

## Lunární kalendář 31. březen 2023 online

**Měsíc přibývá a putuje znamením Raka. Nevětrejte peřiny venku, zůstala by vám v nich vlhkost. Jezte jen lehkou stravu, žaludek je citlivý. Věnujte se dnes partnerovi a rodině, udělejte si výlet do Aquaparku nebo běžte na procházku k vodě.**



Tento den má svátek Kvido.

### Pranostiky

- O svaté Balbíně je už u nás po zimě.
- Březnové mlhy - za sto dní déšť.

### 11. lunární den

Symbolem je Ohnivý meč, Koruna, Páteř a Labyrint. Probouzí se energie zvaná Kundaliní neboli Hadí síla. Je ukrytá na spodním konci páteře, stočená do klubíčka jako had. Při probuzení stoupá po páteři nahoru a pročišťuje čakry od blokací. Je to velmi silná transformační energie, proto vše, co dnes začnete dělat, musíte dotáhnout do konce. Nelze přerušit proces. Nepouštějte se proto do dobrodružství s nejasným koncem, dělejte jen věci se známým průběhem. Raději nevyvíjejte přílišnou aktivitu, spíše se snažte zklidnit. Očišťujte se na všech úrovních - fyzické, mentální a astrální. Půst očišťuje fyzické tělo, modlitby a mantry očistí mentální tělo a energetická cvičení očišťují astrální tělo. Je špatné dnes zabít jakéhokoliv živého tvora. Vyhněte se práci s noži. Pokud vás dnes rozbolí kostrč a páteř, znamená to, že energii Kundaliní špatně využíváte a je dobré provést očistu. [Více o lunárním dni.](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 rak  lev
Fáze	00:44 přibývajícím měsíc
Lunární den	11
Východ Měsíce	13:02
Západ Měsíce	05:06

Síla	klesající
Živel	voda
Orgány	žaludek, hrud', plíce, játra, trávení, žluč, mléčné žlázy
Barva	zelená
Energie	mužská - neutrální
Kvalita dne	mokrá, teplý, plodný
System	nervový systém
Živná kvalita	sacharidy
Zahrada	list

**Přibývající Měsíc** je vhodný pro záležitosti, které jsou v růstové fázi vývoje, stejně jako pro nové začátky. Vše v tomto období roste rychleji.

## ENERGIE DNE

Dnešek je pod znamením citů. Lidé k sobě mají blíže, mohou však být přecitlivělí. Hlavní slovo má intuice. Ozývá se minulost a také různé formy strachů. Vracíme se do dětství, snadno se rozpláčeme. Je vhodný den pro návštěvy rodiny a zvelebování svého obydlí. Máme také chuť experimentovat ve vaření. Láká nás to k vodě, probouzí se romantické sklony. Můžeme ale také pociťovat nervozitu a podrážděnost, jsme snadno ovlivnitelní. Dnes nezačínáme dlouhodobé projekty ani žádné stavby, nepůjčujte peníze.

### Co nás učí Měsíc v Raku:

Prožívat city do hloubky, naslouchat svému nitru, stát si za svou láskou.

[Bachova květová esence pro dnešní den](#): Clematis (Bílá lesní réva)

## ZDRAVÍ

Cokoli dnes uděláte dobrého pro oblast hrudi, působí dvojnásob pozitivně, preventivně a léčebně. S výjimkou chirurgických zákroků v této oblasti, těm se dnes určitě vyhněte! To, co hrud', žaludek, játra, žlučník a plíce zatěžuje, působí ve dnech Raka škodlivěji než v jiných dnech. Noční hýření nechte raději na jiný den, aby játra neměla moc práce. Jste-li na játra, žlučník, plíce nebo prsa choulostiví, pak využijte právě dnešek na to, abyste pro tyto orgány učinili něco dobrého. Například můžete pít jaterní čaj. Žaludek v tyto dny zlobí, může vás trápit pálení žáhy a časté říhání, proto se doporučuje lehká strava. Ženy mohou pociťovat nepříjemné napětí až bolest v nadrech, pomůže na to jemná masáž krouživými pohyby s použitím vhodných krémů či olejů.

