

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Természetgyógyászati alapmodul*

**2016. július 11.**

**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 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.**  **Sorolja fel a dosákat!****3 pont**

- *vata*
- *pitta*
- *kapha*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\***  **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.*

**3.\***  **Soroljon fel a természetgyógyászat tartalmi jellegzetességei közül nyolcat!****8 pont**

- *tradicionális*
- *természetes módszereket, eszközöket, anyagokat, energiákat használ*
- *holisztikus szemléletű*
- *szelíd természetű*
- *preventív, életmódformáló*
- *individuális*
- *az öngyógyító mechanizmusokat aktiválja*
- *mikrorendszereket alkalmaz*
- *a gyógyító-beteg viszony partneri kapcsolatra épül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

**5.\*** Soroljon fel a Dr. Oláh Andor által kidolgozott egészséges életmód kilenc pillére közül nyolcat!

4 pont

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

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

**6.\*** Írja le a termoregulációs diagnosztika segítségével készített normális hőkép jellemzőit és a kóros eredmények típusait!

7 pont

A. Normális hőkép jellemzői:

- *fentről lefelé hőmérséklet-csökkenés figyelhető meg*
- *nincs oldaldifferencia*
- *a második méréskor a törzsen, a test két oldalán azonos mértékű, kb. 0,5-1,0 °C hőmérséklet-csökkenés, a fej területén pedig ennél enyhébb hőmérséklet-emelkedés következik be*

B. A kóros eredmények típusai:

- *regulációs merevség: 0,0-0,2 °C*
- *korlátozott reguláció: 0,3-0,4 °C*
- *túlszabályzás: 1,0 °C felett*
- *paradox reakció: a szokásoshoz képest ellenkező irányba tér ki a második mérési érték*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**7.\* Ismertesse a túlzott húsfogyasztás szervezetre gyakorolt káros hatásait! Írjon ötöt!** 5 pont

- nő a koleszterin bevitel
- nő a telített zsíradék bevitel
- rosthány léphet fel
- nő a purin, nukleinsav bevitel
- a sav-bázis egyensúly savas irányba tolódik el
- a szabadgyökök mennyisége emelkedik

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8. Csoportosítsa az alábbi élelmiszereket aszerint, hogy asztma vagy cukorbetegség esetén ajánlja azokat kliensének! Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!** 6 pont

- A. torma
- B. fokhagyma
- C. cukkini
- D. alma
- E. chili
- F. szója

Asztma: ...**A, B, E**...

Cukorbetegség: ...**C, D, F**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9.\* Soroljon fel a szaunázás indikáció közül hatot!** 6 pont

- *gyakori fertőzések*
- *krónikus bronchitis*
- *izomgörcsök*
- *vegetatív regulációzavarok*
- *arthrosis*
- *depresszióhajlam*
- *nem gyulladásos gerincbántalmak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\* Soroljon fel három szíverősítő gyógynövényt!**

**3 pont**

- *galagonya*
- *szúrós gyöngyajak*
- *árnika virága*
- *fehér fagyöngy*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11. Írja le az akupresszúra szervezetre gyakorolt hatásait!**

**4 pont**

- *kiegyenlíti az energiaeloszlás zavarát*
- *oldja az energiapangást*
- *keringeti az energiát*
- *befolyásolja a belső szervek működését*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**12.\* Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös jellemzőit! Írjon négyet!**

**4 pont**

- *mindegyik izomteszteléssel dolgozik*
- *céljuk a test energia-egyensúlyának helyreállítása (az öngyógyító mechanizmusok aktiválódása)*
- *nagy figyelmet fordítanak az agyféltekék integrált működésére*
- *alapkoncepciójuk a stressz oldása*
- *az alkalmazott kineziológia kivételével nem diagnosztizálnak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.\* Sorolja fel a homeopátiás gyógyszerek alapanyagait! Írjon négyet!**

**4 pont**

- *növényi eredetű anyagok*
- *állati eredetű anyagok*
- *ásványok*
- *nozódák*
- *egyéb természetes eredetű anyagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Húzza alá a felsorolásból azt, amelyhez a manuálterápia abszolút indikációját képező klinikai állapotok tartoznak!** 1 pont

- porckorongelváltozás enyhébb formái
- a tartó- és mozgató szervrendszer reverzibilis funkciózavara (FIB, izomszindróma, izomdiszbalansz)
- SI ízület instabilitása vagy FIB-je a normális graviditás utolsó harmadában

(Csak az 1 helyes válasz aláhúzása fogadható el! Egyéb megoldás esetén pontszám nem adható!)

15.\* **Határozza meg röviden a „méregtelenítő módszerek” lényegét!** 2 pont

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

16.\* **Ismertesse az egészséges alvóhely kritériumait! Írjon négyet!** 4 pont

- *a szobában az éjszakai hőmérséklet 20 °C legyen*
- *a fekvőfelület biztosítson optimális alátámasztást*
- *az ágynemű vegye fel az éjszakai izzadtságot*
- *az ágynemű ne tartalmazzon fémet*
- *a matrac természetes anyagból készüljön*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\* **Határozza meg a Sirodhara lényegét!** 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.\* **Fogalmazza meg a szív és a vese funkcióját a hagyományos kínai orvoslás szerint!** 6 pont

A szív funkciója: a vérkeringés és az energiakeringés irányítója. Raktározza a Shent, így a szív kezelésén át lehet befolyásolni bizonyos szerveket, lelki zavarokat. A szív irányítja a nyelvet, a tűz elemhez tartozik.

A vese funkciója: raktározza az esszenciát és biztosítja annak minőségét. Irányítja a szervezet víz- és hőháztartását, táplálja a csontokat és a csontvelőt.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19. Írja le a hagyományos tibeti orvoslás szerint a betegség okait!** 3 pont

*A betegség oka a tudatlanságban, másképpen a három fő bűnben rejlik, ezek: a vágy, a harag és a tompultság.*

**20.\* Soroljon fel a gondolkodás zavarai közül hatot!** 6 pont

- *felgyorsult gondolkodás*
- *lelassult gondolkodás*
- *zavaros gondolkodás*
- *túlértékelt eszme*
- *kényszerképzet*
- *fóbiák*
- *téves eszme*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Soroljon fel a termoterápiában használatos hideg kezelések ellenjavallatai közül négyet!** 4 pont

- *hidegérzékenység*
- *elégtelen szív működés*
- *vesebetegség*
- *heveny hólyaghurut*
- *végtagkeringési zavar*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**22.\* Soroljon fel nyolc olyan természetgyógyászati módszert, melyet székrekedésben szenvedő betegének tanácsol!** 8 pont

- *táplálkozásterápia*
- *reflexterápia*
- *akupunktúra*
- *bélflóra rendezése*
- *hidroterápia*
- *masszázs*
- *balneoterápia*
- *homeopátia*
- *fitoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)