

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Dr. Páva Hanna
A minősítő beosztása: igazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2021. november 11.

III. sz.

OKFŐ

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:
 - Megfelelt: 71 - 100 pont
 - Nem felelt meg: 0 - 70 pont

Maximálisan adható
pontszám:

1. 4 pont

Csoportosítsa az alábbi, természetgyógyászatra és hivatalos orvoslásra használatos kifejezéseket! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!

1. marginális orvoslás
2. allopatikus orvoslás
3. biomedicina
4. parallel orvoslás

Hivatalos orvoslás: ...*2., 3.*...

Természetgyógyászat: ...*1., 4.*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

2.* 5 pont

Sorolja fel az ökofalu elnevezés alapjául szolgáló kritériumokat! Írjon ötöt!

- *kis környezeti terhelés, fenntarthatóság, jó életminőség biztosítása*
- *építkezés természetes anyagokból*
- *vegyszermentes biogazdálkodás*
- *önellátó gazdálkodás*
- *megújuló energiák használata (nap, szél, biomassza felhasználása)*
- *környezetkímélő szennyvíztisztítás, komposzt-WC-k használata*
- *közösségépítés, hagyományápolás, vallásgyakorlás, oktatási tevékenység, ökoturizmus*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* 4 pont

Írja le a salakanyagra vonatkozó ismereteit a megadott szempontok szerint!

Salakanyag fogalma:

A szervezet számára haszontalan, idegen vagy túlzott mennyiségben jelen levő belső, vagy külső eredetű molekulák és azok anyagcseretermékei.

Salak jellemzői: Írjon kettőt!

- *teher a szervezet anyagcseréje számára*
- *nehezíti, blokkolja a normális biokémiai és élettani folyamatokat: az immunműködést, az anyagcserét, az adaptációs képességet, valamennyi szervrendszer működését, regenerációs és más önszabályzó képességeket*
- *a salakanyagok többsége savas, vagy semleges kémhatású*

(Helyes válaszonként a fogalomra 2 pont, a jellemzőkre 1-1 pont adható!)

4.*

5 pont

Ismertesse a hagyományos kínai orvoslás alapján a folyadékok rendellenességeihez tartozó vízvisszatartás okát és tüneteit!

Oka: *a Tüdő, a Lép és a Vese átalakító tevékenysége elégtelen*

Tünetei: Soroljon fel kettőt!

- *ödéma*
- *hurutos köhögés*
- *jin túlsúly*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

3 pont

Határozza meg a Sirodhara lényegét!

A Sirodhara során meleg gyógyfűvekkel dúsított szezámolajat csepegtetnek vékony sugárban a homlokra, a harmadik szem tájékára. A beteg behunyt szemmel koncentrálni az érzéseire, amelyeket közben érez. A módszer az idegrendszert tökéletesen ellazítja.

6.*

5 pont

Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint a nyálka betegségeire jellemző tüneteket! Írjon ötöt!

- *kellemetlen teltségérzés a gyomorban*
- *hányinger, hányás*
- *a beteg nem érez különbséget az ízek között*
- *gyomorkidülledés*
- *gyakori, kellemetlen szagú böfögés*
- *fizikai és szellemi elnehezülés*
- *hidegségérzet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

3 pont

Nevezzen meg három olyan természetgyógyászati módszert, melyek szenvedélybetegség esetén segítséget nyújthatnak az életmódváltáshoz!

- *akupunktúra*
- *biorezonancia*
- *masszázs*
- *salaktalanítás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. 3 pont

Húzza alá az egészséges táplálkozási szokásokra vonatkozó helyes megállapításokat!

- Az ájurvéda szerint étkezés után a gyomor 1/3-a maradjon üres.
- Az étkezést akkor kell abbahagyni, mikor a gyomor feszüléssel jelez.
- Nem jó megszokásból, a rendszeresség elve érdekében étkezni.
- Az emésztőrendszer nem igényli a szüneteket.
- Az étkezésnek legyen nyugalma, rangja, szertartása.
- Étkezés közben nem árt a víz fogyasztása.

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

9.* 5 pont

Soroljon fel ötöt a tajcsi csuan gyakorlás alapelvei közül!

- *a hát egyenes, a mellkas mentes minden feszültségtől*
- *a csípő és a derék laza*
- *a légzés az orron keresztül történjen*
- *az alsó- és felsőtest összehangolása*
- *a „teli” és az „üres” megkülönböztetése (ez jelenti egyfelől a testsúly szakadatlan áthelyezését egyik lábról a másikra, másrészt a feszítés és ellazítás közötti különbségtételt)*
- *a figyelem és a belső energia alkalmazása a fizikai erő helyett*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* 3 pont

Nevezzen meg a gyógynövények szárítására vonatkozó szabályok közül hármat!

- *árnyékos helyen történjen*
- *jól szellőző helyiségben történjen*
- *pormentes helyen történjen*
- *legfeljebb szobahőmérsékleten történjen*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* 4 pont

Írjon le négy olyan civilizációs ártalmat, melyek csökkentik az élő szervezet számára fontos mágneses erőteret!

- *elektroszmog*
- *betonépületek*
- *légszennyezés*
- *üvegházhatás*
- *közlekedési eszközök*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

4 pont

Sorolja fel a homeopátiában akut betegség esetén keresett négy, teljes értékű helyi tünet elemeit!

