



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هفت سین ایرانی هفت سین سلامتی

مؤلفه

آرزو شاهسواری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

محبوبه بیات

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

فرخنده حیاتی

کارشناس ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اهواز

شیرمقدس - پرستاران جوان

سر شناسه، شاهسواری، آرزو، ۱۳۵۹
عنوان و پدیدآور: هفت سین ایرانی هفت سین سلامتی/تالیف
آرزو شاهسواری، محبوبه بیات، فرخنده حیاتی

مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۵۵ ص. جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۷-۲۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: گیاهان دارویی

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: داروهای گیاهی

شناسه افزودن: بیات، محبوبه، ۱۳۵۸

شناسه افزودن: حیاتی، فرخنده، ۱۳۴۹

رده بندی کنگره: RS/۱۶۴ ش ۱۷-۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲



انتشارات پرستاران جوان

هفت‌سین ایرانی هفت‌سین سلامتی

تالیف: آرزو شاهسواری، محبوبه بیات، فرخنده حیاتی

ناشر: پرستاران جوان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: یار آفرین

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰

طراح جلد: عسکری راد

چاپ: مهتاب

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۷-۲۵-۷ بهاء ۲۰۰۰۰۰ ریال.

تخفیف ویژه در مرکز نشر

مراکز نشر و پخش

مشهدالرشا: میدان سعدی - خ سناباد - بین سناباد ۶ و پلاک ۱۰۴ ب ۱ - تلفکس

۰۹۳۷۸۰۲۲۶۱۲۱۲ تلفن راهنما ۸۴۴۳۵۴۴ و ۸۴۴۱۷۴۴

فصل اول.....	۵
نوروز و نمادهای آن.....	۵
فصل دوم.....	۱۲
سیب.....	۱۲
فصل سوم.....	۲۱
سماق.....	۲۱
فصل چهارم.....	۲۵
سیب.....	۲۵
فصل پنجم.....	۲۹
سمنو (جوانه گندم).....	۲۹
فصل ششم.....	۳۲
سنجد.....	۳۲
فصل هفتم.....	۳۷
سرکه.....	۳۷
فصل هشتم.....	۴۰
سبزه.....	۴۰
فصل نهم.....	۴۴
سایر سین های رایج.....	۴۴

پیشگفتار

همزمان با پیشرفت علم پزشکی صدها ادویه و گیاه به عنوان مواد با ارزش دارویی شناسایی شده‌اند که تعداد زیادی از آنها به طور عمومی در پیشگیری یا درمان علائم امراض گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرند. بسیاری از کشورهای درحال توسعه استفاده از گیاهان دارویی را افزایش داده‌اند این کشورها نه تنها از گیاهان به عنوان دارو بلکه در سطوح وسیع‌تری به عنوان تغییر دهنده هرچه بهتر زندگی استفاده می‌کنند و گیاهان را برای کمک به محیط زیست و نگهداری عادات انسانها و ایجاد تحول در دنیای پیشرفته سرنوشت‌ساز می‌دانند.

یکی از روشهای شناسایی اثرات دارویی گیاهان ریشه‌یابی آنها در طب سنتی و نمادهای فرهنگی و عامه است. اگر چه نمی‌توان ادعا کرد که همه بیماران را باید با اصول طب سنتی معالجه کرد اما احیاء طب سنتی برای پیشرفت علوم پزشکی جدید ضروری به نظر می‌رسد. اگر چه این روشهای سنتی از نظر طب مدرن پر از اما و اگر است اما سالیان درازی توسط توده مردم به کار می‌رفته و از قضا سفید نیز بوده است.

نکته دیگر آنکه این روشهای به ظاهر ساده و ابتدایی گاهی از نظر مردم پذیرفته‌تر و کاربردی‌تر از داروهای شیمیایی، روشهای نوین بهداشت و درمان هستند لذا به نظر می‌رسد کشف و ریشه‌یابی این نمادها و سنت‌ها در کنار نوآوری‌های علم جدید از یک سو و تحقیق علمی درباره تناقضات آنها از سوی دیگر می‌تواند در نهایت منجر به ایجاد روشها و یا فرآورده‌هایی جدید، در دسترس و مورد قبول همگان گردد و جایگاه طب سنتی ایران را ارتقاء بخشد.

یکی از آئین‌های نمادین ایران باستان، نوروز و سوره هفت‌سین است که اگر چه همگان آداب چیدن آن را به خوبی می‌دانند اما کمتر کسی به اسرار پزشکی نهفته در پس این نمادهای باستانی توجه کرده و یا در علم جدید در جستجوی آن است. در راستای چنین هدفی در این کتاب سعی بر آن است تا اثرات دارویی نمادهای هفت‌سین در طب سنتی در کنار تحقیقات و مقالات علمی در مورد آنها قرار گیرد تا علاوه بر به روز شدن نمادهای باستانی ایران با یافته‌های علم نوین، اهمیت پرداختن به عقاید، آئین‌ها و سنن عامه مردم و نقش آنها در پیشبرد علم پزشکی بیش از پیش آشکار گردد.