

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2015. szeptember 18.

III. sz.

ENKK

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 jelölgék!
- 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.* Ismertesse röviden az ájurvédikus orvoslás egészségképét!

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.

2. Sorolja fel, mely területeken van kölcsönhatásban a szervezet a környezetével!

3 pont

- *energiaáramlás*
- *anyagáramlás*
- *információáramlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Soroljon fel hat /6/ olyan ingert, melyek az alapregulációt megváltoztatják!

6 pont

- *vízlevonás*
- *pH-változás*
- *biokémiai változások*
- *mechanikai inger*
- *gyógyszer*
- *környezeti mérgek*
- *idegimpulzus*
- *kémiai szabályozóanyagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Írjon le öt /5/ lényeges elvet a Gaia filozófiából!**5 pont**

- *A bolygó, amin élünk nem holt sárgolyó, hanem intelligens – sőt szuperintelligens – élőlény.*
- *A Föld képes a homeosztázisra, vagyis az állandó állapot fenntartására, erre pedig csak az élő szervezet képes.*
- *A Földnek tudata van.*
- *Túlzott fogyasztási, terjeszkedési mániánkban ugyanúgy feléljük, elpusztítjuk a környezetünket, ahogyan a rákos sejt teszi a testtel.*
- *A Föld mindenütt megteremti azt, amire a rajta élő embereknek és állatoknak akkor és ott szükségük van.*
- *A Föld biztosítja az emberek számára a betegségek kezelésére való gyógynövényeket is.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* 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!)

6. Sorolja fel a planétákat! Írjon nyolcat /8/!**8 pont**

- | | |
|-----------------|---------------------|
| - <i>Nap</i> | - <i>Jupiter</i> |
| - <i>Hold</i> | - <i>Szaturnusz</i> |
| - <i>Merkúr</i> | - <i>Uránusz</i> |
| - <i>Vénusz</i> | - <i>Neptunusz</i> |
| - <i>Mars</i> | - <i>Plútó</i> |
| - <i>Föld</i> | |

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Soroljon fel epeproblémára ható gyógynövényeket! 2 pont
Írjon kettőt /2/!

- *articsóka*
- *borsmenta*
- *gyermekláncfű*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Nevezzen meg az egészséges életmódra nevelés természet- 3 pont
gyógyászati módszerei közül hármat /3/!

- *egyéni terápia (életmód tanácsadás)*
- *kiscsoportos foglalkozás (életmód klub)*
- *bentlakásos komplex program (életmód tábor)*
- *rendszeres utógondozás (követéses életmód klub)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Írja le röviden az alábbi étrendek lényegét! 4 pont

Hay-féle választó étrend:

...Jelentős szénhidrát tartalmú és jelentős fehérjetartalmú ételek nem fogyaszthatók együtt, hanem mindegyiket semleges étellel, pl. zöldséggel, salátával kell enni....

Böjtkúrák:

...A szervezetben felszaporodott salakanyagok kiválasztását az anyagcsere tehermentesítésével és bőséges folyadékfogyasztással segítik elő....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Ismertesse a szaunázás szervezetre gyakorolt hatásait! 8 pont
Írjon nyolcat /8/!

- *fokozza a szívfrekvenciát*
- *tágítja az ereket*
- *csökkenti a vérnyomást*
- *javítja a bőr vérellátását*
- *fokozza a verejtékmirigyek működését*
- *növeli a légúti nyálkahártyák nyákelválasztását*
- *gyorsítja a légzést*
- *gyorsítja a kiválasztást*
- *fokozza az immunrendszer aktivitását*
- *lazítja az izmokat*
- *növeli az endorfin felszabadulást*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Határozza meg (számokban kifejezve) a homeopátiában használatos D, C, LM hígítás nagyságrendjét! 3 pont

D = ...*10*...

C = ...*100*...

LM = ...*50.000*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Ismertesse a homeopátia/homeopátiás kezelés előnyeit! Írjon nyolcat /8/! 8 pont

- *serkenti a szervezet öngyógyító mechanizmusát*
- *holisztikus szemléletű*
- *a beteg az anamnézis felvétele során kibeszélheti magát*
- *a beteg aktív résztvevője a gyógyulásnak*
- *egyévre szabott*
- *nincs mellékhatása*
- *nem alakul ki allergia, függőség*
- *klasszikusan komplementer módszer*
- *nem csak tünetmentesítésre, hanem gyógyításra is alkalmas*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *mindegyik izomteszteléssel dolgozik*
- *céljuk 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!)

