

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:  
az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig  
A minősítő neve: Dr. Páva Hanna  
A minősítő beosztása: igazgató

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Természetgyógyászati alapmodul*

**2022. április 7.**

**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.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- 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!
- 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.\***

**4 pont**

**Ismertesse a természetgyógyászat meghatározását az alábbiak szerint!**

Szemlélete: *egészségcentrikus, holisztikus és hangsúlyosan preventív*

Eljárásai: *természetesek, szelídek, a szervezet öngyógyító mechanizmusait aktiválják*

Terápiája: *egyenre szabott, amelynek során fontos szerepet tulajdonít az egészséges életmód kialakításának és a pácienssel való partneri viszonynak*

Módszerei: *magában foglal egyedi diagnosztikai és terápiás módszereket is (jelentős része a tradíciókra épül)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\***

**3 pont**

**Sorolja fel a másoknak való segítségnyújtás (proszociális viselkedés) háttérében álló indíttatásokat! Írjon hármat!**

- *önjutalmazás*
- *azonosulás*
- *viszonzás reménye*
- *a külső elismerés kivívása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3.\***

**6 pont**

**Nevezze meg és jellemezze a stressz fázisait!**

- *alarmreakció: valamilyen külső, vagy belső stresszor hatására a szervezetben lezajlik az élettani stresszválasz, amelynek következtében fokozott szimpatikus túlsúly jön létre*
- *adaptációs fázis: a szervezet alkalmazkodik az új helyzethez, majd egy idő után visszaállítja a normál élettani értékeket*
- *kimerülési fázis: ha a stressz túl hosszú ideig áll fenn, vagy a szervezetet újabb stressz hatások érik mielőtt az adaptációs szakasz lecsengene, a szervezet kimerül és károsodik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.\*

3 pont **Sorolja fel a passzív házak energiaforrásait! Írjon hármat!**

- *napsugárzás*
- *az épületben tartózkodó emberek teste által kisugárzott hő*
- *az épületben lévő műszaki berendezések működése által kisugárzott hő*
- *földhő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

3 pont **Húzza alá a tibeti orvoslás szerinti nyálka típusra vonatkozó helyes meghatározásokat!**

- a középkorúak hajlamosabbak a betegségeire
- a forró, száraz területeken jobban növekszik
- rendellenességei a nyár folyamán a legjellemzőbbek, a napszakok tekintetében pedig este és közvetlenül hajnal előtt
- betegségei a hideg kategóriába tartoznak
- rendellenességei elsősorban tavasszal, illetve szürkületkor és hajnalban lépnek föl
- idősebb életkorban hajlamosabbak a betegségeire
- időszakai az ősz, a délután és az éjszaka
- hideg, szeles vidékek inkább kedveznek a terjedésének
- a legifjabbak hajlamosabbak a betegségeire

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

6.

5 pont **Rendezze az Öt Fázis szerint a felsorolt folyamatokat! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!**

1. születés
2. átalakulás
3. raktározás
4. aratás
5. növekedés

FA: ...*1*...TÚZ: ...*5*...FÖLD: ...*2*...FÉM: ...*4*...VÍZ: ...*3*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. 7 pont   
**Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás szerint a Fuszerveket és jellegüket!**

Fuszervek:

- *Vékonybél*
- *Vastagbél*
- *Epehólyag*
- *Húgyhólyag*
- *Gyomor*
- *Hármas Melegítő*

Jellege: *jang jellegűek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. 4 pont   
**Határozza meg az alábbi kifejezések magyar jelentését!**

Shiatsu: *...ujjnyomás...*

Hara: *...has...*

Kí: *...az energia japán megnevezése...*

Tsubo: *...az akupunktúrás pontok japán elnevezése...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. 5 pont   
**Csoportosítsa a felsorolt élelmiszereket a megadott szempontok szerint!  
Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!**

1. fehér rizs
2. barna rizs
3. sajt
4. gomba
5. csírák

Alacsony rosttartalmúak: *...1., 3....*

Magas rosttartalmúak: *...2., 4., 5....*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

**10.\*****5 pont** 

**Soroljon fel öt olyan szempontot/szabályt, melyeket az illóolajok felhasználása során figyelembe kell venni!**

- *az allergiás, vagy bőrbeteg személyeknél alkarpróbát kell végezni*
- *hígítatlan olajokat soha, vagy csak ritkán és egészen célzott módon szabad használni*
- *megfelelő minőségű illóolajat kell alkalmazni*
- *várandós kismamáknál egyáltalán nem ajánlott az illóolajok alkalmazása*
- *egyes illóolajok (menták, eukaliptusz) alkalmazása 6-8 év alatti gyermekeknél ellenjavallt*
- *az illóolajokat sötét, zárt helyen, alacsony hőmérsékleten és lehetőleg szárazon kell tárolni, figyelni kell a lejáratú időre*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11.\*****5 pont** 

**Írjon ötöt a szaunázás szervezetre gyakorolt hatásai közül!**

- *javítja a vérkeringést*
- *stimulálja, harmonizálja az immunrendszert*
- *méregtelenít*
- *stresszoldó*
- *enyhíti az izomlázat*
- *javítja a bőr vérellátását*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**12.****2 pont** 

**Nevezze meg a homeopátiában használt potenciálás két lépését!**

- *szakaszos hígítás*
- *ütve rázás (szilárd anyagok esetén eldörzsölés)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.\*****2 pont** 

