

„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. szeptember 6.

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.*

4 pont

Határozza meg 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.*

3 pont

Nevezze meg a passzív házak energiaforrásait! Írjon hármat!

- *napsugárzás*
- *az épületben tartózkodó emberek teste által kisugárzott hő*
- *az épületben lévő műszaki berendezések működése által kisugárzott hő*
- *földhő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

2 pont

Egészítse ki az alábbi mondatokat!

Az emberi szervezet mint „bonyolultan szervezett rendszer” önszabályozó, önszervező képességgel rendelkezik, amely mindig a *...homeosztázis/egyensúlyi állapot...* fenntartására törekszik. Ezt az önmagát helyreállító, egyensúlyban tartó képességet nevezik *...regulációnak/regulációs rendszernek...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

4 pont

Soroljon fel négy protonkoncentrációt (savasságot) befolyásoló tényezőt!

- *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!)

5. 4 pont

Írja le a stresszállapot tartós fennállása esetén jelentkező pszichés problémákat!

- *szorongás*
- *tanult tehetetlenség*
- *depresszió*
- *poszttraumás stressz-szindróma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. 1 pont

Nevezze meg a népi orvoslás témakörében 1813-ban megjelent Orvosi fűvészkönyv című mű szerzőjét!

...Diószegi Sámuel...

7. 3 pont

Írja le a csi származási helyeit eredetük szerint!

- *szülőktől (születés előtti: Jüan-csi)*
- *táplálékból (Gu-csi)*
- *levegőből (Kong-csi)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. 3 pont

Sorolja fel a testnedveket, amelyek a hagyományos tibeti orvoslás szerint a testet élettani szempontból alkotják!

- *„szél” (rlung)*
- *„epe” (mkhrisz-pa)*
- *„nyálka” (bad-kan)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. 3 pont

Rendezze a tibeti orvoslás alapján a vizelet jellemzőit a megadottak szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. vörössárga, gőze, bűze nagy
2. fehér, szaga, gőze csekély
3. kékes, mint a forrásvíz, és sok habja van

az epe betegeinek vizelete: ...*1*....

a nyálka túltengésekor a vizelet: ...*2*....

a szél betegeinek vizelete: ...*3*....

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

10.

6 pont **Nevezze meg az ájurvédikus orvoslás szerint megkülönböztetett ízeket!**

- *édes*
- *sós*
- *savanyú*
- *keserű*
- *csípős*
- *fanyar*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

2 pont **Húzza alá a gyógynövények, gyógynövényes készítmények használatával kapcsolatos helyes megállapításokat!**

- Kisgyermeknek, főképpen csecsemőknek csak enyhe hatású szerek adhatók. Az optimális adag kiszámítása során fokozottan kell figyelni a megfelelő arányosításra.
- Gyomor- és bélfekéllyel küszködők, tágabb értelemben érzékeny gyomorúak esetében ajánlott a fenolos glikozidok használata.
- Általában mérgezések, májbetegségek, vagy idült alkoholizmus esetén a potenciális májkárosítók (egyres illóolajok, cserzőanyagok) ellenjavalltak.
- Érszűkületes betegek esetében erős vízajtók használata javasolt.
- A zsíroldékony hatóanyagok nem választódnak ki az anyatejben.

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

12.*

4 pont **Írjon le a kénes víz fogyasztásának ellenjavallatai közül négyet!**

- *heveny májgyulladás*
- *heveny epeútgulladás*
- *fokozott pajzsmirigyműködés*
- *akut hasnyálmirigy-gyulladás*
- *krónikus hasnyálmirigy-gyulladás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

3 pont **Ismertesse a Mayr-kúra célját!**

- *méregtelenítés*
- *helyes táplálkozási technika elsajátítása*
- *a bélrendszer kímélése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

5 pont

Soroljon fel az egészséges életmód elemei közül ötöt!

