

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 بیماریهاست (بدیهی است همراهی دیگر اساتید و دکتر و مدیران محترم انجمنهای کشور از هر سه طیف بالا، و هر نظری ارائه فرمایند، در موفقیت و ارتقا انجمن ملی، موثر میباشد) (نشانی انجمن درحاشیه فرم 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 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	هر مطلب به وسیله نوشته شود	استاندارد
	گروه خون												< کمتر > بیشتر
	سن (آقا/خانم)												
	قد												
	وزن												
	BMI شاخص چاقی												>18y : 18-25
	BMD تراکم استخوانی												منهای یک تا صفر (-1-0)
	قند FBS (Fas.. Blo.. Su..)												55-100
	کبد کلیه BUN (Bl.. Ur.. Ni..)												5-23
	کلیه Creatinine												>20y : 0.7-1.4
	تجمع چربی Total Cholesterol												200 < کمتر از ۲۰۰
	چربی خوب HDLcholesterol												40-60
	چربی بد (منز قلب) LDLcholesterol												55-116
	کلسیم (استخوان) Calcium												>18y : 8.5-10.6
	محافظت غشای رگها بافتها Albumin												3.5-5
	مفاصل دندان Phosphorus												>18y : 2.5-5 Child: 4.5-6.5
	لخته شدن خون PLT												150-400
	روی Zinc												>18y : 72.6-127
	کبد سلولها بافتها Total Protein												6.4-8.3
	کبد S.G.O.T(AST)												Male:>2y:10-40 Female:up to 31
	غریبالگری کبد S.G.P.T(ALT)												41 < کمتر از ۴۱
	تامین ویتامین ب ۱۲ B12												180-835
	تامین ویتامین دی Vitamin D3												30-100
	هورمون رشد(قندی) IGF												60y : 43-220
	پتاسیم (حفظ آب سلولها) Potassium												>12y : 3.5-5.1
	اسید خون ادرار و مایعات میانبافتی PH												8 < کمتر از ۸
	خون قلب آنزیم Hemocystein												>60y : 5-20
	آهن Iron (fe) (کامل CBC)												>40v : 40-160

(جدول آزمایشات پزشکی بالا، هم برای همه چیز خواران، هم برای خامگیاهخواران و هم برای بیماران، قابل استفاده است) هر گاه گوشت و لبنیات را حذف کنید، افرادی به شما اظهار میکنند که فلان ایرواد به بدنت وارد میشود، از این جهت که مطمئن باشید آنها اشتباه میکنند، پیشنهاد فرم شماره ۲ (پشت برگه) 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، مضرباندند، 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 ندارد، ۳۰ تا آن عمومی تر است ولی هر کدام ۱۴۰ آزمایش (یا هر آزمایش، که خودتان یا دکترتان فرموده)، 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 سستی و خامگیاهخوارستون فرم ۲ (پشت برگه)، رایگان مشورت نمایند) و جهت روش درمان نتیجه گیری نمایند

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 فرم ۲ برایشان کافیت (روزهای فرد خامگیاهخواری، شامل میوه ۶۰٪ سبزی و صیفی ۲۰٪ حبوبات ۱۰٪ مغز ۱۰٪) (روزهای زوج میوه و پخته گیاهی)  
 ب- کسانیکه تیروئید کم کار دارند، همان برنامه فرم ۲ برایشان کافیت (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٪ صیفی ۷۰٪ حبوبات ۱۰٪ مغز ۱۰٪)  
 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 (اتوفازی) (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 فریکنفرانهای خامگیاهخوار و گیاهخوار سراسر کشور هستند خودتان نیز میتوانید در جلسات حضوری و فضاهای مجازی، مشورت آنها و شفا یافته گان را بشنوید)

جهت چاپ فرم و فرمهای دیگری انجمن، به نشانی (انجمن ملی خامگیاهخواری و گیاهخواری ایران irannational-a-r-v-org) مراجعه نمایند اگر سبسترس نبود، از موبایل دبیرخانه (۰۹۰۲۴۸۶۱۹۹۰) یا پخش ایمیل انجمن (خط تا ۱۹۹۸۰۹۹۰) یا موبایل هر کدام به کار گروه اختصاص دارد. هر سوال یا موردی را با دبیرخانه مطرح نمایید