

**Egészségügyi Szakképző és  
Továbbképző Intézet**  
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*írásbeli vizsga*

**Életmódtanácsadó és terapeuta szak**

**2001. október 15.**

## T Á J É K O Z T A T Ó

### az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék.
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (\*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont.
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

1. **Ismertesse a természetgyógyászat (orvosi) fogalmát!** 5 pont

*A természetgyógyászat az egyetemes orvoslás azon eljárásainak összessége, melyek hangsúlyozottan betegségmegelőző és szelíd gyógyító jellegükkel, holisztikus szemlélettel az ember testi-lelki önszabályozó képességének fejlődését, megőrzését, valamint helyreállítását segítik elő.*

- 2.\* **Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt /5/!** 5 pont

- példamutatóan éljen
- rendelkezzen empátiás készséggel
- szeretettel forduljon a betegek felé
- a betegekkel a legjobb tudása szerint foglalkozzon
- ismerje képességei határait
- soha ne éljen vissza a beteg kiszolgáltatott helyzetével
- a titoktartás szabályait vegye figyelembe és tartsa be

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.\* **Ismertesse napjaink táplálkozásának problémáit!** 3 pont

- Túlságosan megnőtt a hétköznapi étkezés energia tartalma.
- Jelentősen csökkent az élelmiszerek természetes, nélkülözhetetlen (esszenciális) anyagainak mennyisége (pl. ásványi anyagok, vitaminok, enzimek, ételmi rostok, biológiailag aktív anyagok), melyeket az ipari feldolgozás tett elsősorban tönkre.
- Az élelmiszeripari adalékanyagok (színező, ízesítő, konzerváló, állománymódosító, stb.) veszélyessége egyre inkább bizonyított.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Sorolja fel a reflexológiai kezelés élettani hatásait!** **3 pont**   
**(Írjon hatot /6/!)**

- mozgósítja a szervezet öngyógyító erőit
- helyreállítja és serkenti a testnedvek keringését
- fokozza az immunitást
- elősegíti a salakanyagok és a méreganyagok kiürülését
- szabályozza a hormontermelő mirigyek működését
- csillapítja a fájdalmakat
- oldja a testi és a lelki feszültséget

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

**5. Ismertesse röviden a Gerson-diéta lényegét!** **2 pont**

*Az alternatív rákgyógyításban használják. A szervezet meg-  
bomlott egyensúlyát az étrenddel próbálja helyreállítani.  
A szervezet méregtelenítése és az enzim termelés révén ja-  
vítja az emésztést. Óránként friss zöldségleveket kell a  
betegnek innia. A szervezet tisztítását beöntésekkel és  
ricinus olajjal végzik.*

**6.\* Soroljon fel ötöt /5/ a légfürdő hatásai közül!** **5 pont**

- a köranyagcsere stimulálása
- a körlégzés fokozódása
- a munkabírás javulása
- a perifériás keringés javulása
- a stresszekkel szembeni ellenállóképesség fokozódása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\* Sorolja fel az anamnéziskészítés legfontosabb céljait! 7 pont   
(Írjon hetet /7/!)

- adatok gyűjtése:
  - a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátosságokról
  - életmódjáról
  - betegségéről
- panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása
- a betegséggel összefüggő különleges körülmények (paralell történések) megismerése
- előző vizsgálatok, terápiák megismerése
- annak eldöntése, hogy szükséges-e a beteget továbbküldeni
- bizalmi viszony kiépítése, hogy a beteg kibeszélhesse magát
- elkerülhető a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése
- a begyűjtött adatok dokumentálása

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

8.\* Soroljon fel a megadott szempontok szerint három-három 6 pont   
/3-3/ gyógynövényt!

