



از کجا بدونیم فستینگ بدن و قلب مارو سالمتر میکنه؟ هر ۳ ماه تست خون و ادرار بدیم و نتیجه را ارزیابی کنیم.

پارامترهای اصلی سلامت بدن را می‌شناسید؟ آیا می‌دونید کدام پارامتر نشان دهنده کدام بیماریه؟
مثال: تست موثر که این امراض را نشون بده - چیه؟ دیابت - سکت - سرطان - امراض مغزی - و امراضی که در اثر ضعف سیستم دفاعی بوجود می‌آید مثل بیماری‌های خودایمنی.
روشنه که برای بررسی وضعیت سلامت بدن به تست آزمایشگاهی نیاز داریم.
و روشنه که فقط با مقایسه نتیجه این تست‌ها به **طول زمان** می‌تونیم متوجه بهبود یا بدتر شدن وضعیت بدنمون بشیم.

مهمترین این تست‌ها کدامند؟

۱۵ تست که در صفحه بعد لیست شده - و در ادامه توضیح دادیم.
این تست‌ها را هر سه ماه یکبار تکرار می‌کنیم چون زودتر از این تغییرات جدید در بدن محسوس نیست.
در کار سالم سازی بدن شما - ما نتیجه این تست‌ها را هر سه ماه یکبار بررسی می‌کنیم و بر آن اساس برنامه شما را تغییر می‌دیم.



۱۵ تست مهم برای تشخیص سلامت بدن کدامند؟

تست ۴	تست ۳	تست ۲	تست ۱	تعداد و نوع تست	موضوع تشخیص
	HBAIC	هورمون Insulin	Glucose Blood Sugar	۳ تست خون	تشخیص چاقی و دیابت
		Triglycerides	Cholesterol	۲ تست خون	تشخیص خطر سکته
globulin g albumin	SGPT و SGOT	High Sensitive (HS)- CRP	Creatinine	۴ تست خون	تشخیص التهاب درونی - سرطان
Leukocytes White Blood Cells	Nitrites	Glucose	Bilirubin و Urobilinogen	۴ تست ادرار	
	فشار خون	اندازه دور کمر	وزن	۳ تست خانگی	علامه فیزیکی و بیرونی بدن



۳ تست خون برای چاقی و دیابت - مفهوم هر کدام چیه؟

۱- تست خون برای اندازه گیری میزان **Glucose** یا **Blood Sugar**: نشان دهنده مقدار قند به فرم گلوکز در خون شماست - به طور کلی گلوکز داخل خون نباید بالا باشه - قند بالا در خون - بدن را از بالانس خارج می کنه - در نتیجه لوزالمعده مجبوره انسولین بیشتر تولید کنه تا سلولها را وادار به جذب گلوکز بیشتر کنه.

تکرار این عمل در روز و به طول سالها - نهایتا سلولها را از قند اشباع می کنه - و قادر به جذب بیشتر گلوکز نیستند. نتیجه؟ مجبورند به انسولین مقاومت نشون بدنند و اینجوری بیماری مقاومت به انسولین در بدن به وجود میاد - که نشان دهنده مرحله پیش دیابته.

۲- تست خون برای اندازه گیری میزان هورمون **Insulin**: با آزمایش هورمونی از خون - مقدار هورمون انسولین قابل اندازه گیری در حالت معمول نباید سطح هورمون انسولین (**Insulin**) در خون بالا باشه - اگر مقدار هورمون انسولین بعد از ۳ ماه پایین تر بیاد - یعنی مقاومت به انسولین کمتر شده و سلولها برای ذخیره گلوکز انسولین را قبول کردن - یعنی از دیابت فاصله گرفتین.



