گل	جای گل	طول گلبرگ به کاسبرگ
Malva negelecta	سوسنی یا سفید	بغل برگ ها	۲ برابر
Malva parviflora	سفید با خطوط صورتی یا آبی کم رنگ	محور برگ	هم اندازه
Malva sylvestris	بنفش مایل به قرمز با رگه های تیره تر (ارغوانی)	بغل برگ	۳ تا ۴ برابر

اثر الگوی کشت (فاصله کاشت) بر عملکرد گیاه پنیروک خبازی

به دست آوردن حداکثر محصول از حداقل زمین از اهداف اصلی کشت بهینه می باشد، بدین منظور تراکم های مختلف برای تعیین بیشترین عملکرد گیاه دارویی پنیروک مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا قوه نامیه بذور تعیین و سپس بذر ها در گلدان کشت و پس از رشد و بعد از آماده سازی بستر به زمین اصلی در قالب طرح بلوک های کاملا تصادفی طی سه تیمار که شامل تراکم های ۳۰ در ۵۰؛ ۴۰ در ۵۰ و ۵۰ در ۵۰ سانتی متر و با ۳ بار تکرار منتقل شدند. نتایج نشان داد که تراکم بر تعداد ساقه جانبی؛ تعداد برگ و عملکرد گل در سطح ۵٪ معنی دار است و بر ارتفاع گیاه و سطح برگ اثر معنی دار ندارد. بیشترین عملکرد مربوط به تراکم ۵۰ در ۵۰ می باشد که این تراکم از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است.

بررسی اثر آللوپاتی زعفران بر شاخص های رشد گیاه پنیرک برگ قرمز



آللوپاتی شامل هرگونه اثر مضر یا مفید به صورت مستقیم یا غیرمستقیم است که توسط یک گیاه روی گیاهی دیگر از طریق تولید ترکیبات شیمیایی صورت می گیرد که این مواد آللوشیمیایی دارای قابلیت آللوپاتیکی در تمام گیاهان هستند و در بیشتر بافت ها از جمله برگ ها، ساقه ها، گل ها، ریشه ها، بذر ها و جوانه ها وجود دارند هم چنین دارای اثرات متفاوتی بر رشد و نمو و عملکرد بسیاری از گیاهان می باشد. زعفران از تیره زنبق از جمله گیاهان زراعی چند ساله است که معمولاً دوره بازدهی، تولید و عملکرد آن تا هشت سال می باشد و پس از آن عملکرد به تدریج کاهش می یابد. با توجه به

این که زعفران چندین سال در مزرعه باقی می ماند، اعتقاد بر آن است که کاهش عملکرد در نتیجه تولید مواد آللوپاتیکی بیشتر است. در راستای بررسی اثر آللوپاتی عصاره کورم زعفران، آزمایشی در قالب طرح کاملاً تصادفی در پنج تکرار بر روی بذرهاى پنیرک انجام شد. تیمارهای آزمایشی شامل غلظت های ۰، ۱۵، ۲۵، ۳۵ و ۵۰ درصد بودند. بعد از گذشت ۱۴ روز طول ساقه چه و ریشه چه، وزن تر و خشک اندازه گیری شدند و داده های به دست آمده با استفاده از

نرم افزار SPSS آنالیز شدند . درصد و سرعت جوانه نیز محاسبه شدند . در نهایت، مشاهده شد که با افزایش درصد غلظت عصاره، درصد و سرعت جوانه زنی، طول ریشه، طول ساقه، وزن تر و وزن خشک کاهش یافتند.

خواص دارویی پنیرک قرمز



از نظر طب سنتی، گیاه پنیرک را معتدل می‌دانند. اخلاط غلیظ را رقیق و اخلاط خیلی رقیق را معتدل می‌کند. ساییدگی برگ آن برای شکستگی اعضاء نافع است. ترکیب آن با روغن زیتون برای سوختگی و عقرب‌گزیدگی مفید است. دم کرده ساقه و برگ آن با شکر، گرفتگی صدا را برطرف می‌سازد. در درمان التهاب‌های تنفسی و جوش‌های پوستی کاربرد داشته و در علاج بیماری‌های کلیه و مثانه بسیار مؤثر است. ضدسرفه و مرهم سینه است. برگ و ریشه پنیرک اگر به شکل ضماد درآمده و روی دمل و یا کورک قرار گیرد، باعث می‌شود تا فوراً سرباز کنند.

