



Der Winter 2014 hat uns voll im Griff. Die Lichtmengen im Norden variieren zwischen Dunkelgrau und Hellgrau, während hier in Spanien strahlend blauer Himmel und goldenes Licht trotz Kälte keine Weihnachtsstimmung aufkommen lässt.



Das Fest des Lichtes



Weihnachten wurde von den Christen sehr schlau auf die Wintersonnenwende gesetzt, weil es sonst wohl kaum eine Chance gegeben hätte, das Julfest zu verdrängen. Es war und ist das Fest des Lichtes, unübersehbar wenn man nachts durch die Weihnachtsbeleuchtung fast geblendet wird. Nichts haben wir nötiger in diesen endlosen Tagen der Symphonien in Grau, die zumeist begleitet sind von Vitaminmangel von D bis C, von Serotoninmangel bis Zinkdefizienz. Licht ist auch das, was uns in Form unserer Aura umgibt. Das trifft für alle Materie zu, vom Diamant, über die Meerestiere bis zum Glühwürmchen leuchtet die ganze Natur. Alles was Energie erzeugt, und sei es ein noch so reduzierter Stoffwechsel, leuchtet und produziert Wärme. Bei Menschen ist dies eigentlich offensichtlich. Da sie denken und fühlen wird dort noch mehr Energie frei, leuchten sie also theoretisch noch mehr als alle anderen Lebewesen. Und doch muss der Blick dafür scheinbar in teuren Seminaren für Aura-sehen wieder neu geschult werden, brauchen wir die Kirlianphotographie, um zu beweisen was eigentlich selbstverständlich ist. Sätze wie „Du siehst heute aber gar nicht gut aus“ sind so alt wie Menschheit, sie besagen nichts anderes, als dass der Mensch eine matte fahle Aura hat, die meist Vorbote von Krankheit ist. Heilige hat man früher mit einem Heiligenschein dargestellt, also einer goldenen Aura, die anzeigt über welche hohen Energien der Betroffene verfügte. Im Schwarzspegel kann man die Aura farblich sehen, es ist eine alte Technik, die als Diagnosemittel gut geeignet ist. Was aber tun, um die eigene Aura wieder zum Leuchten zu bringen und damit

Infektionen und Krankheit vorzubeugen? Hierzu ist es gut an die Gesetze der Resonanz zu denken. Es ist sicherlich ein Fehler, an grauen Tagen auch noch graue Klamotten zu tragen. Gerade die Dunkelheit verlangt nach leuchtenden Farben, dann kann sich die Aura dem wieder anpassen. Die dunkeln Unfarben ziehen energetisch herunter. Sodann kann man sich Energie von aussen zuführen, wie das seit Jahrhunderten in nordischen Breiten üblich war, durch Licht und Klang. Kerzen und Musik sind die Mittel, ohne die die Weihnachtszeit undenkbar wäre. Allerdings lauert auch hier eine Falle: Licht ist nicht gleich Licht und Klang nicht gleich Klang. Kerzenlicht hat eine angenehmere Frequenz als LEDs und Lifemusik ein natürlicheres Spektrum als abgespielte Musik vom Band, die darum energetisch nicht den gleichen Effekt haben kann. Das ist auch der Grund warum man Weihnachtslieder selber singen soll oder wenigstens eines der zahlreichen Weihnachts- und Neujahrskonzerte besuchen, die in den Kirchen meistens sogar kostenlos geboten werden. Am allermeisten aber hilft man seiner Aura mit positiven Gefühlen, liebevollem Gedenken an seine Familie und Freunde, Liebe zum Leben und Liebe zu allem, was uns Gutes umgibt. Fernsehen, Straßenlärm, Kaufhausrausch stören hierbei nur, der Glühwein mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt hingegen nicht. Das erklärt auch, warum dieser sich bei unerschämten Preisen ungebrochener Beliebtheit erfreut, ganz abgesehen von den klassischen Weihnachtsgewürzen, die voller komplizierter Stickstoffverbindungen Genuss und Freude in unser Leben bringen.



