

„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. június 23.

XII. 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.** **5 pont** **Sorolja fel az alaprendszer (extracelluláris mátrix) funkcióit!**

- *transzportút*
- *raktár*
- *információ-, energiaközvetítő*
- *gyökfogó*
- *immunsejtek képző-, és raktározóhelye*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **3 pont** **Nevezze meg a három legfontosabb nádit!**

- *pingala*
- *idá*
- *szusumná*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **5 pont** **Írjon öt olyan módszert/lehetőséget, amelyet a természetgyógyász saját lelki egészségének (mentálhigiénájának) megőrzésére, a kiégés megelőzésére választhat!**

- *meditáció*
- *relaxáció*
- *természetjárás*
- *mély, bensőséges emberi kapcsolatok kialakítása*
- *keleti mozgásgyakorlatok végzése*
- *keleti légzőgyakorlatok végzése*
- *vitalitásgenerátorok alkalmazása (nevetés, érintés, testmozgás)*
- *a munka változatosabbá tétele (önképzés, kutatás, tanítás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **3 pont** **Egészítse ki az alábbi mondatot!**

Felületes tapintásban a ...*jang*... szervek, mély tapintásban a ...*jin*... szervek működésére következtethetünk a ...*pulzustapintásból*... .

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

8 pont

Csoportosítsa a hagyományos kínai orvoslás szerint a felsorolt szerveket a megfelelő ízekhez! Írja az ízek mellé a megfelelő szervet!

máj, tüdő, vese, vastagbél, gyomor, szív, lép, vékonybél

savanyú: ...*máj*...

keserű: ...*szív, vékonybél*...

édes: ...*lép, gyomor*...

csípős: ...*tüdő, vastagbél*...

sós: ...*vese*...

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

6.

3 pont

Húzza alá a tibeti orvoslás szerinti nyálka típusra vonatkozó helyes meghatározásokat!

- a középkorúak hajlamosabbak a betegségeire
- betegségei a hideg kategóriába tartoznak
- rendellenességei a nyár folyamán a legjellemzőbbek, a napszakok tekintetében pedig este és közvetlenül hajnal előtt
- a forró, száraz területeken jobban növekszik
- rendellenességei elsősorban tavasszal, illetve szürkületkor és hajnalban lépnek föl
- idősebb életkorban hajlamosabbak a betegségeire
- időszakai az ősz, a délután és az éjszaka
- a legifjabbak hajlamosabbak a betegségeire
- hideg, szeles vidékek inkább kedveznek a terjedésének

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

7.*

2 pont

Határozza meg az egészségfejlesztés fogalmát!

Az a folyamat, melynek révén képessé tesszük magunkat, vagy másokat egészségük javítására, illetve arra, hogy nagyobb legyen a kontroll az egészség felett.

8. 6 pont

Párosítsa az alábbi alternatív/wellness diétákat a felsorolt megállapításokkal! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Paleolit táplálkozás | A. a daganatos megbetegedések kezelésében használatos |
| 2. Graham-féle 80-10-10 módszer | B. felismerte a gluténtartalmú gabonák és a tej gyakori táplálék-intoleranciáját |
| 3. Atkins-diéta | C. a különböző evolúciós ősök miatt ajánl eltérő elveket |
| 4. Gerson-diéta | D. nem keveri a fehérjék és szénhidrátok emésztését |
| 5. Hay-féle szétválasztó étrend | E. elve szerint az eredeti táplálkozásunk a gyümölcssevés volt |
| 6. Vércsoportdiéta | F. elve a húst hússal fogyasztani |

1.–...**B**..., 2.–...**E**..., 3.–...**F**..., 4.–...**A**..., 5.–...**D**..., 6.–...**C**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* 5 pont

Soroljon fel a gyógynövények tárolására vonatkozó szempontok közül ötöt!

- *hűvös helyen tároljuk*
- *száraz helyen tároljuk*
- *pormentes helyen tároljuk*
- *jól szellőző helyen tároljuk*
- *lehetőleg papír-, vagy vászonzacskóban tároljuk*
- *illóolaj tartalmú növényeket nejlonzacskóban, befőttes üvegben érdemes tárolni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* 3 pont

Ismertesse az akupresszúra jelentését és célját!

