

# **Emberi Erőforrások Minisztériuma**

„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*

**2012. szeptember 21.**

**II. sz.**

**GYEMSZI ETI**

**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 jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólapról eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (\*) jelölt kérdésekben.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- A bekeretezett sorszámu kérdezek ( 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 természetgyógyászat tartalmi jellegzetességei közül ötöt /5/!**

**5 pont**

- tradicionális
- természetes módszereket, eszközöket, anyagokat, energiákat használ
- holisztikus szemléletű
- szelíd természetű
- preventív, életmódfurmáló
- individuális
- az öngyógyító mechanizmusokat aktiválja
- mikrorendszeret alkalmaz
- a gyógyító-beteg viszony partneri kapcsolatra épül

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\* Írjon hat /6/ olyan módszert, amelyet a természetgyógyász saját lelki egészségének (mentálhigiénéjének) 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!)

**3.  Határozza meg - a természetgyógyászat szerint - az egészség fogalmát!**

**3 pont**

*A termézzettel harmonizáló testi (beleértve az energetikait is), lelki, szociális és életszemléleti (szellemi) dinamikus egyensúly állapota.*

**4.\***

**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!)

**5.\***

**Írjon a teljes anamnézis felvételének legfontosabb fajtái közül hatot /6/!**

**3 pont**

- aktuális anamnézis
- orvosi anamnézis
- célzott anamnézis
- személyiség anamnézis
- pszichológiai anamnézis
- saját módszer (természetgyógyászati) anamnézis
- fogászati anamnézis

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

**6.\***

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

**2 pont**

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

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

**7.\* Ismertesse a túlzott húsfogyasztás szervezetre gyakorolt 5 pont  káros hatásait! Írjon ötöt /5/!**

- *nő a koleszterin bevitel*
- *nő a telített zsiradék 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. Csoportosítsa az alábbi élelmiszerek sorszámát aszerint, 3 pont  hogy asztma vagy cukorbetegség esetén ajánlaná kliensének!  
Írja a megfelelő sorszámot a betegséghöz a pontozott vonalra!**

1. torma
2. fokhagyma
3. cukkini
4. alma
5. chili
6. szója

Asztma: ...*1, 2, 5...*

Cukorbetegség: ...*3, 4, 6...*

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

**9.\* Nevezzen meg az elemterápiák közül négyet /4/! 4 pont**

- *geoterápia (iszappakolás)*
- *helioterápia (napfürdő, szolárium)*
- *légzésterápia*
- *fényterápia*
- *vízgyógyászat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\* Soroljon fel négy /4/ apiterápiás terméket!**

**4 pont**

- méz
- virágpor
- propolisz
- méhpempő
- méhméreg

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11. Húzza alá azt a gyógynövényt, amelyik nem alkalmas  
légúti betegségek gyógyítására!**

**1 pont**

- mályva
- kakukkfű
- ánízs
- galagonya
- kamilla

(Csak egy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

**12.\* Soroljon fel négy /4/ homeopátiás irányzatot!**

**4 pont**

- *klasszikus irányzat*
- *klinikai irányzat*
- *Nozoda terápiai irányzat*
- *szituációs irányzat*
- *komplex irányzat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.\* Határozza meg röviden az edukineziológia (EDU-K)  
alkalmazásának jelentőségét!**

**3 pont**

*A test és az agy, a jobb és bal agyfélteke és az agy egyéb dimenzióinak összehangolása, a látás, a hallás energetikai kiegyensúlyozása.*

**14.\* Soroljon fel a gyomor-bélrendszeren keresztül történő 3 pont  méregtelenítés lehetőségei közül hatot /6/!**

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

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

**15.\* Nevezzen meg hat /6/ fő szempontot a manuális medicina 6 pont  prevenciós lehetőségei közül!**

- 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!)

**16.\* Ismertesse a különböző kineziológiai rendszerek közös 2 pont  jellemzőit! Írjon négyet /4/!**

- mindenek izzomteszteléssel dolgozik
- céljuk a test energia egyensúlyának helyreállítása, melynek következtében az öngyógyító mechanizmusok aktiválódnak
- nagy figyelmet fordítanak az agyféltekék integrált működésére
- alapkoncepciójuk a stressz oldása
- az alkalmazott kineziológia kivételével nem diagnosztizálnak

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

**17.\* Jellemesse a szaunát és az egyéb forró kamrákat a megadott szempontok szerint!**

**5 pont**

Hatásuk:

*Magas hőmérsékleten, a nagy páratartalom miatt fokozódik a keringés és verejtékezés (salakanyagok kiválasztása).*

Javallataik: Írjon négyet /4/!

