

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Μετεκπαιδευτικά

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Στο πλαίσιο του προγράμματος εκπαίδευσης της Συμμαχίας για την Υγεία του Δρ. Rath

Παρακαλούμε να σημειώσετε τις σωστές απαντήσεις – περισσότερες από μία ή και όλες οι απαντήσεις μίας ερώτησης μπορεί να είναι σωστές.

Συμμετέχοντες στο σεμινάριο εξ αποστάσεως: Αποστείλετε το συμπληρωμένο ερωτηματολόγιο με το ταχυδρομείο ή με φαξ στη διεύθυνση ή τον αριθμό φαξ που θα βρείτε στην πίσω σελίδα. Εάν επιτύχετε στην εξέταση, θα σας αποστείλουμε το προσωπικό σας πιστοποιητικό, το οποίο θα σας παρέχει το δικαίωμα εγγραφής στη Συμμαχία για την Υγεία του Δρ. Rath.

Προσωπικά στοιχεία:

Επώνυμο

Όνομα

Οδός, αριθμός

Τ.Κ., Τόπος διαμονής

Αρ. μέλους / πελάτη

Τηλέφωνο (για ερωτήσεις)

Κεφάλαιο 2:

Σημαντικές βασικές πληροφορίες για τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες και τους κινδύνους που ενέχει η έλλειψή τους

- 1. Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι φυσικές ουσίες, τις οποίες χρειάζονται διαρκώς τα εκατομμύρια κύτταρα του οργανισμού μας για τη διατήρηση της ζωής και τη βέλτιστη λειτουργία τους. Ονομάστε ορισμένες:**
 - Βιταμίνες
 - Μακροθρεπτικές ουσίες
 - Μέταλλα
 - Υδατάνθρακες
 - Ιχνοστοιχεία
 - Ορισμένα αμινοξέα

- 2. Οι βιταμίνες είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την απόδοση του ανθρώπινου οργανισμού. Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστές;**
 - Όλες οι βιταμίνες μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό
 - Οι βιταμίνες προστατεύουν από καρδιαγγειακές νόσους και άλλες ασθένειες έλλειψης βιταμινών
 - Οι βιταμίνες μεταβολίζονται για την παραγωγή ενέργειας
 - Οι βιταμίνες είναι φορείς βιοενέργειας του κυτταρικού μεταβολισμού
 - Οι βιταμίνες ενισχύουν το ανοσολογικό σύστημα

- 3. Η λυσίνη είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ με πολλές λειτουργίες στον κυτταρικό μεταβολισμό. Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστές;**
 - Ο οργανισμός μας είναι σε θέση να συνθέσει λυσίνη
 - Η λυσίνη προάγει την αποδόμηση αθηροσκληρωτικών πλακών από τα αρτηριακά τοιχώματα
 - Η λυσίνη είναι πολύ σημαντική για τη δημιουργία σταθερού συνθετικού ιστού
 - Η λυσίνη προάγει τη φυσική αναστολή ενζύμων που αποδομούν κολλαγόνο
 - Η λυσίνη μεταβολίζεται ως τμήμα μίας πρωτεΐνης, κυρίως για την παραγωγή ενέργειας

- 4. Γιατί οι ανάγκες σε βιταμίνη C είναι ιδιαίτερα αυξημένες σε καταστάσεις στρες;**
 - Διότι η βιταμίνη C δρα ως βιοκαταλύτης στην παραγωγή ορμονών
 - Διότι η σύνθεση βιταμίνης C από τον οργανισμό μειώνεται σε καταστάσεις στρες
 - Διότι απαιτείται ένα μόριο βιταμίνης C για τη σύνθεση ενός μορίου αδρεναλίνης

