

„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

2022. június 1.

I. 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.*

2 pont **Határozza meg a helper szindróma lényegét!**

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

2.

3 pont **Sorolja fel a három legfontosabb nádit!**

- *pingala*
- *idá*
- *szusumná*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

6 pont **Nevezze meg és jellemezze a stressz fázisait!**

- *Alarmreakció: valamilyen külső, vagy belső stresszor hatására a szervezetben lezajlik az élettani stresszválasz, amelynek következtében fokozott szimpatikus túlsúly jön létre.*
- *Adaptációs fázis: a szervezet alkalmazkodik az új helyzethez, majd egy idő után visszaállítja a normál élettani értékeket.*
- *Kimerülési fázis: ha a stressz túl hosszú ideig áll fenn, vagy a szervezetet újabb stressz hatások érik, mielőtt az adaptációs szakasz lecsengene, a szervezet kimerül és károsodik.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

2 pont **Húzza alá az alábbi felsorolásból a természetgyógyászat hazai helyzetéről szóló tanulmányok szerzőinek nevét!**

- Buda László
- Oláh Andor
- Péczely Ignác
- Lázár Imre

(Csak a 2 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

5.*

3 pont **Sorolja fel az ököpszichológia alaptételeit!**

- *az ember egészsége/életminősége és a környezet állapota nem független egymástól*
- *az ember néha nincs tisztában azzal, hogy közérzeti/pszichés problémáit a természettel való kapcsolat megszakadása okozza*
- *az ember okozója, elszenvedője, és a megváltoztatás birtokosa a természettel kapcsolatos problémáknak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

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!)

7.*

3 pont **Ismertesse a gyógyítás célját a hagyományos tibeti orvoslás szerint!**

A gyógyítás célja a Három Nedy, a Test 7 Fizikai Alkotóeleme és a Salakanyagok egyensúlyának helyreállítása.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

4 pont **Húzza alá a jin megnyilvánulásainak helyét a test részeiben, a szervekben és a szövetekben!**

- külső, hátsó, felső testfél
- csontok, izmok
- belső, hasi oldal, alsó testfél
- Fu szervek
- Zang szervek
- bőrfelszín, testszőrzet
- inak, bõnyék

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

9.

2 pont **Írja le a csí-vel kapcsolatos diszharmóniák két nagy csoportját!**

- *csí-hiány*
- *csí-pangás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.

5 pont

Rendezze a felsorolt szagokat az Öt Fázisnak megfelelően! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. illatos
2. testszag (nyers hús, vér)
3. kecskeszag (májsszag)
4. rohadt
5. égett

FA: ...3....

TŰZ: ...5....

FÖLD: ...1....

FÉM: ...2....

VÍZ: ...4....

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

11.*

3 pont

Soroljon fel a bélrendszerben lévő normálflóra jótékony hatásai közül hármat!

- *esszenciális aminosavakat termel*
- *vitaminokat termel (B₆, B₁₂, K, Biotin)*
- *féken tartja a káros baktériumok szaporodását*
- *féken tartja a gombák szaporodását*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

6 pont

Csoportosítsa az alábbi táplálékokat a megadott szempontok szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

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

Antioxidáns anyagokat tartalmaz: ...2., 4., 6....

Javítja a bélműködést: ...1., 3., 5....

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

13.*

5 pont **Írjon le a Feldenkrais-módszer gyakorlásának pozitív hatásai közül ötöt!**

- *önismeret fejlődése*
- *testi tudatosság fokozása*
- *mozgáskoordináció javulása*
- *érezkszervek finomodása*
- *kényelmesebb testtartás*
- *feszültség csökkenése*
- *légzés javulása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

1 pont **Ismertesse az antioxidáns anyagok fogalmát!***A szabad gyökök megsemmisítésére, lekötésére alkalmas anyagok.*

15.*

3 pont **Soroljon fel a gyógynövények szárítására vonatkozó szabályok közül hármat!**

- *árnyékos helyen történjen*
- *jól szellőző helyiségben történjen*
- *pormentes helyen történjen*
- *legfeljebb szobahőmérsékleten történjen*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

2 pont **Fogalmazza meg az osteokinematikában használt mozgáspálya (range of movement, ROM) fogalmát!***Fokokban mérhető elmozdulás egy szegmentumban.*

17.

