دبیرخانه انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران

((فرم شماره ۱))

جدول نوشتن نتایج آزمایشات پزشکی

انجمن به این علت عنوان ملی دارد که با هم اندیشی اساتید و متخصصین هر۳طیف تغذیه ایران، (رایج، سنتی، خامگیاهخواری) مدیریت میشود هدف انجمن : تشویق مردم به خامگیاهخواری روزهای فرد جهت ارتقا نشاط وسلامت و پیشگیری بیماریهاست (سایت انجمن درحاشیه جدول میباشد) (بدیهی است همراهی دیگر اساتید و دکتر و مدیران محترم انجمنهای کشور از هرسه طیف بالا، وهرنظری درفرم شماره ۳و۴ ارائه فرمایند، در موفقیت و ارتقا انجمن ملی، موثر میباشد)

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

نتیجه آخرین آزمایش بنویسید کم/ زیاد/ نرمال	هر مطلب به وسیله مداد نوشته شود استاندارد	دهمین آزمایش تاریخ	نهمین آزمایش تاریخ	هشتمین آزمایش تاریخ	هفتمین آزمایش تاریخ	ششمین آزمایش تاریخ	پنجمین آزمایش تاریخ	چهارمین آزمایش تاریخ	سومین آزمایش تاریخ	دومین آزمایش تاریخ	اولین آزمایش تاریخ	هر مطلب به وسیله مداد نوشته شود نوع آزمایش
	> کمتر											گروه خون →
	< بیشتر											سن (آقا/خانم) →
												قد →
												وزن →
	>18y : 18-25											BMI شاخص چاقی →
	منهای یک تا صفر (0-1-)											BMD تراکم استخوانی →
	55-100											FBS (Fas.. Blo.. Su..) قند
	5-23											BUN (Bl.. Ur.. Ni..) کبد کلیه
	>20y : 0.7-1.4											Creatinine کلیه
	200 > کمتراز ۲۰۰											Total Cholestrol تجمع چربی
	40-60											HDLcholestrol چربی خوب
	55-116											LDLcholestrol چربی بد(مغز،قلب)
	>18y : 8.5-10.6											Calcium کلسیم(استخوان)
	3.5-5											Albumin محافظت غشای رگها بافتها
	>18y : 2.5-5 Child: 4.5-6.5	**(توجه توجه : ترجمه فارسی این برگه، کامل نیست . تفسیرش با دکترتان است، نه خودتان)**										Phosphorus مفاصل دندان
	150-400											PLT لخته شدن خون
	>18y : 72.6-127											Zinc روی
	6.4-8.3											Total Protein کبد سلولها بافتها
	Male:>2y:10-40 Female:up to 31											S.G.O.T(AST) کبد
	41 > کمتراز ۴۱											S.G.P.T(ALT) غربالگری کبد
	180-835											B۱۲ تامین ویتامین ب ۱۲
	30-100											Vitamin D۳ تامین ویتامین دی
	60y : 43-220											IGF هورمون رشد(قندی)
	>12y : 3.5-5.1											Potassium پتاسیم (حفظ آب سلولها)
	8 > کمتراز ۸											PH اسید خون ادرار و مایعات میانبافتی
	>60y : 5-20											**Hemocystein** خون قلب آلزایمر
	>40y : 40-160											(CBC کامل) Iron (fe) آهن

+(جدول آزمایشات پزشکی بالا، هم برای همه چیزخواران، هم برای خامگیاهخواران وهم برای بیماران، قابل استفاده است) هرگاه گوشت و لبنیات را حذف کنید، افرادی به شما اظهار میکنند که فلان ایراد به بدنت وارد میشود، ازاین جهت که مطمئن باشید آنها اشتباه میکنند، پیشنهاد میشود فرم شماره ۲ (پشت برگه) که طرح تشویق مردم به خامگیاه خواری در روزهای فرد می باشد (نه تمام روزهای هفته) را مطالعه نمائید

+چنانچه با این طرح موافقید، تاریخ ورود به طرح را اینجا بنویسید (/ /۱۴۰۰) وهمان موقع آزمایش پزشکی بگیرید، و نتیجه را درجدول بالا وارد نمایید و بین ۱ تا ۳ ماه پس از ورود به طرح، مجددا آزمایش بگیرید و نتیجه را وارد نمایید و وضعیت بدنتان را در مقایسه آزمایشات بالا ببینید نتیجتا نظرات افرادی که (حذف لبنیات وگوشت) و (جایگزینی خامگیاهخواری روزهای فرد) را، مضرمیدانند، بادلایل 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، ۳۰ تای آن عمومی تر است ولی هر کدام ۱۴۰ آزمایش (یا هر آزمایش، که خودتان یا دکترتان فرمود)، را، ابتدا ۳ بار (هر۳ ماه یکبار)، بعد ۲ بار (هر۶ ماه یکبار) و بعد، (سالی یکبار) تکرار نمائید تا در دراز مدت هم، خیالتان از سلامتتان درطرح 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 وسنتی وخامگیاهخوارستون۷ فرم۲ (پشت برگه)، رایگان مشورت نمائید) وجهت روش درمان نتیجه گیری نمائید

فرم شماره ۲ (که جدول تغذیه ماهیانه خامگیاهخواری روزهای فرد میباشد) (پشت برگه چاپ شده) جهت هر بیماری به شرح زیر استفاده میشود

الف-کسانیکه اضافه وزن دارند، همان برنامه فرم۲ برایشان کافیست (روزهای فرد خامگیاهخواری، شامل میوه ۶۰٪ سبزی وصیفی۲۰٪ حبوبات۱۰٪ مغز۱۰٪) (روزهای زوج میوه و پخته گیاهی)

ب-کسانیکه تیرویید کم کار دارند، همان برنامه فرم۲ برایشان کافیست (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 شیرین۱۰٪ سبزی وصیفی۷۰٪ حبوبات۱۰٪ مغز۱۰٪)

د-کسانیکه سرطان دارند، (هفته اول فقط آب و سیب) (هفته دوم تا بهبودی 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 (اتوفاژی) (بدن خود درمان)

چه در موارد بالا، و چه بیماریهای ذکر نشده، هر توضیح اضافه نیاز باشد، نامبردگان ستون ۷ فرم ۲، همچنین بسیاری دیگر از دکتر خامگیاهخوار و گیاهخوار 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 فریکنفرانسهای خامگیاهخوار و گیاهخوار سراسر کشور هستند خودتان نیز میتوانید در جلسات حضوری و فضاهای مجازی، مشورت آنها و شفا یافته‌گان را بشنوید)

جهت چاپ این فرم و فرمهای دیگر انجمن، به نشانی (انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران irannational-a-r-v.org) مراجعه نمائید اگر دسترس نبود،ازموبایل دبیرخانه(۰۹۰۲۴۸۴۱۹۹۰)بخواهید|موبایل انجمن۹خط تا۱۹۹۸میباشد هرکدام به کارگروه خاص اختصاص دارد. هر سوال یا مورد را با دبیرخانه مطرح نمائید