

HERBÁLASZTROLÓGIA

A herbálasztrológia jelentősége abban rejlik, hogy meghatározza a növények egyénre szabott hatását az asztrológia segítségével.

Az asztrológiában minden növény valamely bolygó uralma alatt áll, bizonyos mértékben annak tulajdonságait képviseli. Ily módon beleilleszthetők a személyes horoszkópba, kedvezően befolyásolva az illető egészségi és erőnléti állapotát. Ez a növényterápia természetesen nem helyettesíti a már kialakult betegségek orvosi ellátását, inkább támogatja a gyógyulást és a megelőzésben van szerepe.

Az energetikai ősmínőségek a betegség hajlamokat mutató bolygók ősmínőségére vannak hatással. A gyógyító növényeknek a túltengő ősmínőségeket kell féken tartani, a hiányzó energiákat pótolni és az egyensúlyt létrehozni.

A gyógyhatású növények használata attól lesz eredményes és személyre szabott, hogy a radix horoszkóp szerint kell alkalmazni. Az egyéni horoszkópban találhatjuk azokat a jegyeket, házakat és bolygókat, amelyek korrigálásra szorulnak. A növények használatánál nem lehet általánosítani, azok minden emberre másképp hatnak. A legmegfelelőbbeket kell kiválasztani a pozitív hatás elérése érdekében.



Hogyan is működik ez a gyakorlatban?

A radix horoszkóp elemzésével kezdünk. Keressük meg a gyenge és túl erős hatásokat, amelyek kapcsolatba hozhatók az egészséggel. A cél az egyensúlyra törekvés. A vizsgálat tárgyát a Nap, a Hold, a születési uralkodó és a IV., 6., 8., XII. házak helyzete képezze. Ez szinte az egész horoszkópot érinti, így lesznek olyan energiák, amelyek kioltják egymást, amelyek erősítik egymás hatását és olyanok is, amelyek elhanyagolhatók illetve megváltoztathatatlanok. A horoszkópban azokkal a bolygókkal és helyzetekkel kell törődnünk, amelyeknél pozitív eredményt érhetünk el. A gyógyhatású növények alkalmazásának ajánlása egy komplex horoszkópvizsgálat eredménye kell, hogy legyen.

Gyógyító növények használatának általános szabályai:

A test erősítése a születési uralkodónak megfelelően, annak természete szerint.

Az orvosság olyan legyen, ami a 6. ház urával nem illik össze.

Orvosság, ami megfelel az Ascendens jegyének.

Ha a X. ház ura erős helyzetű, akkor használhatók az orvosságai.

Orvosság, ami a fővilágosítóknak megfelel.

A testrészek és szervek a hozzá tartozó növényekkel erősíthetők.

Az életerő, az élet forrása a szív és a Nap.

Példának a saját horoszkópot veszem. (Dabas 1956.03.30. 15h. 04p.)

A horoszkóp gyenge pontja a Hold a Skorpióban, amely saját jegyének diszpozitorától a Plútótól kap kvadrátot a 12. házból Oroszlán jegyből. Mivel a Holdat a Szaturnusz és az Uránusz támogatja, nekem is azon kell lennem, hogy a két támogató bolygó energiáit megőrizzem. Mivel tehetem én ezt meg? A Szaturnusz és Uránusz a 6. ház ura. A mindennapokban olyan

egészséges életmódot kell folytatnom, ami közvetetten erősíti a Holdat, a szervezet működését. Javasolt a friss levegőn tartózkodás, a légzőgyakorlatok, aszalt gyümölcsök, bors, fűszerpaprika, vanília, alma, citrom, narancs és az orchidea illata. Fontos a C-vitamin. Ha terápiára van szükség, akkor az alternatív gyógymódok segíthetnek. A Vénusz Jupiter kvadrátnál fennáll a cukorbetegség veszélye, ezért a szénhidrátokkal kell óvatosan bánni. A Jupiter a IV. ház uraként öröklött betegségeket mutat. A Skorpióhoz tartozó növények nem ajánlatosak, mert azok ráerősítenek a Hold kvadrátra.

A gyógyító növények energetikai minősége:

Hideg. Test-lélek szinten csillapít. Túlmelegedés ellen hat.