جوشانده آن برای عفونت‌های مثانه، اسهال خونی و سرفه‌های شدید مؤثر و مفید است. دم کرده آن برای کسانی که دچار یبوست و دارای معده و روده‌های تنبلی هستند، توصیه می‌شود. در درمان برونشیت و استفراغ نیز استفاده می‌شود. به صورت غرغره در رفع تحریکات مخاط دهان و درد گلو اثر مفیدی دارد و همچنین برای رفع سوزش مجرای ادرار نافع است.

برای رفع جوش‌های صورت نیز می‌توان از پنیرک استفاده کرد، ضمن این که درد و ناراحتی‌های محل جوش را تسکین می‌دهد و به صورت کمپرس یا لوسیون در درمان سوختگی‌ها موثر است. در هندوستان از گیاه پنیرک به عنوان داروی لعابدار نرم‌کننده و خنک‌کننده استفاده می‌شود، ۳۰۰ گرم برگ خشک پنیرک را در یک لیتر آب می‌جوشانند و به عنوان مسکن می‌خورند. استعمال جوشانده آن به صورت کمپرس گرم و حمام در رفع ناراحتی‌های بواسیر، بعضی تومورها، ورم پلک چشم و غیره بین مردم معمول است.

از جوشاندن گل و برگ آن در نیم لیتر آب؛ محلولی به دست می‌آید که اثر نرم‌کنندگی در پوست بدن داشته و به صورت لوسیون مالیدن آن بر روی پوست؛ آرامش و نرمی خاصی به افرادی که دارای پوست حساس و لطیف دارند می‌بخشد. برای تسکین ناراحتی‌های ناشی از تابش گرمای خورشید و آفتاب‌زدگی؛ جوشانده ۵۰۰ گرم گل یا ریشه گیاه را در یک لیتر آب تهیه کرده و پس از صاف کردن به ملایمت در محل سوختگی می‌مالند، برای رفع سردردهای یک طرفه شدید (میگرن)؛ دل‌پیچه؛ ورم لوزه‌ها؛ درد گلو و آئزین اثر مفید دارد.

اثرات برگ آن مانند گل بوده و برای ورم قسمت‌های بالای راه‌های تنفسی، گلو، ورم‌های روده‌ای، معده‌ای مناسب است.

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

چای برگ یا ریشه چای تسکین دهنده دستگاه گوارش؛ ضد التهاب، ملین و قابض بوده، همچنین برای درمان سرفه؛ برونشیت و دردهای دستگاه گوارش استفاده می شود. در دوزهای بالای آرامی مسهلی ملایم هستند. در استعمال خارجی می تواند به عنوان ضماد آرامش بخش استفاده شود.

از برگ این گیاه، لوسیون های بهداشتی جهت تسکین تحریکات پوست صورت و تامین لطافت آن به صور مختلف ساخته می شود که یکی از آنها تهیه دم کرده ای از یک مشت برگ در یک لیتر آبجوش است (به مدت ۱۰ دقیقه).

در غالب بیماری های با منشا التهاب و تورم اعضای بدن می تواند مورد مصرف قرار گیرد. از جوشانده و همچنین ضماد آن در رفع تحریکات اعضای مختلف بدن مانند تحریکات دستگاه گوارش، مجاری ادرار؛ مجاری تنفسی، نزله های ششی و برونش ها، رفع سرفه در برونشیت، التهاب مخاط های بدن به طور کلی، اخلاط خونی، ورم لوزتین، بیماری های کلیه و مثانه، سرخک، مخملک، آبله و همچنین رفع یبوست اطفال مسن و غیره استفاده به عمل می آید.

انسداد مجاری کبد را باز کرده و موجب ازدیاد ترشح ادرار و شیر می شود. ضماد ساییده برگ آن برای گزیدگی زنبور مفید است. اگر با روغن زیتون مخلوط و تهیه شود برای سوختگی آتش، باد سرخ و گزیدن عقرب نافع است. خوردن دم کرده شاخه و برگ آن با شکر برای سرفه و رفع خشونت صدا که ناشی از خشکی باشد و همچنین برای یرقان؛ شکم روش و سوزش مجرای ادرار مفید است .