5. Γενικά, τα φάρμακα είναι συνθετικές ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν έλλειψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών με διάφορους τρόπους. Οι στατίνες είναι αναστολείς της σύνθεσης χοληστερίνης. Η σύνθεση ποιων ακόμη ουσιών ζωτικής σημασίας επηρεάζεται αρνητικά από τις στατίνες;
- Της βιταμίνης C
 - Της βιταμίνης D
 - Του συνένζυμου Q10
 - Της βιταμίνης E
 - Της λυσίνης
6. Το οξειδωτικό στρες χαρακτηρίζει την ανισορροπία μεταξύ ελευθέρων ριζών και αντιοξειδωτικών στο σώμα μας. Ποιοι παράγοντες προάγουν αυτήν την ανισορροπία – με υψηλό κίνδυνο για την υγεία;
- Λανθασμένη και ανθυγιεινή διατροφή
 - Φάρμακα
 - Αντιοξειδωτικά
 - Περιβαλλοντικές και διατροφικές τοξίνες
 - Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία
7. Οι ελλείψεις σε βιταμίνες παραμένουν αρκετό καιρό ασυμπτωματικές. Ο οργανισμός δεν μας ειδοποιεί για την εξάντληση των αποθεμάτων του. Ποιες είναι οι σοβαρές επιπτώσεις μίας χρόνιας έλλειψης κυτταρικών θρεπτικών ουσιών;
- Αδυναμία συνδετικού ιστού και διαταραχές αιμάτωσης
 - Μεγάλη ευεξία και αποδοτικότητα
 - Καρδιακή ανεπάρκεια και αρρυθμίες
 - Επιδείνωση εκφυλιστικών παθήσεων
 - Ανεπαρκής κυτταρική προστασία / κυτταρική εξαλλαγή

Κεφάλαιο 3:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την τροφοδότηση των κυττάρων του οργανισμού

1. Χωρίς βιταμίνες και άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες θα ήταν αδύνατες ακόμη και οι πιο απλές μεταβολικές διαδικασίες. Στις σημαντικές λειτουργίες των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών συγκαταλέγονται:
- Παροχή βιοενέργειας για τον κυτταρικό μεταβολισμό
 - Δημιουργία και σταθεροποίηση συνδετικού ιστού
 - Προαγωγή ανεξέλεγκτης διαίρεσης των κυττάρων
 - Προστασία των κυττάρων από τις βλάβες των ελεύθερων ριζών
 - Αύξηση του αισθήματος πληρότητας μετά από γεύματα

2. Ο συνδετικός ιστός παρέχει σε ιστούς και όργανα μορφή και σταθερότητα, ενώ παράλληλα αποτελεί σημαντικό παράγοντα προστασίας κατά της εξάπλωσης ασθενειών. Ο σχηματισμός υγιούς συνδετικού ιστού εξαρτάται από την καλή τροφοδότηση με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες. Ουσιώδους σημασίας για την παραγωγή συνδετικού ιστού είναι:

- Βιταμίνη C, λυσίνη, προλίνη, χαλκός, πρωτεογλυκάνες και γλυκοζαμίνες
- Βιταμίνη C, βιταμίνη K, ιώδιο, ασβέστιο, βιταμίνη D
- βιταμίνη C, βιταμίνη B2, βιοτίνη, σίδηρος, λυσίνη, αργινίνη

3. Οι βιταμίνες και άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι σε θέση να συλλαμβάνουν και να εξουδετερώνουν ελεύθερες ρίζες. Ποιες από τις ακόλουθες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες παρέχουν υψηλή προστασία στα κύτταρα;

- Βιταμίνη E
- Προλίνη
- Βιταμίνη C
- β-καροτίνη
- Κάλιο

4. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές;

- Όλα τα κύτταρα του οργανισμού μας χρειάζονται τακτικά κυτταρικές θρεπτικές ουσίες για τον υγιή μεταβολισμό τους
- Για την πρόληψη της έλλειψης κυτταρικών θρεπτικών ουσιών και τη διατήρηση της καλύτερης δυνατής κατάστασης των κυττάρων επαρκεί μία φυσιολογική διατροφή – ακόμη και όταν οι ανάγκες αυξάνονται λόγω στρες, φαρμάκων ή άλλων παραγόντων
- Με τη σποραδική πρόσληψη μικροθρεπτικών ουσιών μπορεί να προληφθεί αποτελεσματικά η χρόνια έλλειψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών.
- Η χρόνια ανεπαρκής πρόσληψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών μπορεί να επιφέρει ελλείψεις με βαριές επιπτώσεις

Κεφάλαιο 4:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για τη δημιουργία και τη σταθεροποίηση συνδετικού ιστού

1. Ως αποτέλεσμα των αθηροσκληρωτικών εναποθέσεων, το έμφραγμα του μυοκαρδίου και το εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στην Ελλάδα. Ο κύριος λόγος είναι:

- Ιδιαίτερα αυξημένες τιμές χοληστερίνης που οδηγούν σε αθηροσκλήρωση
- Χρόνια έλλειψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών που οδηγεί σε εξασθένηση των αρτηριακών τοιχωμάτων
- Ακούσια στένωση των αγγείων σε καταστάσεις στρες
- Βακτηριακές λοιμώξεις που οδηγούν σε φλεγμονή των αγγείων

2. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές;

- Η επασβέσωση των αρτηριών είναι μια πρώιμη μορφή σκωρβούτου
- Η χοληστερίνη είναι δευτερεύων παράγοντας κινδύνου
- Η αθηροσκλήρωση είναι ένας γυψονάρθηκας της φύσης για ρωγμώδη αρτηριακά τοιχώματα
- Οι αθηροσκληρωτικές εναποθέσεις εξελίσσονται σιωπηλά στη διάρκεια ετών και δεκαετιών

3. Ποιες λύσεις για την φυσική υποχώρηση των αθηροσκληρωτικών εναποθέσεων έχει ερευνήσει η Κυτταρική Ιατρική;

- Σχηματισμό σταθερού συνδετικού ιστού μέσω βέλτιστης παραγωγής κολλαγόνου
- Υποχώρηση του πολλαπλασιασμού λείων μυϊκών κυττάρων
- Φτωχή σε λίπη διατροφή για τη μείωση των επιπέδων χοληστερίνης
- Στατίνες για την αναστολή της σύνθεσης χοληστερίνης από τον οργανισμό
- Προστασία σαν «τεφλόν» και αποδόμηση των αποθέσεων λίπους

4. Ποια είναι η σημασία της βιταμίνης C στην παραγωγή κολλαγόνου;

- Ρυθμίζει την παραγωγή σταθερού συνδετικού ιστού μέσω βέλτιστης παραγωγής κολλαγόνου
- Αποτελεί καύσιμο για την παραγωγή ενέργειας, η οποία απαιτείται για την παραγωγή κολλαγόνου
- Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την υδροξυλίωση, μία διαδικασία κατά την οποία περιπλέκονται οι επιμέρους ίνες κολλαγόνου για την επίτευξη της μεγαλύτερης δυνατής σταθερότητας του συνδετικού ιστού.

5. Ποια αμινοξέα χαρακτηρίζονται και ως ουσίες «τεφλόν» για την προστασία των αρτηριακών τοιχωμάτων;

- Λυσίνη
- Αργινίνη
- Καρνιτίνη
- Προλίνη
- Κυστεΐνη

6. Οι γλυκοζαμίνες αποτελούν σημαντικό συστατικό της συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την σταθεροποίηση του συνδετικού ιστού. Ποια είναι η λειτουργία των γλυκοζαμινών στην παραγωγή του συνδετικού ιστού;

- Οι γλυκοζαμίνες διεγείρουν και ρυθμίζουν την παραγωγή κολλαγόνου
- Οι γλυκοζαμίνες τοποθετούνται ως ελαστικό «τσιμέντο» συνδετικού ιστού μεταξύ των ινών κολλαγόνου, αυξάνοντας τη σταθερότητά του
- Οι γλυκοζαμίνες είναι ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν τα κύτταρα των αρτηριακών τοιχωμάτων από οξειδωτικές βλάβες

7. Ο οστίτης ιστός υποβάλλεται σε διαρκείς διαδικασίες αναδόμησης και αποδόμησης, η ρύθμιση των οποίων εξαρτάται από διάφορες ορμόνες και από τη διαθεσιμότητα σημαντικών κυτταρικών θρεπτικών ουσιών. Από ποια ηλικία και έπειτα υπερτερεί η αποδόμηση του οστίτη ιστού και αυξάνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης;
- Ήδη από το 18ο έτος
 - Περίπου από το 40ο έτος
 - Σε μεγαλύτερη ηλικία, όχι όμως πριν από το 60ο έτος
8. Οι ίνες κολλαγόνου αποτελούν τη θεμέλια ουσία του συνδετικού ιστού, συμπεριλαμβανομένων των οστών και των χόνδρων. Τα οστά οφείλουν τη σκληρότητά τους στην εναπόθεση μετάλλων και ιχνοστοιχείων μεταξύ των δομών του συνδετικού ιστού. Ποια είναι τα κύρια συστατικά μίας συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την ενίσχυση του σχηματισμού σταθερού οστού;
- Βιταμίνη C, βιταμίνη K, βιοτίνη, κάλιο, κυστεΐνη
 - Βιταμίνη C, βιταμίνη B1, βιταμίνη B6, μαγγάνιο, σίδηρος
 - Βιταμίνη C, βιταμίνη D, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, μαγνήσιο

Κεφάλαιο 5:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την υποστήριξη σε διαταραχές του μεταβολισμού των λιπιδίων

