

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Természetgyógyászati alapmodul*

**2016. július 11.**

**II. sz.**

**ENKK**

## **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.\***  **Soroljon fel hét olyan ingert, melyek az alapregulációt megváltoztatják!** **7 pont**

- *vízlevonás*
- *pH-változás*
- *biokémiai változások*
- *mechanikai inger*
- *gyógyszer*
- *környezeti mérég*
- *idegimpulzus*
- *kémiai szabályozóanyagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.**  **Sorolja fel azokat a lehetséges kérdéseket, amelyekre a hajanalízis vizsgálat végzése során választ kapunk!** **4 pont**

- *A táplálék ásványi anyagokban, nyomelemekben kellően gazdag-e?*
- *Felszívódnak-e az ásványi anyagok és a nyomelemek?*
- *Nagyobb tápanyagmennyiségre van-e szüksége a szervezetnek?*
- *Van-e a szervezetben toxikus nyomelem?*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5.\*** Nevezzen meg a Dr. Oláh Andor által kidolgozott egészséges életmód kilenc pillére közül nyolcat!

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.\*** Soroljon fel a Head-féle reflexzónán tapasztalható eltérések közül négyet, amelyekből arra következtet, hogy a zónához tartozó belső szerv megbetegedett! Írjon négyet!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**7.\*** Ismertesse a túlzott húsfogyasztás szervezetre gyakorolt káros hatásait! Írjon ötöt!

5 pont

- *nő a koleszterin bevitel*
- *nő a telített zsíradék bevitel*
- *rosthiány léphet fel*
- *nő a purin, nukleinsav bevitel*
- *a sav-bázis egyensúly savas irányba tolódik el*
- *a szabadgyökök mennyisége emelkedik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8.\* Soroljon fel az aromaterápiában használatos módszerek 5 pont**   
**közül ötöt!**

- *párolgatás*
- *inhaláció*
- *le mosás*
- *borogatás*
- *fürdő*
- *masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9. Írja le az akupresszúra szervezetre gyakorolt hatásait! 4 pont**

- *kiegyenlíti az energiaeloszlás zavarát*
- *oldja az energiapangást*
- *keringeti az energiát*
- *befolyásolja a belső szervek működését*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

**11.\* Indokolja meg, hogy miből adódik a manuálterápia 2 pont**   
**holisztikus jellege!**

*A manuálterápia az ízületműködési zavar megszüntetése révén kihat az egész szervezet működésére.*

**12.\* Írjon a szaunázás szervezetre gyakorolt hatásai közül kilencet! 9 pont**

- *fokozza a szívfrekvenciát*
- *tágítja az ereket*
- *csökkenti a vérnyomást*
- *javítja a bőr vérellátását*
- *fokozza a verejtékmirigyek működését*
- *növeli a légúti nyálkahártyák nyákelválasztását*
- *gyorsítja a légzést*
- *gyorsítja a kiválasztást*
- *fokozza az immunrendszer aktivitását*
- *lazítja az izmokat*
- *növeli az endorfin felszabadulását*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.\* Sorolja fel a homeopátiás gyógyszerek alapanyagait! Írjon négyet! 4 pont**

- *növényi eredetű anyagok*
- *állati eredetű anyagok*
- *ásványok*
- *nozódák*
- *egyéb természetes eredetű anyagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**14. Húzza alá azt a leírást, amely ismerteti, hogy milyen gyakorisággal alkalmazható mobilizációs kezelés egy adott ízületben ugyanazon funkciózavar esetén! 1 pont**

- hetente egyszer
- rendszerint 3-4 napos időközökben
- naponta többször és több egymást követő napon

(Csak az 1 helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldás esetén pontszám nem adható!)

- 15.\* Határozza meg röviden a „méregtelenítő módszerek” lényegét! 2 pont**

*A szervezetben felhalmozódott salakanyagok és a külvilágból bekerült mérgező anyagok kiválasztását elősegítő természetes módszerek.*

- 16.\* Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös jellemzőit! Írjon négyet! 4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.\* Ismertesse az egészséges alvóhely kritériumait! Írjon négyet! 4 pont**

- *a szobában az éjszakai hőmérséklet 20 °C legyen*
- *a fekvőfelület biztosítson optimális alátámasztást*
- *az ágynemű vegye fel az éjszakai izzadtságot*
- *az ágy ne tartalmazzon fémet*
- *a matrac természetes anyagból készüljön*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18. Sorolja fel a hagyományos tibeti orvoslás szerint a test élettani alkotóelemeit! 3 pont**

- *három testnedv/életnedv*
- *hét alkotórész*
- *három salakanyag*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 19.\* Határozza meg a Sirodhara lényegét! 5 pont**

*A Sirodhara során meleg, gyógyfűvekkel dúsított szexámolajat csepegtetnek vékony sugárban a homlokra, a harmadik szem tájékára. A beteg behunyt szemmel koncentrálnak az érzéseire. A módszer tökéletesen ellazítja az idegrendszert.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Egészítse ki a táblázatot a hagyományos kínai orvoslás szerint! 6 pont

	Tömör (zang szervek)	Üreges (fu) szervek
Jellegük:	<i>Yin jellegűek</i>	<i>Yang jellegűek</i>
Feladatuk:	<i>feldolgozás</i>	<i>felszívás</i>
	<i>raktározás</i>	<i>kiválasztás</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 21.\* Nevezze meg az ösztönök zavarainak három csoportját, és mindegyikre írjon egy-egy példát! 6 pont

- *fajfenntartás zavara: pl. frigiditás, impotencia, nimfománia, perverzitás*
- *önfenntartás zavarai: pl. anorexia, bulimia, perverzitás*
- *hiányállapotok: pl. frusztráció különböző fajtái*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 22.\* Ismertesse az előadás módszer alkalmazásának hátrányait a felnőttképzés során! Írjon hármat! 3 pont

- *csekély a kapcsolat az előadó és a jelenlévők között*
- *a visszacsatolás nem megfelelő*
- *a szociális interakció hiánya gátolja a vitakészség fejlődését*
- *a jelenlévők egyidejűleg kényszerülnek a beszédre figyelni, jegyzetelni, gondolkodni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 23.\* Írjon nyolc javasolt természetgyógyászati terápiát magas vérnyomással és érelmeszesedéssel küszködő páciensének! 8 pont

- *követődiéták (reform étrend)*
- *böjtkúrák (orvosi felügyelettel)*
- *akupunktúra*
- *akupresszúra*
- *talpmassázs*
- *Kneipp-kúrák*
- *fitoterápia*
- *légzésterápia*
- *mozgásterápia*
- *homeopátia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)