

Reflexológia 2001. május

Maximálisan adható pontszám:

- 1. Soroljon fel az egészséges élet alapelvei közül négyet /4/!** **4 pont**
- ne mérgezzük magunkat szándékosan
 - óvjuk környezetünk tisztaságát
 - minél többet mozogjunk szabad levegőn
 - őrizzük lelki egészségünket
 - rendszeresen tisztálkodjunk
 - táplálkozzunk egészségesen
 - ésszerűen dolgozzunk egészségesen
- (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
- 2.* Soroljon fel hat /6/ gyógyulást elősegítő természetgyógyászati módszert!** **3 pont**
- gyümölcs- és léböjt kúrák
 - mozgásgyakorlatok
 - jóga
 - relaxáció
 - akupresszúra
 - vízkúrák
 - gyógynövények fogyasztása
- (Minden helyes válaszra 0,5 – 0,5 pont adható!)
- 3.* Ismertesse, hogy miért egészségesebb a rendszeresen tornázó ember! Írjon hat /6/ 3 pont fontos szempontot!**
- élénkebbé válik a vérkeringés
 - a légzés gazdaságosabb
 - megélénkül az anyagcser
 - jobb a közérzet
 - nő a fizikai aktivitás
 - erősödik az izomrendszer
 - jobb a táplálék feldolgozása, megszűnik a székrekedés
 - jó hatású az idegrendszerre
 - testi és lelki egészséget biztosít
- (Minden helyes válaszra 0,5 – 0,5 pont adható!)
- 4.* Határozza meg a reflexológia kezelés helyes sorrendjét!** **2 pont**
- Írja a lépések helyes sorszámát 1-től 5-ig a pontozott vonalakra!**
- ... 4... a láb bemelegítése
- ... 3... lábátzatás
- ... 1... beszélgetés – tájékozódás a beteg problémájáról
- ... 2... tájékoztatás a kezelés lefolytatásáról
- ... 5... tájékoztatás az esetleges gyógyreakciókról
- (Csak teljes válasz esetén adható pont!)
- 5.* Írja le, hogy milyen legyen masszírozás közben a kliens és a kezelést végző személy testtartása!** **3 pont**
- Kliens:
- kényelmes ülő vagy fekvő helyzet
 - a láb lazán nyújtott helyzetben legyen
 - ha szükséges, a fejet, térdeket, bokát alá kell támasztani
- Kezelést végző személy:
- egyenes háttal, kényelmesen üljön
 - a kezelendő lábat kényelmesen érje el, ne kelljen kezét mereven kinyújtania
 - lássák egymás arcát, fenntartható legyen a szemkontaktus
- (Minden helyes válaszra 0,5 – 0,5 pont adható!)
- 6. Válaszoljon röviden, hogy a masszázs szempontjából fontos-e a kezelt személy életkora! Indokolja meg válaszát!** **1 pont**
- Igen, mert ehhez igazítjuk a kezelés erősségét, idejét, stílusát.*
- 7. Határozza meg a masszírozás erősségének alapszabályát!** **1 pont**
- A fájdalomküszöbön belül, illetve azt minimális mértékben szabad csak túllépni: "kellemesen fáj". Az a jó, ha így jelez vissza a páciens.*

- 8. Soroljon fel a reflexzóna masszázsa abszolút ellenjavallatai közül nyolcat /8/! 4 pont**
- dagadt, ödémás láb
 - veszélyeztetett terhesség
 - trombózis
 - visszérgyulladás
 - súlyos cukorbetegség
 - nagyfokú depresszió
 - nagyfokú érlemeszesedés
 - súlyos szívbetegség
 - pacemaker viselés
 - fertőző betegségek
 - magas láz
 - keringési elégtelenség
 - daganat
- (Minden helyes válasza 0,5 – 0,5 pont adható!)
- 9.* Soroljon fel három /3/ példát zónaátfedésre! 3 pont**
- gerinc – húgyhólyag
 - nyelőcső – légcső
 - mell – mellkas – bordák
- (Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)
- 10.* Nevezzen meg négy /4/ olyan higiénés rendszabályt, amelyet a reflexzóna terápiás kezelés alkalmával szigorúan be kell tartani! 4 pont**
- a reflexológus kezének tisztántartása, gyakori kézápolással (a kezelés elején és végén kézmosással)
 - A kezelt testrészek lemosása, fertőtlenítése (antibakteriális szappan, Neomagnol, citrom illóolaj stb. alkalmazása, almaecetes lábmasszázs)
 - a rendelő tisztántartása, alapos fertőtlenítés
 - gombás, fertőzött lábat nem masszírozunk
- (Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)
- 11.* Sorolja fel, milyen eszközök használhatók a kéz és a láb reflexzónáinak masszírozásához az önmasszírozás esetén! Nevezzen meg négy /4/ eszközt! 2 pont**
- kavicsal telt ládika
 - tipróka
 - gumilabda
 - masszírozó henger
 - Qi-Gong golyó
- (Minden helyes válasza 0,5 – 0,5 pont adható!)
- 12. Párosítsa a reflexzónák elváltozását a betegséggel! 4 pont**
1. fülcimpán függőleges ránc
 2. talp májzónáján lilás folt
 3. láb hólyagzónája duzzadt
 4. büttyök
- A. ágybavizelő gyerek vagy hólyaghurut
 B. magas vérnyomás, agyvérzés hajlam
 C. nyakcsigolyák betegsége, tarkótáji panaszok, pajzsmirigy és szívbetegségek
 D. májbetegségek
1. - ...B... 2. - ...D... 3. - ...A... 4. - ...C...
- (Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)
- 13.* Nevezze meg a masszázsa, illetve a talpmasszázs hatásosságát befolyásoló anyagok közül azt, melyek megváltoztatják a szervezet energetikai állapotát! Írjon hatot /6/! 3 pont**
- fémhidak
 - amalgámtömés
 - hajpántok
 - ékszerek (fülbevaló, nyaklánc, karkötő, karóra)
 - fémszárú szemüveg
 - hallókészülék

