

Lunární kalendář 23. červen 2013 online



Měsíc putuje ve znamení Střelce, dnes je úplněk. Dopřejte si masáž nohou, pedikúru, saunu nebo bylinnou koupel. Jezte střídavě, tělo má tendenci přibírat na váze.



Tento den má svátek Zdeňka.

16. lunární den

Je dnem rovnováhy, čistoty, harmonie a spravedlnosti. Za žádnou cenu se nerozčilujte, udělejte si pohodu a snažte se být v rovnováze. Nekřičte, nenechte se strhnout k závisti a zlobě, abyste nenarušili tok harmonické energie. Velmi vhod přijdou posilovací cviky a rituální očista vodou. Manželství dnes uzavřené bude založené na harmonii. Dnešek má symbol Motýla nebo Holuba. Meditujte nad těmito symboly, přečtěte si o nich něco. Pomůže vám to pochopit hloubku tohoto dne. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 střelec
Fáze	 úplněk
Lunární den	16
Východ Měsíce	21:03
Západ Měsíce	04:59
Síla	stoupající
Živel	oheň
Orgány	stehna, žíly, křížová kost, pohyblivost
Barva	červená
Energie	mužská - aktivní
Kvalita dne	mírně teplý, suchý, plodný
System	smyslové orgány
Živná kvalita	bílkovina, ovoce
Zahrada	plod

ÚPLNĚK

Úplněk znamená aktivitu, kulminaci, naplnění a vyvrcholení. Jeho negativní stránka je msta, urážlivost, přílišná sentimentalita, vyčerpanost. Při úplňku se projevuje náměsíčnost, nemoci se zhoršují a rány více krvácejí. Zvyšuje se kriminalita a sklon k sebevraždám. Rodí se nejvíce dětí. Lidé pociťují neklid, psychika je napjatá. Časté jsou také změny nálad, emoce jsou nestabilní. Metabolismus pracuje pomaleji, organismus je více oslabený. Ženy bývají podrážděnější a neobjektivní, muži naopak pozorní a vstřícní a mají větší zájem o sex. [Více o úplňku se dozvíte zde..](#)

ÚPLNĚK VE STŘELCI

Podnikajte věci, které vás nadchnou. Jedte na super výlet s kamarády, navštivte místa, která jste vždy chtěli navštívit, navštivte nebo udělejte oslavu s přáteli.

ENERGIE DNE

Dnes jsme přátelštití, společenštití, otevření, upřímní, bezstarostní, ale i nezodpovědní. Den je plný humoru a smíchu, vládne optimismus a nadšení. Je cítit neklid, člověka to někam táhne, nevydrží na jednom místě. Dostavuje se touha cestovat, vzdělávat se, poznávat nové lidi, ale také oprašovat stará přátelství. Nechybí elán do sportu a do učení se novým věcem. Ideální čas pro uzavírání nových obchodů, zakládání firem, pro investice, plánování a nové projekty. Svým optimismem přesvědčíte každého investora. Pozor ale na nediskrétnost a přílišnou otevřenost. Slova mohou také zranit. Dnes se dostane i na vášnivou lásku.

Co nás učí Měsíc ve Střelci:

Nadšení, ale i nespokojenost s určitými věcmi jsou hnacími motory pro změnu. Vyjádřete se od srdce a trefně právě tehdy, když to cítíte.

[Bachova květová esence pro dnešní den](#): Agrimony (Řepík lékařský)

ZDRAVÍ

Střelec působí na kyčle, pánev, bedra, křížovou kost a kosti stehenní. Cokoliv pro tyto části těla uděláte dobrého, působí dnes dvojnásobně. To, co stehna a prodlouženou páteř zatěžuje, působí škodlivěji než v jiných dnech. Vyhněte se dnes chirurgickým zákrokům, obzvlášť v těchto místech.