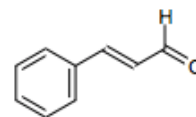
Weihnachtsgewürz

Zimt *Cinnamomum verum*



Der Zimt ist ein Venusgewürz wie auch die Vanille. Er kommt von einem exotischen Baum aus Cylon mit tiefdunklen Blättern und einem kupferroten Stamm. Die Rinde ist das, was wir als Zimtstangen verwenden.

Zimt ist weder aus Weihnachtsplätzchen noch aus Glühwein wegzudenken. Kein Wunder, denn Zimt ist nicht nur ein gut duftendes Gewürz sondern auch eine alte Heilpflanze. Die verschiedenen Wirkstoffe helfen nicht nur bei der Verdauung sondern sind vor allem ein natürlicher Stimmungsaufheller. Es beruhigt die Nerven und verschönt den grauen Alltag, harmloser als Prozac es tun würde. Kein Wunder also, dass Zimtsterne sich besonderer Beliebtheit erfreuen. Allerdings hat die Nahrungsmittelindustrie auch hier wieder eine Enttäuschung für uns bereit. Gekaufte Zimtsterne ebenso wie alle anderen Plätzchen enthalten nur den billigen Chinazimt. Der stammt von einem nah verwandten Baum, der aber leider statt Zimtaldehyd und Eugenol hauptsächlich schädliche Cumarine erzeugt. Diese sind immerhin so schlecht, dass die Gesundheitsbehörden Schwangere vor dem Verzehr von Cassiazimt warnen. Es führt also kein Weg daran vorbei. Weihnachtsplätzchen kann man nicht kaufen. Sie haben nur Sinn, wenn sie selbst gebacken wurden.



Zimtaldehyd

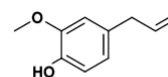
Weihnachtsgewürz

Gewürznelke
Syzgium aromaticum



Die Nelke, eigentlich Nägelchen, ist eine Marspflanze, wie der Name mit Assoziation zu Baumarktstätigkeiten schon andeutet. Die rötlichen Blüten zeigen die Marszahl vier wie alle Nelkenpflanzen.

Gewürznelken kennt man vor allem aus der Zahnmedizin. Die verschiedenen Wirkstoffe wirken keimabtötend und noch dazu betäubend. In der Weihnachtszeit schätzt man allerdings die Inhaltstoffe, die auf das Verdauungssystem wirken. Nelken helfen bei Gastritis, Völlegefühl, Magenübersäuerung und Darmträgheit. Sie sind also ein guter Begleiter für die Festtage.



Eugenol



Grüner Kardamom
Elatteria cardamomum

Der Cardamom ist ein Ingwergewächs mit winzigen blauen Lippenblüten mit Merkursignatur. Als Gewürz verwendet man die Samenkapseln.

Kardamom ist ein beliebter Zusatz im Kaffee und Tee, gehört also nicht nur in die Weihnachtszeit. Die ätherischen Öle wirken gegen Blähung und Mundgeruch, aber auch bei schmerzhaften Menstruationsbeschwerden. Kardamom ist wie die anderen Weihnachtsgewürze auch ein guter Kandidat für Aromatherapie. Hier wirkt er krampflösend und entspannend.



Tipps für die Silvesternacht: spanische Queimada

Dieser galizische Brauch stammt wohl von den Kelten oder heidnischen Wikingereinfällen im Norden Spaniens. Urujo (Grappa bzw Trester) wird erhitzt. In den Sud gehören die Lichtbringer Orangenschalen, die hirnaktiven Kaffeebohnen, Zimtstangen und viel brauner Zucker. Während man umrührt und die blauen Flammen den Alkohol verzehren, werden die „Conjuros“ die Beschwörungen für das neue Jahr ausgesprochen. Es ist dies also ein wunderschönes Ritual für Hexen und solche, die gerne zaubern wollen.