1. Είναι γνωστό πως η αύξηση του επιπέδου χοληστερίνης αποτελεί απλώς δευτερεύοντα παράγοντα για την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης. Σε τι οφείλεται η αύξηση του επιπέδου χοληστερίνης;
- Η σημαντική αύξηση των τιμών χοληστερίνης οφείλεται κυρίως στη διατροφή
 - Σε περιπτώσεις εξασθένησης των αρτηριακών τοιχωμάτων το ήπαρ λαμβάνει σήμα για την αύξηση της παραγωγής παραγόντων επισκευής (π.χ. χοληστερίνη)
 - Η αύξηση των τιμών χοληστερίνης οφείλεται πάντοτε σε γενετικά οφειλόμενες μεταβολικές ασθένειες
2. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές;
- Η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για τη ζωή
 - Η χοληστερίνη είναι η αρχική ουσία για τη σύνθεση ορμονών
 - Οι αυξημένες τιμές χοληστερίνης πρέπει να αντιμετωπίζονται κατά κύριο λόγο με φαρμακευτικά σκευάσματα
 - Η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της βιταμίνης D από τον οργανισμό

- 3. Γιατί η λιποπρωτεΐνη (a) είναι ο σημαντικότερος δευτερεύων παράγοντας κινδύνου για το έμφραγμα του μυοκαρδίου και το εγκεφαλικό επεισόδιο;**
- Διότι η διατροφή μας είναι πολύ πλούσια σε λιποπρωτεΐνη (a)
 - Διότι η τιμή της λιποπρωτεΐνης(a) δεν συμπεριλαμβάνεται συνήθως σε εξετάσεις αίματος
 - Διότι η λιποπρωτεΐνη (a) είναι εξαιρετικά κολλώδης και επομένως προσκολλάται σε αρτηριακά τοιχώματα που έχουν υποστεί βλάβη
- 4. Η ομοκυστεΐνη είναι ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης. Ποιες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες προάγουν την αποδόμηση της ομοκυστεΐνης;**
- Βιταμίνη B6, βιταμίνη B12 και φυλλικό οξύ
 - Βιταμίνη B1, βιταμίνη B2 και φυλλικό οξύ
 - Βιταμίνη B3, βιταμίνη B5 και φυλλικό οξύ
- 5. Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες επιδρούν θετικά στα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Αναπτύσσουν τη βέλτιστη δράση τους σε ομάδες συνέργειας. Τα κύρια συστατικά μίας συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών σε διαταραχές του μεταβολισμού των λιπιδίων είναι:**
- Βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνες B, καρνιτίνη
 - Βιταμίνη C, βιταμίνη A, αργινίνη, ασβέστιο
 - Βιταμίνη C, βιταμίνη D, κυστεΐνη, μαγνήσιο

Κεφάλαιο 6:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την ενεργειακή τροφοδότηση των μυοκαρδιοκυττάρων

- 1. Η καρδιά είναι το πιο ενεργό μηχανικά όργανο του σώματος. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές;**
- Μια υγιής καρδιά χτυπά 100.000 φορές την ημέρα
 - Μία υγιής καρδιά χτυπά 50.000 φορές την ημέρα
 - Μία υγιής καρδιά αντλεί 8.000 έως 10.000 λίτρα αίματος την ημέρα για την τροφοδότηση των κυττάρων του οργανισμού
 - Οι ενεργειακές ανάγκες της καρδιάς αυξάνονται μόνο κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων
 - Η καρδιά έχει υψηλές απαιτήσεις σε ενέργεια λόγω της αδιάκοπης αντλητικής δραστηριότητάς της
- 2. Οι συχνότερες αιτίες καρδιακής ανεπάρκειας και αρρυθμιών είναι:**
- Η έλλειψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών, των φορέων βιοενέργειας του κυτταρικού μεταβολισμού
 - Άγνωστες στην κλασική Ιατρική. Το γεγονός αυτό γίνεται προφανές όταν η καρδιακή ανεπάρκεια διαγιγνώσκεται συχνά ως «ιδιοπαθής μυοκαρδιοπάθεια» ή η αρρυθμία ως «παροξυσμική αρρυθμία».
 - Αδυναμία και κόπωση

3. Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή βιοενέργειας. Ποια είναι τα κύρια συστατικά μία συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την τροφοδότηση των μυοκαρδιοκυττάρων;

- Βιταμίνη C, βιταμίνη A, καρνιτίνη, μαγγάνιο, συνένζυμο Q10
- Βιταμίνη C, βιταμίνη B, συνένζυμο Q10, καρνιτίνη, ταυρίνη
- Βιταμίνη C, βιταμίνη D, βόριο, καρνιτίνη, συνένζυμο Q10

