

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2025. február 11.

IV. 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.
- Jól látható módon kell jelölni a dolgozatban előforduló hibákat, tévedéseket.
- A rendelkezésre bocsátott megoldási javaslatot szükséges használni a javításához, az egységes objektív értékelés megvalósítása érdekében.
- A megoldólapban ferde vonallal (/) kerültek jelölésre az egymással egyenértékű helyes válaszok.
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Fogalommeghatározás esetén maximális pontszám csak akkor adható, ha a megoldásban aláhúzott kulcsszavak maradéktalanul szerepelnek a vizsgázó megoldásában.
- Azoknál a feladatoknál, amelyeknél több válasz közül kell a vizsgázóknak a jó megoldást kiválasztani, az összes válasz megjelölése esetén a válaszra 0 pontot kell adni. Amennyiben a lehetséges jó válasznál több kerül megjelölésre, a pontszámot csökkenteni kell a többletválaszok számával.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára kérjük, hogy ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék.
- 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

Soroljon fel az üzletiterv-készítés célkitűzései közül négyet!

- *üzleti stratégia megfogalmazása*
- *erősségek, gyengeségek, lehetőségek, veszélyek feltárása (SWOT-analízis)*
- *a hitelképesség bizonyítása a bankok felé*
- *rövid- és hosszú távú fenntarthatóság felmérése*
- *a pénzügyi tervezés alapjának biztosítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

5 pont

Húzza alá a felsorolásból a szervezet azon tereit (szerveket/szervezetben előforduló testnedveket), ahol bázikus a folyadékok normális pH-ja!

- liquor
- nyál
- vérplazma
- gyomornedv
- hüvelyváladék
- hasnyálmirigy nedv
- conjunctiva/kötőhártya
- verejték
- izomsejtnedv
- rectum/végbél

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

4 pont

Fogalmazza 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!)

4.

3 pont

Írja le 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!)

5.

3 pont

Egészítse ki a mondatokat!

A népi gyógyítók tudásukat többféleképpen, egyrészt ... *idősebb/tapasztalt javasoktól...*, sokszor ...*családi örökségként...* szerezhették meg. Egyes helyeken, például Bács megyében (mai Bács-Kiskun vármegye területén) a gyógyító tudást a gyógyító mindig ...*ellenkező nemű személynek...* adta át.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

4 pont

Húzza alá a tibeti orvoslás által meghatározott széltípus jellemzőit!

- a középkorúak hajlamosabbak a betegségeire
- a nyirkos helyek a gyarapodását segítik elő
- rendellenességei a nyár folyamán a legjellemzőbbek
- a napszakok tekintetében a rendellenességek este és közvetlenül hajnal előtt jellemzőek
- a forró, száraz területeken jobban növekszik
- rendellenességei elsősorban tavasszal, illetve szürkületkor és hajnalban lépnek föl
- az emberek idősebb életkorban hajlamosabbak a betegségeire
- időszakai az őszi, a délután és az éjszaka
- a legifjabbak hajlamosabbak a betegségeire
- hideg, szeles vidékek inkább kedveznek a terjedésének

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.

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 (májszag)
4. rohadt
5. égett

FA: ...3....

TŰZ: ...5....

FÖLD: ...1....

FÉM: ...2....

VÍZ: ...4....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

4 pont

Húzza alá a felsorolásból a vata-túltengésben szenvedő beteg tüneteit!

- vastagbélgyulladás
- ödéma
- félelem
- izomgörcsök
- hőemelkedés
- idegrendszeri tünetek
- puffadás
- fájdalmas ízületek

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

5 pont

Soroljon fel a gyógynövények tárolására vonatkozó szempontok közül ötöt!

- *hűvös helyen tároljuk*
- *száraz helyen tároljuk*
- *pormentes helyen tároljuk*
- *jól szellőző helyen tároljuk*
- *lehetőleg papír- vagy vászonzacskóban tároljuk*
- *illóolaj-tartalmú növényeket nejlonzacskóban, befőttes üvegben érdemes tárolni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

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*
- *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!)

11.

6 pont

Csoportosítsa a felsorolt élelmiszereket a megadott szempontok szerint!
Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. hús
2. fehér rizs
3. barna rizs
4. sajt
5. gomba
6. csírák

Alacsony rosttartalmúak: ...**1., 2., 4.**...

Magas rosttartalmúak: ...**3., 5., 6.**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont

Nevezzen meg az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül ötöt!

