

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2019. március 8.**

**ÁEEK EFF**

## **TÁJÉKOZTATÓ** **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - 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 - 85 | - jeles     |
| 84 - 75  | - jó        |
| 74 - 61  | - közepes   |
| 60 - 51  | - elégséges |
| 50 -     | - elégtelen |

Maximálisan adható  
pontszám:

1.\*

10 pont

**Sorolja fel a pszichológiai immunrendszer összetevőit! Írjon tízet!**

- *pozitív gondolkodás*
- *kontrollézés*
- *koherenciaérzés*
- *öntisztelet*
- *növekedésérzés*
- *rugalmasság*
- *empátia*
- *leleményesség*
- *énhatékonyság-érzés*
- *társas monitorozás*
- *mobilizálás képessége*
- *szociális alkotóképesség*
- *szinkronképesség*
- *kitartásképesség*
- *impulzivitáskontroll*
- *érzelmi kontroll*
- *ingerlékenységgátlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

4 pont

**Írja le, hogy milyen típusú adatokat kell nyilvántartania a természetgyógyásznak klienséről!**

- *azonosító adatok (név, anyja neve, születési hely, idő, lakcím)*
- *természetgyógyászati tevékenység indoka (kórelőzmény, orvosi diagnózis és terápia)*
- *alkalmazott természetgyógyászati kezelés és a javasolt terápia*
- *kezelések időpontja, állapotváltozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.\*

6 pont 

**Soroljon fel az anamnézis készítés legfontosabb céljai közül hatot!**

- *panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása*
- *egy jó anamnézis alapján a diagnózis 70%-ban felállítható*
- *a betegséggel összefüggő különleges körülmények (parallel történések) megismerése*
- *előző vizsgálatok, terápiák, dokumentáció, továbbküldés szükségességnek megítélése*
- *a beteg kibeszélhesse magát*
- *bizalmi viszony kiépítésének az alapja*
- *elkerülhetők a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése*
- *dokumentálás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

4 pont 

**Húzza alá, mely fűszerek alkalmazását nem ajánlja a Dr. Oláh Andor-féle reform táplálkozás!**

- ánizs
- babérlevél
- bazsalikom
- curry
- csípős paprika
- erős bors
- kömény
- pepperoni
- turbolya
- zsázsa

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

5.\*

3 pont 

**Soroljon fel a krioterápia által használt anyagok közül hármat!**

- *nitrogéngáz*
- *száraz, hideg levegő*
- *sós vízbe mártott és lehűtött törölköző*
- *tejes-, vizes palack*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

6 pont

Írja le az egészség fogalmát az ájurvédikus orvoslás, a kínai hagyományos orvoslás és a természetgyógyászat szerint!

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!)

7.\*

2 pont

Határozza meg a reflexológia fogalmát!

*A kéz- és lábreflexológia a kéz és a láb mikrorendszereinek állapotfelmerésével és kezelésével foglalkozó masszázrendszer.*

8.

3 pont

Párosítsa a nyomelemeket az őket tartalmazó táplálék csoportokkal! Írja a sorszámok mellé a megfelelő betűjelet!

- |  |         |
|--|---------|
| 1. mák, mogyoró, zabpehely             | A. cink |
| 2. tojás, lencse                       | B. vas  |
| 3. tengeri növények, spenót, fokhagyma | C. jód  |

1. - ...*B*..., 2. - ...*A*..., 3. - ...*C*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.\*

6 pont

**Soroljon fel hatot az élelmirostok kedvező élettani hatásai közül!**

- *elhúzódik a vércukorszint emelkedése*
- *megköti a koleszterint, toxinokat, epefestékeket*
- *előmozdítja a bélmozgást (passzázs)*
- *béltisztító hatású*
- *gyomorürülést lassítja*
- *alaposabb rágásra készítet*
- *csökkenti a túlzott kalóriabevitelt*
- *segíti a normális bélfloórát*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.