4. Γιατί η καρνιτίνη είναι τόσο σημαντική για την ενεργειακή τροφοδότηση των μυοκαρδιοκυττάρων;

- Η καρνιτίνη είναι ένα αμινοξύ με υψηλή ενεργειακή αξία. Κατά το μεταβολισμό της καρνιτίνης παράγεται μεγάλη ποσότητα ενέργειας.
- Το ενεργειακό ισοζύγιο της καρδιάς βασίζεται κυρίως στο μεταβολισμό λιπών. Η καρνιτίνη αποτελεί μία μορφή μεταφορικού μέσου για την είσοδο των λιπών στα μιτοχόνδρια
- Η καρνιτίνη αποτελεί συμπαραγοντα για τη σύνθεση βιταμινών β, που είναι αναγκαίες για τον ενεργειακό μεταβολισμό.

5. Ποιος είναι ο ρόλος του απαραίτητου αμινοξέος λυσίνη στον ενεργειακό μεταβολισμό των μυοκαρδιοκυττάρων;

- Σε υψηλή καρδιακή δραστηριότητα απελευθερώνεται λυσίνη, την οποία πρέπει να αποδομήσει η καρνιτίνη
- Η λυσίνη αποτελεί σημαντικό δομικό συστατικό της καρνιτίνης και απαιτείται για τη σύνθεση της από τον οργανισμό
- Η λυσίνη είναι ένα σημαντικό αμινοξύ το οποίο παράγεται κατά το μεταβολισμό των λιπιδίων και διατίθεται για την ενεργειακή τροφοδότηση της καρδιάς

6. Γιατί η σπουδαιότητα του συνένζυμου Q10 αυξάνει με την ηλικία;

- Διότι οι νέοι άνθρωποι δεν χρειάζονται συνένζυμο Q10
- Διότι η σύνθεση του συνένζυμου Q10 από τον οργανισμό μειώνεται με την ηλικία
- Διότι η διαδικασία σύνθεσης του συνένζυμου Q10 από τον οργανισμό ενεργοποιείται από το 40ο έτος ζωής και μετά

7. Σε μία ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο, διπλή τυφλή μελέτη με 131 ασθενείς ερευνήθηκε η δράση των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών σε ασθενείς με αρρυθμία. Ποια ήταν τα αποτελέσματα αυτής της κλινικής μελέτης;

- Η μελέτη απάντησε καταφατικά στο φλέγον ερώτημα εάν οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες μπορούν να επιδράσουν σε ασθενείς με αρρυθμία
- Ενώ το 74% των ασθενών που λάμβαναν φαρμακευτικά σκευάσματα συνέχισαν να παρουσιάζουν επεισόδια αρρυθμίας, στις μισές σχεδόν περιπτώσεις με πρόσθετη χορήγηση κυτταρικών θρεπτικών ουσιών δεν παρατηρήθηκαν πλέον επεισόδια αρρυθμίας
- Τα αποτελέσματα της ελεγχόμενης με εικονικό φάρμακο, διπλής τυφλής μελέτης δείχνουν πως οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες υπερτερούν σημαντικά των φαρμακευτικών σκευασμάτων

Κεφάλαιο 7:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για τη χάλαση λείων μυϊκών κυττάρων

1. Τα λεία μυϊκά κύτταρα περιέχονται σε πολλά όργανα του σώματός μας και οπουδήποτε πρέπει να διατηρείται «τάση» για μεγάλα χρονικά διαστήματα:
 - Στα αγγεία
 - Στις αναπνευστικές οδούς
 - Στους σκελετικούς μύες
 - Στις ακουστικές οδούς
 - Στα μυοκαρδιοκύτταρα

2. Η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζεται στα τοιχώματα των αγγείων είναι η μετρήσιμη αρτηριακή πίεση. Το μέγεθος της πίεσης εξαρτάται άμεσα από ορισμένους παράγοντες, στους οποίους συγκαταλέγονται:
 - Η συγκέντρωση οξυγόνου στο αίμα
 - Η ελαστικότητα των αρτηριακών τοιχωμάτων
 - Το ποσοστό των ερυθρών αιμοσφαιρίων

3. Η κύρια αιτία μίας διαρκώς αυξημένης αρτηριακής πίεσης είναι:
 - Ο μικρός όγκος αίματος
 - Η χρόνια έλλειψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών που οδηγεί σε σπασμό των αρτηριακών τοιχωμάτων
 - Η αύξηση της διαμέτρου των αρτηριών
 - Βραχυπρόθεσμο στρες

