Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2026. február 9.

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.
- 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. **1 pont**

Nevezze meg a természetgyógyászat hazai helyzetéről szóló Utak és útvesztők című tanulmány szerzőjét!

…Lázár Imre…

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

2.* **3 pont**

Ismertesse a magatartás-tudomány fő célkitűzését!

Az emberi viselkedés törvényszerűségeinek és fejlesztési lehetőségeinek kutatása, különös tekintettel az ember és környezete közötti kölcsönhatásokra.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **4 pont**

Írjon le a burn-out szindróma lehetséges tünetei közül négyet!

- *az empátiás kapacitás kimerülése, deperszonalizáció („elszemélytelenítés”, a páciens „munkadarabként” való kezelése)*
- *reménytelenség érzése*
- *inkompetencia érzése*
- *célok és ideálok elvesztésének érzése*
- *a saját munkától való eltávolodás érzése*
- *saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök megjelenése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* **6 pont**

Soroljon fel hat olyan módszert/lehetőséget, amelyet a természetgyógyász saját lelki/mentális egészségének megőrzésére, a kiégés 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!)

5.* **3 pont**

Nevezzen meg három olyan vizsgálatot, mely az alapreguláció állapotáról, jellegzetességeiről nyújt információt!

- *Voll-féle elektroakupunktúra*
- *vegateszt*
- *biorezonancia-vizsgálatok*
- *bőr-elektroteszt*
- *termoregulációs diagnosztika*
- *leukocytateszt*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. **5 pont**

Párosítsa a megadott táplálkozási problémákhoz azokat a szerveket, amelyeket károsítanak a hagyományos kínai orvoslás Öt Fázis megfeleltetése alapján! Írja a betűjeleket a megfelelő helyre!

A. Vese
B. Máj
C. Vastagbél
D. Szív
E. Lép és hasnyálmirigy

Sok savanyú étel fogyasztása: … *B.*...

Sok sós étel fogyasztása: …*A.*…

Sok édesség fogyasztása: … *E.*…

Sok csípős étel fogyasztása: … *C.*…

Sok keserű étel fogyasztása: …*D.*…

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **6 pont**

Határozza meg azokat az egyéb szempontokat, melyeket a dósák állapotának felmérése mellett meg kell ítélnie az ájurvédikus orvosnak!

- *a kiváltó faktor*
- *a folyamat kezdete*
- *a folyamat lokalizációja*
- *a progresszió foka*
- *az enyhülés*
- *a következmény*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* **4 pont**

Soroljon fel a népi gyógyanyagok közül négyet!

- *növények*
- *ásványi eredetű anyagok*
- *állati eredetű anyagok*
- *emberi eredetű anyagok*
- *élő állatok (pióca)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **3 pont**

Írjon le a Kneipp-kúra általános hatásai közül hármat!

- *javítja a vegetatív regulációt*
- *javulnak a funkcionális betegségek*
- *javulnak a pszichovegetatív állapotok*
- *adjuváns kezelésként is alkalmazható*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **6 pont**

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

1. alma
2. ananász, káposzta
3. aszalt szilva
4. sárgabarack
5. sárgadinnye
6. sárgarépa

Antioxidáns anyagokat tartalmazó táplálékok: *…4., 5., 6.…*

Bélműködést javító táplálékok: *…1., 2., 3.…*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **2 pont**

Fogalmazza meg röviden a Hay-féle választó étrend alapelvét!

Jelentős szénhidráttartalmú és jelentős fehérjetartalmú ételek nem ehetők együtt, azokat semleges étellel pl. zöldséggel, salátával kell fogyasztani.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

12.* **5 pont**

Soroljon fel a Meir Schneider-módszer gyakorlatai közül ötöt!

- *látásjavító gyakorlatok*
- *vizualizációs és imaginációs gyakorlatok*
- *szokatlan mozdulatsorok végrehajtása*
- *egyensúlygyakorlatok*
- *koordinációs gyakorlatok*
- *természeti elemek energiájával való töltekezés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **3 pont**

Határozzon meg a méhméreg alkalmazásának indikációi közül hármat!

- *reumatikus fájdalmak*
- *ízületi gyulladások*
- *isiász*
- *allergiás megbetegedések*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **3 pont**

Ismertesse a biológiai fogászatban alkalmazott öt funkciós kör szájüregi kivetülésének szabályát!

Mind a négy szájüregi kvadránsban mind az öt funkciós kör kivetül, mégpedig azonos oldalra, illetve a páratlan szervek két oldalra.

(A helyes válaszra 3 pont adható!)

15.* **5 pont**

Írjon a homeopátiás gyógyszerek bevételi és tárolási szabályai közül ötöt!