تخم آن برای معده های ضعیف مضر بوده و برای رفع عوارض تخم آن باید از رب میوه یا کمپوت میوه استفاده کرد. مقدار خوراک از تخم آن تا ۲۰ گرم است. خوردن دم کرده گل پنیرک برای زخم کلیه و مثانه نافع است و اگر از سر شاخه های گلدار آن استفاده شود برای در روده و مثانه مفید است.

۱۰ گرم گل پنیرک را در ۱ لیتر آب جوش دم کرده و صاف نمایند و به عنوان نرم کننده سینه و سایر خواص آن به تدریج فنجان فنجان بیاشامند.

مواد لعاب دار گیاه برای درمان زخم های درونی؛ پارگی ها مخاطی و اولسرها و ناراحتی های پوستی به کار می رود. در مناطق مختلف خاور دور از برگ ها و گل های پنیرک به صورت غرغره برای شست و شوی دهان مصرف می کنند. در درمان التهابات و ناراحتی های مهبلی در خانم ها جوشانده پنیرک توصیه می شود. به این منظور جوشانده گیاه پنیرک به مقدار یک مشت از برگ های آن را در یک لیتر آب سرد باید جوشاند.

ریشه یا برگ له شده گیاه را در محل جوش ها و دانه های پوستی قرار داده که اثر مفیدی در درمان جوش ها و همچنین کاهش درد در محل جوش دارد. جوشانده حاصل از برگ و گل پنیرک به شکل غرغره در درمان آئزین های گلو و ورم لوزه ها اثر قابل توجهی دارد.

جوشانده پنیرک به عنوان یک مسهل ضعیف عمل می نماید از این رو می توان آن را برای رفع حالت یبوست در کودکان و افراد سالخورده مورد استفاده قرار داد.



استفاده از جوشانده پنیرک در سرفه هایی که در برخی بیماری های تنفسی چون برونشیت و سل دیده می شود اثر تعدیل کننده دارد. حتی در کشور آلمان از ریشه پنیرک در جهت رفع اخلاط در بیماری سل استفاده می شود.

مردم مناطق مختلف به طرق مختلف از این گیاه استفاده می کنند به خصوص در اوایل بهار در استان های جنوبی ایران مثل هرمزگان از گونه های موجود، برگ های جوان را چیده و بعد از پختن به صورت بورانی استفاده می کنند.

در منابع جدید مصرف گیاه را برای درمان کم خونی مفید گزارش نموده اند. سایر خواص آن، معالجه کننده لکه های قرمز پوست، آلرژی، زخم روده و معده، شوره پلک، سنگ کلیه، تقویت ریه، التهابات اثنی عشر، جرب، قولنج معده و روده، گوش درد، نقرس، رماتیسم و خارش سر می باشد.

پنیرک همچنین دارای خاصیت درمان زخم روده، ورم گوش، ورم پروستات، اسهال خونی، سوء هاضمه، سوزش مجاری ادرار، ورم دستگاه تناسلی بانوان، ناراحتی کیسه صفرا، ورم حفره ای بینی و گلو، درد مثانه و کلیه بوده و تقویت کننده معده و کبد است.

برگ به صورت خام یا پخته شده، خوراکی است و دارای عطر و طعم ملایم و دلپذیر است. ریختن آن در سوپ موجب مطلوب شدن و قوام آن می شود. برگ های جوان نیز جایگزین بسیار قابل قبول برای کاهو در سالاد می باشند.



دانه به صورت خام خوراکی بوده و دارای طعمی مانند فندق است اما جمع آوری آن مشکل است. گل خام نیز در سالاد یا به عنوان چاشنی معطر با طعم دلپذیر مصرف می شود. از برگ به عنوان جایگزین چای استفاده می شود.

برگ ها و گل ها را می توان به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف شوند. برگ و گل بخش عمده مورد استفاده جهت تسکین دهندگی هستند. از آنها به عنوان ضماد برای کبودی استفاده می شود.



از برگ و یا ریشه به عنوان شامپو برای موهای آسیب دیده و یا به عنوان نرم کننده پوست دست و خشکی پوست استفاده می گردد. جوشانده برگ نیز مرطوب کننده بوده و به شکل ماسک برای تسکین چشم مصرف می شود. ریشه ها و گل ها حاوی ترکیباتی است که به عنوان بلغم آور توصیه می شود. از پنیرک به طور سنتی به عنوان یک درمان گیاهی برای عفونت گلو و آمفیزم استفاده می گردد.

