

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2024. október 10.

VIII. 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

Írjon le a fülzúgás (tinnitus) esetén alkalmazható komplementer terápiás lehetőségek közül ötöt!

- *salaktalanítás*
- *testsúlyrendezés*
- *neuráalterápia*
- *akupunktúra*
- *manuális medicina*
- *craniosacralis terápia*
- *nyaki, háti speciális masszírozások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

1 pont

Fogalmazza meg a „Pearl-index” lényegét!

A különböző fogamzásgátló módszerek hatékonyságát mérjük vele.

3.*

6 pont

Soroljon fel olyan, az emésztőrendszer nyálkahártyáját izgató anyagokat, melyek kerülése javasolt gasztroenterológiai betegségekben! Írjon hatot!

- *kávé*
- *dohány*
- *tea*
- *zsiradékban süített ételek*
- *energiaitalok*
- *csípős ételek*
- *chili*
- *gyömbér*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

4 pont

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

- *a páciens befogadóképességét figyelembe vevő alapos 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!)

5.

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!)

6.

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!)

7.*

4 pont

Soroljon fel négy lehetséges szivárványhártya-elváltozást!

- *sugárnyalábok eltolódása*
- *a hártya megszakadása*
- *a hártya szétnyílása*
- *a hártya befelhősödése*
- *világosabb, vagy sötét foltok*
- *pigmentálódások*
- *elszíneződések*
- *rések*
- *kráterek (crypták)*
- *bemélyedések (lacunák)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

3 pont

Ismertesse a Mayr-diagnosztika szerinti általában egészségesnek mondott állapot lényegét!

Lényege: *...Ebben a stádiumban már egy sereg súlyos megbetegedési jel észlelhető, habár a szokásos diagnosztikai eszközökkel (laboratóriumi-, röntgenvizsgálat) még semmilyen eltérés nem fedezhető fel...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

2 pont

Nevezze meg az antropozófus gyógyászat két betegségtípusát!

- *gyulladásal járó betegségek*
- *elmeszesedés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

3 pont

Írjon le hármat a homeopátiás irányzatok közül!

- *klasszikus irányzat*
- *klinikai irányzat*
- *szituációs irányzat*
- *komplex irányzat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

4 pont

Egészítse ki az antropozófus gyógyászat fő élettani rendszereire vonatkozó táblázatot!

Elem	Föld	Víz	Légnemű	Hő és fény
Szervezet	<i>szilárd</i>	folyékony	levegő	hő
Lénytag	fizikai test	<i>étertest</i>	<i>asztrálest</i>	én-szervezet
Fő szerve	tüdő	máj	vese	<i>szív</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

4 pont

Határozza meg 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!)

13.*

5 pont

Sorolja fel a Three in One Concepts (One Brain) természetgyógyászati kineziológiai módszer főbb eszközeit! Írjon ötöt!

- *NL-zónák*
- *NV-pontok*
- *akupresszúrás pontok*
- *érzelmi stresszcsökkentő pontok*
- *szín*
- *hang*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

5 pont

Csoportosítsa az alábbi növényi részeket a gyógyteakészítés (hatóanyagkivonás) megadott módozatai szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. virágok
2. gyökerek
3. kérgék
4. levelek
5. bogyók (pl. csipkebogyó)

Forrázat: ...*1.*, *4.*...Főzet: ...*2.*, *3.*...Hidegvizes kivonat: ...*5.*...

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

15.*

4 pont

Írjon le 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!)

16.*

3 pont

Nevezzen meg három pakolásként is alkalmazható gyógynövényt!

- *kamilla*
- *körömvirág*
- *zsálya*
- *levendula*
- *rozmaring*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

2 pont

Ismertesse a táncterápiák előnyét a pszichoszomatikus betegségek kezelésénél!

A mozgás archaikusabb kifejezési forma, mint a beszéd, ezért az érzelmekről, belső állapotokról lehet úgy kommunikálni, hogy ne kelljen konkrét formába, szavakba önteni őket, ami felszabadító, gyógyító hatású lehet.

18.*

5 pont

Határozzon meg a colon-hidroterápia kontraindikációi közül ötöt!

- *diverticulitis*
- *colitis*
- *Crohn-betegség*
- *vastagbél-daganat*
- *vékonybél-daganat*
- *alhasi sugárkezelés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

4 pont

Ismertesse a betegségek okainak lehetséges eredetét a népi orvoslás szerint!

A betegség okai gyökerezhetnek:

- *az egyéni belül*
- *a természeti világban*
- *a társadalmi világban*
- *a természetfeletti világban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

3 pont

Párosítsa a gunákat (lelki beállítottság, kötőerő) a jellemzőikkel! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. tamasz
- B. radzsasz
- C. szattva

1. aktivitás, szenvedély, harag–tigris tulajdonságai
2. tisztaság, azonosság, hitelesség, tudás–hattyú, békés tehén tulajdonságai
3. lustaság, tunyaság, tompaság, tudatlanság–krokodil tulajdonságai

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

2 pont **Jellemezze a tibeti orvoslás szerinti, tűzserű szélre jellemző működést!**

Segédkezik az ételek lebontásában és azoknak a szövetekben történő feldolgozásában.

22.*

6 pont **Ismertesse a vér rendellenességeihez tartozó vérhiány okait és lehetséges tüneteit a hagyományos kínai orvoslás alapján!**

Okai: *a csökkent vérképzés és az erős vérzés*

Lehetséges tünetei: Soroljon fel négyet!

- *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!)

23.*

3 pont **Határozza meg a környezeti medicina lényegét!**

A környezeti medicina az ember egészsége és a környezeti hatások közötti összefüggéseket, a környezetnek a betegségek okozásában, és/vagy közvetítésében játszott szerepét tanulmányozza.

24.

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!)

25.

3 pont

Húzza alá az alábbi felsorolásból azokat az okokat, melyek regulációs góccokat okozhatnak a szervezetben!

- műtéti és gyulladásos hegek
- kevés vitaminfogyasztás
- alkoholfogyasztás
- telített zsírsavak fogyasztása
- intrauterin fogamzásgátlók
- beépített protézisek

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

26.*

5 pont

Írjon öt olyan módszert/lehetőséget, amelyet a természetgyógyász saját lelki egészségének (mentálhigiénéjének) megőrzésére, a kiegészítés megelőzésére választhat!

- *meditáció*
- *relaxáció*
- *természetjárás*
- *mély, bensőséges emberi kapcsolatok kialakítása*
- *keleti mozgásgyakorlatok végzése*
- *keleti légzőgyakorlatok végzése*
- *vitalitásgenerátorok alkalmazása (nevetés, érintés, testmozgás)*
- *a munka változatosabbá tétele (önképzés, kutatás, tanítás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

2 pont

Fogalmazza meg a kongruens kommunikáció jelentését!

A verbális és nonverbális kommunikáció egymásnak megfelel és egymást erősíti.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)