Bolesti zad a v kříži dnes pociťujete silněji. Může se ohlásit ischias, křečové žíly, kyčle a stehenní části nohou. Nezatěžujte dnes tyto části těla. Vyvarujte se zvedání těžkých břemen a nepodnikajte dlouhé vycházky. Dbejte na teplé oblečení, počasí ve Střelci bývá proměnlivé. Dobře vám udělá masáž, pomůže uvolnit křečovité stažené svaly. Výborná bude také střídavá sprcha studenou a teplou vodou. Bojujte proti celulitidě, dělejte posilovací cviky na nohy, cviky na stehna a boky. Trénujte rovnováhu a držení těla, chůzi po patách a po špičkách, po vnější i vnitřní straně chodidel. Vhodné je také plavání a běh. Odpočívejte s nohama nahore.

STRAVA

Dnes je úplněk a tělo nejvíce přibírá na váze, proto by strava měla být lehká a dietní. Je vhodné udělat si přímo půst nebo odlehčovací ovocný, zeleninový či rýžový den. Ovoce nemíchejte s jinou stravou, jezte je nalačno. Během dne pijte čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.

Dny Střelce mají ovocně-bílkovinnou výživovou kvalitu. Budete potřebovat více ovoce a bílkovin, než v jiných dnech. Pokud je dobře snášíte, tělo je dnes lépe zpracovává. Jestliže vám ovoce či bílkoviny nedělají dobře, potom je dnes z jídelníčku úplně vynechejte. Jezte ryby, mořské plody, drůbež, tofu, hrách, fazole, čočku, plodovou zeleninu. Ovoce jezte převážně dopoledne a nalačno, během dne pijte čerstvé ovocné šťávy a ovocné čaje. Můžete si udělat odlehčovací ovocný den a jíst pouze ovoce. Dnes si dopřejte i mléčné výrobky, vhodný je tvaroh a zakysané produkty. Kořeňte jídla pikantním kořením. Jídelníček doplňte klíčky, semínky a ořechy.

Je den plodu, proto doporučujeme:

- zeleninu: cibuli, cuketu, dýni, fazole, hrách, čočku, kukuřici, lilek, meloun, okurky, papriky, rajčata, ze semínek ořechy, slunečnicová semínka
- ovoce: jablka, hrušky, lesní plody, ananas, jahody, kdouloň, kiwi, maliny, mango, meruňky, papája, pomeranč, rybíz, švestky, třešně, připřibý víno

Léčivá rostlina pro tento den: Kopřiva - šťáva a čaj z kopřivy čistí krev

KRÁSA

Udělá vám dobře sauna, teplé koupele a masáže, uvolní se ztuhlé svaly a klouby. Běžte na pedikúru a nechte si udělat masáž chodidel. Prospěje vám teplá lázeň na nohy. Do vody přimíchejte koupelovou sůl a pár kapek éterického oleje. Potom odpočívajte s nohama nahore. Účinné budou tento den vyživující masky na obličej a dekolt.

Domácí recepty v péči o nohy

Vhodné éterické oleje a vůně: santal, eukalyptus, vanilka, fialka, rozmarýn, zázvor, jalovec

MAGIE

Při úplňku je vliv čarování obrovský. Přivolává se především dobro, láska a nová síla. Střelec je také vhodný pro odstranění spirituálních problémů, konfliktů, podlosti a malichernosti. [Vyberte si kouzlo..](#)

DOMÁCNOST

Vyčistěte krby, kamna, komíny. Vykuřte místnosti vonnými tyčinkami či prskyřicovými vykuřovadly. Vhodná je sušená šalvěj, kterou necháte v místnosti doutnat. Vše nepotřebné a staré spalte. Oheň vám pomůže při úklidu.

ZAHRADA

Dny Střelce jsou dny plodu a uzlový bod mezi stoupající a klesající silou. Je úplňk, proto nic nesázejte, nepřesazujte ani neokopávejte. Dnes sklízíte bylinky, za úplňku mají největší sílu, obzvláště jejich kořeny. Vhodný den je na hnojení, avšak zalévání rostlin přenechejte na jindy.