

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Természetgyógyászati alapmodul

2025. október 07.

IV. 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.
- Jól látható módon kell jelölni a dolgozatban előforduló hibákat, tévedéseket.
- A rendelkezésre bocsátott megoldási javaslatot szükséges használni a javításához, az egységes objektív értékelés megvalósítása érdekében.
- A megoldólapban ferde vonallal (/) kerültek jelölésre az egymással egyenértékű helyes válaszok.
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Fogalommeghatározás esetén maximális pontszám csak akkor adható, ha a megoldásban aláhúzott kulcsszavak maradéktalanul szerepelnek a vizsgázó megoldásában.
- Azoknál a feladatoknál, amelyeknél több válasz közül kell a vizsgázóknak a jó megoldást kiválasztani, az összes válasz megjelölése esetén a válaszra 0 pontot kell adni. Amennyiben a lehetséges jó válasznál több kerül megjelölésre, a pontszámot csökkenteni kell a többletválaszok számával.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára kérjük, hogy ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék.
- 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.*

3 pont

Soroljon fel a magas vérnyomás kezelésére alkalmazható fitoterápiás szerek közül hármat!

- *citromfű*
- *fagyöngy*
- *fokhagyma*
- *olajfa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

5 pont

Írjon le öt természetgyógyászati módszert, amelyek a depresszió kezelésében alkalmazhatók!

- *gyógynövények*
- *táplálékkiegészítők*
- *biofeedback*
- *homeopátia*
- *jóga*
- *csi-kung*
- *fitoterápiás szerek pl.: avena sativa, komló, levendula, orbáncfű*
- *kineziológia, pszichokineziológia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

5 pont

Határozzon meg öt terápiás elvet a bélflóra javítására!

- *növényi alapú diéta*
- *probiotikumok alkalmazása*
- *prebiotikumok alkalmazása*
- *homeopátiás nozódák alkalmazása*
- *kellő folyadékfogyasztás*
- *kávéfogyasztás kerülése*
- *alkoholfogyasztás kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

4 pont

Nevezzen meg a gyermekbetegségek megelőzéséhez kapcsolódóan a salutogenezis alapelemei közül négyet!

- *a természetes anyagok és folyamatok előnyben részesítése az élet minden területén*
- *rendszeres és mértékletes étkezési szokások kialakítása*
- *biominőségű élelmiszerek fogyasztása*
- *rendszeres mozgás friss levegőn/természetben*
- *rendszeres alvási/pihenési és ébrenléti/tevékenykedési ritmusok, az év körforgási ritmusának betartása*
- *értellemmel telt és aktív életvitel (a média tudatosan korlátozott használata)*
- *a szociális kapcsolatok, a lelki tér atmoszférája legyen kielégítő*
- *a mindennapokba beleszőtt spiritualitás jelenléte*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

2 pont

Ismertesse az alkati típusokba való besorolás központi gondolatát!

A testről leolvasható külső jegyek (méret, arányok, testtartás, mozgékonyság stb.) együtt járnak bizonyos belső tulajdonságokkal, pl. a vérmérséklettel, mentális jellegzetességekkel, betegségekre való hajlamokkal.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.*

4 pont

Jellemezze R. A. Dale mikroakupunktúrás (reflexológiás) alapelveit, melyek minden mikrorendszerre alkalmazhatók! Írjon négyet!

- *a mikroakupunktúrás rendszer a test valamennyi részén megtalálható*
- *a mikrorendszerek anatómiai felépítésünk holografikus lenyomatai*
- *közvetlenül kapcsolódik az akupunktúra makrorendszeréhez (egész test), és felhasználható a makroenergiakör befolyásolására és kiegyensúlyozására*
- *valamennyi reflexkezelési rendszerben a mikro- és makropontok egyaránt funkcionálisan kétirányúak*
- *valamennyi mikropontot alacsony elektromos ellenállás jellemez a bőr felszínén*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. 1 pont
Határozza meg, melyik fogalmat írja le az alábbi szövegrészlet!