Meleg. Erősíti az életenergiát. Gyógyítja a hideg okozta problémákat.

Nedves. A testfolyadékok áramlását növeli. A vér és a nyák besűrűsödését gátolja.

Száraz. A testnedvek áramlását csökkenti. A vért hígítja, a túlzott nyálképződést, az ödémák keletkezését visszafogja, megszilárdít.



Nem véletlenül használtam a gyógyító növények kifejezést és nem a gyógynövények elnevezést. A gyógynövények köre rendkívül széles és hatásukban összetett. A növények azon csoportjával kívánok foglalkozni, amelyek zöldségek, gyümölcsök és fűszerek. A mindennapi életünkben szerepelnek, könnyen hozzáférhetők és nem okoz gondot, hogy beiktassuk az étrendünkbe. A hangsúlyt pedig nem a meglévő betegségek gyógyítására kívánom helyezni, hanem a szervezet

gyenge pontjainak erősítésére és az egyensúly megteremtésére.

KOS: tűz, kardinális, pozitív, férfias, Mars (fej)

Zöldség: hagymafélék, komló, kapribogyó, paprika

Gyümölcs: galagonya,

Fűszer: mustármag, cayenne-i bors, fűszerpaprika, gyömbér, kurkuma

Gyógynövény: bojtorján

Illat: lonc, erős fűszerek, borsmenta

BIKA: föld, szilárd, negatív, nőies, Vénusz (nyak, torok, pajzsmirigy)

Zöldség: gabonafélék, különösen a búza, sóska, spenót, saláta, zeller, articsóka, spárga, bab,

Gyümölcs: alma, barack, füge, szőlő

Fűszer: szegfűszeg

Gyógynövény: kakukkfű, zöldmenta

Illat: rózsa, ibolya, ciprus

IKREK: levegő, változó, pozitív, férfias, Merkúr (kar, váll, kéz, láb)

Zöldség: borsó, zöldbab, sárgarépa, petrezselyem, kapor

Gyümölcs: csonthéjas gyümölcsök, gesztenye

Fűszer: ánizs, majoránna, kömény, oregánó

Gyógynövény: levendula, citromfű

Illat: levendula, gyöngyvirág, mirtusz

RÁK: víz, kardinális, negatív, nőies, Hold (mellkas, gyomor)

Zöldség: káposzta, retek, saláta, uborka

Gyümölcs: lédús gyümölcsök
Élelmiszer: tej, tejtermékek, hal, rák,
Fűszer: tárkony
Gyógynövény: vasfű, citromfű,
Illat: tavirózsa, liliom, fehér színű virágok

OROSZLÁN: tűz, szilárd, pozitív, férfias, Nap (szív, érrendszer, gerinc, hát, vérkeringés)
Zöldség: vízitorma, spenót, saláta
Gyümölcs: szőlő, dió, citrom, narancs, napraforgó
Élelmiszer: méz, hús, gabonafélék, rizs, olajbogyó
Fűszer: babérlevél, rozsmaring, sáfrány, borsmenta, kurkuma
Gyógynövény: körömvirág, diófalevél, kamilla, borágó
Illat: golgotavirág, sárga virágok

SZŰZ: föld, változó, negatív, nőies, Merkúr (emésztőrendszer, vékonybél, epe, hasnyálmirigy)
Zöldség: burgonya, zeller, sárgarépa, karalábé, borsó, zöldbab
Gyümölcs: pisztácia, mogyoró
Fűszer: ánizs, majoránna, kömény, koriander
Gyógynövény: tüdőfű, gyermekláncfű, árvacsalán, macskagyökér, borsfű, feketeüröm, mézfű
Illat: nefelejcs, tárnic

MÉRLEG: levegő, kardinális, pozitív, férfias, Vénusz (derék, vese, kiválasztó funkciók)
Zöldség: articsóka, spárga, bab
Gyümölcs: eper, szőlő, málna, alma, körte
Élelmiszer: gabonafélék
Fűszer: menta, cayenne-i bors
Gyógynövény: gyermekláncfű, cickafark, csombormenta
Illat: jácint, kék virágok, rózsza, ibolya

