

„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 25.

XVI. 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.

3 pont

Egészítse ki az alábbi mondatot!

A sav-bázis szabályozás kulcstényezője a *...hidrogénatom...*, mely egy pozitív töltésű *...protonból...* és egy negatív töltésű *...elektronból...* áll.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

2 pont

Határozza meg a helper szindróma lényegét!

A segítség narcisztikus (önimádattal eltelt) örömforrássá válik, a segítő hivatás drogozáshoz hasonló addikció (függőség) jelleggel működik.

3.*

5 pont

Soroljon fel ötöt a pszichológiai immunrendszer összetevői közül!

- *pozitív gondolkodás*
- *kontrollérzés*
- *koherenciaérzés*
- *öntisztelet*
- *növekedésérzés*
- *rugalmasság*
- *empátia*
- *leleményesség*
- *énhatékonyság-érzés*
- *társas monitorozás*
- *mobilizálás képessége*
- *szociális alkotóképesség*
- *szinkronképesség*
- *kitartásképesség*
- *impulzivitáskontroll*
- *érzelmi kontroll*
- *ingerlékenységátlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

2 pont

Írja le az ökológiai lábnyom fogalmát!

Olyan mutatószám, amely kifejezi egy embernek, vagy egy adott területen élő népességnek a természetre gyakorolt hatását.

5.*

7 pont

Ismertesse a hagyományos kínai orvoslás alapján a vér rendellenességeihez tartozó vérhiány okait és tüneteit!

Okai: *a csökkent vérképzés és az erős vérzés*

Tünetei: Soroljon fel ötöt!

- *szédülés*
- *szívdobogásérzés*
- *fénytelen vagy fehér arc*
- *sápadt ajkak és nyelv*
- *gyenge pulzus*
- *álmatlanság*
- *szemkáprázás*
- *magas vérnyomás*
- *száraz bőr*
- *törékeny haj*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

3 pont

Párosítsa az ájurvédikus orvoslás szerinti embertípusokat a hozzájuk tartozó jellemzőkkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Kapha embertípus | A. jól fejlett izomzat; érzékeny a melegre; vezető típus; hajlamos a haragra |
| 2. Vata embertípus | B. vaskosabb alkat; érzelmi ember; elégedett, nem szereti a változásokat; intézményeket, létesítményeket hoz létre; vagyongyűjtő |
| 3. Pitta embertípus | C. sovány; fizikailag aktív, de hamar kifárad; beszédes, fejlett intellektus; nehezen dönt; figyelme gyorsan elterelődhet |

1.– ...**B**...., 2.– ...**C**...., 3.– ...**A**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

2 pont **Írjon le két tibeti diagnosztikai módszert!**

- *vizeletelemzés*
- *pulzusdiagnosztika*
- *nyelvdiagnosztika*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

3 pont **Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint az epe betegségeire jellemző tüneteket!
Írjon hármat!**

- *keserű ízérzés a szájban*
- *fejfájás*
- *forróságérzet*
- *szűrő érzés a mellkasban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

2 pont **Nevezze meg a népi gyógyító tudás két nagy területét!**

- *racionális eljárások világa*
- *irracionális eljárások világa (mágikus elemek)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

2 pont **Ismertesse a szaunázás során alkalmazott felöntések lényegét!**

Illóolajokat használunk a szaunázás során a levegő illatosítására. Az illatos gőzök (illóolajok) belégzése kellemes élményt okoz, ráadásul a bőr pórusain keresztül a szervezetbe is bejutnak. Speciális élettani hatásuk szerint frissíthetnek, vagy lazíthatnak.

11.*

5 pont **Soroljon fel a teljes értékű vegán étrend jellegzetességei közül ötöt!**

- *nem tartalmaz fehér lisztet*
- *nem tartalmaz fehér cukrot*
- *kerüli a mirelitet*
- *kevés hőkezelt ételt használ*
- *bioélelmiszereket használ*
- *kevesebb sót használ*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont **Soroljon fel a WHO egészségfejlesztési alapelvei közül ötöt!**

- *az egyén megerősítése*
- *részvételen alapul*
- *holisztikus*
- *interszektoriális*
- *egyenlő*
- *fenntartható*
- *összetett stratégia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

2 pont **Ismertesse a tajcsi csuan mozgáskép jellegzetességeit!**

Lágy, megszakítás nélküli, körkörös, egymásba folyó mozdulatokból áll, amely azonban nagy energiákat mozgat meg a testben.

14.

6 pont **Csoportosítsa az alábbi táplálékokat a megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. sárgabarack
2. sárgarépa
3. brokkoli
4. sárgadinnye
5. alma
6. aszalt szilva

Antioxidáns anyagokat tartalmaz: ...*1., 2., 4.*...Bélműködést javítja: ...*3., 5., 6.*...

