

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2015. július 23.

I. sz.

TÁJÉKOZTATÓ **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!
- A bekeretezett sorszámú kérdések (□) kizáró jellegűek.
Az írásbeli vizsga sikertelenségét jelenti, ha a kizáró jellegű feladatnál a hallgató nem éri el az 51 %-ot.
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

Megfelelt: 51 - 100 pont

Nem felelt meg: 0 - 50 pont

Maximálisan adható
pontszám:**1.** **Húzza alá az alábbi felsorolásból a dosákat!****3 pont**

- vata
- prakriti
- szatva
- pitta
- radzsasz
- kapha
- tamasz

(Csak a három /3/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több aláhúzás esetén a megoldás érvénytelen!)

2.* **Ismertesse röviden az ájurvédikus orvoslás egészség-
képét!****3 pont**

A prakriti (testtípus vagy alkat) megismerése és megértése az egészség fenntartásának kulcsa. A prakriti magába foglalja a három dosának az egyén számára legmegfelelőbb kombinációját, mely ideálisnak és a mindenkori zsinórmértéknek tekinthető. Ennek megtartása, vagy megközelítése jelenti az egészséget. Az egyén számára mindig a saját veleszületett prakritije a legmegfelelőbb, ezért ezt kell táplálni, erősíteni megfelelő életmóddal, táplálkozással, gondolkodással, cselekvéssel.

3.* **Sorolja fel azokat a tulajdonságokat (pszichológiai
értelemben), amelyekkel a segítőknek, a természetgyó-
gyásznak rendelkeznie kell! Írjon ötöt /5/!****5 pont**

- *hiteles személyiség*
- *pozitív beállítottság*
- *pozitív gondolkodás*
- *holisztikus szemlélet*
- *mentesség az omnipontencia (mindenhatóság) vágyától*
- *megfelelő önismeret*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a Dr. Oláh Andor által kidolgozott egészséges életmód kilenc pillére közül nyolcat /8/!

4 pont

- *méregtelenítés*
- *helyes táplálkozás*
- *fitoterápia*
- *kapcsolat az elemekkel (napfény, víz, levegő, föld)*
- *mozgás*
- *pihenés, relaxáció*
- *jóga*
- *lelki gyakorlatok, meditáció*
- *személyiségfejlesztés*

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

5.* Ismertesse, hogy miben különbözik a hajanalízis a vér és a vizelet ásványi anyag tartalmának vizsgálatától! Írjon négyet /4/!

4 pont

- *nincs napi ingadozás*
- *fájdalommentes*
- *hónapokra visszamenőleg ad felvilágosítást, nem csak az adott időpillanatról*
- *a nyomelemek pontosabban meghatározhatók a hajból, mint a vérből vagy a vizeletből*
- *az egész testről ad képet, nem csak a szervekről*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Határozza meg a Nap testi-lelki egészséggel kapcsolatos hatásait! Írjon négyet /4/!

4 pont

- *fokozza az aktivitást*
- *erősíti az öntudatot*
- *fokozza az életerőt*
- *a szívre jótékony hatású*
- *pozitívan befolyásolja a hangulatot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Határozza meg az életmód fogalmát! 2 pont

Az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere.

8.* Ismertesse a növényekben gazdag étrend mellett szóló érveket! Írjon hetet /7/! 7 pont

- *rostdús*
- *esszenciális zsírsavakban gazdag*
- *vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag*
- *kalóriaszegény*
- *a normál bélflóra számára kedvező*
- *javítja a sav-bázis egyensúlyt*
- *csökken a telített zsírok bevitele*
- *javítja a nitrogén egyensúlyt*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse röviden a csikung lényegét! 2 pont

Kínából származó tradicionális önfejlesztő módszer, amely a meridiánenergia keringésének (a testtartásokkal, mozdulatokkal, légzéssel és a figyelem segítségével történő) irányításán alapszik.

10.* Soroljon fel a légúti megbetegedésekre alkalmazható gyógynövények közül hatot /6/! 6 pont

- *kamilla*
- *borsmenta*
- *mályva*
- *kakukkfű*
- *ökörfarkkóró*
- *erdeifenyő*
- *ánizs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös jellemzőit! Írjon négyet /4/! **4 pont**

- *mindegyik izomteszteléssel dolgozik*
- *céljük a test energia-egyensúlyának helyreállítása, aminek következtében az öngyógyító mechanizmusok aktiválódnak*
- *nagy figyelmet fordítanak az agyféltekék integrált működésére*
- *alapkoncepciójuk a stressz oldása*
- *az alkalmazott kineziológia kivételével nem diagnosztizálnak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Jellemezze a szaunát és az egyéb forró kamrákat a megadott szempontok szerint! **5 pont**

A forró levegő élettani hatásai:

Magas hőmérsékleten, a nagy páratartalom miatt fokozódik a keringés és a verejtékezés (salakanyagok kiválasztása).

