

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2015. február 19.

II. sz.

GYEMSZI EFF

TÁJÉKOZTATÓ **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelölgék!
- 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!
- A bekeretezett sorszámú kérdések (□) kizáró jellegűek.
Az írásbeli vizsga sikertelenségét jelenti, ha a kizáró jellegű feladatnál a hallgató nem éri el az 51 %-ot.
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:
 - Megfelelt: 51 - 100 pont
 - Nem felelt meg: 0 - 50 pont

Maximálisan adható
pontszám:**1.* Soroljon fel a zöldmozgalom alapgondolatai közül hatot /6/!****6 pont**

- *természeteshez való visszatérés*
- *alternatív (megújuló) energiafelhasználás*
- *természetes alapanyagok használata*
- *„Ne árts!” magatartás*
- *környezetvédelem hangsúlyozása*
- *biokertészet előnyben részesítése*
- *ökoépítészet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* Ismertesse röviden az ájurvédikus orvoslás egészségképét!**3 pont**

A prakriti (testtípus v. alkat) megismerése és megértése az egészség fenntartásának kulcsa. A prakriti magába foglalja a három dosának az egyén számára legmegfelelőbb kombinációját, mely ideálisnak és mindenkori zsinórmértéknek tekinthető. Ennek megtartása, vagy megközelítése jelenti az egészséget. Az egyén számára mindig a saját veleszületett prakritije a legmegfelelőbb, ezért ezt kell táplálni, erősíteni megfelelő életmóddal, táplálkozással, gondolkodással, cselekvéssel.

3. Sorolja fel, mely területeken van kölcsönhatásban a szervezet a környezetével!**3 pont**

- *energiaáramlás*
- *anyagáramlás*
- *információáramlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Sorolja fel azokat a tulajdonságokat (pszichológiai értelemben), amelyekkel a segítőknek, a természetgyógyásznak rendelkeznie kell! Írjon ötöt /5/! **5 pont**

- *hiteles személyiség*
- *pozitív beállítottság*
- *pozitív gondolkodás*
- *holisztikus szemlélet*
- *mentesség az omnipotencia (mindenhatóság) vágyától*
- *megfelelő önismeret*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Soroljon fel a Dr. Oláh Andor által kidolgozott egészséges életmód kilenc pillére közül nyolcat /8/! **4 pont**

- *méregtelenítés*
- *helyes táplálkozás*
- *fitoterápia*
- *kapcsolat az elemekkel (napfény, víz, levegő, föld)*
- *mozgás*
- *pihenés, relaxáció*
- *jóga*
- *lelki gyakorlatok, meditáció*
- *személyiségfejlesztés*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

6.* Soroljon fel az anamnézis készítés legfontosabb szabályai közül hatot /6/! **6 pont**

- *nyugodt körülmény biztosítása*
- *a beteg és állításainak feltétlen elfogadása*
- *empátiás légkör megteremtése*
- *kitartó odafigyelés (jegyzetelés és odafigyelés helyes aránya)*
- *a „szabadon beszélni hagyni” és a célzott kérdésekre adott válaszok idejének helyes aránya*
- *összefoglaló következtetések leírása, kiemelése*
- *az anamnézis bizonyos elemeit a következő találkozások alkalmával is meg kell ismételni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **Húzza alá az alábbi felsorolásból azokat az élelmiszereket, amelyeknek magas a vastartalmuk!** 4 pont

- szárított vargánya
- narancs
- zabpehely
- földimogyoró
- citrom
- csipkebogyó

(Csak a négy /4/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több aláhúzás esetén a megoldás érvénytelen!)

8.* **Ismertesse a szaunázás szabályait! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *elegendő időt kell rászánni (min. 2 óra)*
- *éhesen, vagy jóllakottan nem ajánlott szaunázni*
- *előtte zuhanyozni kell, majd szárazra törölni a testet*
- *relaxációs testhelyzetben ajánlott szaunázni*
- *szaunázás után folyadékot kell fogyasztani (gyümölcs-, zöldséglé, tiszta víz)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **Soroljon fel a bélpanaszokra használatos gyógynövények közül négyet /4/!** 4 pont

- *édeskömény*
- *útifű*
- *ricinusolaj*
- *len*
- *kutyabenge*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel öt /5/ magyarországi gyógyvízlelőhelyet!

5 pont

- *budai termálfürdők*
- *Bükkszék*
- *Hévíz*
- *Hajdúszoboszló*
- *Parád*
- *Csopak*
- *Balatonfüred*
- *Kékkút*
- *Igal*
- *Komárom*
- *Cserkeszőlő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel a gyomor-bélrendszeren keresztül történő méregtelenítés lehetőségei közül hetet /7/!

7 pont

- *böjtkúrák*
- *tehermentesítő napok*
- *májméregtelenítés gyógynövényekkel*
- *epehajtás*
- *hasi kezelés*
- *masszázs*
- *colon hidroterápia*
- *beöntések*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. Párosítsa a felsorolt módszereket az alkalmazási területtel! Írja a számok mellé a megfelelő betűt!

