

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Rauh Edit
A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2015. november 19.

I. sz.

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.* Ismertesse röviden az ájurvédikus orvoslás egészségképét!

3 pont

A prakriti (testtípus vagy alkat) megismerése és megértése az egészség fenntartásának kulcsa. A prakriti magába foglalja a három dosának az egyén számára legmegfelelőbb kombinációját, mely ideálisnak és a 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.

2. Sorolja fel, mely területeken van kölcsönhatásban a szervezet a környezetével!

3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Írjon hat /6/ olyan módszert, amelyet a természetgyógyász saját lelki egészségének (mentálhigiénájének) megőrzésére választhat!

6 pont

- *filozófiai gondolatok feldolgozása*
- *szépirodalmi, zenei, képzőművészeti alkotások befogadása*
- *vallási gyakorlatok*
- *meditáció*
- *relaxáció*
- *természetjárás*
- *mély, bensőséges emberi kapcsolatok kialakítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Határozza meg röviden az akupresszúra lényegét!

2 pont

A hagyományos kínai orvoslás alapelveire épülő terápiás módszer, mely főként az ujjnyomás technikáit alkalmazza az akupunktúrás pontokon. Rendeletilag ide sorolják a köpölyözést, moxaterápiát és a fülgyertyázást.

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

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

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

6.* Határozza meg a Nap testi-lelki egészséggel kapcsolatos hatásait! Írjon négyet /4/! **4 pont**

- *fokozza az aktivitást*
- *erősíti az öntudatot*
- *fokozza az életerőt*
- *a szívre jótékony hatású*
- *pozitívan befolyásolja a hangulatot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Sorolja fel azokat a Head-féle reflexzónán tapasztalható eltéréseket, amelyekből arra következtet, hogy a zónához tartozó belső szerv megbetegedett! Írjon négyet /4/! **4 pont**

- *fájdalom, nyomásérzékenység*
- *turgorváltozás*
- *a zónákon tapasztalható bőrhőmérséklet eltérés*
- *eltérő bőrreakció elektromos ingerre*
- *elektromos ellenállás változása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Soroljon fel négy /4/ gyógynövényt, amelyek a különböző bőrbetegségek esetén keletkezett sebek, fekélyek kezelésére használatosak! 4 pont

- *festőbuzér gyökértörzs*
- *diófalevél*
- *körömvirág*
- *fekete nadálytő*
- *kígyógyökerű keserűfű*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse a gyógynövények gyűjtésének alapvető szabályait! Írjon öt /5/ fontos szabályt! 5 pont

- *csak azt a növényt gyűjtsük, amelyre szükségünk van*
- *a növénynek csak azt a részét gyűjtsük, amelyre szükségünk van*
- *egy termőhelyről ne szedjük ki az összes növényt*
- *akkor gyűjtsük a növényeket, amikor az adott részében a hatóanyag-tartalma maximális*
- *csak annyit gyűjtsünk naponta, amennyit aznap fel tudunk dolgozni*
- *az erős hatású növényeket kezeljük külön*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Ismertesse a növényekben gazdag étrend mellett szóló érveket! Írjon hatot /6/! 6 pont

- *rostdús*
- *esszenciális zsírsavakban gazdag*
- *vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag*
- *kalóriaszegény*
- *a normál bélflóra számára kedvező*
- *javítja a sav-bázis egyensúlyt*
- *a telített zsírsavbevitel csökken*
- *javítja a nitrogén egyensúlyt*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel négy /4/ homeopátiás irányzatot! 4 pont

- *klasszikus irányzat*
- *klinikai irányzat*
- *nozóda terápiás irányzat*
- *szituációs irányzat*
- *komplex irányzat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös jellemzőit! Írjon négyet /4/! 4 pont

- *mindegyik izomteszteléssel dolgozik*
- *céljuk a test energia-egyensúlyának helyreállítása (aminek következtében az öngyógyító mechanizmusok aktiválódnak)*
- *nagy figyelmet fordítanak az agyféltekék integrált működésére*
- *alapkoncepciójuk a stressz oldása*
- *az alkalmazott kineziológia kivételével nem diagnosztizálnak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* Soroljon fel a bőrön keresztül történő méregtelenítés módszerei közül hatot /6/! 6 pont

- *szaunázás*
- *száraz ledörzsölés*
- *nap- és légfürdőzés*
- *pakolások, borogatások*
- *izzasztókúrák, fürdők*
- *sport*
- *masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. 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!)