SKORPIÓ: víz, szilárd, negatív, nőies, Mars, Plútó (hólyag, vastagbél, nemi szervek)
Zöldség: hagymafélék
Gyümölcs: galagonya, kökény
Fűszer: menta, csípős paprika, bazsalikom
Gyógynövény: aloé, bojtörján, csalán
Illat: lonc, fűszeres illatok

NYILAS: tűz, változó, pozitív, férfias, Jupiter (csípő, comb, máj, idegrendszer)
Zöldség: hagyma, póréhagyma, zeller
Gyümölcs: szeder, faeper, áfonya, grapefruit, ribizli
Élelmiszer: mazsola
Fűszer: fokhagyma, fahéj, ánizs
Gyógynövény: zsálya, borágó
Illat: szegfű, hárs

BAK: föld, kardinális, negatív, nőies, Szaturnusz (térd, bőr, csontok, fogak)
Zöldség: burgonya, répa-félék, spenót, kukorica, cékla
Gyümölcs: naspolya, birs
Élelmiszer: hús, tésztafélék, maláta
Fűszer: fenyőmag

Gyógynövény: fekete nadálytő, bürök, beléndek
Illat: árvácska, fenyő

*VÍZÖNTŐ: levegő, szilárd, pozitív, férfias, Szaturnusz, Uránusz
(lábszár, boka, vegetatív idegrendszer)*

Zöldség: bodza

Gyümölcs: alma, körte, citrom, kivi, narancs, csillaggyümölcs

Élelmiszer: aszalt gyümölcs

Fűszer: bors, fűszerpaprika, vanília

Illat: orchidea, bodza

HALAK: víz, változó, negatív, nőies, Jupiter, Neptunusz (lábfej)

Zöldség: uborka, saláta, tök, cukkini

Gyümölcs: sárgadinnye, áfonya

Élelmiszer: hal, tenger gyümölcsei

Fűszer: palmacukor, kakaó

Gyógynövény: hárs, csipkebogyó, tüdőfű

Illat: hárs, tavirózsa



GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

ARTICSÓKA (Bika és Mérleg jegyhez tartozik) epe máj hólyag vese bántalmak, magas vérnyomás, érelmeszesedés, cukorbetegség, antibiotikum.

ÁFONYA fekete, vörös és tőzeg (Nyilas és Halak jegyhez tartozik) az A, D és C-vitamin, valamint vas tartalma miatt egészséges. A *fekete áfonya* jó hatással van a bélflórára és regenerálja a retinasejteket. A *vörös áfonya* a krónikus betegségek megelőzésére szolgál. A *tőzeg áfonya* antibakteriális hatású, immunerősítő és a húgyutak fertőzései ellen kiválóan alkalmas.

ÁNIZS (Ikrek, Szűz és Nyilas jegyhez tartozik) emésztést serkentő, étvágyjavító, szélhajtó, nyálkaoldó, görcsoldó, köhögéscsillapító, epekiválasztást elősegítő, vértisztító, tejszaporító hatású.

BABÉRLEVÉL (Oroszlán jegyhez tartozik) köhögéscsillapító, vizelethajtó, vesestimuláló, emésztési zavarokra, baktérium és gombaölő, nyugtató.

Külsőleg: ízületek bedörzsölése, bőrkiütés, herpesz, gennyes sebek kezelése.

BAZSALIKOM (Skorpió jegyhez tartozik) köhögés csillapító, idegnyugtató, szélhajtó, vizelethajtó, étvágyjavító, tejszaporító. Összehúzó hatása miatt külsőleg garatgyulladásra öblögetőként alkalmazható. Sebkenőcsök alapanyaga.

BIRS (Bak jegyhez tartozik) termése pektinben gazdag, nyákoldó hatású. Természetes pektinforrásnak is használják. Egész magvait köhögéscsillapítóként, enyhe hashajtóként alkalmazzák. Kenőcsökben repedezett bőr, égési sérülések, felfekvések, aranyér kezelésére használatos, a kozmetikában kenőcsalapanyag. Nyálka- és cserzőanyagokban gazdag leve a száj és a garat enyhébb gyulladással megbetegedéseinek, bélproblémáknak ellenszere.

BORS (Vízöntő jegyhez tartozik) a borsnak nemcsak ízesítő, de étvágygerjesztő hatása is van, azonban a fűszerezésnél ügyelni kell, mert izgathatja az emésztőrendszert. A csípős fűszerek többségéhez hasonlóan élénkítőszer is, emellett vizelet- és szélhajtó. Ízületi gyulladás gyógyítására is használják.

