

## Lunární kalendář 11. leden 2024 online

**Měsíc putuje znamením Kozoroha, dnes je novoluní. Je vhodný den na půst. Kozoroh má vliv na pleť a nehty, ale působí také na kolena, kyčle a klouby. Nepodnikejte dnes dlouhé procházky, jděte si raději zaplavat.**




Tento den má svátek Bohdana.

### 30. lunární den

Symbolem je Zlatá labuť. Tento den je poslední v lunárním cyklu. Je velmi krátký a proto se ho snažte využít k odpuštění, dokončení věcí a splacení dluhů, a to nejen finančních. Vystříhejte se agresivitě. Uklidte dům a dejte do něj ochranný talisman. Talismany mají dnes velkou sílu. Namáhaným orgánem je mozek, proto ho šetřete. [Více o lunárním dni..](#)

### 1. lunární den

První lunární den trvá od novoluní do prvního východu Měsíce po novoluní. Čím je kratší, tím intenzivněji se v něm vše odehrává. Jeho symbolem je Lampa, Lucerna a Třetí oko. Je dobré ho věnovat duchovní očistě, nejlépe skrze oheň. Posedte u krbu nebo u svíčky a dívejte se do plamene. Myslete na vše, čeho byste se chtěli zbavit a odevzdávejte to ohni, který spálí veškerou negativitu. Odpouštějte, promíjejte, čistěte věci z minulosti. Jakmile se očistíte, můžete přejít k vizualizaci vašeho přání. První lunární den se přání zhmotňují, přejte si proto jen to, co doopravdy chcete. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 kozoroh
Fáze	novoluní
Lunární den	30,1
Východ Měsíce	08:34
Západ Měsíce	15:54
Síla	stoupající
Živel	země
Orgány	kolena, kyčle, klouby, vazy, šlachy, kostra, kůže

Barva	modrá
Energie	ženská
Kvalita dne	chladný, suchý, plodný
Systém	krevní oběh
Živná kvalita	sůl
Zahrada	kořen

## NOVOLUNÍ

Novoluní představuje nové začátky, ale také ukončení a vnitřní přeměnu. Tvůrčí myšlenky a nápady jsou velmi originální, je třeba je využít, dát jim směr a formu. Máme před sebou mnoho možností, musíme si z nich jen vybrat. Nov je zlom mezi vyčerpáním a přívalem nové energie. Zpočátku tuto energii můžeme vnímat jako napětí, neklid, netrpělivost a vzrušení, které může přecházet do podrážděných reakcí. Cítíme aktivitu, ale nevíme, kterým směrem ji zaměřit. Něco začíná, ale je to tak neuchopitelné, hoříme nedočkavostí, abychom se do toho pustili. Více o novoluní.

## ENERGIE DNE

Daří se v obchodu i v zaměstnání, věci se skvěle organizují a plánují, pravidla se dodržují. Vládne autorita. Jasně rozlišujeme, co je správné a co ne. Vhodný den na pořádání kurzů, seminářů a přednášek a pro začátek nových projektů. Emoce dnes stojí stranou, rozum a materialismus je v popředí. Nenechte se zaskočit chladnějším jednáním a kritikou, je tendence k pesimismu. Můžete mít pocit, že vám nikdo nerozumí. Na druhé straně se ale můžete dočkat odměny či zvýšení platu, vaše práce bude oceněna, přibude vám s tím však také více povinností. Láska, která vznikne tento den, má předpoklad vydržet navždy.

### Co nás učí Měsíc v Kozorohu:

Poznat svoje hranice, rozlišit, co je důležité. Využít svůj talent a schopnosti a soustředit je ve prospěch většího díla.

[Bachova květová esence pro dnešní den](#): Mimulus (Kejklířka skvrnitá)

