

„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. szeptember 09.

II. 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.*****4 pont** **Írja le a Gaia filozófia lényegét!**

A Föld egyetlen nagy élőlény, amelynek „testszövetét” a talaj, a vizek, a levegő és az élőlények adják. A Föld fő összetevői – a talaj, a légkör (atmoszféra), az óceánok és a bioszféra (élő anyag) – egymással kölcsönhatásba lépve komplex, önszabályozó rendszert alkotnak, ami kialakítja és fenntartja azt az optimális fizikai és kémiai környezetet, amely az élethez szükséges. A homeosztázis fenntartásához szükséges legfontosabb funkciói: szabályozza a földfelszín hőmérsékletét, a légkör összetételét, a tengervíz sótartalmát – azokat az alapfeltételeket, amelyek az élőlények és önmaga fennmaradásához szükségesek.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.***5 pont** **Sorolja fel a protonkoncentrációt (savasságot) befolyásoló tényezőket!
Írjon ötöt!**

- életkor
- diéta jellege
- az élelmiszerek minősége
- a légzés minősége
- a fizikai megterhelés mértéke
- bizonyos betegségek fennállása
- edzettség
- a szervezet általános állapota

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.***3 pont** **Ismertesse a magatartás-tudomány fő célkitűzését!**

Az emberi viselkedés törvényszerűségeinek és fejlesztési lehetőségeinek kutatása, különös tekintettel az ember és környezete közötti kölcsönhatásokra.

4.

5 pont **Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint a szél öt különféle típusát!**

- *fenntartó szél*
- *felfelé tartó szél*
- *széttérjedő szél*
- *tűzserű szél*
- *lefelé tisztító szél*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

4 pont **Nevezze meg a tibeti gyógyászat terápiás eszközeit!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

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

Az akupunktúrás csatornáknak az *...energia...* áramlásának irányát a vezeték *...jin...*, illetve jang *...jellege...* határozza meg.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.

3 pont **Írja le a népi gyógyászat gyógynövényhasználatának forrásait!**

- *mágikus eredetű gyógynövényhasználat*
- *megfigyelésen és tapasztalaton alapuló gyógynövényhasználat*
- *átvétel nyomán meghonosodott alkalmazás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.***5 pont** **Soroljon fel a szekunder prevenció módszerei közül ötöt!**

- *tüdőszűrés*
- *méhnyakrákszűrés*
- *bőrrákszűrés*
- *prosztatatarákszűrés*
- *végbél- és vastagbélrákszűrés*
- *mellrákszűrés*
- *vérnyomásmérés*
- *vérképvizsgálat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.**5 pont** **Csoportosítsa az alábbi apiterápiás termékeket a megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. méz
2. méhméreg
3. méhpempő
4. propolisz
5. virágpor

Növényi eredetű: ...*1., 4., 5.*...Állati eredetű: ...*2., 3.*...

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

10.***4 pont** **Nevezzen meg az ázsiai konyha jellegzetességei közül négyet!**

- *több és változatosabb a fűszerezése*
- *több tengeri állat és növény fogyasztása*
- *kevesebb tejtermék használata*
- *a búza felhasználása kevesebb, helyette rizst használnak*
- *kíméletes konyhatechnikai eljárások alkalmazása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

3 pont

Soroljon fel a gyógySPORTOLÁSON BELÜL a ciklikus sportágak terápiaS előnyeI közül hármat!

- *a légző- és keringési rendszer intenzívebb működésének kiváltásával az egész szervezetre hatnak (oxigénellátás, anyagcsere, kiválasztás elősegítése)*
- *a ritmikus ismétlődés jó hatással van az idegrendszerre, gyakran segít a szervezet felborult ritmusának helyreállításában*
- *minimális a sérülésveszély, mivel nincsenek hirtelen mozdulatok, irányváltások és nem kell az ellenfelekhez, vagy a társakhoz alkalmazkodni*
- *a terhelés pontosan beszabályozható*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

4 pont

Párosítsa az alábbi terápiákat a hozzájuk tartozó elemekkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. borogatás
2. izzappakolás
3. helioterápia
4. inhaláció

- A. Tűz elem
- B. Víz elem
- C. Föld elem
- D. Levegő elem

1.–...**B**..., 2.–...**C**..., 3.–...**A**..., 4.–...**D**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

3 pont

Nevezze meg energetikai szempontból a makrobiotikus táplálékok három fő csoportját!

- *jin energiájú táplálékok*
- *jang energiájú táplálékok*
- *harmonikus (kiegyensúlyozott) energiájú táplálékok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

4 pont

Ismertesse a betegségek gyógyulási szabályai közül a homeopátiában alkalmazott Hering-szabályt!

A krónikus betegség időben visszafelé, belülről kifelé, a létfontos szervektől a kevésbé fontos felé és felülről lefelé gyógyul.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

3 pont

Sorolja fel az antropozófus gyógyászat szerint a megbetegedések három fázisát!