- *ésszerű és egészséges táplálkozás, salaktalanítás*
- *rendszeres mozgás, légzőgyakorlatok*
- *pihenés, alvás, relaxáció*
- *az életszemlélet formálása, önismeret- és kommunikációfejlesztés*
- *szenvedélybetegségektől és más nagy életmódhibáktól való mentesség*
- *test- és szépségápolás*
- *aktív közreműködés az egészséges mikro- és makrokörnyezet fenntartásáért*
- *szexuális kultúra fejlesztése*
- *egyszerű öngyógyító módszerek ismerete*
- *az egyszerű életvezetés művészete*
- *élethosszig tartó tanulás, önképzés*
- *kreatív, örömet okozó munka választása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

3 pont

Párosítsa az alábbi alternatív mozgásterápiákat a hozzájuk tartozó lényegi meghatározásokkal! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. Meir Schneider módszer
- B. Alexander-technika
- C. euritmia

1. Tartásjavító, mozgást „újranevelő” módszer.
2. Antropozófus orvoslás által kifejlesztett művészetterápia.
3. Komplex egészségmegőrző és terápiás módszer, melyet kezdetben látásjavításra használtak.

A.–...3...., B.–...1...., C.–...2....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

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!)

17.*

2 pont **Írja le a bélbaktériumok jelentőségét!**

Nemcsak a béltraktus lokális védekezésében, hanem az immunrendszer állandó „ébredésében”, egyes anyagcsere-folyamatok szabályozásában és néhány vitamin szintézisében is közrejátszanak.

18.*

4 pont **Sorolja fel, mely területeken segít a természetgyógyász kineziológia! Írjon négyet!**

- *egészségmegőrzés*
- *betegségek megelőzése*
- *betegségek gyógyítása*
- *öngyógyítás*
- *a betegségek mögött álló problémák feltárása*
- *rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

8 pont **Nevezze meg az antropozófus gyógyászat négy gyógyszeralapanyagát! Írjon az alapanyagok mellé egy-egy előállítási formát!**

- *ásványok, pl.: porítás, oldatba vitel*
- *fémek, pl.: desztillálás, redukálás, fém-tükör készítés*
- *növények, pl.: digestio, fermentálás, elszenesítés, elhamvasztás*
- *állati eredetű anyagok, pl.: vizes, alkoholos, glicerines kivonat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

5 pont **Párosítsa a Mayr-diagnosztika által meghatározott kifejezéseket a megfelelő rövidítésekkel! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!**

A. lapockatávolság	1. HL
B. nagyhas-térfogat	2. BM
C. lordózismérték	3. SA
D. nyakhossz	4. LO
E. hastérfogat	5. GBM

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

7 pont

Sorolja fel a termoregulációs diagnosztika segítségével készíthető hőszabályozási grafikonok jellemzőit a megadott szempontok szerint!

Normális hőkép jellemzői:

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

A kóros eredmények típusai:

- *regulációs merevség*
- *korlátozott reguláció*
- *túlszabályzás*
- *paradox reakció: a szokásoshoz képest ellenkező irányba tér ki a második mérési érték*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

Írjon le öt terápiás elvet a bélflóra javítására!

- *növényi alapú diéta*
- *probiotikumok alkalmazása*
- *prebiotikumok alkalmazása*
- *homeopátiás nozódák alkalmazása*
- *kellő folyadékfogyasztás*
- *kávéfogyasztás kerülése*
- *alkoholfogyasztás kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

6 pont

Sorolja fel a lehetséges komplementer és természetgyógyászati kezeléseket reumatológiai megbetegedések esetén! Írjon hatot!

- *salaktalanítás*
- *életmódreform: több mozgás, gyógytorna*
- *diéta*
- *gyógynövények alkalmazása*
- *ortomolekuláris szerek*
- *alternatív fizioterápiás módszerek*
- *masszázs*
- *manuális medicina, kiropraktika*
- *hagyományos kínai orvoslás*
- *ájurvédikus orvoslás módszerei*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

5 pont

Nevezzen meg 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!)