

فرمهای دبیرخانه انجمن ملی، در شهر خودتان، توسط مدیر محترم انجمن زیر، توزیع میگردد
 مثال: استان () شهر () نام انجمن () مدیر () موبایل () میباید
 مدیر محترم انجمن فوق، نام دکتر انجمن را، اینجا بنویسند سرکار خانم / جناب آقای دکتر () موبایل () میباید
 این فرم در کاور A4 توسط دبیرخانه انجمن ملی، رایگان به انجمن شهرتان، جهت توزیع در جلسات حضوری ارسال میگردد

استاندارد	تاریخ 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	نام خانوادگی: کد رهگیری (۰۰۰۵۰۱۰۱) نوع آزمایش	نام: خانم <input type="checkbox"/> آقا <input type="checkbox"/>
کمتر < بیشتر >											گروه خون →	
											سن →	
											قد →	
											وزن →	
۱۰۰ = منها قد = وزن BMI = (قد × قد) ÷ وزن =											شاخص چاقی BMI →	
صفر تا (-۰/۱) = نرمال (-2/5) کمتر = پوکی											BMD تراکم استخوانی →	
55-100											قند FBS (Fas.. Blo.. Su..)	
5-23											کبد کلیه BUN (Bl.. Ur.. Ni..)	
>20y : 0.7-1.4											کلیه Creatinine	
200 < کمتر از ۲۰۰											تجمع چربی Total Cholesterol	
40-60											چربی خوب HDLcholesterol	
55-116											چربی بد (مغز قلب) LDLcholesterol	
>18y : 8.5-10.6											کلسیم (استخوان) Calcium	
3.5-5											محافظت غشای رگها بافتها Albumin	
>18y : 2.5-5 Child: 4.5-6.5	(توجه توجه: ترجمه فارسی این برگه، کامل نیست. تفسیرش با دکترتان است، نه خودتان)											
150-400											لخته شدن خون PLT	
>18y : 72.6-127											روی Zinc	
6.4-8.3											کبد سلولها بافتها Total Protein	
Male: >2y: 10-40 Female: up to 31	تا زمانیکه مطابق توضیحات فرم ۱ تا ۵، مسیر خامگیاهخواری و گیاهخواری را، بدرستی انجام نداده اید، و به مسیر بهبودی نرسیده اید، دارویتان را قطع نکنید											
41 < کمتر از ۴۱											کبد S.G.O.T (AST)	
180-835											غریبگری کبد S.G.P.T (ALT)	
30-100											تامین ویتامین ب ۱۲ B12	
60y : 43-220											تامین ویتامین دی Vitamin D3	
>12y : 3.5-5.1											هورمون رشد (قندی) IGF	
8 < کمتر از ۸											پتاسیم (حفظ آب سلولها) Potassium	
>60y : 5-20											اسید خون ادرار و مایعات میانابافتی PH	
>40y : 40-160											خون قلب آلزایمر Hemocystein	
											آهن Iron (fe) (کامل CBC)	

* (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 که شما اظهار میکنند که فلان ایراد به بدن دارند، از این جهت که مطمئن باشید آنها اشتباه میکنند، پیشنهاد میشود فرم شماره ۲ (پشت برگه) که طرح تشویق مردم به خامگیاه خواری یک روز در میان 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) را، مضمیدانند، با دلایل علمی جدول بالا، حذف میشود
 * آزمایشات متعارف، حدود ۱۵۰ تا میباید که در ۵ صفحه با شکل بالا طراحی شده است اگر تمایل به انجام ۱۵۰ تا ندارید، ۳۰ تا آن عمومی تر است ولی هر کدام ۱۵۰ آزمایش را (یا هر آزمایشی، که خودتان یا دکترتان فرموده) را ابتدا ۲ بار (هر ۳ ماه یکبار)، بعد ۲ بار (هر ۶ ماه یکبار) و بعد، (سالی یکبار) تکرار نمایند تا دراز مدت هم، خیالتان از سلامتتان در طرح خامگیاهخواری یک روز در میان جهت تسریع درمان، راحت باشد.

فرم شماره ۲ (که جدول تغذیه ماهیانه خامگیاهخواری یک روز در میان میباید) (پشت برگه چاپ شده) جهت هر بیماری به شرح زیر استفاده میشود
 الف- کسانیکه اضافه وزن دارند، همان برنامه فرم ۲ برایشان کافیتست (یک روز در میان 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 کافیتست (همچنین بادام زمینی و 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 ۲۰٪ 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 (اتوفاژی) (بدن خود درمان)