A kéz és a tenyér arányainak, külső jegyeinek, a tenyérvonalaknak, valamint a körömnek a szemrevételezése alapján von le következtetéseket az egyéni alkatra, a várható életeseményekre, az egészségi állapotra, a betegségekre való hajlamra nézve.

...kiromantia (kézelemzés, tenyérjósítás)...

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

8. 8 pont
Hasonlítsa össze a kínai masszázs során megállapítható hiány- és többlet-állapot jellemzőit! Töltse ki az alábbi táblázatot!

megfigyelési szempontok	hiányállapot fennállása	többletállapot fennállása
a bőr, az izom és a kötőszövet tónusa	<i>petyhüdt, erőtlen</i>	<i>feszés, kemény</i>
az adott testrész/terület hőérzete	<i>hűvös</i>	<i>meleg</i>
mozgatásra adott válasz	<i>az állapot javul</i>	<i>az állapot romlik</i>
nyomásra adott válasz	<i>erős nyomást is kibír, ún. „jó fájdalomérzet” keletkezik</i>	<i>kisebb nyomásra is fájdalmas, irritábilis az érintett terület</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* 4 pont
Soroljon fel a funkcionális ízületi blokk (FIB) klinikai jellemzői közül négyet!

- *szűkebb aktív mozgástartomány egy, vagy több irányban (izom-, tok-, csont típusú)*
- *tapintásra, aktív vagy passzív mozgatásra receptorfájdalom*
- *tapintható duzzanat a szöveti megvastagodás miatt*
- *fájdalmas izomtónus-fokozódás, triggerpontokkal (fájdalmas pont)*
- *akadályozott ízületi játék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

3 pont

Ismertesse a másodpercjelenség lényegét a neuráalterápiában!

A beteg panaszai (fájdalmak, mozgáskorlátozottság) egy távoli zavarómező neuráalterápiás kezelésével megszüntethetők úgy, hogy a hatás az infiltráció pillanatában létrejön, és legalább 20 órán át tart (fogaknál 8 óra), az ismétlés pedig egyre hosszabb hatást eredményez.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

3 pont

Írjon le hármat a magnetoterápia alkalmazásának ellenjavallatai közül!

- *pacemakerbeültetés*
- *terhesség*
- *láz*
- *vérzéses folyamatok*
- *tuberkulózis*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

2 pont

Foglalja össze röviden az antropozófus gyógyászat terápiáinak célját!

Az egészséget fenntartó, illetve újraképző erők serkentésére irányulnak. Oki kezelésre, végleges gyógyulásra, az egészséget jelentő egyensúlyra törekszenek, azaz salutogenesissre/hygiogenesissre.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

13.*

6 pont

Nevezzen meg az egyéni mikrotápanyag-szükségletet befolyásoló tényezők közül hatot!

- *életkor*
- *súly*
- *nem*
- *várandósság, vagy szoptatás*
- *táplálkozás/étkezési szokások*
- *élelmiszer-intolerancia*
- *életmód*
- *mozgásmennyiség, a mozgás intenzitása és fajtája*
- *szedett gyógyszerek*
- *alkoholfogyasztás*
- *dohányzás*
- *stressz és kezelése*
- *a felvett tápanyagok felszívódása/hasznosulása*
- *egészségi állapot: betegségek, műtétek, kemoterápia stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

3 pont

Húzza alá a felsorolásból azokat a betegségeket, melyek esetében nem ajánlott a rostdús ételek fogyasztása!

- fogszuvasodás
- nyombélfekély
- cukorbetegség
- fekélyes vastagbélgyulladás
- elhízás
- emésztőrendszeri vérzés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

6 pont

Írjon három-három példát a mai európai táplálkozás általános problémáira! Töltse ki a táblázatot!

