

„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

2023. november 07.

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.*

5 pont

Soroljon fel az ökofalu elnevezés alapjául szolgáló kritériumok közül ötöt!

- *kis környezeti terhelés, fenntarthatóság, jó életminőség biztosítása*
- *építkezés természetes anyagokból*
- *vegyszermentes biogazdálkodás*
- *önellátó gazdálkodás*
- *megújuló energiák használata (nap, szél, biomassza felhasználása)*
- *környezetkímélő szennyvíztisztítás, komposzt-WC-k használata*
- *közösségépítés, hagyományápolás, vallásgyakorlás, ökoturizmus*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

3 pont

Nevezzen meg a proszociális viselkedés háttérében húzóó lehetséges motívumok közül hármat!

- *önjutalmazás*
- *azonosulás*
- *viszonzás reménye*
- *a külső elismerés kivívása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

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!)

4.*

3 pont

Határozza meg röviden a pufferoldatok jelentőségét!

A pufferek egymásba kapcsolódó finom kémiai szabályozórendszert alkotnak, melynek végső célja a hidrogénion-koncentráció állandóságának biztosítása. A szervezet szabályozórendszere, enzimei csak néhány tizedes pH-eltérést képesek elviselni károsodás nélkül.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

5 pont

Rendezze a tibeti orvoslás szerint a jellemzőket a nyálka fajtáihoz! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. az érzéki beteljesülések fő lebonyolítója, teszi ezt koponyabeli székhelyéről
2. az ízületi nedvvel azonosítható, mely az ízületek között található, kenetgévén, rugalmassá téve azokat
3. helye a gyomor legfelső része, melynek elsődleges feladata az elfogyasztott élelem felőrlése
4. az ízekkel foglalkozik, melynek legjellemzőbb tartózkodási helye a nyelv
5. a mellkasban található, fő funkciója a másik négy nyálkatípus támogatása, valamint a testben a nedvek áramoltatásának fenntartása

fenntartó nyálka: ...**5**...

gyönyört adó nyálka: ...**1**...

ízlelő nyálka: ...**4**...

lebontó nyálka: ...**3**...

összekötő nyálka: ...**2**...

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

6.

3 pont

Nevezze meg az ájurvédikus orvoslás szerinti embertípusokat, a megadott jellemzők alapján! Válaszait írja a pontozott vonalakra!

Jól fejlett izomzat; érzékeny a melegre; vezető típus; hajlamos a haragra:

...*Pitta embertípus*...

Vaskosabb alkat; érzelmi ember; elégedett, nem szereti a változásokat; intézményeket, létesítményeket hoz létre; vagyongyűjtő:

...*Kapha embertípus*...

Sovány; fizikailag aktív, de hamar kifárad; beszédes, fejlett intellektus; nehezen dönt; figyelme gyorsan elterelődhet:

...*Vata embertípus*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

2 pont

Definiálja a népi gyógynövényhasználatra vonatkozó fogalmak jelentését!

Színanalógia: *A gyógynövények egyes részeinek szín alapján történő alkalmazását jelenti.*

Névanalógia: *A gyógynövények elnevezésében a betegség, a kóros szerv vagy esetleg a növény által kiváltott hatás tükröződik.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

4 pont

Húzza alá a jang megnyilvánulásainak helyeit a test részeiben, a szervekben és a szövetekben!

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

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

9.

3 pont

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

4 pont

Írjon le a gyógynövényes teljestest-fürdők ellenjavallatai közül négyet!

- *szívelégtelenség*
- *szívritmuszavarok*
- *3 év alatti életkor*
- *időskor*
- *magasvérnyomás-betegség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

3 pont

Soroljon fel a fototerápia alkalmazásának lehetséges mellékhatásai közül hármat!

- *felhólyagzás*
- *fájdalom*
- *bőrkárosodás*
- *szemkárosodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

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!)

13.*

2 pont

Ismertesse a gyógynövények tágabb értelemben vett fogalmát!

Azokat a növényeket tekintjük gyógynövénynek, melyeket a hagyományok, vagy irodalmi adatok alapján gyógyítás céljaira felhasználtak, vagy felhasználnak.

14.*

3 pont

Írjon le a gyógySPORTOLÁSON BELÜL a ciklikus sportágak terápiás 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*
- *a terhelés pontosan beszabályozható*
- *minimális a sérülésveszély, mivel nincsenek hirtelen mozdulatok, irányváltások és nem kell az ellenfelekhez, vagy a társakhoz alkalmazkodni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

3 pont

Nevezze meg a manuálterápia nyugati tradicionális irányzatait!

- *kiropraktika*
- *craniopathia*
- *osteopathia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

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!)

17.*

8 pont

Határozzon meg a szervezetben lévő enzimek alapvető csoportjai közül négyet! Írja le azok szerepét!

- *transzferázok: kémiai csoport átvitele egyik vegyületről a másikra*
- *oxidoreduktázok: oxigénfelvételt katalizálnak, hidrogén- és elektronátvitelt katalizálnak*
- *hidrolázok: hidrolitikus bontás*
- *izomerázok: izomerképződés elősegítése*
- *ligázok: bioszintézisek katalizálása*
- *liázok: nem hidrolitikus bontás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

3 pont **Írjon a manipuláció relatív kontraindikációi közül hármat!**

- *az osteoporosis enyhébb fokozata*
- *heveny fájdalom*
- *Scheuermann-betegség*
- *spondylosis, spondylolisthesis*
- *gerincműtét utáni állapot (hat hónapig)*
- *spina bifida*
- *csökkent alapmozgások*
- *fokozott ízületi mozgékonyság*
- *hiányzó röntgenvizsgálat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

1 pont **Nevezze meg a természetgyógyászati kineziológiai rendszerek közül a Psychokinesiology kidolgozóját!**A rendszer kidolgozója: ...*Dr. Dietrich Klinghardt*...

20.

7 pont **Jellemezze a kínai alkattan Öt Fázis szerinti besorolása alapján a Föld típusúakat!**

- termet: ...*zömök, átlagos*...
- fej: ...*viszonylag nagy*...
- kéz és láb: ...*kicsi*...
- has: ...*előredomborodó*...
- comb: ...*vaskos*...
- arcszín: ...*sárgás tónusú*...
- mozdulat: ...*súlyos, gyors*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

3 pont **Soroljon fel az állapotfelmérés során alkalmazott fülvizsgálat lehetséges módszerei közül hármat!**

- *megtekintés*
- *tapintás*
- *pontkeresés elektromos készülékkel*
- *hideg-meleg ingerlés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

3 pont

Írja le a szervi projekciók szabályai közül az izomfeszülési tünetet!

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

23.*

3 pont

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

- *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.

6 pont

Csoportosítsa a felsorolt módszereket a prevenció szintjeinek megfelelően! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. a maradék látás megőrzése - komplementer látásfejlesztés
2. glaukómaszűrés
3. funduskamerás szűrés
4. szemspecifikus kombinációjú vitamin szedése
5. látótérszűrés
6. komputeres dioptriaszűrés

Primer prevenció: ...*4*...Szekunder prevenció: ...*2., 3., 5., 6.*...Tercier prevenció: ...*1*...

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

25.*

4 pont

Soroljon fel az étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteák közül négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.*

6 pont

Nevezzen meg hat lehetséges természetgyógyászati módszert a gyermektelenség/meddőség kezelésére!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)