- *jövedelmi viszonyok*
- *társadalmi támogatottság (szociális ellátórendszer fejlettsége)*
- *iskolázottság*
- *foglalkoztatottság és munkakörülmények*
- *fizikai környezet*
- *magatartási és életmódtényezők*
- *egészséges fejlődés (gyermekkori) biztonsága*
- *egészségügyi szolgáltatások fejlettsége és elérhetősége*
- *genetikai (biológiai) tényezők*
- *kulturális sajátosságok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

4 pont

Határozza meg a szájüregi elektromos terhelés lényegét!

A szájba bekerülő fémek – fémtömések, fémvázak koronák, hidak, fémvázak kivehető fogpótlások – elektromos tulajdonsággal rendelkeznek, bennük feszültség, áramerősség indukálódik a milliVoltos (mV), mikroAmperes (μA) mérési tartományban (nWs). Ez különböző direkt és indirekt zavarok forrása lehet. Az így kialakuló zavarokat elektromos terhelésnek nevezzük.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

5 pont

Sorolja fel, mely esetekben javasolt a természetgyógyászati kineziológia alkalmazása! Írjon ötöt!

- *alacsony önértékelés*
- *allergia, asztma*
- *alvászavarok*
- *depresszió*
- *emésztőrendszeri problémák, fekélybetegségek*
- *energiahiányos állapotok kezelése, állandó fáradtság*
- *evészavar*
- *érzelmi traumák feldolgozása: válás, haláleset, hirtelen változások, munkahelyváltás, elbocsátás*
- *fájdalomcsökkentés*
- *feszültségből adódó magas vérnyomás*
- *félelmek kezelése*
- *kapcsolati problémák*
- *meddőség, impotencia, menstruációs problémák*
- *mozgásszervi betegségek*
- *stresszcsökkentés*
- *szorongás*
- *tanulási problémák*
- *tartásjavítás*
- *viselkedészavarok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

4 pont

Írjon az antropozófus gyógyászat terápiás szintjeire egy-egy példát!

antropozófus gyógyászat	
terápiás szintek	példák
érzelmi szint (asztrálszervezet)	<i>önismeret, pszichoterápia, művészeti terápia</i>
fizikai szint (fizikai szervezet)	<i>fizikai beavatkozások, allopatia, szintetikus, vagy természetes eredetű gyógyszerek</i>
individuális szint (én-szervezet)	<i>önazonosság, életút, spiritualitás</i>
vitalitás szintje (éter-szervezet)	<i>dietetika, ritmusok, mozgás, életvitel</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

4 pont

Soroljon fel a C-vitamin-hiány fő tünetei közül négyet!

- *érfalak gyengülése*
- *fáradékonyság*
- *gyengeség*
- *sebgyógyulási zavarok*
- *depresszió*
- *parodontopátiák*
- *immundepressziók*
- *antioxidációs-képesség csökkenése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

3 pont

Nevezzen meg a természetgyógyászatban használt pszichológiai jellegű tesztek közül hármat!

- *pozitív gondolkodás teszt*
- *a stressz hatásait mérő tesztek*
- *a pszichológiai immunrendszert mérő tesztek*
- *életminőség-kérdőívek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

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!)

19.

6 pont

Egészítse ki a kínai alkattanra vonatkozó táblázatot!

Besorolás kategóriája	jin-típusú alkat	jang-típusú alkat
<i>izomzat</i>	zsírpárnás	határozott kidolgozottságú izmokkal rendelkezik
medence	<i>széles</i>	<i>szűk</i>
fejtartás	<i>lehajtva tartja a fejét</i>	<i>egyenesen tartja a fejét</i>
<i>viselkedés</i>	nehézkés, rugalmatlan	gyors, alkalmazkodó

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

4 pont

Írjon le négy étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógytea kúraszerű fogyasztásra alkalmas gyógynövényt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

3 pont

Nevezzen meg a kóros körömváltozások lehetséges kiváltó okai közül hármat!

- *szívelégtelenség*
- *ásványi anyagok hiánya*
- *vitaminhiány*
- *gombás fertőzés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

4 pont

Egészítse ki az alábbi mondatot!

A nőgyógyászati gyulladások esetén a kezelés célja: a *...kórokozók...* elpusztítása, az *...egészséges vaginaflóra...* helyreállítása, az *...öngyógyító mechanizmusok...* serkentése, a *...hormonális egyensúly...* létrehozása.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

5 pont

Írjon le öt komplementer kezelési lehetőséget reumatológiai megbetegedések esetén!

- *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!)