جهت پوست های حساس و تحریک پذیر که در اثر فشارهای روحی لکه های قرمز

بر روی آن ایجاد می شود گل پنیرک را در آب مقطر جوشانده پس از سرد شدن روی صورت کمپرس کنند.

جهت از بین بردن لکه های قرمز پوستی در صورت و دست ها و بدن از دم کرده گل پنیرک می توان استفاده کرد. از کمپرس ضماد پنیرک و یا کرم آن می توان در درمان آلرژی استفاده کرد. پلک هایی که شوره می دهد با جوشانده این گیاه

می‌توان شستشو داد. به منظور باز شدن صدا از دمکرده این گیاه بهره گرفته می‌شود. برای دفع اخلاط سوخته این گیاه را جوشانده صاف نموده با شکر میل کنند. دم کرده آن اسهال خونی را برطرف می‌کند. کمپرس ولرم آن سموم و آبسه را درمان می‌کند.

استفاده‌های دیگر پنی‌رک در طب سنتی گیاهی عبارتند از: درمان سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه، التهاب کلیه، سردرد، دندان درد، باکتری کشی، کاهش اسید لوریک خون و بی‌خوابی می‌باشد. در استعمال خارجی به عنوان یک داروی گیاهی برای بثورات پوستی، آگزما و آکنه توصیه می‌گردد. برای حفظ خواص پزشکی گیاه، نباید از آب جوش استفاده شود، بلکه باید گل‌ها و برگ‌ها را به مدت چند ساعت در آب ولرم خیساند.

اثرات مخلوط گیاهان دارویی پنی‌رک، خارشتر و نعناع بر عملکرد، کیفیت لاشه و متابولیت‌های خون در جوجه‌های گوشتی

این آزمایش در جهت بررسی اثرات مخلوط گیاهان دارویی پنی‌رک، خارشتر و نعناع بر عملکرد کیفیت لاشه و متابولیت‌های خون در جوجه‌های گوشتی انجام گرفت. آزمایش در قالب طرح کاملاً تصادفی با تعداد ۳۸۴ قطعه جوجه گوشتی در ۴ تیمار شامل

(۱) شاهد



۲) حاوی ۲ درصد مخلوط گیاهان دارویی (پنیرک ۵۰٪، خارشتر ۲۵٪ و نعناع ۲۵٪)
۳) حاوی ۲ درصد مخلوط گیاهان دارویی (پنیرک ۲۵٪، خارشتر ۵۰٪ و نعناع ۲۵٪) و
۴) حاوی ۲ درصد مخلوط گیاهان دارویی (پنیرک ۲۵٪، خارشتر ۲۵٪ و نعناع ۵۰٪) با ۴ تکرار در هر تیمار و نیز ۲۴ قطعه جوجه در هر تکرار به مدت ۶ هفته انجام یافت. در پایان دوره آزمایش، نتایج حاصله نشان دادند که استفاده از مخلوط گیاهان دارویی تاثیر معنی داری بر عملکرد و سطح ایمنی

بدن نداشته، ولی دارای اثرات معنی داری بر درصد لاشه و گلوکز خون جوجه ها می باشد. بر این اساس، بیشترین درصد لاشه (۷۰/۱۹) در گروه آزمایشی ۳ و کمترین آن، (۶۶/۷۷) در تیمار شاهد مشاهده شد. با استفاده از مخلوط گیاهان دارویی، میزان گلوکز سرم خون کاهش یافت و حداقل آن (۱۴۷ میلی گرم بر دسی لیتر) در گروه آزمایشی ۲ به دست آمد، در حالی که حداکثر میزان گلوکز (۱۸۳ میلی گرم بر دسی لیتر) در تیمار شاهد مشاهده شد. مخلوط گیاهان دارویی تاثیر معنی داری روی درصد هتروفیل، لنفوسیت و نسبت هتروفیل به لنفوسیت نداشت. بنابراین، استفاده از ۲ درصد مخلوط سه گیاه دارویی مطابق گروه آزمایشی ۳ (پنیرک ۲۵٪، خارشتر ۵۰٪ و نعناع ۲۵٪) در جیره های غذایی، موجب بهبود درصد لاشه می گردد.