- *pacemaker*
- *törés alkalmával beültetett fémek*
- *telefon, kulcs*

(Minden helyes válaszra 0,5 – 0,5 pont adható!)

14. Nevezzen meg öt /5/ zónát, amelyet finoman kell masszírozni! 5 pont

- *agy*
- *szív*
- *máj*
- *hasnyálmirigy*
- *gerinc.*

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

15.* Mely zónákat kell masszírozni ischiász esetén? Nevezzen meg hatot /6/-! 3 pont

- *vese, vizeletelvezető rendszer*
- *agy*
- *nyirok*
- *mellékvesék*
- *gerincoszlop*
- *csípőízületek*
- *térd*
- *láb és a vádli izmainak kezelése*

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

16. Írja le, mely szervek tartoznak az első, a második és a harmadik vízszintes reflexövezetbe! 6 pont

- az első vízszintes reflexövezetbe: *a fej és a fejen lévő szervek*
- a második vízszintes reflexövezetbe: *a mellüreg és a gyomortáj szervei*
- a harmadik vízszintes reflexövezetbe: *a hasi és a medencei szervek*

(Alappontonként 2-2 pont adható!)

17.* Soroljon fel az illatterápia gyógyhatásai közül hatot /6/! 3 pont

- *nyugtató vagy enyhén izgató*
- *serkenti az agyműködést*
- *csökkenti a gyomoridegességet*
- *nyákoldó*
- *vérnyomás szabályozó*
- *menstruációs zavar esetén jó hatású*
- *frigiditás esetén jó hatású*
- *impotencia esetén jó hatású*
- *fertőtlenítő, baktériumölő hatású*

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

18.* Sorolja fel, milyen lábtornákat javasolna a betegének a lúdtalp megelőzésére! Írjon négyet /4/! 2 pont

- *lábujjhegyen, sarkon, majd külső-belső talpélen való járás*
- *lábbal való fogás gyakorlása*
- *fejkörzés*
- *göröngyös talajon való járás – futás*

(Minden helyes válaszra 0,5 – 0,5 pont adható!)

19. Nevezzen meg a fogínygyulladás gyógymódjai közül négyet /4/! 4 pont**

- *fogínyzuhany*
- *rágás*
- *masszírozás: fogíny és talpzóna*
- *propolisz ecsetelés*
- *Vab-4 és Szb-8 akupunktúrás pont masszírozása*
- *C-vitamin*

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

20.* Ismertesse a gyomorhurut kialakulásának okait és gyógymódjait! 6 pont

Okai: (Nevezzen meg hatot /6/!)

- *túlterhelés*
- *erős fűszerek*
- *túl forró étel*

- pszichológiai okok
- stressz
- alkohol
- dohányzás
- túlzott tea- és kávéfogyasztás
- visszatérő betegség /láz/

Gyógymódjai: (Nevezzen meg hármát /3/!)

- gyógytea: világos kamilla, citromfű, apróbojtorján
- talpreflexzónák masszírozása: emésztőrendszer
- akupresszúrás pontok: Szb-7, H-19, Gy-36

(Okaira 3 pont, gyógymódjaira: 3 pont adható)

21. Soroljon fel a vöröshagyma jótékony hatásai közül hatot /6/!

3pont

- késlelteti az öregedés folyamatát
- kedvezően hat a szívre
- kedvezően hat az emésztésre
- megfázás ellen véd
- köhögéscsökkentő
- bélféregtelenítő
- vércukorszint csökkentő

(Minden helyes válasza 0,5 – 0,5 pont adható!)