**Ismertesse az antropozófus gyógyászat egészségfogalmát!**

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

14.\*

5 pont

**Soroljon fel a fluortúladagolás lehetséges következményei közül ötöt!**

- *enzimgátlás, emésztési zavarok*
- *sejtoxidáció-csökkenés*
- *a szájflóra és a tápcsatorna működését segítő baktériumok szaporodásának gátlása*
- *a szénhidrátlebontás és az izmok tejsavtermelésének csökkenése*
- *véralvadásgátlás*
- *csontelváltozások, szervelváltozások*
- *vesebetegség*
- *légzőrendszeri problémák*
- *szívkárosodás*
- *idegrendszeri zavar*
- *allergia és allergiás bőrfolyamatok*
- *a pajzsmirigy működési zavara*
- *vérképzőrendszeri problémák*
- *fejlődési rendellenességek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.\*

5 pont

**Írjon le öt esetet, amikor kineziológiát alkalmaz!**

- *alacsony önértékelés*
- *allergia, asztma*
- *alvászavarok*
- *depresszió*
- *emésztőrendszeri problémák, fekélybetegségek*
- *energiahiányos állapotok kezelése, állandó fáradtság*
- *evészavar*
- *érzelmi traumák feldolgozása: válás, haláleset, hirtelen változások, munkahelyváltás, elbocsátás*
- *fájdalomcsökkentés*
- *feszültségből adódó magas vérnyomás*
- *félelmek kezelése*
- *kapcsolati problémák*
- *meddőség, impotencia, menstruációs problémák*
- *mozgásszervi betegségek*
- *stresszcsökkentés*
- *szorongás*
- *tanulási problémák*
- *tartásjavítás*
- *viselkedészavarok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

3 pont **Sorolja fel az enzimterápia ellenjavallatait!**

- *véralvadási zavarok*
- *májkárosodás*
- *vesekárosodás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\*

5 pont **Nevezzen meg öt diagnózistípust!**

- *etiológiai*
- *patogenezis*
- *anatómiai*
- *patológiai*
- *stádium*
- *funkcionális*
- *prognosztikai*
- *kezdeti diagnózis*
- *végleges diagnózis*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

3 pont **Egészítse ki az alábbi mondatot!**

Az odonton egy energetikai *...mikrorendszer...*, amely mérhető *...elektromos mutatókkal...* rendelkezik, és az *...akupunktúrás meridiánhálózat...* közvetítésével kapcsolódik az egész testhez.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.\*

5 pont **Írjon le öt olyan esetet, amikor hőkamerás vizsgálat során látható elváltozás észlelhető!**

- *gyulladások (fogászati, melléküreg, ízület)*
- *nyirokpangások (fibromyalgia, hasi zónák)*
- *reflexzónák funkciózavarai (háti szervzónák)*
- *degeneratív elváltozások (térdarthrosis)*
- *túlterhelések (gerincfájdalmak differenciálása)*
- *túl- és alulműködések (pajzsmirigy)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



20.

4 pont

Egészítse ki a testtartásformákkal kapcsolatos táblázat hiányzó részeit!

Mayr-diagnosztika szerinti tartásformák	Testi megjelenési forma
<i>nekifutó tartás</i>	lumbalis gerinc kiegyenesedése
<i>kacsaállás</i>	kombinált lumbalis kiegyenesedés és hyperlordosis
hanyag tartás	<i>lumbalis lordosis mellkasi kyphosissal</i>
<i>vigyázzállás</i>	lumbalis hyperlordosis

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.

3 pont

Írja le a személyre szabott kezelés hátrányait!

- *nagyobb a szubjektív tévedés lehetősége*
- *a kezelés módjáról való döntés lassúbb lehet és inkább folyamat jellegű*
- *erősen személyfüggő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.\*

4 pont

Ismertesse röviden az anyagcserével kapcsolatos fogalmakat!

Metabolizmus: *a szervezetben lezajló azon folyamatoknak az összessége, melyeknek keretében a test alkotóelemei felépülnek, működnek és elbomlanak a tápanyagok és más anyagok felvétele, felhasználása és eltávolítása révén*

Katabolizmus: *az anyagcsere folyamán az összetett anyagok összetevőikre bomlanak*

Anabolizmus: *a szervezet életéhez szükséges anyagok építőköveikből épülnek fel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**23.\*****4 pont** **Soroljon fel a húgyúti gyulladások kialakulását elősegítő tényezők közül négyet!**

- *a húgyúti rendszer csökkent ellenálló képessége*
- *rossz bélbaktérium-flóra*
- *nehezített vizeletelfolyás (prostatamegnagyobbodás, neurogén hólyag, daganat)*
- *indokolatlan antibiotikus kezelés*
- *rossz táplálkozási szokások*
- *nem az évszaknak megfelelő öltözködés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**24.\*****5 pont** **Nevezze meg a lehetséges komplementer és természetgyógyászati kezeléseket reumatológiai megbetegedések esetén! Írjon ötöt!**

- *salaktalanítás*
- *életmódreform: több mozgás, gyógytorna*
- *diéta*
- *gyógynövények alkalmazása*
- *ortomolekuláris szerek*
- *alternatív fizioterápiás módszerek*
- *masszázs*
- *manuális medicina, kiropraktika*
- *hagyományos kínai orvoslás*
- *ájurvédikus orvoslás módszerei*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)