لوسیون پنیرک

مواد لازم:

گل پنیرک ۳۰ گرم

آب مقطر ۲۰۰ میلی لیتر

الکل سفید ۵۰ درصد ۲۰ میلی لیتر

عرق بهار نارنج ۵۰ میلی لیتر

طرز تهیه: آب مقطر را روی گل های پنیرک ریخته و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بر روی حرارت متوسط جوشانده و بگذارید با در بسته سرد شود. سپس آن را خوب صاف کرده وبا الکل و عرق بهار نارنج مخلوط کنید. این لوسیون را در شیشه قهوه ای رنگ ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

داروی ضد سنگ صفرا

گیاه خار مقدس یک قسمت

برگ پنیرک یک قسمت

گل همیشه بهار یک قسمت

بنفشه سه رنگ یک قسمت

پوست سیاه توسه یک قسمت

بومادران یک قسمت

طرز تهیه و مقدر مصرف

یک تا دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا به صورت پودر در آمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

تأثیر عصاره گل گندم ، پنیرک، بابونه و همیشه بهار در درمان خشکی پوست

تعدادی از مواد موثره گیاهان از جمله؛ اسانس فرار در بابونه فلاونول گلیکوزید و بتاکاروتن در همیشه بهار) و گم و موسیلاژ در گل گندم و پنیرک انتخاب شد . پس از حصول اطمینان از استاندارد بودن گیاهان با انجام آزمایش های ماکروسکپی و میکروسکپی و تعیین مقدار مواد موثره آنها، عملیات عصاره گیری از گل انجام شد. پس از تغلیظ، مواد موثره در پایه مطلوب امولسیون روغن در آب وارد شده و از عصاره این گیاهان به نسبت ۲٪ (برحسب باقی مانده خشک) کرم تهیه گردید. پس از انجام آزمایش های مربوط، پایداری و اثربخشی فرآورده مورد بررسی قرار گرفت و نهایتاً فرآورده مرطوب کننده پوست صورت به شکل بالینی ارزیابی شد. برای مقایسه میزان اثربخشی به عنوان شاهد از پایه کرم فاقد عصاره گیاهی استفاده شد. بررسی بالینی بر روی یک نمونه ۱۲۰ نفری انجام گرفت که از این تعداد به ۷۹ نفر از فرآورده مرطوب کننده گیاهی و ۴۱ نفر از فرآورده شاهد تجویز شد (مصرف کننده اطلاعی از نوع فرآورده نداشت) . پس از سه

هفته مصرف فرآورده ها، پرسشنامه‌ها تکمیل و نظرات متخصص پوست جمع آوری شد. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که فرآورده بر خشکی و زبری پوست صورت اثر قابل توجهی داشته است.

سایر کاربردها

رنگ- فیبر- تورنسل.

از گیاه و دانه رنگ کرم، زرد و سبز به دست می آید. از تنتور گل ها برای آزمون بازها استفاده می شود. از ساقه فیبری به دست می آید که برای ساخت طناب های کشتی، نساجی و کاغذ سازی بسیار مفید است.

نکات قابل توجه

- ۱- بهتر است پس از صاف کردن دم کرده، گل را کمی فشار داد تا تمام موسیلاژ استخراج شده و تفاله را دور بریزیم.
- ۲- هنگام تهیه ی فرآورده، نباید بیش از ۵ دقیقه آن را بجوشانیم، چون باعث هیدرولیز موسیلاژ و کم اثر شدن محصول می شود.
- ۳- برای استفاده از خواص کامل پنیرک، می توان مخلوطی از گل و برگ آن را مورد استفاده قرار داد.
- ۴- 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.

۵- 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.

طریقه و مقدار مصرف

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، آن گاه 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.

دم کردن پنیرک

۱۵ گرم پنیرک را در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده و به مدت ۵ دقیقه دیگر دم کرده آنگاه صبح و شب بخورید. گل ها و ریشه ی پنیرک را ۵۰ گرم در یک لیتر آب جوشانده و از آن به شکل شستشو برای امراض جلدی استفاده کنید و همچنین اگر برگ ها و ریشه پنیرک را به شکل ضماد در آورند و روی دمل بگذارید، سربازی می کند. روماتیسم، نقرس را هم ساکت می نماید و چشم را نیز با آن شستشو می دهند.