14.* Egészítse ki a felsorolást olyan betegségcsoportokkal, illetve állapotokkal, amelyek esetében az enzimterápia alkalmazása javasolt! Írjon nyolcat /8/! **8 pont**

- érbetegségek (pl. érszűkület)
- *légúti betegségek (pl. bronchitis)*
- *gyomor- és bélbetegségek (pl. fekélyes vastagbélgyulladás)*
- *urogenitalis fertőzések (pl. prosztatagyulladás)*
- *nőgyógyászati betegségek (pl. masztopátia)*
- *mozgásszervi betegségek (pl. reumás betegségek)*
- *műtét utáni állapot*
- *bőrbetegségek (pl. pikkelysömör)*
- *vírusfertőzések (pl. herpesz)*
- *kemoterápiás kezelés miatt létrejövő állapot (pl. mellékhatás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* Soroljon fel a gyomor-bélrendszeren keresztül történő méregtelenítés lehetőségei közül hatot /6/! **6 pont**

- *böjtkúrák*
- *tehermentesítő napok*
- *májméregtelenítés gyógynövényekkel*
- *epehajtás*
- *hasi kezelés*
- *masszázs*
- *colon hidroterápia*
- *beöntések*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Nevezze meg a modern manuálterápia fő irányzatait! Írjon kettőt /2/! **2 pont**

- *kiropraktika (kiropraxis)*
- *manuális medicina*
- *oszteopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Sorolja fel az ájurvédikus gyógyszerek, gyógytermékek készítéséhez használható alapanyagokat! 5 pont

- *elsősorban gyógynövények*
- *állati termékek (tehéntej, bivalytej, szukatej, kecsketej, állati vizelet)*
- *ásványok*
- *fémek*
- *drágakövek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertessen a kínai orvoslás táplálkozástanának lényeges jellemzői közül hatot /6/! 6 pont

- *a táplálkozás alapvetően megszabja energiaszintünket és szöveteink minőségét*
- *a helyes táplálkozás azt jelenti, hogy a táplálék minősége és mennyisége összhangban van a szervezet szükségleteivel*
- *a kínai táplálkozástan nemcsak a bevitt kalóriamennyiséggel és vitaminszükséglettel foglalkozik, hanem figyel az ételek kiegyensúlyozó energetikai hatásaira is*
- *a meleg-hideg ételek aránya $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$ legyen*
- *táplálékunkban szerepeljen gabonaféleség, növényi gyökér, levél, gyümölcs, hús, tej és tejtermék*
- *a tej és a hús $\frac{1}{3}$ -a legyen az összes tápláléknak*
- *húst mindig zöldséggel vagy gabonafélével fogyasszunk*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Jellemezze a Mkhrisz-Pát a tibeti magarázat szerint! Írjon három /3/ jellemzőt! 3 pont

- *elsődleges formája az epe, amit a máj termel és az epehólyag raktároz el*
- *jellemzőit megtaláljuk az egész testben a tűz, illetve a levegő elemek képezte energiák formájában*
- *a Mkhrisz-Pa képezi a test hőjét, és meghatározza a sejtek életének hosszát*
- *betegségei a haragból erednek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 20.*** Írja az alábbiakban felsorolt balneoterápiás fürdővizek típusa mellé azokat a betegségeket/állapotokat, amelyek esetében alkalmazhatók! Írjon egy-egy /1-1/ példát! **3 pont**

Kéntartalmú víz:

- *degeneratív gerinc- és végtagízületi bántalmak*
- *bőrbetegségek*

Szénsavtartalmú víz:

- *szívbetegségek*
- *perifériás keringési zavarok*

Konyhasós víz:

- *nőgyógyászati gyulladások*
- *urológiai gyulladások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 21.*** Írjon hat /6/ olyan természetgyógyászati terápiás módszert, amely vastagbélfekélyben szenvedő betegnél hatásos lehet kiegészítő terápiaként! **6 pont**

- *akupunktúra*
- *akupresszúra*
- *speciális hasmassázs*
- *mikrobiológiai rend-terápia*
- *funkcionális étel-miszer-kiegészítők adása, fitoszteroidok*
- *táplálkozástérápia*
- *kineziológia*
- *fitoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)