BORSMENTA, FODORMENTA mentafélék (Bika, Oroszlán, Mérleg és Skorpió jegyekhez tartoznak) étvágygerjesztő, szélhajtó, epeműködést serkentő, idegnyugtató, görcsoldó, menstruációs zavarokra, emésztőcsatorna és húgyutak fertőtlenítése, gyomor és bélhurut, fejfájás, torokbántalmak.

CAYENNEI-BORS a nevével ellentétben nem borsféle, hanem csípős ízű paprika. (Kos és Mérleg jegyhez tartozik) szív- és vérkeringés javító, emésztésserkentő, gyomor nyálkahártya óvó, orr- és tüdővádék tisztító, koleszterincsökkentő, antibakteriális hatású.

Külsőleg: torokgyulladás öblögető.

CÉKLA (Bak jegyhez tartozik) gyógyászati hatása annak köszönhető, hogy tele van antioxidánsokkal, amelyek a sejteket külső szabad gyökök támadásától védik. Gátolja a ráksejtek szaporodását, vérképző, a sav-bázis egyensúlyt, a máj anyagcsere-folyamatait szabályozza.

CITROMFŰ vagy mézfű (Ikrek és Rák jegyhez tartozik) ideg- és szívnyugtató, görcsoldó, emésztést serkentő, gyomorsav túltengésre, szélhajtó, izzasztó, lázcsillapító, epestimuláló, hatásos a vírusok ellen, zsiroidó.

Külsőleg: borogatószer, fürdővízhez és bedörzsöléshez, parfüm alapanyag. Jó rovarcsípésre és fekélyek kezelésére.

CSÍPŐS PAPRIKA (Skorpió jegyhez tartozik) a CSILIPAPRIKA a trópusi vagy szubtrópusi égövön termesztett csípős termésű paprikafajták összefoglaló neve. Magyarországon egy apró termetű változata díszpaprikaként ismert. Hatóanyaga a kapszaicin, rendszeres fogyasztása serkenti az emésztést, megóvja a gyomor nyálkahártyáját az alkohol, illetve az acetil-szalicilsav (egyes fájdalomcsillapítók hatóanyaga) károsító hatásától.

CSIPKEBOGYÓ a vadrózsa áltermése (Halak jegyhez tartozik) A-, B1-, B2-, P- és K-vitamin, magnézium és vas található benne, de legfontosabb hatóanyaga a természetes C-vitamin. A C-vitamin részt vesz az oxidációs folyamatok szabályozásában, erősíti a vérerek falát, szilárdítja a kötőszövetet, fokozza a szervezet védekezőképességét, ellenállását a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. Megelőzőként segíti a csontok erősödését, szilárdságát és a csontképződést. Magjából csipkebogyó olajat is készítenek, amely csökkenti a sebek hegesedés utáni nyomait, használják még Nap perzselte bőrre, a nátha miatt érzékeny vált orrkörnyéknek, vagy az apró ráncok kezelésére. Csökkenti a hajszálerek sérülékenységét, így késlelteti a bőr öregedését.

CSONTHÉJAS MAGVAK (Ikrek és Szűz jegyhez tartozik) értékes táplálék, hasznos zsírokat tartalmaz, fehérjékben vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Rostos szerkezete miatt jó hatással van az emésztésre. Vérnyomás- és koleszterincsökkentő, csonterősítő. Különösen a dió Omega 3 zsírsavat tartalmaz.

FAHÉJ (Nyilas jegyhez tartozik) az emésztőszervekre gyakorolt hatásai mellett a szív- és érrendszerre, valamint a vércukorszintre és koleszterinszintre is jótékonyan hat. Savlekötő, gyomorerősítő és antibiotikus. Enyhe afrodisziákum.

FŰSZERPAPRIKA (Kos és Vízöntő jegyhez tartozik) jelentős a C-vitamin tartalma. Emésztést elősegítő hatása van, véd a gyomor- és bélfekélytől. Izzasztó, vizelethajtó, lázcsillapító. Rákellenes hatása van. Egyik alkotó elemét a kapszaicint gyógyszeralapanyagként használják, főleg reuma elleni gyógyszerkészítményekben.