۳۰ گرم گل و یا ۴۰ گرم برگ پنیرک را در ۱ لیتر آب جوش دم کرده و صاف نمایند و به عنوان نرم کننده سینه، رفع سرفه و معالجه برونشیت، روزانه ۳ الی ۴ فنجان بنوشید، نوشیدن این دمکرده علاوه بر موارد فوق موجب رفع التهاب کلیه و مثانه شده و به تسکین ورم روده کمک می کند.

ساخت چای پنیرک

یک لیوان آب جوش را بر روی ۲ قاشق غذا خوری گل پنیرک ریخته و روی آن را پوشانده و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کرده تا چای آماده شود.

جوشانده برگ های پنیرک

برای تهیه جوشانده مقدار ۱۰۰ گرم برگ پنیرک را در داخل یک لیتر آب ولرم ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه صبر کرده و پس از صاف کردن، جهت پاک سازی پوست بدن از آکنه و جوش ها روزانه چند بار سطح پوست را با آن بشوید.

جوشانده ترکیبی برای درد زایمان

جهت تسکین درد بعد از زایمان میزان ۵ گرم گل پنیرک را با ۵ گرم برگ گیاه علف لیمو ترکیب و به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش ریخته و پس از سرد شدن فرد مورد نظر در داخل آن بنشیند.

ضماد پنیرک

برای تهیه ضماد پنیرک ابتدا باید گل ها و برگ های تازه گیاه پنیرک را کوبیده و سپس به شکل ضماد درآورده و جهت درمان ناراحتی های پوستی، کاهش تورم و به عنوان دارویی ضد سم در محل نیش حشرات قرار دهید.

خواص پنیرک گل ریز

برگ، ساقه های جوان و میوه این گیاه به صورت خام و پخته شده مصرف خوراکی داشته و در تهیه (بورانی، شوربا و دلمه) می توان از آن استفاده کرد. برای درست کردن بورانی برگ ها را شسته و با آب می جوشانیم، سپس صاف کرده با پیاز داغ و تخم مرغ مخلوط کرده و همراه با ماست می توان مصرف کرد.

برای تهیه شوربا مقداری برنج را با آب جوشانده و برگ های پخته و خرد شده را به آن اضافه نموده و مجددا جوشانده تا لعاب دار شود. برای درست کردن دلمه آن، پیاز، شوید، رب گوجه فرنگی و نمک را تفت داده، لپه پخته شده و برنج خیسانده شده و آب غوره به آن اضافه کرده و حرارت می دهیم سپس آنها را داخل برگ های پنیرک پیچیده و روی دلمه ها آب ریخته تا دم بکشد. از میوه های نارس آن به صورت خام استفاده می کنند.

تمام گیاه ملین و معالج ناراحتی های قفسه سینه می باشد. از آن به صورت ضماد برای درمان آماس، ورم و پف کردگی، زخم و سوختگی استفاده می شود.

جوشانده ریشه و برگ برای شستشوی موی سر به منظور از بین بردن شوره سر و نرم کردن مو به کار می رود. دانه پنیرک گل ریز جهت معالجه سرفه و ناراحتی های سینه توصیه شده و دم کرده برگ های آن در نواحی جنوبی آفریقا به منظور تقویت اعصاب مصرف می شود.

دانه آن دارای ۱۸ درصد روغن چرب است. از گیاه رنگ کرم مایل به زرد به دست می آید.

موارد استفاده پنیرک آسیای صغیر

جوشانده پنیرک آسیای صغیر برای درمان سر درد های میگرنی استفاده می شود. ضماد برگ برای کاهش درد معده یا سر درد به کار می رود. جوشانده ریشه آن برای معالجه تب به خصوص در کودکان توصیه شده است. برگ و دانه به صورت خام خوراکی هستند.

سایر موارد استفاده

از گیاه رنگ کرم، زرد و سبز می توان به دست آورد. از جوشانده ریشه برای شستشو مو استفاده می شود.

موارد استفاده پنیرک برگ گرد

برگ خشک آن نرم کننده و مسکن است. گیاهی قاعده آور، خلط آور و محرک بوده و رافع بیماری های معده، گلو درد و چشم درد است. دانه آن مسکن بوده و برای درمان بواسیر، سرفه، برونشیت و التهاب مثانه به کار می رود.