**Léčivá rostlina pro dnešní den:** Heřmánek - heřmánkový čaj zklidní žaludek a zharmonizuje energii

[Domácí recepty na trávení a žaludek](#)

## STRAVA

Ve dnech Raka je ovlivňován žaludek, žlučník, plíce a játra, nejezte proto žádná těžká a smažená jídla. Je sacharidový den a to znamená, že někdo dnes tráví moučná jídla, těstoviny a sladkosti lépe

než jindy a někdo zase hůře. Sledujte, do které skupiny patříte vy, abyste věděli, zda se mouce a cukrům vyhnout či naopak. Pokud bojujete s nadváhou, jezte dnes celozrnný chléb, potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů vynechejte. Dnes uvařené jídlo neschovávejte do druhého dne, rychleji se kazí.

Je den listu, můžete v jídelníčku upřednostnit listovou zeleninu a bylinky:

- čekanka, kapusta kadeřavá, kedlubna, kozlíček polníček, pórek, rebarbora, rukola, hlávkový a ledový salát, špenát, štěrбак, zelí, kadeřávek, bazalka, máta, pažitka, meduňka, petržel, šalvěj, tymián

Vhodným nápojem jsou bylinkové čaje, obzvláště ty s posilujícími účinky na játra, žlučník a žaludek, například čaj z třezalky nebo čekanky. Čaj z meduňky má zklidňující účinky i na psychiku, která je dnes citlivá. Káva nebude dnes na citlivý žaludek to pravé. Pokud budete pít mléko, přidejte si do něj špetku skořice, ta pomáhá proti zahlenění.

Ve fázi přibývajících Měsíce tělo vše lépe přijímá a ukládá do zásoby. Pokuste se celkově méně jíst, nepřejídejte se.

## KRÁSA

V tento den si nenechávejte stříhat vlasy, nedržely by dobře a cuchaly by se. Je-li to možné, vlasy si dnes ani nemyjte, tvořily by se lupy a vlasy by zeslábly. Nedělejte si dnes ani peeling pokožky.

Vhodné éterické oleje a vůně: Fialka, Iris, Geranium, Vanilka, Ylang-ylang, Citron, Grep, Lemongrass

## MAGIE

V přibývajícím Měsíci se provádějí rituály a kouzla na přivolání či podpoření čehokoliv, například lásky, vztahů, úspěchu, hojnosti a financí, plodnosti. V Raku se čaruje nejlépe na lásku, plodnost a rodinu a také na odpuzení zla. Dělají se zasvěcovací a očišťující obřady. [Vyberte si kouzlo..](#)

## DOMÁCNOST

Špína dnes půjde dobře dolů mytím, nemyjte ovšem předměty, které by vlhkost mohla poškodit, například věci ze dřeva. Nevětrejte peřiny venku, zůstala by vám v nich vlhkost. Nelakujte a nenatírejte, nemalujte pokoje, vše bude dnes špatně schnout, včetně prádla. Pokud máte v bytě suchý vzduch, nainstalujte si na topení výparník s vodou, prospěje to i pokojovým rostlinám. Při nákupu potravin vybírejte více ty čerstvé a pokud možno nic neskladujte, všechno se rychleji kazí.

## ZAHRADA

Dny Raka jsou dny listu s klesající silou. V přibývajícím Měsíci jsou od ledna do července. Počasí bývá vlhké a deštivé. Neprovádějte dnes průklest ovocných stromů a keřů. Nepříznivý den je pro zavařování potravin, jejich ukládání a skladování. Dny jsou vhodné pro tyto práce, s ohledem na roční období a počasí:

- Setí a sázení listové zeleniny
- Sázení listnatých stromů a keřů
- Přesazování rostlin s bohatými listy

- Zalévání a hnojení listové zeleniny
- Hledání pramene na studnu
- Údržba jezírka, rybníku, bazénu
- Zalévání a hnojení pokojových a balkonových rostlin
- Sekání trávy, pokud má rychle růst
- Obrana proti škůdcům žijícím na povrchu země