4. Πως επιδρά η βέλτιστη διαθεσιμότητα του αμινοξέος αργινίνη στην αρτηριακή υπέρταση;
 - Η αργινίνη είναι το άμεσο πρόδρομο μόριο της αδρεναλίνης, η οποία οδηγεί σε συνεχή αύξηση της αρτηριακής πίεσης
 - Κατά την αποδόμηση της αργινίνης απελευθερώνεται μονοξειδίο του αζώτου, το οποίο επιφέρει χάλαση των λείων μυϊκών κυττάρων. Με τον τρόπο αυτό, η αρτηριακή πίεση ρυθμίζεται με φυσικό τρόπο

5. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές;
 - Η βιταμίνη C προάγει τη σύνδεση ελεύθερων ριζών στο μονοξειδίο του αζώτου
 - Οι ελεύθερες ρίζες αποδομούν ταχέως το μονοξειδίο του αζώτου
 - Η βιταμίνη C ανήκει στους αποτελεσματικότερους ανταγωνιστές των ελεύθερων ριζών
 - Η βιταμίνη C αποδομεί ταχέως το μονοξειδίο του αζώτου
 - Η βιταμίνη C αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα του μονοξειδίου του αζώτου

6. Ποια είναι η αρχή της δράσης των β-αναστολέων στην αρτηριακή υπέρταση;

- Τεχνητή μείωση της καρδιακής συχνότητας
- Φυσική χάλαση συσταλμένων αγγείων
- Αύξηση της βιοδιαθεσιμότητας «παραγόντων χάλασης» στο αρτηριακό τοίχωμα

7. Ποια είναι τα κύρια συστατικά μίας συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για τη χάλαση λείων μυϊκών κυττάρων;

- Αργινίνη, βιταμίνη C, ασβέστιο, μαγνήσιο
- Βιταμίνη C, καρνιτίνη, χαλκός, σελήνιο
- Αργινίνη, βιταμίνη D, κάλιο, μαγγάνιο

Κεφάλαιο 8:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την υποστήριξη και τη βελτιστοποίηση του μεταβολισμού των σακχάρων

1. Σύμφωνα με στοιχεία της Γερμανικής Εταιρείας Διαβήτη, το έτος 2005 πάνω από 6 εκατομμύρια άνθρωποι στη Γερμανία έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη. Ποια είναι η τάση που διαφαίνεται καθαρά για αυτήν τη μεταβολική νόσο;

- Για τα επόμενα χρόνια αναμένεται σημαντική αύξηση των περιπτώσεων – κυρίως διαβήτη τύπου II
- Οι εκστρατείες ενημέρωσης της βιομηχανίας φαρμάκων σχετικά με τις πραγματικές αιτίες του διαβήτη και τις επιπλοκές του επέφεραν ήδη μία σημαντική υποχώρηση της συχνότητας της νόσου
- Ολοένα και περισσότεροι νέοι άνθρωποι προσβάλλονται από μία μεταβολική νόσο, που ονομάζεται «διαβήτης της προχωρημένης ηλικίας»

2. Ιδιαίτερα σοβαρές είναι οι επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη, από τη στιγμή που η ασθένεια (διαβήτης τύπου II) παραμένει συχνά αδιάγνωστη για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ποιες από τις επιπλοκές είναι ιδιαίτερα συχνές;

- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (αύξηση του κινδύνου κατά 2 έως 4 φορές)
- Τύφλωση (6000 νέες περιπτώσεις ετησίως)
- Παθήσεις των νεφρών (8300 νέοι αιμοκαθαιρόμενοι ασθενείς ετησίως)

3. Για την κατανόηση της διαβητικής διαταραχής αιμάτωσης είναι πολύ σημαντικό να:

- Κατανοήσει κανείς πως τα μόρια της βιταμίνης C και τα μόρια της γλυκόζης έχουν παρόμοια δομή, γεγονός που οδηγεί σε λανθασμένη ταυτοποίησή τους στο μεταβολισμό
- Να κατανοήσει κανείς τη σπουδαιότητα του ήπατος και της χολής στο διαβητικό μεταβολισμό
- Να γνωρίζει κανείς τη σημασία της καρνιτίνης στο μεταβολισμό των σακχάρων
- Να γνωρίζει κανείς το ρόλο του ήπατος και του παγκρέατος