تمام قسمت های پنیرک ضد ورم، قابض، تسکین دهنده، مدر، نرم کننده و مسهل هستند. بخش عمده مورد استفاده، برگ و گل هستند که دارای خواص مسکن بوده و به عنوان ضماد برای کبودی، التهاب، گزیدگی حشرات و در درمان بیماری های سیستم تنفسی یا التهاب دستگاه گوارش و یا سیستم ادراری ارزشمند هستند.

خواص خوراکی برگ و گل و دانه همانند پنیرک است. از جوشانده ریشه به عنوان جایگزین سفیده تخم مرغ برای ساخت نوعی کیک میوه ای استفاده می شود. ریشه را در آب ریخته و حرارت داده تا آب به جوش آید و پس از آن حرارت را خاموش کرده تا نیم جوش شده و آب کاملاً سفت شود. سپس این مایع را می توان به عنوان سفیده تخم مرغ استفاده کرد.

سایر کاربردها

از گیاه رنگ کرم، زرد و سبز می توان به دست آورد. ریشه به عنوان مسواک استفاده می شود.

دوز دارو و نحوه مصرف

مقدار مصرف پنیرک بستگی به عواملی مانند سن، سلامت و شرایط گیاه دارد.

دوز مصرف: ۵ گرم از گیاه خرد شده، خشک شده یا تازه یا جوشانده به صورت روزانه

خواص دارویی پنیرک معمولی



تمام گیاه قابض، آرام بخش، مسکن، تب بر، مدر، قی آور، خلط آور، ملین و التیام دهنده است. برگ ها و گل ها مهمترین قسمت های مورد استفاده گیاه از نظر دارویی می باشند که خاصیت آرام بخشی و تسکین کوفتگی و کبود شدگی پوست را دارا می باشند.

داروی ارزشمندی برای ورم و نیش حشرات است. در استفاده داخلی برای درمان بیماری های سیستم گوارشی، تنفسی و ادراری به کار می رود. این گیاه ملین بسیار خوبی برای کودکان است. پنیرک معمولی گیاهی نرم کننده و معالج باد سرخ است. برگ آن همراه با زیتون و یا به صورت آب پز، داروی سوختگی است و ورم های تازه شروع شده را تحلیل برده و یا جلوی پیشرفت آن را گرفته و برای عقرب زدگی موثر است. برای زخم دهان مفید است. برگ و گل این گیاه؛ سینه را نرم کرده و شیر مادران را افزایش داده و سرفه ناشی از گرما و یا خشکی را درمان می کند.

دانه آن، زبری سینه را معالجه می نماید. آب سرشاخه ها برای روده و مثانه مفید است. پنیرک معمولی، معالج یبوست، اختلاط گلو، معده و روده، تصفیه کننده خون، تنگی نفس، خون ریزی معده (به صورت جوشانده همراه با ۲۰ گرم بامیه)، نفخ و روماتیسم مفاصل است که برای موارد ذکر شده، هر بار یک قاشق غذا خوری از پنیرک را با یک قاشق بنفشه مخلوط کرده و در ۲۵۰ سی سی آب جوشانده و میل می شود؛ تا ۴ روز، روزی یک بار، تکرار می شود.



برای تصفیه خون، پنیرک و برگ زالزالک را کوبیده (هر کدام ۱۰۰ گرم) و در یک کیلو عسل ریخته و هر روز ناشتا، یک قاشق غذا خوری از آن را مصرف می کنند. در هندوستان از این گیاه به عنوان داروی لعابدار نرم کننده، خنک کننده و تب بر استفاده می شود. در موارد ناراحتی های غشای مخاطی ریه و مجاری مثانه و ادرار تجویز می شود. در خاور دور از برگ ها و گل ها برای شستشوی دهان، از بین بردن شوره سر، خارش سر، خارش و سوزش رحم استفاده می شود. این گیاه دارویی برای معالجه برونشیت، ورم حلق و ورم گلو بوده و جوشانده ۳۰ گرم برگ خشک آن در یک لیتر آب نرم کننده و مسکن است.

از آن در رفع التهاب های مهبل، آفت و انسداد مجاری کبد استفاده می شود. خوردن دم کرده شاخه و برگ آن باشکر برای سرفه و رفع خشونت صدا مه ناشی از حرارت و خشکی باشد و نیز برای یرقان، زخم معده، اسهال و سوزش مجاری ادرار مفید است. ضمادی که از ریشه و برگ آن تهیه می شود برای درد پشت نافع است.