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

15.

3 pont **Határozza meg (számokban kifejezve) a homeopátiában használatos D, C, LM hígítás nagyságrendjét!**D = ...*10*...C = ...*100*...LM = ...*50.000*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

5 pont

Soroljon fel öt olyan szempontot/szabályt, melyeket az illóolajok felhasználása során figyelembe kell venni!

- *az allergiás, vagy bőrbeteg személyeknél alkarpróbát kell végezni*
- *hígítatlan olajokat soha, vagy csak ritkán és egészen célzott módon szabad használni*
- *megfelelő minőségű illóolajat kell alkalmazni*
- *várandós kismamánál egyáltalán nem ajánlott az illóolajok alkalmazása*
- *egyes illóolajok (menták, eukaliptusz) alkalmazása 6-8 év alatti gyermekeknél ellenjavallt*
- *az illóolajokat sötét, zárt helyen, alacsony hőmérsékleten és lehetőleg szárazon kell tárolni, figyelni kell a lejáratidőre*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

4 pont

Húzza alá a felsorolásból a C-vitamin feladatait!

- antioxidáns
- cinkfelszívódás
- vasfelszívódás/vasanyagcsere
- élelmi rost lebontása
- nukleinsav-anyagcsere
- arzénmérgezés kivédése
- érvédelem
- immunrendszer aktivitásának fokozása
- veseműködés szabályozása
- szénhidrát-anyagcsere
- ólommérgezés kivédése
- bélmozgás elősegítése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

18.*

3 pont

Írja le az izomfeszülési tünet szabályát!

A mozgásrendszer kinetikai láncának megfelelően a hipertónussal bíró izom szomszédos szegmentumához tartozó bőrben keletkezhet turgorváltozás.

19.*

5 pont

Sorolja fel azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a bélflóra kialakulását, illetve módosulását! Írjon ötöt!

- *genetikai adottságok*
- *a szülőcsatornában lévő baktériumok*
- *a szülőszobában lévő flórája*
- *a szoptatás során bekerülő baktériumok*
- *táplálékkal bevitt csírák*
- *egyéb módon bevitt csírák (érintés, belégzés stb.)*
- *életmód*
- *stressz*
- *immunrendszer aktivitása*
- *gyomor- és béltraktus szekréciója*
- *hasnyálmirigy nyákszékreciója*
- *epeelválasztás és -ürülés megváltozása*
- *egyéb rizikófaktorok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

5 pont

Párosítsa a nyelv színeit a különböző szervek működési zavaraiival! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. zöldes
- B. vörös
- C. sárga
- D. fehér
- E. feketés

1. gyomor-lép működési zavar
2. vese-húgyhólyag működési zavar
3. máj-epehólyag működési zavar
4. szív működési zavar
5. tüdő működési zavar

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.

6 pont

Egészítse ki a kínai alkattanra vonatkozó táblázatot!

Besorolás kategóriája	jin-típusú alkat	jang-típusú alkat
<i>izomzat</i>	zsírpárnás	határozott kidolgozottságú izmokkal rendelkezik
medence	<i>széles</i>	<i>szűk</i>
fejtartás	<i>lehajtva tartja a fejét</i>	<i>egyenesen tartja a fejét</i>
<i>viselkedés</i>	nehézkes, rugalmatlan	gyors, alkalmazkodó

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

6 pont

Határozza meg az alábbi fogalmakat!

Patogenetikai szemlélet: *Az a gondolkodásmód, amellyel az akadémikus orvoslás a betegség problémájához viszonyul.*

Protokoll (szakmai, vagy kezelési protokoll): *A gyógyászati kezelésekre vonatkozó egyedi útmutatásokat jelenti, vagyis egy adott betegség kezelésére kidolgozott eljárás vagy eljárás sorozat, amelytől nem lehet eltérni.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

4 pont

Soroljon fel négy étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteát!

- *apróbojtorján*
- *kecskerutafű*
- *sédkenderfű*
- *gyermekláncfű*
- *kutyabengekéreg*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

5 pont

Soroljon fel öt pszichológiai módszert, ami komplementer terápiaként daganatos betegségben szenvedőknél alkalmazható!

- *Simonton-tréning*
- *Hammer-terápia*
- *Siegel-módszer*
- *relaxáció*
- *imagináció*
- *Silva-féle agykontroll*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

5 pont

Nevezzen meg öt eljárást a légzőrendszer helyi gyulladásainak csökkentésére!

- *neuráalterápia alkalmazása (a mandula környékére, felső és alsó mandulaágyba, eltávolított mandula esetén is, a melléküregek mentén)*
- *gargarizálás*
- *inhalálás gyógynövényekkel*
- *külső gyógynövényes, vizes pakolások*
- *izzasztás*
- *az orrjárat öblítése sóoldattal, sós vízzel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)