

انجمن به این علت عنوان ملی دارد که با هم اندیشی اساتید و متخصصین هر ۳ طیف تغذیه ایران، (رایج، سنتی، خامگیاهخواری) مدیریت میشود هدف انجمن: تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد جهت ارتقا نشاط و سلامت و پیشگیری بیمارهاست (نشانی سایت این انجمن درحاشیه همین جدول میباشد) (بدیهی است همراهی دیگر اساتید و دکتر و مدیران محترم انجمنهای سراسر کشور از هر سه طیف بالا، و هر نظری در فرم شماره ۳ و ۴ ارائه فرمایند، در موفقیت و ارتقا انجمن ملی، موثر میباشد)

جهت چاپ فرم و فرمهای دیگری (انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران [irannational-a-r-v.org](http://irannational-a-r-v.org)) مراجعه نمایند اگر مسترس نبود، از موبایل دبیرخانه (۰۲۰۲۸۴۱۹۹۰) یا پوینت دبیرخانه (۰۲۰۲۸۴۱۹۹۰) یا موبایل انجمن تا ساعت ۱۹:۰۰ میبایست هرکدام به کارگروه خاص اختصاص دارد. هر سوال یا موردی را با دبیرخانه مطرح نمایند

به نام خدا خانم/آقا: نام ..... نام خانوادگی: ..... تلفن همراه: ..... استان: ..... شهر: ..... روستا: .....

هر بار که آزمایش می گیرید به ترتیب وارد جدول زیر نمایید تا میزان حفظ سلامتی را با مقایسه آزمایشات بسنجید

نوع آزمایش	هر مطلب به وسیله مداد نوشته شود	تاریخ: ..... اولین آزمایش	تاریخ: ..... دومین آزمایش	تاریخ: ..... سومین آزمایش	تاریخ: ..... چهارمین آزمایش	تاریخ: ..... پنجمین آزمایش	تاریخ: ..... ششمین آزمایش	تاریخ: ..... هفتمین آزمایش	تاریخ: ..... هشتمین آزمایش	تاریخ: ..... نهمین آزمایش	تاریخ: ..... دهمین آزمایش	تاریخ: ..... هر مطلب به وسیله مداد نوشته شود	نتیجه آخرین آزمایش بنویسید / حداقل / حداکثر / کم
		استاندارد											
گروه خون	< کمتر												
سن (آقا/خانم)	> بیشتر												
قد													
وزن													
BMI شاخص چاقی												18-25 : >18y	
BMD تراکم استخوانی												منهای یک تا صفر (-1-0)	
FBS (Fas.. Blo.. Su..) قند												55-100	
BUN (Bl.. Ur.. Ni..) کبد کلیه												5-23	
Creatinine کلیه												>20y : 0.7-1.4	
Total Cholesterol تجمع چربی												200 < کمتر از 200	
HDLcholesterol چربی خوب												40-60	
LDLcholesterol چربی بد(مغز،قلب)												55-116	
Calcium (استخوان) کلسیم												>18y : 8.5-10.6	
Albumin محافظت غشای رگها بافتها												3.5-5	
Phosphorus فسفر												>18y : 2.5-5 Child: 4.5-6.5	
PLT لخته شدن خون												150-400	
Zinc روی												>18y : 72.6-127	
Total Protein کبد سلولها بافتها												6.4-8.3	
S.G.O.T(AST) کبد												Male:>2y:10-40 Female: up to 31	
S.G.P.T(ALT) غریبالگری کبد												41 < کمتر از 41	
B۱۲ ویتامین ب ۱۲												180-835	
Vitamin D۳ ویتامین دی												30-100	
IGF هورمون رشد(قندی)												60y : 43-220	
Potassium پتاسیم (حفظ آب سلولها)												>12y : 3.5-5.1	
PH اسید خون ادرار و مایعات میانابافتی												8 < کمتر از ۸	
Hemocystein خون قلب آلزایمر												>60y : 5-20	
آهن Iron (fe) (کامل CBC)												>40y : 40-160	