Diuretikus hatású gyógynövények:

- boróka
- aranyvessző
- nyírfalevél
- tarackbúza
- galagonya
- gyermekláncfű

Nyugtató hatású gyógynövények:

- macskagyökér
- citromfű
- komló
- levendula

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9.\* Ismertesse a hatékony életmódtanácsadás optimális feltételeit! (Írjon hetet /7/!)** **7 pont**

- *6-10 fős, rendszeresen megtartott csoportos, vagy klubfoglalkozás, ahol lehetőség van szituációk begyakoroltására, tapasztalatok megbeszélésére, illetve az egymástól való tanulásra is. (6-10 ember tapasztalatának összegződése már komoly hatást tud elérni a szokások megváltoztatásában.)*
- *elegendő idő biztosítása*
- *a tanácsadás legfontosabb eszköze a hatékony beszélgetés*
- *a siker erősen függ a példamutatástól és a személyes szavahihe-tőségtől*
- *leghatékonyabb a pozitív megerősítés*
- *a tanácsadás függ a beszélgetésvezetés technikájától, valamint tanuláspszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel*
- *a tanácsadás hatékonyságát a tartalmi strukturális adottságok (munkahelyi körülmények és lakásviszonyok) is befolyásolják*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**10.\* Soroljon fel, a gyümölcskúra pozitív hatásai közül hatot /6/!** **3 pont**

- *javítja az anyagcserét*
- *méregtelenít*
- *regenerálja a májat, vesét, bőrt, szív- és érrendszert*
- *tisztítja a bőrt*
- *kiüríti a salakanyagokat*
- *fokozza a szervezet ellenállóképességét*
- *sok betegségben gyógyító hatású pl.: köszvény, reuma*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

**11. Válaszoljon röviden, melyik vitamin hiánya okozza a következő betegségeket!** **5 pont**

farkasvakság (szürkületi vakság): ...*A* – vitamin...

fáradékonyság, fogínyvérzés: ...*C* - vitamin...

csonttörékenység: ...*D* - vitamin...

meddőség, szexuális gyengeség: ...*E* - vitamin...

vérzékenység, lassú véralvadás: ...*K* - vitamin...

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**12.\* Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét!****1 pont**

- *A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond. (Tehát azt érzi, azt gondolja és ugyanazt mondja.) A szív, a fej és a száj egymással harmonikusan működik. (A metakommunikáció kevésbé áll tudati kontroll alatt, árulkodó, emellett analóg jellegű.)*
- *A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

**13.\* Jellemezze a természetgyógyászat holisztikusságát!****5 pont**

- *Egy globális természeti rendhez igazodó, a test-lélek-szellem-környezet harmonikus egységét és egyensúlyát megvalósító gondolkodási és cselekvési rendszer (paradigma).*
- *Szintetizáló gondolkodás, szemben az analizálóval, bonyolult multidimenzionális folyamatok figyelembe vétele a lineáris ok-okozati összefüggésekkel szemben, a jobb- és a bal agyféltekés gondolkodás egyensúlya a csak bal agyféltekés gondolkodáshoz képest, az élő természet és ezen belül az élőlények tisztelete, szemben a természetet és bizonyos élőlényeket gátlástalanul leigázó világnézetre (ezek jellemzők a holisztikus szemléletre).*
- *Vallja, hogy a mikro- és a makrokörnyezet egymással szorosan összefügg, sehol a rendszerben (testben, környezetben stb.) nem képzelhető el változás a teljes rendszer vagy a rendszer más pontjainak átalakulása nélkül.*
- *A világ végső magyarázatát idealista alapokon rakja rendszerbe, bár a megfoghatón túli holisztikus filozófia sokféle lehet.*
- *A természetgyógyászat egyes módszerei mögött álló holisztikus filozófiák mindig toleránsak, ugyanakkor ésszerűek, egymáshoz illeszthetők, nemcsak a terápiához, hanem a gyógyítók és a betegek életmódjához is megadják a szemléleti alapokat.*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

14. **Ismertesse az energiát adó táplálékösszetevőket (tápanyagokat) és azok egységnyi (fajlagos) energiátartalmát!**

6 pont

- *szénhidrátok (cukrok, keményítő)*  
*1 g szénhidrát 4,1 kilokalória energiát ad*
- *zsiradékok (zsírok, olajok)*  
*1 g zsiradék 9,2 kilokalóriának felel meg*
- *fehérjék (peptidek)*  
*1 g fehérje 4,1 kilokalóriának felel meg*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

15.\* **Soroljon fel az élelmirostok kedvező és kedvezőtlen élettani hatásai közül hatot /6/!**

6 pont

Kedvező hatások: (Írjon négyet /4/!)