۳- تست خون برای اندازه گیری میزان **HBA1C**: که چی نشون میده؟
میزان گلوکز که به چربی تبدیل شده و رسوب این چربی روی پوسته گلبول قرمز خون شماست
وظیفه این گلبول قرمز تغذیه و رساندن غذا و اکسیژن به سلولهای بدن است
با رسوب چربی (که از قند اضافی در خون شما تولید شده) روی پوسته گلبول قرمز خون
غذا و اکسیژن از آن پوسته ضخیم شده نمی تونن عبور کنن
پس به سلولها اطراف نمی تونن غذا و اکسیژن برسونن
در نتیجه شما احساس خستگی و بی حالی و کم انرژی بودن و گرسنگی مدام دارید.
و روشنه که بدن شما مواد معدنی و آهن و ویتامینها را هم جذب نمی کنه - پس سلولها تغذیه نمی کنن - پس از بین میرن - و ریسرچ
نشون میده ۷۰ نوع بیماری کشنده در بدن به وجود میاد.

وقتی میزان **HBA1C** از حد نصاب بالاتر باشه - یعنی چربی انباشته شده روی پوسته گلبول قرمز خون شما زیاده - یعنی بدن شما
به انسولین مقاومت داشته که گلوکز مجبور شده به فرم چربی روی پوست گلبول قرمز انباشته بشه - یعنی پیش دیابت.
حالا چه جوری تشخیص بدیم فست و سالم سازی بدن شما داره جواب میده؟
با مقایسه عدد **HBA1C** و مقدار **Glucose** و **Insulin** هر سه ماه یکبار که ببینیم پایین آمده یا خیر
چرا هر سه ماه یکبار؟ چون سریعتر از آن مشخص نمیشه.



۲ تست خون برای پیش‌بینی خطر سکت - مفهوم هر کدام چیه؟

۱- تست خون برای اندازه‌گیری میزان **Triglycerides**:

کبد گلوکز اضافه در خون را به نوعی چربی به نام تری‌گلیسیرید تبدیل می‌کند و وقتی سطح گلوکز بالا باشد یکی از جاهایی که مجبوره این چربی را نگه‌دارد - داخل رگ شماسست - یعنی چربی تری‌گلیسیرید که محصول قند اضافی در خون است - در رگ‌های شما رسوب می‌کند - پس رگ می‌گیرد - پس خون به سختی رد میشه - پس قلب مجبوره فشار خون را بیشتر کند که خون رد بشه - پس مشکل فشار خون و آسیب به ماهیچه و دریچه‌های قلب هم حاصل میشه.

۲- تست خون برای اندازه‌گیری میزان **Cholesterol** یا چربی در خون - شامل نوع LDL آن و نوع HDL آن و نسبت آنها به هم این‌ها چی هستند؟ انواع چربی در خون هر دو نوع در بدن وظایفی دارن و لازم هستن مهم اینه: نسبت این دو پارامتر به هم - یعنی **HDL/LDL Ratio** - اگر نسبت به تست قبل بیشتر باشه یعنی رگ‌ها سالم‌تر هستن - و التهاب درونی کمتر شده.

از کجا بفهمیم بدن داره سالم‌تر میشه؟ با مقایسه نتیجه حداقل سه تست - هر سه ماه یکبار - بعد از شروع فست و سالم‌سازی بدن شما.



۸ تست خون و ادرار برای پیش‌بینی التهاب - خطر سرطان و از کار افتادن اجزا بدن - هر کدام چی

نشون میدند؟

۱- تست خون برای اندازه گیری **Creatinine** که نشان دهنده کارایی کلیه هست کلیه کارخانه تصفیه خون است - خون تمام سلول‌ها را تغذیه می‌کنه اگر خون به درستی تصفیه نشه و مواد مضر داخل خون بمونه - سلول‌ها به درستی تغذیه نمی‌شن و از بین میرن. کراتینین ماده شیمیاییه که بر اثر فعالیت ماهیچه‌ها داخل خون جاری میشه و باید توسط کلیه از خون جمع بشه و توسط ادرار از بدن خارج بشه. میزان بالاتر از حد نصاب کراتینین خون نشان دهنده ضعف در کارکرد کلیه هاست. از کجا بفهمیم کلیه داره سالم تر میشه؟ با مقایسه نتیجه حد اقل سه تست - هر سه ماه یکبار - بعد از شروع فست و سالم سازی بدن شما