4. Για ποιό λόγο δικαιολογείται αύξηση της πρόσληψης της βιταμίνης C στο σακχαρώδη διαβήτη;

- Διότι μειώνεται η δράση των ανάλογων ινσουλίνης με συνοδή αύξηση των αναγκών σε ινσουλίνη
- Η βιταμίνη C αποτελεί ορμόνη-κλειδί για την είσοδο της γλυκόζης στο κύτταρο
- Στα αρτηριακά τοιχώματα επιτυγχάνεται εξισορρόπηση σε βιταμίνη C μέσω ανταγωνισμού της γλυκόζης

5. Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι της Κυτταρικής Ιατρικής σχετικά με τη χρήση κυτταρικών θρεπτικών ουσιών στο σακχαρώδη διαβήτη;

- Τροφοδότηση των ινσουλινοπαραγωγών κυττάρων του παγκρέατος με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες για τη βελτιστοποίηση της λειτουργίας τους
- Τροφοδότηση των κυττάρων των αρτηριακών τοιχωμάτων με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες για την πρόληψη των διαβητικών επιπλοκών
- Τροφοδότηση των μυοκαρδιοκυττάρων με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες, ώστε να αντεπεξέρχεται ο οργανισμός σε πιο έντονη αθλητική δραστηριότητα

6. Ποια είναι τα κύρια συστατικά μιας συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την υποστήριξη και τη βελτιστοποίηση του μεταβολισμού των σακχάρων;

- Βιταμίνη C, βιταμίνη K, ασβέστιο, μαγνήσιο, καρνιτίνη
- Βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνες B, χρώμιο, ινοσιτόλη, χολίνη
- Βιταμίνη C, βιταμίνη D, αργινίνη, κάλιο, μαγγάνιο

Κεφάλαιο 9:

Συνέργειες κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για την προστασία του οργανισμού σε παρουσία νεοπλασματικών νόσων

1. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας εξαλλάσσονται κύτταρα. Η εξαλλαγή τους συνήθως ελέγχεται από τις άμυνες του οργανισμού. Ονομάστε παράγοντες κινδύνου που μπορούν να οδηγήσουν σε κυτταρικές βλάβες και εξαλλαγές:

- Λανθασμένη και ελλιπή διατροφή
- Κάπνισμα και υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- Πολυάριθμοι περιβαλλοντικοί παράγοντες (φυτοφάρμακα, καυσαέρια, τοξίνες)
- Αντιοξειδωτικά

2. Κεντρικοί μηχανισμοί για την ανάπτυξη και την εξάπλωση καρκινικών κυττάρων είναι:

- Ανεξέλεγκτη κυτταρική διαίρεση
- Εξάπλωση καρκινικών κυττάρων (μεταστάσεις)
- Σταθεροποίηση συνδετικού ιστού
- Δημιουργία νέων αγγείων (νεοαγγειογένεση)
- Διάρκεια ζωής των καρκινικών κυττάρων

3. Τα ένζυμα που αποδομούν κολλαγόνο είναι:

- Ένζυμα για το μεταβολισμό των υδατανθράκων
- Μικροθρεπτικές ουσίες για την υποστήριξη της πέψης
- Βιολογικά κοπτικά εργαλεία

4. Η επιγαλλοκατεχίνη γαλλικού εστέρα (EGCG) είναι ένα εκχύλισμα του πράσινου τσαγιού και σημαντικός παράγοντας για τη φυσική άμυνα κατά του καρκίνου. Ποιες ιδιαίτερες ιδιότητες έχει αυτή η δευτερογενής φυτική ουσία;

- Η EGCG μπορεί να σταματήσει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων
- Η EGCG αναπτύσσει την πλήρη δράση της ως μεμονωμένη ουσία
- Η EGCG είναι μία πολυφαινόλη με αντιοξειδωτική δράση
- Η EGCG επάγει την απόπτωση (αυτοκαταστροφή) των καρκινικών κυττάρων
- Ο οργανισμός είναι σε θέση να παράγει EGCG

5. Τα καρκινικά κύτταρα έχουν την ιδιότητα να απελευθερώνουν παράγοντες ανάπτυξης που επάγουν τη δημιουργία νέων αγγείων (νεοαγγειογένεση). Αυτή η διαδικασία είναι αναγκαία για την επιβίωση όγκων που φτάνουν σε ένα συγκεκριμένο μέγεθος. Ποιες από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστές

- Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες αναστέλλουν τη δημιουργία νέων αγγείων
- Η βιταμίνη C προάγει τη δημιουργία νέων αγγείων
- Οι βιταμίνες και οι άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες δεν επιδρούν στη δημιουργία νέων αγγείων
- Ένας όγκος μπορεί να οδηγηθεί σε μαρασμό εάν περισταλεί η δημιουργία νέων αγγείων με τη βοήθεια κυτταρικών θρεπτικών ουσιών

6. Σταθεροί στόχοι της Κυτταρικής Ιατρικής για το φυσικό έλεγχο του καρκίνου είναι:

- Η εξουδετέρωση πλεοναζόντων ενζύμων που αποδομούν κολλαγόνο
- Η καταστροφή όχι μόνο νοσούντων και εξαλλαγμένων κυττάρων αλλά και υγιών
- Η καταστολή της δημιουργίας νέων αγγείων
- Η επαγωγή της αυτοκαταστροφής των καρκινικών κυττάρων
- Η μαζική πρόκληση βλάβης σε όλα τα κύτταρα του σώματος, όπως μία χημειοθεραπεία

DR. RATH HEALTH FOUNDATION

Infoline-Service
Sourethweg 9
6422 PC Heerlen, Κάτω Χώρες
Fax: 0031 - 457 111 119

- 7. Ποια είναι τα κύρια συστατικά μίας συνέργειας κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για τον φυσικό έλεγχο του καρκίνου;**
- Βιταμίνη C, EGCG, αβαστίνη, κυστεΐνη
 - Βιταμίνη C, EGCG, λυσίνη, προλίνη
 - Βιταμίνη C, κυκλοφωσφαμίδη, λυσίνη, σίδηρος
- 8. Ποιο είναι το παγκοσμίως κορυφαίο ινστιτούτο ερευνών στο πεδίο της φυσικής μάχης κατά του καρκίνου;**
- Το Εθνικό Ινστιτούτο Ερευνών των ΗΠΑ στην πόλη Maryland
 - Το Ινστιτούτο Ερευνών του Dr. Rath στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ
 - Το ερευνητικό τμήμα της βιομηχανίας φαρμάκων Bayer

Κεφάλαιο 10:

Μικροθρεπτικές ουσίες για τον έλεγχο των ασθενειών ανοσολογικής ανεπάρκειας

- 1. Ποια από τις ακόλουθες προτάσεις είναι σωστή;**
- Ο ιός HIV δεν είναι η μοναδική αιτία για την ασθένεια AIDS, διότι μόνο ένα ποσοστό των φορέων το ιού αναπτύσσει AIDS
 - Ο ιός HIV και η ασθένεια AIDS αποτελούν ταυτόσημες έννοιες, διότι κάθε άνθρωπος που μολυνθεί με τον ιό θα αναπτύξει AIDS στη διάρκεια της ζωής του
 - Ο ιός HIV δεν είναι η μοναδική αιτία για την ασθένεια AIDS, διότι μόνο σε ένα ποσοστό των ασθενών με νοσήματα ανοσολογικής ανεπάρκειας ανιχνεύεται ο ιός HIV
- 2. Ποια είναι η δράση των φαρμάκων κατά του AIDS;**
- Στοχεύουν επιλεκτικά στον ιό HIV και αποτρέπουν με αυτόν τον τρόπο την εκδήλωση της ασθένειας ανοσολογικής ανεπάρκειας AIDS
 - Καταστρέφουν το ανοσολογικό σύστημα και επιδεινώνουν την ανοσολογική ανεπάρκεια
 - Ισχυροποιούν το ανοσολογικό σύστημα στη μάχη κατά το ιού HIV
- 3. Ποιοι από τους ακόλουθους παράγοντες προάγουν την εξάπλωση του AIDS;**
- Ανεπαρκής διατροφή
 - Αντιρετροϊκά φάρμακα (χημειοθεραπεία κατά του AIDS)
 - Οι στρατηγικές μάρκετινγκ των παρασκευαστών των φαρμάκων κατά του AIDS
- 4. Ποια είναι η δράση των βιταμινών και άλλων μικροθρεπτικών ουσιών στους ασθενείς με AIDS;**
- Ενισχύουν το ανοσολογικό σύστημα
 - Δεν έχουν καμία δράση
 - Επιδεινώνουν το AIDS
 - Βοηθούν στην υποχώρηση της ανοσολογικής ανεπάρκειας με φυσικό τρόπο

DR. RATH HEALTH FOUNDATION

Infoline-Service
Sourethweg 9
6422 PC Heerlen, Κάτω Χώρες
Fax: 0031 - 457 111 119