

## Lunární kalendář 10. březen 2013 online

**Měsíc putuje ve znamení Vodnáře a je v ubývající fázi. Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Nezatěžujte nohy dlouhým chozením a stáním. Vhodný den pro návštěvu rodiny a přátel.**





Tento den má svátek Viktorie.

### Pranostiky

- Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po Velikonocích.
- Lépe od hada být uštknuti, než v březnu od slunce ohřáti.

### 28. lunární den

Symboly tohoto dne jsou Karma a Lotos. Dnes můžeme poznat a pochopit cíl našeho života a také ho dosáhnout. Otevírají se čakry, snažte se proto dnes co nejvíce očišťovat své tělo, emoce i mysl. Můžete prožít duchovní prozření! Dnes mají svůj den věštkyňe, jasnovidci a lidé zabývající se parapsychologií a ezoterikou. Je vhodný den pro práci se sny. Díky nim můžete pochopit, co se s vámi právě děje. Pokud ve snu létáte, jste na vysoké energetické úrovni. Zkuste prožít [lucidní snění](#). Skvělý den je na koupi domu či jeho opravu. Oči budou dnes precitlivělé, chraňte je před ostrým světlem, omezte práci s počítačem a koukání na televizi. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 vodnář  ryby 07:20
Fáze	ubývající měsíc
Lunární den	28
Východ Měsíce	05:23
Západ Měsíce	16:45
Síla	stoupající
Živel	vzduch
Orgány	lýtka, kotníky, bérce, žíly

Barva	žlutá
Energie	mužská - neutrální
Kvalita dne	vzdušný, světlý, suchý, neplodný
System	system žláz
Živná kvalita	tuk
Zahrada	květ

**Ubývající Měsíc** je příznivý pro všechny záležitosti, které jsou ve stadiu upevňování, zachování a dokončení. Omezuje růst a pomáhá odstranit vše, co je nežádoucí.

## ENERGIE DNE

Dnes se vládne vzdušná energie Vodnáře, je čas nových nápadů a plánů. Přitahuje nás vše tajemné, vzrušující a zvláštní, projevuje se vztah k umění. Toužíme po nezávislosti, nenecháme se nijak ovlivňovat, chceme být originální. Nikdo nám nesmí do ničeho mluvit, potřebujeme čas pro sebe na uvědomění si vlastních životních cílů. Zajímá nás, co se děje kolem, i to, jak se věci budou vyvíjet do budoucna. Můžeme plánovat pracovní projekty. Máme plno nápadů, ale stavíme také vzdušné zámky. Dobrý přítel po boku nám pomůže tyto plány postavit na reálný základ. V partnerských vztazích máme spíše citový odstup, ale soucítíme s potřebnými, kterým máme tendenci pomáhat.

### Co nás učí Měsíc ve Vodnáři:

Propojovat duchovní svět s materiálním, vnímat energie lidí, věcí, rostlin i zvířat ..a vůbec všeho kolem nás. Vědomě pracovat s touto schopností a vědět, že je to jenom na nás, zda se těmito energiemi necháme ovlivňovat.

[Bachova květová esence pro dnešní den:](#) Water Violet (Žebratka bahenní)

## ZDRAVÍ

Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Objevují se záněty žil. Kdo má sklon ke křečovým žilám, měl by se v těchto dnech vyhnout delšímu stání, obyčejná procházka po městě se může ve Vodnáři stát zlým snem. Nohy si během dne pokládejte nahoru a lýtka potírejte vhodnou masťou proti křečovým žilám. Unaveným nohám udělá dobře sprchování střídavě studenou a teplou vodou a masáže ve směru od kotníků nahoru. V tyto dny by se neměly provádět operace křečových žil. Kdo dnes bude mít křeče v lýtkách, měl by do stravy zařadit více hořčičku. Ten se nachází například ve slunečnicových semínkách. Provádíme natahovací a protahovací cviky na podporu krevního oběhu. Cviky s nohama nahoře jsou tedy vhodné, např. "svíčka".