GYÖMBÉR (Kos jegyhez tartozik) erőteljesen melegítő hatású, közérzetjavító, immunerősítő, tiszta szellem, friss lehelet, gyulladáscsökkentő, étvágyerjesztő, emésztési problémákra, reumás fájdalmakra, vérkeringés javító, vérnyomást szabályozó, afrodisziákum, stimulálja a nemi szerveket.

HAGYMAFÉLÉK (Kos, Skorpió és Nyilas jegyhez tartozik) *Fokhagyma*: vérnyomás csökkentő, baktérium- vírus- és gombaellenes, emésztést elősegítő, bélfertőtlenítő, bélféregűző, epe- és májműködést elősegítő hatását. A *vöröshagyma* bélféregűzésre, vizelethajtásra, étvágyerjesztésre, megfázásos tünetek, és köhögés enyhítésére, illetve vércukor csökkentésére is használják. A *medvehagyma* kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizelet ürítését, tisztítja a vért.

HÁRS (Halak jegyhez tartozik) gyógyászati célra a kislevelű, a nagylevelű és a széleslevelű hárs alkalmas. Az ezüst és molyhoslevelű hársfa virága és levele nem alkalmazható. Teája köhögéscsillapító, izzasztó, idegerősítő, vértisztító, enyhe szív működést serkentő. Külsőleg bőrápoló, toroköblítő, fürdővízhez is alkalmazható.

KAKAÓ (Halak jegyhez tartozik) serkentő, izgató hatása befolyásolja a központi idegrendszert, emeli a vérnyomást. Alkotó eleme a csokoládénak. Kedélyjavító, energetizál, bőrápoló és vágyfokozó.

KAKUKKFŰ (Bika jegyhez tartozik) fertőtlenítő hatású, köhögéscsillapító, féregirtó, görcsoldó, szélhajtó, izzasztó, gombaölő.

KAMILLA v.orvosi székfű (Oroszlán jegyhez tartozik) Teája nem csak a légutakat tisztítja, hanem gyulladásgátló, nyugtató anyagokat is tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató, gyomor-, bél-, hólyag-, és epezsavaroknál, valamint sebkezelésre, arc-, és hajápolásra is javallják. Régen szembetegségekre is használták lemosószerként, de allergiát okozhat. Homeopátiás szer.

KAPOR (Ikrek jegyhez tartozik) A Földközi-tenger környékén élő ókori népek általánosan használták gyógyszerként fejfájás és gyomorpanaszok ellen. Teája vízajtóként, illetve felfúvódás, emésztési zavarok, bélpangás, hányinger, fogínygyulladás, álmatlanság, étvágytalanság esetén jó hatású. Magjából teát főzve gyors és kellemes ellenszere a csuklásnak.

KORIANDER vagy zergefű (Szűz jegyhez tartozik) szélhajtó, emésztésjavító, görcsoldó, vértisztító

KÖMÉNY (Ikrek és Szűz jegyhez tartozik) a fűszerkömény elősegíti a gyomornedv-elválasztást, s ennél fogva enyhítheti a nehéz emésztés okozta fájdalmakat. A szélhajtó teakeverékek fontos alkotórésze. Jótékony hatással van a levegőnyelésre, a felfúvódásra és a bélgörcsökre. Karvontartalmának köszönhetően a köménynek bélfertőtlenítő, baktérium- és gombaölő hatása van.

KÖRÖMVIRÁG (Oroszlán jegyhez tartozik) virágának forrázata megkönnyíti az emésztést, fogíny ápolására szájvízként is használják. Kivonatait gyomor- és nyombélfekély kezelésére, külsőleg visszérgyulladásra, rosszul gyógyuló sebek, bőrelváltozások gyógyítására, fehérfolyás elleni öblítők alkotórészeként alkalmazzák. A körömvirág enyhítő és viszketéscsillapító hatásának köszönhetően külsőleg kiegészítő kezeléseknél használatos. Fertőtlenítő és gyulladásgátló, valamint sebgyógyulást elősegítő tulajdonságai miatt bőr- és szájüregi betegségek kezelésére ajánlott. Használják bőrrepedések, kisebb sebek, rovarcsípések és napsugárzás okozta bőrgyulladás esetén is. Pollenje allergiát okozhat.