- *etiológia (betegség kiváltó oka)*
- *lokalizáció (a test azon része, ahol a tünet jelentkezik)*
- *érzések, tünetek jellege (mit érez pontosan)*
- *modalitások (mitől enyhül/erősödik a beteg tünete, illetve általános állapota mitől romlik vagy javul)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

2 pont

Ismertesse az antropozófus gyógyászat terápiáinak célját!

Az egészséget fenntartó, illetve újraképző erők serkentésére irányulnak. Oki kezelésre, végleges gyógyulásra, az egészséget jelentő egyensúlyra törekszenek, azaz salutogenesisre/hygiogenesisre.

14.*

6 pont

Írjon le hat olyan növényi hatóanyagot, amit fogínygyulladás kezelésében alkalmazhatunk!

- *kamillavirágzat*
- *cickafarkfű*
- *orvosizsálya-level*
- *borsikafű*
- *kakukkfű*
- *borsmentalevél/illóolaj és mentol*
- *vérehulló fecskefű*
- *fahéjfakéreg és- illóolaj*
- *szegfűszeg és- illóolaj*
- *eukaliptusz-, teafa-illóolaj*
- *édesgyökér*
- *mezei zsurló*
- *pásztortáskafű*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

2 pont

Fogalmazza meg az osteokinematikában használt mozgáspálya (range of movement, ROM) fogalmát!

Fokokban mérhető elmozdulás egy szegmentumban.

16.***5 pont** **Soroljon fel öt esetet, amikor kineziológiát alkalmaz!**

- *alacsony önértékelés*
- *allergia, asztma*
- *alvászavarok*
- *depresszió*
- *emésztőrendszeri problémák, fekélybetegségek*
- *energiahiányos állapotok kezelése, állandó fáradtság*
- *evészavar*
- *érzelmi traumák feldolgozása: válás, haláleset, hirtelen változások, munkahelyváltás, elbocsátás*
- *fájdalomcsökkentés*
- *feszültségből adódó magas vérnyomás*
- *félelmek kezelése*
- *kapcsolati problémák*
- *meddőség, impotencia, menstruációs problémák*
- *mozgásszervi betegségek*
- *stresszcsökkentés*
- *szorongás*
- *tanulási problémák*
- *tartásjavítás*
- *viselkedészavarok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.**3 pont** **Nevezze meg azokat a folyamatokat, amelyekben az enzimek részt vesznek!**

- *emésztés*
- *anyagcsere*
- *nem immuntermészetű gyulladás elleni védekezés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.**2 pont** **Egészítse ki az alábbi mondatot!**

A Kínai kézdiagnosztika Jin-jang szerinti besorolása esetén a nedves, hideg tenyér *...janghiányos...* állapotra utal, míg a forró tenyér a *...jin hiányát...* mutatja.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

3 pont

Sorolja fel azokat a Head-féle reflexzónán tapasztalható eltéréseket, amelyekből arra következtet, hogy a zónához tartozó belső szerv megbetegedett!

- *fájdalom, nyomásérzékenység*
- *turgorváltozás (Kibler-redő)*
- *a zónákon tapasztalható bőrhőmérséklet-eltérés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

5 pont

Párosítsa a Mayr-diagnosztika által meghatározott kifejezéseket a megfelelő rövidítésekkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. lapockatávolság
2. nagyhas-térfogat
3. lordózismérték
4. nyakhossz
5. hastérfogat

- A. HL
- B. BM
- C. SA
- D. LO
- E. GBM

1.–...*C*..., 2.–...*E*..., 3.–...*D*..., 4.–...*A*..., 5.–...*B*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

7 pont

Jellemezze a kínai alkattan Öt Fázis szerinti besorolása alapján a Föld típusúakat!

termet: ...*zömök, átlagos*...

fej: ...*viszonylag nagy*...

kéz és láb: ...*kicsi*...

has: ...*előredomborodó*...

comb: ...*vaskos*...

arcszín: ...*sárgás tónusú*...

mozdulat: ...*súlyos, gyors*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

1 pont **Fogalmazza meg a „Pearl-index” lényegét!***A különböző fogamzásgátló módszerek hatékonyságát mérjük vele.*

23.*

6 pont **Soroljon fel hat terápiás elvet a bélflóra javítására!**

- *növényi alapú diéta*
- *probiotikumok alkalmazása*
- *prebiotikumok alkalmazása*
- *homeopátiás nozódák alkalmazása*
- *kellő folyadékfogyasztás*
- *kávéfogyasztás kerülése*
- *alkoholfogyasztás kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.

3 pont **Húzza alá a felsoroltak közül a szemfenékbetegségek kialakulásában szerepet játszó tényezőket!**

- dohányzás
- mozgásszegény életmód
- normál vérkoleszterinszint
- állandó napfényben végzett munka
- vitaminszegény étrend
- zsírszegény étrend

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

25.

7 pont **Írja le a fülzúgás (tinnitus) esetén alkalmazható komplementer terápiás lehetőségeket!**

- *salaktalanítás*
- *testsúlyrendezés*
- *neuráalterápia*
- *akupunktúra*
- *manuális medicina*
- *craniosacralis terápia*
- *nyaki, háti speciális masszírozások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)