15.* Egészítse ki a felsorolást olyan betegségcsoportokkal, illetve állapotokkal, amelyek esetében az enzimterápia alkalmazása javasolt! Írjon nyolcat /8/! **8 pont**

- érbetegségek (pl. érszűkület)
- *légúti betegségek (pl. bronchitis)*
- *gyomor- és bélbetegségek (pl. fekélyes vastagbélgyulladás)*
- *urogenitalis fertőzések (pl. prosztatagyulladás)*
- *nőgyógyászati betegségek (pl. masztopátia)*
- *mozgásszervi betegségek (pl. reumás betegségek)*
- *műtét utáni állapot*
- *bőrbetegségek (pl. pikkelysömör)*
- *vírusfertőzések (pl. herpesz)*
- *kemoterápiás kezelés miatt létrejövő állapot (pl. mellékhatások csökkentése)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Nevezzen meg a manuális medicina prevenciók lehetőségei közül hatot /6/! **6 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!)

17. Sorolja fel az életnedveket, amelyek a hagyományos tibeti orvoslás szerint a testet élettani szempontból alkotják! **3 pont**

- *„szél” életáram (Rlung)*
- *„epe” életenergia (Mkhrisz-Pa)*
- *„nyálka” életerő (Bad-Kan)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Sorolja fel az ájurvédikus gyógyszerek, gyógytermékek készítéséhez használható alapanyagokat! 5 pont

- *elsősorban gyógynövények*
- *állati termékek (tehéntej, bivalyetej, szukatej, kecsketej, állati vizelet)*
- *ásványok*
- *fémek*
- *drágakövek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Jellemezze a Csi különböző fajtáit! 3 pont

Öröklött Csi: *a szüleitől kapja az ember, a vesék tárolják, az élet során fokozatosan elfogy, nem növelhető*

Védő Csi: *a testfelszínen kering, biztosítja annak ellenállását a különböző kórokozókkal szemben, egy része elraktározódik*

Tápláló Csi: *ellátja az egész szervezetet, ahogy a Csi a csatornákon végighalad, aktiválja az illető szövet vagy szerv működését*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Nevezzen meg egy magyar népgyógyászati ismereteket gyűjtő orvos-természetgyógyászt és művei közül kettőt /2/! 3 pont

Név:

...Dr. Oláh Andor...

Műveinek címe: Írjon kettőt /2/!

- *Fűbe-fába az orvosság (Békés megyei népi orvoslás)*
- *Az idő a gazda mindenütt*
- *Reformkonyha*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Ismertesse az alternatív és a hagyományos fizioterápia alkalmazásának jellemzőit! Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt! 8 pont

Alternatív fizioterápia:

- *reflexes hatásra törekszik*
- *állapotfelmérést végez a kórisme felállításához*
- *a holisztikus szemlélet eredményeként nem csak a testi kezelést használja a gyógykezelés során*
- *a diétát betegség megelőzőként és betegség esetén kiegészítő terápiaként is használja*
- *a kezelés során kiegészítő természetgyógyászati módszereket (fitoterápia, homeopátia stb.) is igénybe vesz*

Hagyományos fizioterápia:

- *helyi hatásra törekszik*
- *műszeres vizsgálatokat használ a kórisme felállításához*
- *a gyógykezelések során előtérbe helyezi a tornakezelést*
- *a már kialakult betegség esetén kezelést kiegészítő diétát használ*
- *a kezelések során kiegészítő természetgyógyászati módszereket nem alkalmaz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* Soroljon fel öt /5/ olyan gyógynövényt, melyet coronaria megbetegedésben szenvedő betegének ajánl kiegészítő terápiaként! 5 pont

- *galagonyavirág és galagonyalevél*
- *gyöngyvirág*
- *fokhagyma*
- *vöröshagyma*
- *citromfű*
- *orbáncfű*
- *levendula*
- *fagyöngy*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)