- *hajlam/alkat (pl. a hangulatban érzékelhető)*
- *latencia/funkcionális-tünetei (pl. közérzetben jelentkezik)*
- *szervi megjelenés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

5 pont

Állítsa sorrendbe az autointoxikációs folyamat kialakulásának lépéseit! Írja le a sorszámokat a helyes sorrendben!

1. adott mikroorganizmusok robbanásszerűen elszaporodnak
2. egyes törzsek túlburjánzanak, mások kipusztulnak
3. a csírák hatásának kifejtéséhez szükséges körülmények megváltoznak
4. csökken a máj detoxikáló kapacitása
5. kialakulnak a baktériumok toxinjainak köszönhető tünetek

Helyes sorrend: ...3., 2., 4., 1., 5. ...

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

17.*

4 pont

Írja le az oxidatív stressz fogalmát!

A zsírok, fehérjék, nukleinsavak oxidációja nyomán létrejövő egyensúlyvesztés a szabadgyök-képződés és az antioxidáns státusz között, ami molekuláris szinten sejtkárosodáshoz vezet.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

5 pont

Soroljon fel öt olyan anyagot, amely profilaktikusan és terápiásan a szájüregbe kerülve a nyálkahártyát, illetve a száj-, és bélflórát károsíthatja!

- antibiotikumok: pl. klórhexidin és származékai
- szteroidok: pl. kortizon származékok
- fertőtlenítők
- tenzidek: pl. nátrium-lauril-szulfát (SLS–mosogatószer, fogkrémek, stb.)
- tisztítószemcsék: pl. titán-dioxid
- konzerválószer: pl. paraformaldehid, PHB-észterek (p-hydroxybenzoésav)
- szintetikus konzerváló anyagok
- fluorid: pl. nátrium-monofluor-foszfát, nátrium-fluorid
- enzimek
- színezékek
- ízesítő anyagok: pl. illóolajok, szintetikus anyagok, aszpartám
- emulgátorok

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

3 pont

Ismertesse az egészség háromszögének alkotóelemeit a megadott szempontok szerint! Töltse ki a táblázatot egy-egy példával!

	Terület megnevezése		
	strukturális terület	kémiai terület	érzelmi terület
Kapcsolódó faktork	<ul style="list-style-type: none"> - izmok - csontok - a test egész statikája 	<ul style="list-style-type: none"> - táplálkozás - vegyi anyagok jelenléte 	<ul style="list-style-type: none"> - mindennapi stressz - önértékelés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

5 pont

Írjon le a teljes anamnéziszfelvétel legfontosabb részei közül ötöt!

- *aktuális anamnézis*
- *orvosi anamnézis*
- *célzott anamnézis*
- *személyiség anamnézis*
- *pszichológiai anamnézis*
- *saját módszer (természetgyógyászati) anamnézis*
- *fogászati anamnézis*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.

1 pont

Írja le a Mayr-diagnosztika szerint a BM rövidítés magyar jelentését!

...hastérfogat...

22.*

4 pont

Ismertesse a nyelv tulajdonságait jang jellegű panasz esetén! Soroljon fel négyet!

- *határozott kiöltésű*
- *merev*
- *vörös színű*
- *gyakran repedezett*
- *fogbenyomatok nem látszanak rajta*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

5 pont

Soroljon fel öt olyan akut állapotot, amikor a természetgyógyásznak orvoshoz kell küldenie a beteget!

- *nagy, görcsös hasi fájdalom*
- *akut, eddig nem ismert légzési nehezítettség*
- *ájulás, eszméletvesztés után*
- *akut kettős látás*
- *baleset után, ha felmerül a belső sérülés, vagy törés gyanúja*
- *ismert krónikus betegség hirtelen állapotromlása*
- *végtagokba sugárzó háti-nyaki fájdalom*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.

4 pont

Húzza alá magas vérnyomás kezelésére alkalmazható fitoterápiás szereket!

- fagyöngy
- csalánlevél
- mezei zsurlóhajtás
- fokhagyma
- bodzavirág
- kamillavirág
- olajfa
- citromfű
- kakukkfűlevél
- édesgyökér

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

25.*

6 pont

Ismertesse az ekcémát a megadott szempontok szerint!

Betegség lényege:

Nem fertőző, szabálytalan határú, viszkető, fájdalmas bőrgyulladás. Eredete szerint szervi, lelki, környezeti, táplálék által kiváltott lehet, vagy ezek kombinációja.

Kezelési lehetőségei: Írjon ötöt!

- *Phönix méregtelenítő kúra*
- *ózonterápia*
- *fitoterápia*
- *homeopátia*
- *diéták*
- *colon-hidroterápia*
- *gomba elleni kezelések*
- *zavarómezők kiiktatása*
- *mikrobiológiai kezelés*
- *molekuláris terápia*
- *talpmasszázs*
- *akupresszúra*
- *Bach-féle virágterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)