4 pont

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Alexander-technika | A. pszichoterápia |
| 2. Bálint-módszer | B. rákterápia |
| 3. Gerson-diéta | C. életmód (táplálkozás, légzés) |
| 4. Mazdaznan-módszer | D. testtartást javító tréning |

1.- ...*D*...; 2.- ...*A*...; 3.- ...*B*...; 4.- ...*C*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Határozza meg, mely természetgyógyászati ágazathoz tartozik és mit jelentenek az alábbi jelölések! 4 pont

1.: Aconitum

2.: C

3.: 30

Ágazat: *...homeopátia...*

Jelölések: 1.: *...homeopátiás gyógyszer kiindulási anyaga...*

2.: *...hígítási lépték (százszoros)...*

3.: *...potenciálási lépések száma (30)...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Nevezzen meg a manuális medicina prevenciósi lehetőségei közül hetet /7/! 7 pont

- *ismeretterjesztés*
- *felkutatás*
- *a helyes testtartásra és mozgásra nevelés, tanácsadás*
- *a testtartás és a mozgás javítása*
- *praktikus öltözködés*
- *megfelelő lábbeli viselete*
- *elhízás elkerülése, testsúlycsökkentés*
- *szakmaváltás, munkahelyváltás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. Sorolja fel a tisztátalanságok, a salakanyagok hármását a tibeti gyógyítás szerint! 3 pont

- *széklet*
- *vizelet*
- *verejték*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Nevezze meg és jellemezze a tibeti orvoslás pulzustípusait! 3 pont

- *Rlung pulzus: üres, lebegő és meg-megáll*
- *Mkhrisz-Pa pulzus: gyors, kiterjedt és hömpölygő*
- *Bad-Kan pulzus: hanyatló és lassú*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint a rendellenességeket közvetlenül kiváltó feltételeket! 4 pont

- az évszakok okozta hatások
- a kórokozók hatása
- a nem megfelelő étrend
- a helytelen életmód

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertessen a kínai orvoslás táplálkozástanáának lényeges jellemzői közül hatot /6/! 6 pont

- a táplálkozás alapvetően megszabja energiaszintünket és szöveteink minőségét
- a helyes táplálkozás azt jelenti, hogy a táplálék minősége és mennyisége összhangban van a szervezet szükségleteivel
- a kínai táplálkozástan nemcsak a bevitt kalóriamennyiséggel és vitaminszükséglettel foglalkozik, hanem figyel az ételek kiegyensúlyozó energetikai hatásaira is
- a meleg-hideg ételek aránya $\frac{2}{3}$ - $\frac{1}{3}$ legyen
- táplálékunkban szerepeljen gabonaféleség, növényi gyökér, levél, gyümölcs, hús, tej és tejtermék
- a tej és a hús $\frac{1}{3}$ -a legyen az összes tápláléknak
- húst mindig zöldséggel vagy gabonafélével fogyasszunk

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Határozza meg röviden a hagyományos kínai orvoslás szerint a gyógynövények szerepét! 1 pont

A hagyományos kínai orvoslás szerint a gyógynövényekkel a már hiányzó energiákat pótoljuk vissza. Így súlyos, hosszantartó betegség kezelését gyógynövényekkel kell kezdeni.

20.* Írja le a négy éves gyermek erős töltésű érzelmeit! Írjon hármat /3/! 3 pont

- felcserélhetetlen ragaszkodás
- agresszív visszautasítás
- a szeretet elvesztésének félelme
- az én-érvényesítésének vágya

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Írja le az alábbi fizioterápiás módszerek tartalmi jelentését! 5 pont

helioterápia – *a napfény gyógyító hatásainak felhasználása*

termoterápia – *meleg vagy hideg hővel végzett kezelés*

hidroterápia – *a víz módszeres felhasználása a gyógyításban*

balneoterápia – *a termálos ásványvíz külső és belső felhasználása*

elektroterápia – *gyengített elektromos áram felhasználása a gyógyításban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 22.* Nevezzen meg négy /4/ olyan állapotfelmérő módszert, melyet magasvérnyomás betegségben szenvedőknél lehet alkalmazni! 4 pont

- *vizuális diagnosztika*
- *alarm pontok vizsgálata*
- *reflexzónák vizsgálata*
- *zavarómezők keresése*
- *íriszdiagnosztika*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 23.* Írjon öt /5/ olyan természetgyógyászati terápiás módszert, amely vastagbélfekélyben szenvedő betegnél hatásos lehet kiegészítő terápiaként! 5 pont

- *akupunktúra*
- *akupresszúra*
- *speciális hasmasszázs*
- *mikrobiológiai rend-terápia*
- *funkcionális ételmiszer-kiegészítők adása, fitoszteroidok*
- *táplálkozásterápia*
- *kineziológia*
- *fitoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)