3 pont **Nevezze meg az antropozófus gyógyászat három funkcionális terét!**

- *érezkszerv - idegrendszer*
- *anyagcsere - végtagrendszer*
- *ritmikus rendszer*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

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!)

19.*

4 pont

Soroljon fel a lehetséges fogászati góccok közül négyet!

- minden turbinával fűrt, tömött fog (különösen az amalgámtömés)
- minden gyökérkezelt fog
- minden simán extrakcióval (kihúzással) eltávolított fog helye
- minden implantátum, csap
- minden hely, ahol a híd, a pótlás, vagy a protézis nyomja, irritálja a nyálkahártyát
- minden fogágygyulladásos zóna (inysorvadás, tasak, ínnyulladás, fogkövesség nyomán kialakult degeneratív folyamat)
- minden szájsebészeti beavatkozás nyomán létrejött heg
- hiányzó fogágy, elsorvadt fogíny pótlására alkalmazott kollagénfeltöltések

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

4 pont

Húzza alá a felsorolásból a C-vitamin feladatait!

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

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

21.

3 pont

Egészítse ki az alábbi mondatot!

Az odonton egy energetikai *...mikrorendszer...*, amely mérhető *...elektromos mutatókkal...* rendelkezik, és az *...akupunktúrás meridiánhálózat...* közvetítésével kapcsolódik az egész testhez.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.

3 pont

Párosítsa a termoregulációs diagnosztika segítségével készült hőszabályozási grafikon megadott jellemzőit a megfelelő értékekkel! Írja a betűjel mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. túlszabályozás
- B. regulációs merevség
- C. normális szabályozás

- 1. 0,5-1,0 °C
- 2. 1,0 °C felett
- 3. 0,0-0,2 °C

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

4 pont

Jellemezze R. A. Dale mikroakupunktúrás (reflexológias) alapelveit, melyek minden mikrorendszerre alkalmazhatók! Írjon négyet!

- *a mikroakupunktúrás rendszer a test valamennyi részén megtalálható*
- *a mikrorendszerek anatómiai felépítésünk holografikus lenyomatai*
- *közvetlenül kapcsolódik az akupunktúra makrorendszeréhez (egész test), és felhasználható a makroenergiakör befolyásolására és kiegyensúlyozására*
- *valamennyi reflexkezelési rendszerben a mikro- és makropontok egyaránt funkcionálisan kétirányúak*
- *valamennyi mikropontot alacsony elektromos ellenállás jellemez a bőr felszínén*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.

4 pont **Sorolja fel Mayr egészségdiagnosztikájának stádiumait!**

1. *optimális egészségi állapot*
2. *szuboptimális egészségi állapot*
3. *általában egészségesnek mondott állapot*
4. *még nem beteg állapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

2 pont **Határozza meg a Head-zóna fogalmát!**

A Head-zónák a bőr és belső szervek, lágy részek, izomzat közötti idegi kapcsolatokon alapuló ún. viscerocutan reflexek.

26.

4 pont **Nevezze meg a jól működő természetgyógyászati partneri viszony kialakításában szerepet játszó tényezőket!**

- *alapos és a páciens befogadóképességét figyelembe vevő tájékoztatás, magyarázat*
- *a természetgyógyász jó kommunikációs készsége, rugalmassága*
- *a páciens bizalmának elnyerése*
- *a páciens együttműködési készsége, motivációja a gyógyulásra*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

5 pont **Soroljon fel öt komplementer kezelési lehetőséget, amely szívelégtelenség esetén alkalmazható!**

- *légzésterápia*
- *fitoterápia*
- *fizikális gyógymódok*
- *életmódváltás*
- *antropozófus orvoslás*
- *hagyományos kínai orvoslás*
- *homeopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

28.

5 pont

Csoportosítsa az alábbi gyógynövényeket a vesekő távozását segítő kezelések szerint! Írja a betűjeleket a megfelelő helyre!

- A. nyírfalevél (*Betula pendula*)
- B. aranyvesszőfű (*Solidago sp.*)
- C. tövises iglice (*Ononis spinosa*)
- D. gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)
- E. festőbuzér (*Rubia tinctorum*)

görcsoldó: ...**C**...

kőoldó: ...**E**...

vízajtó: ...**A., B., D**...

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

29.*

2 pont

Fogalmazza meg röviden a fülzúgás (tinnitus) lényegét!

A fülzúgás rendellenes hangok hallása a fülben – egyik vagy mindkét oldalon.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)