نشستن در آب دم کرده برگ آن برای نرم کردن ورم های مقعد و استحکام عضلات رحم نافع است. تخم پنیرک معمولی دارای لعاب زیادی بوده و جهت سرفه های گرم و خشک، گرفتگی صدا، تقویت روده ها، لینت شکم، زخم کلیه و مثانه و رفع سوزش داروهای گرم نافع بوده و ضمادش برای نیش زنبور مفید است.

تنقیه آن برای رفع سوزش روده ها، رحم و مقعد و ضماد دانه با جو پوست گرفته برای ورم های گرم و دردناک و سفت نافع است. مقدار خوراک دانه پنیرک معمولی تا ۲۰ گرم است.

برای درمان گریپ و سرفه ۱۰۰ گرم از این گیاه را با بنفشه و گل ماهور مخلوط کرده و ۲۵ گرم از این مخلوط را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم نموده و به مقدار ۳-۴ فنجان در روز میل می کنند.

از این گیاه رنگ کرم و سبز به دست می آید. از ریشه به عنوان مسواک استفاده می شود.

برگ و سرشاخه جوان به صورت خام یا پخته خوراکی بوده و گفته می شود که بسیار مغذی و جانشین عالی برای کاهو در درست کردن سالاد است.

دانه رسیده اش به صورت خام یا پخته خوراکی بوده و طعم آجیل را می دهد. جوشانده ریشه همانند سفیده تخم مرغ در شیرینی پزی مورد مصرف می باشد. برای این کار، ریشه را در آب جوش وارد نموده و به طور ملایم آن را آنقدر جوشانده تا کاملاً غلیظ شود.

هشدارها و عوارض جانبی و تداخلات احتمالی

این گیاه سمی نیست و هیچ گزارشی از موارد منع مصرف، عوارض جانبی و یا تعامل با سایر داروها وجود ندارد. با این حال در دوزهای زیاد می تواند به عنوان ملین استفاده می شود و به نوبه خود موجب اسهال گردد. هیچ مطالعه تایید شده ای برای منع مصرف در دوران بارداری وجود ندارد. اشخاصی که سنگ صفرا دارند باید از خوردن آن اجتناب کنند.

منابع مورد استفاده

- گیاهان داروئی تألیف آیت الله مصطفی نورانی
گیاهان دارویی جلد اول دکتر علی زرگری
شناسایی گیاهان دارویی جنگلی و مرتعی جلد هفتم مهندس مهدی عماد
معارف گیاهی جلد ششم دکتر حسین میر حیدر
گونه های گیاهان دارویی و صنعتی جنگلی و مرتعی مهندس مهدی عماد
با گیاهان زیباتر شویم مهندس مهدی عماد
تحقیق حمیدرضا میرداودی - عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان مرکزی
کتاب زیبایی با آرایش سبز ترجمه ایرن علیپور
مقاله ف ایزادپناه - س کلانتری
مقاله مریم مرادیان نیری - م حسنی - توران فیضی دانشکده کشاورزی دانشگاه تهران
بخش تغذیه تبیان
محمد علی امانی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان اقلید
تحقیق سلمان شوشتریان - اعظم قهرمانلو - ابراهیم یزدی - مرتضی علیرضایی
مراغه گروه علوم دامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تحقیق اقدام شهریار حبیب - نوبخت علی

فرزانه (ربابه) دریا باریمقاله

تحقیق غروی سید منوچهر، خویی میترا

فرهنگ نام های گیاهان ایران دکتر ولی اله مظفری

الابنیة ابو منصور موفق هروی

زیبایی با آرایش سبز ترجمه ایرن علیپور

کتاب گیاهان دارویی و گیاه درمانی - جلد اول دکتر محمدحسین صالحی سورمقی

الحاوی رازی

Malva silvestris L. by Franz Eugen. Muller, W. (illus). MALLOW) Kohler

Sweet. M. Common Edible and Useful Plants of the West.

Johnson. C. P. The Useful Plants of Great Britain

Grae. I. Nature's Colors - Dyes from Plants

Facciola. S. Cornucopia - A Source Book of Edible Plants.

Foster. S. & Duke. J. A. A Field Guide to Medicinal Plants. Eastern and Central N. America.