+ (جدول آزمایشات پزشکی بالا، هم برای همه چیز خواران، هم برای خامگیاهخواران و هم برای بیماران، قابل استفاده است) هرگاه گوشت و لبنیات را حذف کنید، افرادی به شما اظهار میکنند که فلان ایراد به بدنت وارد میشود، از این جهت که مطمئن باشید آنها اشتباه میکنند، پیشنهاد میشود فرم شماره ۲ (بشت برقه) که طرح تشویق مردم به خامگیاه خواری در روزهای فرد می باشد (نه تمام روزهای هفته) را مطالعه نمایند + چنانچه با این طرح موافقت، تاریخ ورود به طرح را اینجا بنویسید ( / / ۱۴۰۰) و همان موقع آزمایش پزشکی بگیرید، و نتیجه را در جدول بالا وارد نمایید و بین ۱ تا ۳ ماه پس از ورود به طرح، مجدداً آزمایش بگیرید و نتیجه را وارد نمایید و وضعیت بدنتان را در مقایسه آزمایشات بالا ببینید نتیجتاً نظرات افرادی که (حذف لبنیات و گوشت) و (جایگزینی خامگیاهخواری روزهای فرد) را، مضمییدانند، بدلیل علمی جدول بالا، حذف میشود + آزمایشات متعارف، حدود ۱۴۰ تا میباشد که در ۶ صفحه با شکل بالا طراحی شده است اگر تمایل به انجام ۱۴۰ تا ندارید، ۲۰ تا آن عمومی تر است ولی هر کدام ۱۴۰ آزمایش (یا هر آزمایش، که خودتان یا دکترتان فرمود)، را، ابتدا ۳ بار (هر ۳ ماه یکبار)، بعد ۲ بار (هر ۶ ماه یکبار) و بعد، (سالی یکبار) تکرار نمایند تا در دراز مدت هم، خیالتان از سلامتتان در طرح خامگیاهخواری روزهای فرد راحت باشد (نشانی انجمن حاشیه راست) + همچنین چنانچه بیماری حاد دارید، (هم با دکتر محترم خودتان) (هم با اساتید و دکتر محترم رایج و سنتی و خامگیاهخور استون ۲ فرم ۲) (بشت برقه)، رایگان مشورت نمایند) و جهت روش درمان نتیجه گیری نمایند

فرم شماره ۲ (که جدول تقذیه ماهیانه خامگیاهخواری روزهای فرد میباشد) (بشت برقه چاپ شده) جهت هر بیماری به شرح زیر استفاده میشود  
الف - کسانیکه اضافه وزن دارند، همان برنامه فرم ۲ برایشان کفایت (روزهای فرد خامگیاهخواری، شامل میوه ۶۰٪، سبزی و صیفی ۲۰٪، حبوبات ۱۰٪، میوه ۱۰٪) (روزهای زوج میوه و پخته گیاهی)  
ب - کسانیکه تیرویید کم کار دارند، همان برنامه فرم ۲ برایشان کفایت (همچنین نمک و آب کلر دار و خمیر دندان حاوی فلوراید و گیاهان کوارتزا را، مصرف نکنند)  
ج - کسانیکه دیابت حاد دارند، این موارد را در فرم ۲، اعمال نمایند (روزهای زوج حداکثر ۲ وعده پخته گیاهی) (بقیه وعده روزهای زوج و فرد، میوه کم شیرین ۱۰٪، سبزی و صیفی ۷۰٪، حبوبات ۱۰٪، مغز ۱۰٪)  
د - کسانیکه سرطان دارند، (هفته اول فقط آب و سیب) (هفته دوم تا یهودی کامل، فقط آب و میوه های کم شیرین و سالاد و جوانه و مغزها و اسموتی سبز)  
ر - در مورد سایر بیماریهای ساده یا حاد، از جمله قلب و ریه و آرتروز ام اس و غیره، روشها با همان سادگی بالا خواهد بود (اتوقازی) (بدن خود درمان) چه در موارد بالا، و چه بیماریهای ذکر نشده، هر توضیح اضافه نیاز باشد، نامبردگان ستون ۲ فرم ۲، همچنین بسیاری دیگر از دکتر خامگیاهخور و گیاهخور و اساتید محترم معروف که بیش از ۱۰ تا ۵۰ سال تجربه خامگیاهخواری و گیاهخواری دارند، در فضای مجازی و حضوری، رایگان مطالبشان ارایه شده و میشود  
(تمام آنها معرف حضور مدیران محترم گروهها و انجمنها و فریکتر انجمنهای خامگیاهخور و گیاهخور سراسر کشور هستند خودتان نیز میتوانید با حضور در این فضاهای مجازی، مشورت آنها و شفا یافته گان را بشنوید)