- *hurutok*
- *bőrpanaszok*
- *alvászavar*
- *átfázások*
- *túlzott testi-lelki igénybevétel*

Ellenjavallataik: Írjon kettőt /2/!

- *elgyengülés*
- *szédiülés*
- *erős szívdobogás*
- *magas vérnyomás*
- *ismert szívbetegség*
- *vérkeringési zavarok*

(Helyes válasz esetén hatásukra: 2 pont.; javallatra, ellenjavallatra: 0,5-0,5 pont adható!)

**18. Húzza alá az alábbi felsorolásból a dosákat!**

**3 pont**

- vata
- prakriti
- szatva
- pitta
- radzsasz
- kapha
- tamasz

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

**19.\* Jellemezze a Mkhrisz-Pát a tibeti magyarázat szerint! 3 pont**

**Írjon hármat /3/!**

- elsődleges formája az epe, amelyet a máj termel és az epehólyag raktároz el
- jellemzőit megtaláljuk az egész testben a tűz, illetve a levegő elemek képezte energiák formájában
- a Mkhrisz-Pa képezi a test hőjét, és meghatározza a sejtek életének hosszát
- betegségei a haragból erednek

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20.\* Ismertesse a kínai táplálkozástan lényeges jellemzői közül 6 pont**

**hatot /6/!**

- a táplálkozás alapvetően megszabja energiaszintünket és szöveteink minőségét
- a táplálékot átalakító szervünk a lép
- 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
- fontos, hogy a meleg-hideg ételek aránya  $\frac{2}{3}$  -  $\frac{1}{3}$  legyen
- fontos, hogy a tej és a hús  $\frac{1}{3}$ -a legyen az összes tápláléknak
- fontos, hogy húst mindig zöldséggel vagy gabonafélével együnk

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Ismertesse a betegségek külső és belső okait a hagyományos kínai orvoslás szerint! 4 pont**

Külső okok: klimatikus tényezők, pl.: hideg, nedvesség, szárazság, meleg, forróság. Ezek többnyire akut betegségeket okoznak.

Belső okok: Az érzelmek energiamozgást eredményeznek és megtámadják a belső szerveket. Ezek lehetnek emóciók, pl.: düh, félelem, aggódás. Lassan kialakuló, krónikus betegségeket okoznak.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

**22.\* Ismertesse, hogy a gyermek fejlődése során (3-5 életév között) mely tényezők akadályozzák a szabályok és a magatartási normák beépülését a személyiségbe!** **2 pont**   
**Írjon kettőt /2/!**

- a mintát adó személy devianciája
- a változó és eltérő értékrendű mintát adó személy
- nincs a gyermek környezetében olyan magas érzelmi kötődésű személy, akivel azonosulni akar

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**23.\* Soroljon fel a termoterápiában használatos hideg kezelések ellenjavallatai közül hármat /3/!** **3 pont**

- hidegérzékenység
- elégtelen szívműködés
- vesebetegség
- heveny hólyaghurut
- végtagkeringési zavar

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**24.\* Soroljon fel négy /4/ betegséget, melyre jótékony hatással van az ultraibolya sugárzás!** **4 pont**

- angolkór
- pikkelysömör
- csont és ízületi tbc
- izomfájdalmak
- ekcéma
- akne
- ízületi megbetegedések

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**25.\* Ismertesse az alternatív és a hagyományos fizioterápia alkalmazásának jellemzőit! Írjon négyet-négyet /4-4/!** **4 pont**

Alternatív fizioterápia:

- reflexes hatásra törekszik
- állapot felmérést végez a kórisma felállításához
- a holisztikus szemlélet eredményeként nem csak a testi kezelést használja a gyógykezelés során
- a diétát betegség megelőzésként és betegség esetén kiegészítő terápiáként 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
- már kialakult betegség esetén, kezelést kiegészítő diétát használ
- a kezelések során kiegészítő természetgyógyászati kezeléseket nem alkalmaz

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

**26. 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 termális ásványvíz külső és belső felhasználása
- elektroterápia – gyengített elektromos áram felhasználása a gyógyításban

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**27.\* Ismertesse, hogy húgyúti megbetegedések esetén mely szempontok szerinti kérdéseket részesíti előnyben az anamnézis felvétele során!** **3 pont**

**Írjon hármat /3/!**

- lelki tényezőkkel kapcsolatos kérdések
- szexualitással kapcsolatos kérdések
- táplálkozással kapcsolatos kérdések
- keringéssel kapcsolatos kérdések

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)