Jelentése: pontnyomás vagy tűnyomás

Célja: a meridiánokon elhelyezkedő pontok stimulálása, mely befolyásolja az energia áramlását

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

5 pont **Soroljon fel az infravörös sugárzás lehetséges mellékhatásai közül ötöt!**

- *fájdalom*
- *felhólyagzás*
- *szemkárosodás*
- *karcinogenezis*
- *polimorf fényreakció*
- *szeplősödés*
- *elastosis*
- *bőrráncosodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

2 pont **Írja le a manuálterápia lényegét!**

A manuálterápia az ortopédia műtét nélküli ága, megtekintés, kikérdezés után tapintással és mozgatással történő diagnosztika és terápia.

13.

6 pont **Ismertesse a miazmákat az alábbi szempontok szerint!**

Fogalma:

A miazmák a betegségek alapvető okai/gyökerei.

Fajtái:

- *pszórikus miazma*
- *szikotikus miazma*
- *szifilitikus miazma*
- *tuberkulotikus miazma*
- *karcinóma miazma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

2 pont **Nevezzen meg az antropozófus gyógyászatban használt gyógyszerformák közül kettőt!**

- *por*
- *oldat*
- *kenőcs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

5 pont **Soroljon fel ötöt az Alfred Stock által leírt amalgám hatások közül!**

- *fáradékonyság*
- *kedvetlenség*
- *ingerültség*
- *fejfájás*
- *szédülés*
- *feledékenység*
- *szájüregi gyulladások*
- *hasmenés*
- *étvágytalanság*
- *krónikus köhögés*
- *krónikus hurut*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

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!)

17.*

3 pont **Írjon le a természetgyógyászatban használt pszichológiai jellegű tesztek közül hármat!**

- *pozitív gondolkodás teszt*
- *a stressz hatásait mérő tesztek*
- *a pszichológiai immunrendszert mérő tesztek*
- *életminőség-kérdőívek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

1 pont **Egészítse ki az alábbi mondatot!**

A kéz és a tenyér arányainak, külső jegyeinek, a tenyérvonalaknak, valamint a körömnek a szemrevételezése alapján von le következtetéseket a *...kiromantia...* az egyéni alkatra, a várható életeseményekre, az egészségi állapotra, a betegségekre való hajlamra nézve.

19.*

5 pont

Soroljon fel öt olyan esetet, amikor hőkamerás vizsgálat során látható elváltozás észlelhető!

- gyulladások (fogászati, melléküreg, ízület)
- nyirokpangások (fibromyalgia, hasi zónák)
- reflexzónák funkciózavarai (háti szervzónák)
- degeneratív elváltozások (térdarthrosis)
- túlterhelések (gerincfájdalmak differenciálása)
- túl- és alulműködések (pajzsmirigy)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

2 pont

Jellemezze a Mu, vagy alarm (riadóztató) pontokat!

A kínai orvoslás számotart olyan akupunktúrás pontokat, amelyek fokozott nyomásérzékenysége a hozzá tartozó szerv működési zavarát jelezheti. Ezek a pontok a törzs elülső részén helyezkednek el.

21.

5 pont

Nevezze meg a fizikális vizsgálat részeit magyarul!

- megtekintés
- tapintás
- kopogtatás
- hallgatóság
- szaglás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

2 pont

Ismertesse a természetgyógyász tevékenységgel kapcsolatosan a diagnózis felállítására vonatkozó előírásokat a 11/1997. (V. 28.) NM rendeletben leírtak szerint!

„A tevékenység végzésére képesített nem orvos személy diagnózist nem állíthat fel, az orvos által felállított diagnózissal kapcsolatos terápiát nem módosíthatja.”

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

5 pont

Soroljon fel a hajhullás leggyakoribb okai közül ötöt!

- *ásványianyag-hiány*
- *a máj működési zavara*
- *a vese működési zavara*
- *nehézfémterheltség*
- *belső mérgezettség állapota*
- *hormonális zavar*
- *allergia*
- *lelki ok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

5 pont

Nevezzen meg öt nyálkatartalmú élelmiszert, melyek fogyasztása gyulladáscsökkentő étrendben javasolt!

- *lenmag*
- *zabnyák*
- *quinoa-kása*
- *rizs*
- *fehértályva gyökér*
- *káposztalé*
- *krumplilé*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

6 pont

Írjon le hat lehetséges természetgyógyászati módszert a gyermektelenség/meddőség kezelésére!

- *méregtelenítő kúra*
- *ortomolekuláris medicina (ásványok, nyomelemek, vitaminok pótlása)*
- *alhasi torna*
- *gátizomtorna*
- *hasi jóga gyakorlatok*
- *alhasi reflexzóna-terápia*
- *fülakupunktúra*
- *hagyományos kínai orvoslás (HKO)*
- *homeopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)