- *elhúzódó vércukoremelkedés (az elhízás kockázata csökken)*
- *a koleszterin megkötése (az érlemezés csökken)*
- *a bélmozgás aktiválása (a székrekedési hajlam csökken)*
- *béltisztító hatás (a toxikus anyagok megkötése miatt a vastagbél-daganat kockázata csökken)*
- *gyomorürülés lassítás, teltségérzet (a túlzott kalóriabevitel megelőzése)*
- *alaposabb rágás (a fogszuvasodás kockázata csökken)*

Kedvezőtlen hatások: (Írjon kettőt /2/!)

- *esszenciális anyagok is megkötődnek (vas, kalcium, zsírban oldódó vitaminok)*
- *emésztési problémák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**16.\* Soroljon fel hat /6/, korlátozottan táplálkozásfüggő betegséget (betegségcsoportot)! 6 pont**

- reumatikus betegségek
- krónikus bőrbetegségek
- perifériás keringési zavarok
- vénás keringési zavarok
- limfás elfolyási zavarok
- krónikus fejfájás
- emésztőrendszeri betegségek
- fokozott hajlam a fertőzésre

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17. Írja le az egészség jellemzőit az ájurvédikus orvoslás, a kínai hagyományos orvoslás és a természetgyógyászat szerint! 6 pont**

Ájurvédikus orvoslás szerint:

*A három erő (elem) a vata (szél), a pitta (epe) és a kapha (nyálka) egyensúlya.*

Kínai hagyományos orvoslás szerint:

*A Qi (életerő, életenergia) összhangja, harmóniája, egyensúlya. Fontos szerepet kap a Taoista duális gondolkodásmódból eredő Yin-Yang fogalompár.*

Természetgyógyászat szerint:

*A természettel harmonizáló testi, lelki, szociális és életszemléleti egyensúly állapota.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

**18.\* Nevezze meg az egészséges életvezetés alapelveit! 7 pont**

- a természettel és a környezettel való kapcsolatok építése
- mozgás a friss levegőn
- a helyes öltözködés
- alapvető élelmiszerekkel megvalósított egészséges táplálkozás
- a munka és a pihenés ésszerű váltakozása
- az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül
- lelki egyensúly, amely segít a megterheléseket eustresszé alakítani

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 19.\* Sorolja fel, hogy melyek az életmódterápia illetve az egészséges életmódra nevelés legfontosabb természetgyógyászati módszerei! (Írjon négyet /4/!) 4 pont

- *egyéni terápia (életmódtanácsadás)*
- *kiscsoportos foglalkozás (életmódklub)*
- *bentlakásos komplex programok (életmódtábor)*
- *rendszeres utógondozás (követés életmódklubokban)*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 20.\* Nevezzen meg egy-egy /1-1/ illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően! 4 pont

- A. fertőtlenítő hatású: ...*kakukkfű, oreganó, eukaliptusz, citromfű*...
- B. görcsoldó hatású: ...*kamilla, menta, cickafark*...
- C. vizelethajtó hatású: ...*fenyő, levendula*...
- D. keringés stimuláló hatású: ...*fahéj, boróka, fokhagyma*...

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 21.\* Soroljon fel négy /4/ vizelethajtó hatású (diuretikus) gyógynövényt! 4 pont

- *boróka*
- *nyírfalevél*
- *galagonya*
- *aranyvessző*
- *tarackbúza*
- *gyermekláncfű*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)