KURKUMA (a curry fűszerkeveréknek és a Worchester szósznak fontos alapanyaga) (Kos és Oroszlán jegyhez tartozik) az idegrendszerre és a szellemi frissességre van jó hatással, támogatja a szívet, segíti az emésztést, gyulladásgátló, baktérium és gombaölő, májvédő, csökkenti a koleszterint, növeli a nyálkatermelődést, erősíti az ízületeket.

MAJORÁNNA (Ikrek és Szűz jegyhez tartozik) szélhajtó, étvágygerjesztő, köhögéscsillapító, idegnyugtató, légzési zavarokra. Vérnyomásemelő hatása miatt, kerülje az akinek magas a vérnyomása. Csillapítja a nemi vágyat.

MUSTÁRMAG a mustár egyik alapanyaga. (Kos jegyhez tartozik) ízületi és reumás fájdalmakra, migrénre, légutak tisztítására, emésztésjavító, vérnyomás szabályozó, rákmegelőző, asztmakezelő, nyirokrendszer tisztító.

OREGÁNÓ vagy szurokfű vagy vad majoránna (Ikrek jegyhez tartozik) nyugtató, étvágygerjesztő, emésztésjavító, köptető, köhögéscsillapító, görcsoldó, baktériumölő, gyulladáscsökkentő, epe- és vízhajtó.

PETREZSELYEM (Ikrek jegyhez tartozik) A sima levelű metélőpetrezselyem és a gyökérpetrezselyem leveléből készült gyógytea főleg a kiválasztórendszerre gyakorol jó hatást, segít a vese- és hólyagpanaszok megszüntetésében. A petrezselyemtea emésztést elősegítő, vízhajtó hatású. Segít a szövetekben felgyülemlett folyadék kihajtásában, valamint csonttritkulás, ízületi gyulladás kezelésében. Sokak szerint étvágygerjesztő hatású. Illóolaját felhasználja az élelmiszer-, kozmetika- és gyógyszeripar is. A petrezselyemlevelek elrágva légúttisztító hatásúak, és a fokhagymaszagot is semlegesítik. Vitaminokat és ásványi sókat tartalmaz.

ROZMARING (Oroszlán jegyhez tartozik) szélhajtó, étvágygerjesztő, idegerősítő, epehajtó, görcscsillapító, kellemetlen menstruációs és klimaxos érzések megszüntetése.

SÁFRÁNY (Oroszlán jegyhez tartozik) ma is a legdrágább fűszer, ára vetekszik az aranyéval. A fűszersáfránnak (*Crocus sativus*) a bibéjét használják fűszerként. (nem egyenlő a kerti krókusszal) Már az egyiptomiak is használták, afridiziákum. Jó hatással van a szívre, érrendszerre, csökkenti a koleszterinszintet és magas vérnyomást.

SZEGFŰSZEG (Bika jegyhez tartozik) a fűszert a pirosuló virágbimbókból készítik szárítással. Az emésztőrendszer helyreállításához, a hasmenés ellen, gombás fertőzések ellen és légúti panaszok enyhítésére használható. Olaja az ínymebe dörzsölve enyhíti a fogfájást. Baktériumölő és fertőtlenítő hatású.

TÁRKONY (Rák jegyhez tartozik) teája vesetisztító, epehajtó, étvágyfokozó hatású, emésztési zavarok ellen kiváló, vérnyomáscsökkentő. Magas illóolaj tartalma miatt tartós fogyasztása nem javasolt.

VANÍLIA (Vízöntő jegyhez tartozik) egy orchideafaj toktermése és a benne található apró magok. Igen jó hatású, kellemes aromájú fűszer, amely mindenkinek nyújt élvezetet, aki szereti. Nincs negatív hatása.

Mint láthatjuk a legtöbb felsorolt növény jótékonyan hat az emésztő rendszerre, de ezen nem kell csodálkozni, hiszen megesszük őket, bekerülnek a gyomorba, bélrendszerbe. Az egyedi tulajdonságok fontosabbak és az, hogy az egyénnel kerüljön jó kapcsolatba, segítse az egyensúlyt és az életerőt.

Bp., 2015.01.11. Ujvári Csilla