- *A homeopátiás gyógyszereket elektromágneses sugárforrás 0,5 - 1 méteres körzetén belül nem lehet tárolni.*
- *A homeopátiás golyókat el kell szopogatni, mert a hatóanyag a szájnyálkahártyáról szívódik fel a legkönnyebben.*
- *Ha a golyókat fel kell oldani, akkor csapvízben oldjuk, és ehhez fém eszközt ne használjunk.*
- *Lehetőleg ne érintsük kézzel a golyókat, mert a hatóanyag nagy része a golyócskák felületén található.*
- *A teljes felszívódás érdekében a gyógyszerek bevétele előtti és utáni fél-fél órában az evést, ivást, fogmosást, cigarettázást, más gyógyszer bevételét, valamint a rágógumizást kerülni kell.*
- *Fogmosáshoz a kezelés teljes ideje alatt mentolmentes fogkrémet kell használni és semmilyen mentolt tartalmazó anyagot nem lehet alkalmazni.*
- *Az illóolajok használatát kerülni kell.*
- *Csökkenteni, illetve érdemes abbahagyni a dohányzást, kávé-, illetve a kólafogyasztást.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **2 pont**

Definiálja a passzív mozgástartomány fogalmát!

Külső erővel elérhető mozgás az aktív és anatómiai mozgáshatár között.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

17.* **5 pont**

Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös jellemzőit! Írjon ötöt!

- *izomtesztelést mint biofeedback-et használnak a test energetikai és fizikai állapotának felmérésére*
- *az alkalmazott kineziológiát kivéve nem diagnosztizálnak*
- *energetikai kiegyensúlyozást végeznek*
- *integrálják az agyműködést*
- *stresszoldást végeznek*
- *mindegyik preventív*
- *holisztikus rendszerek*
- *az energetikai rendszeren keresztül a test öngyógyító reflexeit aktiválják*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* **2 pont**

Határozza meg az antropozófus gyógyászat egészségfogalmát!

Egészséges az a szervezet, amelynek jövőbeli lehetőségei nem korlátozódnak idejekorán, az illető egyensúlyban öregszik.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

19.* **2 pont**

Nevezzen meg a természetgyógyászatban használt regulációs tesztek közül kettőt!

- *leukocytateszt*
- *termovíziós vizsgálat, termoregulációs diagnosztika*
- *Nogier-féle pulzusreflex, Omura-teszt*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* **2 pont**

Fogalmazza meg röviden a termoregulációs diagnosztika lényegét!

A bőr hőmérsékletének mérése alaphelyzetben, majd hőmérsékleti (hideg) provokáció után. A második mérés alkalmával a bőr különböző területeinek hőszabályozási (regulációs) képességéről ad felvilágosítást.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

21.* **5 pont**

Soroljon fel öt 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!)

22.* **7 pont**

Jellemezze a termoregulációs diagnosztika segítségével készíthető hőszabályozási grafikonokat 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!)

23.* **3 pont**

Írjon le három olyan klímaterápiás hatást, amely segíti a légutak tisztulását és növeli az immunrendszer edzettségét!

- *séta erdei, hegyi, tengeri levegőn*
- *séta a hideg levegőn (megfázás esetén nem)*
- *szauna*
- *barlanglevegő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* **4 pont**

Nevezzen meg négy természetgyógyászati módszert, amelyek a menstruáció alatt fellépő panaszok kezelésére alkalmazhatók!

- *fülakupunktúra*
- *testakupunktúra*
- *neurálterápia*
- *fitoterápia*
- *homeopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.* **5 pont**

Soroljon fel a salutogenezis alapelemei közül ötöt a gyermekbetegségek megelőzéséhez kapcsolódóan!

- *a természetes anyagok és folyamatok előnyben részesítése az élet minden területén*
- *rendszeres és mértékletes étkezési szokások kialakítása*
- *biominőségű élelmiszerek fogyasztása*
- *rendszeres mozgás friss levegőn/természetben*
- *rendszeres alvási/pihenési és ébrenléti/tevékenykedési ritmusok, az év körforgási ritmusának betartása*
- *értelemmel telt és aktív életvitel (a média tudatosan korlátozott használata)*
- *a szociális kapcsolatok, a lelki tér atmoszférája legyen kielégítő*
- *a mindennapokba beleszőtt spiritualitás jelenléte*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.* **4 pont**

Írjon négy lehetséges módszert/kiegészítő kezelést, amely elhízott páciens kezelésében alkalmazható!

- *életmódváltás*
- *táplálkozás átalakítása*
- *akupunktúra*
- *pszichoterápia*
- *ortomolekuláris medicina (L-karnitin, króm-pikolinát)*
- *fitoterápia (étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteák: apróbojtorján, kecskerutafű, sédkenderfű, gyermekláncfű, kutyabengekéreg)*
- *colon-hidroterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)