A táplálkozás általános problémái	
túlzott bevitel	alacsony bevitel
<i>kalória</i>	<i>telítetlen zsírsavak</i>
<i>zsír</i>	<i>rostok</i>
<i>állati fehérje</i>	<i>vas</i>
<i>szénhidrát (finomított)</i>	<i>kálium</i>
<i>só</i>	<i>magnézium</i>
<i>környezeti mérgek</i>	<i>vitaminok</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

5 pont

Soroljon fel a wellness reforméletforma alapelemei közül ötöt!

- *fizikális fitness*
- *egészségfejlesztő módszerek (öngyógyítás, önfejlesztés)*
- *szellemi és spirituális kondicionálás*
- *lelki harmonizálás*
- *szépségápolás*
- *környezettudatosság*
- *szociális kiegyensúlyozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

5 pont

Ismertesse a köpölyözést az alábbi szempontok szerint!

Lényege:

Vákuumot hozunk létre a köpölyben, ami szívó hatásával a bőrt megemelve vérbőséget okoz az adott területen.

Hatása: Írjon hármat!

- *lazulnak az izmok*
- *a kapillárisok átjárhatósága fokozódik*
- *javul a terület vérellátása (friss vér és oxigén áramlik az erekbe)*
- *beindul a méregtelenítés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

4 pont

Nevezze meg a pitta dósa egyensúlyzavarához vezető kiváltó okokat!

- *túl sok hús fogyasztása*
- *sok alkohol fogyasztása*
- *túlzott meleg*
- *túlzott fűszerezés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

5 pont

Rendezze a felsorolt szagokat az Öt Fázisnak megfelelően! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. égett
2. illatos
3. kecskeszag (májsszag)
4. rohadt
5. testszag (nyers hús, vér)

FA: ...**3**...

TÚZ: ...**1**...

FÖLD: ...**2**...

FÉM: ...**5**...

VÍZ: ...**4**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.*

2 pont

Írja le a népi gyógynövényhasználatra vonatkozó fogalmak jelentését!

Színanalógia: *A gyógynövények egyes részeinek szín alapján történő alkalmazását jelenti.*

Névanalógia: *A gyógynövények elnevezésében a betegség, a kóros szerv vagy esetleg a növény által kiváltott hatás tükröződik.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

5 pont

Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint a nyálka betegségeire jellemző tüneteket! Írjon ötöt!

- kellemetlen teltségérzés a gyomorban
- hányinger, hányás
- a beteg nem érez különbséget az ízek között
- gyomorkidülledés
- gyakori, kellemetlen szagú böfögés
- fizikai és szellemi elnehezülés
- hidegségérzet

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.*

3 pont

Határozza meg a környezeti medicina lényegét!

A környezeti medicina az ember egészsége és a környezeti hatások közötti összefüggéseket, a környezetnek a betegségek okozásában, és/vagy közvetítésében játszott szerepét tanulmányozza.

(A helyes válaszra 3 pont adható!)

23.*

3 pont

Írjon le a szervezetben előforduló testnedvek közül hármat, ahol savas a folyadékok normális pH-ja!

- nyál
- gyomornedv
- hüvelyváladék
- verejték
- izomsejtnedv

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

6 pont

Ismertesse azokat az adatokat, melyeket a természetgyógyászati rendelés során az egészségügyi dokumentációban kötelezően fel kell tüntetni! Írjon hatot!

- a nem konvencionális eljárás indoka
- kórelőzmények
- az orvos által megállapított diagnózis és javasolt terápia
- a kliens állapota és annak változásai
- a kliens személyi adatai
- az elvégzett természetgyógyászati kezelés leírása
- a természetgyógyász által javasolt terápia
- kezelés időpontjai
- saját megfigyelések, állapotfelmérések egyéb információk

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.

3 pont

Írja le, hogy milyen feltételeknek kell megfelelnie a bioenergiával kezelést végző személynek az eredményesség érdekében!

- *testi kiegyensúlyozottság*
- *lelki kiegyensúlyozottság*
- *mentális és energiamezőbeli „ziláltság” rendszeres kiküszöbölése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)