22.* Sorolja fel, hogy mely zónák masszírozásával segítheti betegét a dohányzásról való leszokás (tisztulás) folyamatában Nevezzen meg nyolcat /8/!

4 pont

- vesezóna
- agy zóna
- nyirokzóna
- tüdőzóna
- légcsőzóna
- gége-torok zóna
- mellkasi nyirokpontok
- nyirokpontok – felső test
- fő nyirokér zóna
- napfonadék

(Minden helyes válasza 0,5 – 0,5 pont adható!)

23. Párosítsa a zónák elváltozását a kiváltó betegséggel! Írja a számok mellé a megfelelő betűt!

4 pont

1. 4.-5. lábujj tövében tyúkszem
 2. belső bokánál kékesfekete elszíneződés
 3. bokadagadás
 4. fül üregében korpázó bőr
- 1 -D... 2. - ...A... 3. - ...B... 4.- ... C...

- A. vérző, viszkető aranyér
- B. nem kielégítő nyirokkeringés
- C. asztma
- D. fülpanasz

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.* Ismertesse a székrekedés okait és kezelését!

5 pont

okai: (Nevezzen meg /4/!)

- egyoldalú táplálkozás
- kevés salakanyag
- kevés mozgás
- visszatartott inger
- renyhe bélműködés

kezelése: (Írjon hat /6/ fontos terápiás módot!)

- A. a táplálkozás átállítása (rostos anyagok fogyasztása)
- B. több mozgás
- C. has környékének masszírozása
- D. jóga
- E. hasi légzés
- F. zónamasszázs (emésztőrendszer, vastagbél, alhas)
- G. akupresszúrás pontok: (Vab-4; Gy-36; L-6; V-1)

(Okaira 0,5-0,5 pont; kezelése: 0,5-0,5 pont adható!)

- 25.* Soroljon fel lerakódás-típusokat a reflexzónában! (Írjon négyet /4/!) 2 pont**
- homokszerű
 - kristálycukorszerű
 - szemcseszerű
 - bőrkeményedés-szerű
 - főtt rizsszem
 - lágy tapintású
 - kemény megcsontosodás
- (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
- 26. Sorolja fel, milyen jótékony hatása van a méznek! Nevezzen meg hatot /6/! 3 pont**
- erősíti a legyengült beteget
 - segíti a bélműködést
 - javítja a látást
 - energiát ad a túlfeszített munkában a megterhelt embernek
 - csökkenti a hajhullást
 - szerepe van a fogínygyulladás megelőzésében
- (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
- 27. Ismertesse a lábgombásodás megbetegedést az alábbiak szerint! 4 pont**
- Melyek a leggyakoribb kiváltó okai? (Írjon négyet /4/!)
- rossz anyagcsere
 - túlzott szénhidrát bevitel
 - mérgeanyag felhalmozódás
 - rosszul szellőző (műanyag) cipő, zokni
 - fertőzés
- Mely kezelési módokat javasolná, mint természetgyógyász? (Írjon négyet /4/!)
- tölgyfakéreg főzet (bedörzsölés vagy áztatás)
 - fehérüröm főzet (bedörzsölés vagy áztatás)
 - almaecetes lábmossás
 - propoliszos kenőcs
 - svédcsépp pakolás
 - lábujjak szárazra törlése
 - körömvirágkenőcs
- (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
- 28. Sorolja fel, mely adatokat kell nyilvántartania a természetgyógyászati tevékenységét végző személynek! 6 pont**
- A. A kezelt személyi adatai: név, leánykori név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím
 - B. A természetgyógyászati tevékenység indokának rövid leírása, beleértve a kórelőzményeket, az orvos által megállapított diagnózist és a javasolt terápiát
 - C. Az elvégzett természetgyógyászati kezelés és a természetgyógyászat által javasolt terápia ismertetése
 - D. A természetgyógyászati kezelések időpontjait és a kezelt személy állapotában bekövetkezett változások leírását
- (Az A. részre 2 pont; a B. részre 2 pont, a C. pontra 1 pont, a D. pontra 1 pont)
- 29.* Soroljon fel az egészséges fogak védelmét szolgáló feltételek közül hatot /6/! 3 pont**
- rendszeres fogápolás
 - alapos rágás
 - legalább félévente fogorvosi ellenőrzés
 - a fogkefe jó minőségű legyen
 - kevesebb édesség
 - rendszeres fogínymasszírozás
 - helyes táplálkozás (C-vitamin)
 - ne rongáljuk a fogunkat (pl.: mogyoró szétrágása)
- (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)