Alkalmazásuk javallatai: Írjon négyet /4/!

- *hurutok*
- *bőrpanaszok*
- *alvászavar*
- *átfázások*
- *túlzott testi-lelki igénybevétel*

Alkalmazásuk ellenjavallatai: Írjon kettőt /2/!

- *szédülés*
- *erős szívdobogás*
- *ismert szívbetegség*
- *perifériás keringési zavarok*

(Helyes válasz esetén a hatására: 2 pont, a javallatra, ellenjavallatra: 0,5-0,5 pont adható!)

13. **Határozza meg a homeopátiás gyógyszerek hatóanyagainak felhasználási arányát százalékban kifejezve! Egészítse ki a táblázatot!** **4 pont**

Hatóanyagok	Felhasználás aránya
Növényi anyagok	65%
Ásványi anyagok	25%
Állati anyagok	5%
Egyéb	5%

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* **Nevezzen meg a manuális medicina prevenciósi lehetőségei közül hetet /7/!** **7 pont**

- ismeretterjesztés
- felkutatás
- a helyes testtartásra és mozgásra nevelés, tanácsadás
- a testtartás és a mozgás javítása
- praktikus öltözködés
- megfelelő lábbeli viselete
- elhízás elkerülése, testsúlycsökkentés
- szakmaváltás, munkahelyváltás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.* **Ismertessen a softlézer terápia ellenjavallatai közül négyet /4/!** **4 pont**

- tumorok közvetlen besugárzása
- rákmegelőző állapotok
- festékes anyajegyek
- emlők, pajzsmirigy, herék közvetlen besugárzása
- kutacsok besugárzása csecsemőknél és kisgyermekeknél

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.* **Határozza meg röviden a „méregtelenítő módszerek” lényegét!** **2 pont**

A szervezetben felhalmozódott salakanyagok és a külvilágból bekerült mérgező anyagok kiválasztását elősegítő természetes módszerek.

17. Ismertesse a tibeti gyógyászat terápiás eszközeit! 4 pont

- *megfelelő táplálék*
- *helyes életmód*
- *gyógyszerek*
- *külső gyógymódok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertesse a hagyományos kínai orvoslás szerinti kezelés célját! 1 pont

A kezelés célja a Yin-Yang harmónia helyreállítása; a szervezet segítése abban, hogy visszanyerje energetikai egyensúlyát.

19.* Határozza meg röviden a hagyományos kínai orvoslás szerint a gyógynövények szerepét! 1 pont

A hagyományos kínai orvoslás szerint a gyógynövényekkel a már hiányzó energiákat pótoljuk vissza. Így súlyos, hosszantartó betegség kezelését gyógynövényekkel kell kezdeni.

20.* Határozza meg a Sirodhara lényegét! 5 pont

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

21.* Ismertesse a TENS - kezelés jótékony hatásait! Írjon hármat /3/! 3 pont

- *fájdalomcsillapító*
- *elősegíti a bőrsérülések gyógyulását*
- *izomgyengülés vagy bénulás esetén a gyakori kezelés az izomszövet anyagcseréjét fenntartva erősíti az izmot*
- *kapcsolatot létesít a perifériás és központi idegrendszer között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* Nevezze meg az ösztönök zavarainak három /3/ csoportját, és mindegyikre írjon egy-egy /1-1/ példát! 6 pont

- *fajfenntartás zavara: pl. frigiditás, impotencia, nimfománia, perverzitás*
- *önfenntartás zavarai: pl. anorexia, bulimia, perverzitás*
- *hiányállapotok: pl. frusztráció különböző fajtái*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Nevezzen meg hat /6/ olyan gyógynövényt, melyet gyomorfekélyben szenvedő betegének ajánl kiegészítő terápiaként! 6 pont

- *ürömfű*
- *veronikafű*
- *körömvirág*
- *cickafarkfű*
- *édesgyökér*
- *angyalgyökér*
- *pásztortáska*
- *kamilla*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Írjon nyolc /8/ javasolt természetgyógyászati terápiát magas vérnyomással és érlemeszesedéssel küszködő páciensének! 8 pont

- *követődiéták (reform étrend)*
- *böjtkúrák (orvosi felügyelettel)*
- *akupunktúra*
- *akupresszúra*
- *talpmassázs*
- *Kneipp-kúrák*
- *fitoterápia*
- *légzésterápia*
- *mozgásterápia*
- *homeopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)