۲- تست ادرار برای اندازه گیری **Bilirubin** و **Urobilinogen** نشان دهنده کارکرد کبده میزان این ۲ پارامتر نباید از حد نصاب بالاتر بره - چون نمودار سلامت کبده. کبد نقش حیاتی در فرایند سوخت و ساز و سلامت بدن داره بهبود کبد با مقایسه نتیجه سه تست هر کدام به فاصله سه ماه نمودار بازیابی سلامت کبد - موفقیت فست و برنامه سالم سازی شماست.



۳- تست خون برای اندازه گیری میزان **High Sensitive (HS)-CRP** نشان دهنده التهاب درونیه CRP نوعی پروتئینه که کبد در اثر فشاری که بهش میاد- تولید میکنه. دلیل این فشار چیه؟ ممکنه نتیجه این موارد باشه:
*بیماری قلبی یعنی احتمال سکته قلبی یا *انواع بیماری خودایمنی یا *بیماری های عفونی یا *التهاب مزمن بدن
افزایش این پارامتر افزایش احتمال هر یک از بیماری های بالا را نشون میده.

۴- تست خون برای اندازه گیری **SGPT** و **SGOT** برای تشخیص سلامت کبد وقتی که سلول های کبدی آسیب می بینن، آنزیم ها به جریان خون نشت می کنه پس سطح آنزیم خون را افزایش میده. در نتیجه میزان آزمایش **SGPT** و **SGOT** از سطح نرمال بالاتر میره.
مقایسه بهبود کبد با مقایسه نتیجه سه تست هر کدام به فاصله سه ماه نمودار بازبایی سلامت کبد - موفقیت فست و برنامه سالم سازی شماسه.

۵- تست خون برای اندازه گیری مقدار دو پروتئین **albumin** و **globulin** و نسبت این دو پروتئین **A/G Ratio** نشان دهنده کارایی کبد و کلیه و سلامت بدن است.
اگر مقدار این دو پروتئین یا نسبت آنها کمتر یا بیشتر از حد نصاب باشه نشان دهنده مشکلات کبد و کلیه و التهاب درونی - و احتمال سرطان است.



۶- تست ادرار برای اندازه گیری میزان **Nitrites** که نشان دهنده عفونت باکتریایی درون ادرار باشد. نباید مقدار نیتريت درون ادرار بالاتر از حد نصاب باشد.

۷- تست ادرار برای اندازه گیری میزان **Glucose** : میزان بالای گلوکز در ادرار ممکنه نشان دهنده مراحل پیش دیابت یا دیابت باشد.

۸- تست ادرار برای اندازه گیری میزان **Leukocytes (White Blood Cells)** که نباید در ادرار بالاتر از حد نصاب باشد - در غیر این صورت نشان دهنده التهاب درونی یا عفونته.

از کجا بفهمیم بدن داره سالم تر میشه ؟ با مقایسه نتیجه حداقل سه تست - هر سه ماه یکبار- بعد از شروع فست و سالم سازی بدن شما.



۲ تست خانگی - علایم فیزیکی و بیرونی بدن

۱- **وزن و اندازه دور کمر** : افزایش مقدار چربی جمع شده در دور کمر و اضافه وزن - خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش میدهد.

از کجا بفهمیم بدن داره سالم تر میشه؟ با اندازه گیری و یادداشت هفتگی وزن - اندازه گیری ماهانه دور کمر - بعد از شروع فست و سالم سازی بدن شما.

۲- **فشار خون** - با دستگاههای خانگی یا در آزمایشگاه - هر ۳ ماه مقدار فشار خون متوسط خود در چند روز متوالی را اندازه گیری و یادداشت کنید - فشار خون بالا نشان دهنده فشار بیش از حد به قلب برای پمپاژ خون هست. نتیجه با مقایسه سه ماه یکبار - بعد از شروع فست و سالم سازی بدن شما مشخص میشه.