6 pont

**Nevezze meg a matuzsálemek étrendjének legfontosabb ételeit!**

- *gyümölcsök*
- *zöldségek*
- *diófélék*
- *olajos magvak*
- *tejtermékek*
- *méz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.\*

6 pont

**Ismertesse a Gerson-diéta lényegét!**

*A Gerson-diéta a rák kezelésében használatos alternatív módszer, arra összpontosít, hogy a szervezet „kivesse magából” a tumort. A Gerson diéta biozöldségekre és biogyümölcsökre, valamint gyümölcs és zöldségitalokra épül, kávébeöntéseket, lenolajat, ásványi anyagok, enzimek pótlását írja még elő. Meglehetősen bonyolult és időigényes diéta és sokszor emiatt nem javasolt a gondolataival egyébként is a betegsége körül keringő páciensnél, hiszen az egész napos konyhai előkészület lehetetlenné teszi, hogy másra is koncentrálni tudjon, mint a betegségére.*

12.\*

10 pont 

**Ismertesse a mai európai (magyar) táplálkozás általános problémáit! Írjon tízet!**

- *túlzott kalóriabevitel*
- *túlzott zsírbevitel*
- *túlzott koleszterinbevitel*
- *alacsony esszenciáliszsírsav-bevitel*
- *túlzott fehérjebevitel*
- *túlzott szénhidrátbevitel*
- *túlzott alkoholbevitel*
- *túlzott sóbevitel*
- *alacsony rostbevitel*
- *alacsony vitaminbevitel*
- *a különböző ásványok hibás arányú felvétele*
- *környezeti mérgekkel való túlzott terhelés*
- *túlzott nitrát és nitrózamin bevitel*
- *alacsony élőtáplálék bevitel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.\*

3 pont 

**Fogalmazza meg mitől hiteles az életmód-tanácsadó személye!**

*Saját megélt életmódváltásának a tapasztalataira és szerteágazó műveltségére alapozva, elsősorban élmények segítségével tanítja meg a gyakorlatban az egészséges életmódot.*

14.\*

5 pont 

**Ismertesse a prevenciót az alábbiak szerint!**

A szó jelentése: *megelőzés*

Lényege: *mindazon tényezők összessége, melyek a betegségek kialakulását vagy továbbterjedését, súlyosbodását megakadályozzák, vagy késleltetik.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\*****6 pont** **Soroljon fel a WHO egészségfejlesztési alapelvei közül hatot!**

- *az egyén megerősítése*
- *résztvételen alapul*
- *holisztikus*
- *interszektoriális*
- *egyenlő*
- *fenntartható*
- *összetett stratégia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.\*****2 pont** **Határozza meg a patogenezis fogalmát!**

*A megbetegedés folyamatának elemzése. Mindazon tényezők számbavétele, melyek a betegséghez vezethetnek, legyenek azok biológiai, kémiai, fizikai, szociális, vagy pszichés okok.*

**17.****5 pont** **Csoportosítsa a felsorolt betegségeket az alábbiakban megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. köszvény
2. fogszuvasodás
3. ekcéma
4. migrén
5. pikkelysömör

Táplálkozásfüggő betegségek: ...*1., 2....*Korlátozottan táplálkozásfüggő betegségek: ...*3., 4., 5....*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**18.****3 pont****Húzza alá az alábbiak közül a vegetáriánus táplálkozásra vonatkozó helyes megállításokat!**

- a vegán nem eszik semmilyen állati eredetű terméket
- a vegetáriánusok, vagy vegán étrenden élők tápanyagellátottsága nem oldható meg hiánytalanul
- a vegetáriánusságnak egészségügyi indoka is lehet
- a vegán tejet, tejterméket, tojást fogyaszt
- a vegetáriánus személy halat fogyaszt
- a növényi táplálkozás jobb minőségű zsiradékot, elegendő mennyiségű rostot, komplexebb szénhidrátokat tartalmaz

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

**19.\*****4 pont****Soroljon fel az ázsiai konyha jellegzetességei közül négyet!**

- *több és változatosabb a fűszerezése*
- *több tengeri állatot és növényt használnak*
- *kevesebb tejterméket használnak*
- *a búza felhasználása kevesebb, helyette rizst használnak*
- *kíméletes a konyhatechnika (wokzöldség, párolás, stb.)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20.\*****6 pont****Nevezze meg az értékes élelmiszer három jellemzőjét!**

- *megtartja az élő anyagra jellemző szervezettségét, komplexitását, természetességét*
- *a lehető legoptimálisabb arányban tartalmazza a szervezetünk egészségét építő anyagait*
- *a lehető legkisebb arányban tartalmaz a szervezetünket terhelő, felesleges anyagokat*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)