Při ubývajícím Měsíci se dobře a rychle hojí rány, nezůstávají po nich jizvy. Tělo se rychleji regeneruje.

## STRAVA

Při ubývajícím Měsíci můžete jíst tak, jak jste zvyklí, váha se většinou nemění nebo mírně klesá. Pocit hladu nebývá silný. Je den květu, proto doporučujeme květák, brokolici, artyčoky, kopr, mangold. Jídla dostatečně kořeňte, k dochucení používejte zejména česnek. V menší míře můžete dnes sýry a maso. Konzumujte klíčky, ořechy a různá semínka, jídla ochucujte také zázvorem. Zázvor tělo prohřívá, dělejte si z něj čaj. Vyhýbejte se alkoholu. Nejsou vhodná smažená jídla a čokoláda. Pijte

čistou vodu ve větším množství než ostatní nápoje, dále bylinné čaje z květů rostlin. Měsíc ubývá, nyní jsou vhodné dny pro zahájení očistné a detoxikační kúry. Fáze ubývajícího Měsíce podporuje vylučování jedů z těla a hubnutí, čistí se krev. Pokud se chcete pročistit, pijte čistící čaje a provádějte každý den masáž celého těla vhodným olejem.

## KRÁSA

Vhodný den pro barvení a tónování vlasů, dobře působí také vlasové zábaly a pleťové masky, které působí na rozšířené žilky v obličejí. Dopřejte si relaxační koupel a masáž. Postačí uvolňující koupel chodidel, kdy do vaničky přidáte [koupelovou sůl](#). Při masírování nohou a lýtek je však třeba opatrnosti, masáž provádějte velmi jemně a směrem k srdci. Je třeba vyhnout se větší fyzické námaze, hýčkejte si nohy speciálními ošetřujícími přípravky. Nechte si udělat lymfatickou masáž. Prospěje vám také sauna, která podpoří krevní oběh a lymfatickou soustavu.

[Domácí recepty pro pěkné vlasy](#)

[Vhodné éterické oleje a vůně](#): fialka, tymián, citron, mimóza, máta, anýz, cedr, meduňka

## MAGIE

Při ubývajícím Měsíci se provádějí rituály a kouzla na zbavení se různých zlovyků, nadváhy, negativního působení od druhých lidí, na zlikvidování nemocí, prodej něčeho, na odpoutání se od vztahu, který nechceme, tedy veškerá kouzla k odvrácení či konci čehokoliv špatného nebo nechtěného. Ve Vodnáři se čaruje na dobré vztahy a na urovnání sporů s přáteli. [Vyberte si kouzlo..](#)

## DOMÁCNOST

Ve dnech Vodnáře je dobré vyvětrat celý dům a také sklep, provést i větší úklid. Umývají se dřevěné podlahy. Vhodný den pro malování a lakování, můžete se pustit i do čištění mědi a stříbra.

## ZAHRADA

Dny Vodnáře jsou dny květu se stoupající silou. V ubývajícím Měsíci jsou od února do srpna. Počasí bývá vzdušné a jasné. Dny Vodnáře nejsou příliš vhodné pro práce na zahradě, je dobré omezit se na nejnnutnější. Můžete alespoň opravit plot, vyvětrat pařeniště a sklep, uklidit skleník a zahradní chatku. Určitě dnes nepřesazujte žádné rostliny, špatně by zakořenily. Také zálivbku odložte na jiný den, pokud to není nutné. Dny jsou vhodné pro tyto práce, s ohledem na roční období a počasí:

- Pletí plevelů, okopávání
- Hnojení květin pro tvorbu květu
- Sklizeň bylin a kvetoucích rostlin
- Šlechtění rostlin
- Malířské a natěračské práce v přírodě
- Stavba zahradního domku