## ZDRAVÍ

Kozoroh ovlivňuje kostru, držení těla, pohyb, kolena a pokožku. Cokoli uděláte ve dnech Kozoroha pro pleť, kostru a kolena, působí dvojnásob silněji než v jiných dnech. A naopak to, co vaší pleť, kolenům a kostře škodí, bude dnes působit hůře než jindy. Proto v těchto dnech zbytečně nezatěžujte kosti a kolena, mohlo by to mít trvalejší následky. Ani chirurgické zákroky v těchto místech nejsou dnes vhodné. Dejte také pozor na prochlazení zádových svalů a dbejte i na správné držení těla. Nevydávejte se po delší pauze nebo jako začátečník na horské túry a dlouhé procházky. Při každém pohybu jsou teď kolena velmi namáhaná, jezděte výtahem, schodům se vyhýbejte. Fotbalisté, kteří mají porušený meniskus, by rozhodně neměli trénink přehánět. Obklady kolen jako prevence nebo léčba vykonají velmi dobré služby. Také pro ostatní kosti a klouby je teď možné udělat něco dobrého. Ráno si svižně zacvičte. Vhodná jsou cvičení na rozhýbání a zahřátí kloubů, krouživé pohyby trupu a natahovací cviky. Provádějte cviky na povzbuzení krevního oběhu, „svíčku“, jízdu na kole vleže na zádech. Dávejte pozor na svoji pokožku, nevystavujte ji zbytečně mrazu, slunci, soláriu, smogu a kouři.

**Léčivá rostlina pro dnešní den:** Kostival – mast z kořene kostivalu spojuje a hojí

## STRAVA

Novoluní je ideálním dnem pro očistný dietní den či půst. Měli bychom konzumovat pouze jednu potravinu rostlinného původu, která nezůstává dlouho v trávicím traktu. Vhodná je rýže Basmati, která je velmi lehká a nejlépe stravitelná. Můžete si udělat také ájurvédský odlehčovací den nebo jíst jen ovoce či zeleninu (mrkev, brambory). Pijte čistou vodu, bylinné čisticí čaje nebo čerstvé ovocné šťávy. Vhodný je mátový čaj, šípkový, lipový a různé detoxikační čaje, například zázvorový. Dále jsou vhodné bylinné čaje z kopřivy a přesličky. Máte-li citlivý žaludek, nepijte dnes kávu. V novoluní metabolismus pracuje rychleji a pokud tělo nezatěžujeme těžkou stravou, samo se nejúčinněji zbaví toxických látek. energii, kterou by jinak spotřebovalo na trávení potravy, použije k regeneraci a vyplavování toxinů. Pokud se na dietu či půst necítíte, doporučujeme alespoň stravu z čerstvých potravin a tepelně neupravené pokrmy, tzv. živou stravu.

Živná kvalita je ve dnech Kozoroha sůl, působení soli je tedy v těle zesíleno. Pokud vám sůl škodí, pak si obzvlášť dávejte pozor na svůj dnešní jídelníček. Jestliže sůl snášíte dobře, budete jí naopak dnes potřebovat více než obvykle. Jezte tedy slaná jídla, se solením to však nepřehánějte, aby nebyly ledviny přetížené. Jídla můžete ochutit křenem a zázvorem. Konzumujte klíčky, ořechy a různá semínka.

Je den kořene, jídelníček proto zpestřete zeleninou rostoucí pod zemí:

- celer, čekanka, černý kořen, červená řepa, brambory, česnek, cibule, fenýkl, křen, mrkev, pastinák, ředkev, ředkvičky, tuřín

## KRÁSA

Dnes je vhodný den pro péči o pokožku a o nehty. Čisticí pleťové masky se neminou účinkem. Na ošetření pleti používejte [kvalitní přírodní kosmetiku](#). Chraňte pleť před mrazem a sluncem. Nezapomeňte tento den na nehty na nohou i rukou, je ideální doba pro stříhání a pilování. Nehty ostříhané v Kozorohu jsou tvrdé, hodně vydrží a nelámou se tak snadno. Vlasy dnes nestříhejte, rychleji by potom šedivěly. Je vhodný den na masáž ušních boltců, píchnutí ušních dírek, aplikaci ušních svíček a péči o uši. Dobře vám udělají masáže celého těla, bylinné koupele, zábaly celého těla a také plavání.

[Domácí recepty pro péči o nohy](#)

**Vhodné éterické oleje a vůně:** máta, mateřídouška, citron, grep, mandarinka, lemongrass, verbena, cedr, myrtha, bazalka, borovice

## MAGIE

Při novoluní jsou nejvhodnější kouzla, kterými chcete podpořit nové začátky, projekty a cíle. Prání vyslovená při novoluní se plní. V Kozorohu se nejvíce čaruje na odstranění negativních vlivů v zaměstnání a kariéře, v nových projektech a dílech. [Vyberte si kouzlo..](#)

## DOMÁCNOST

Uspořádejte si doma i v práci vše, v čem máte chaos, ať jsou to rodinné fotografie nebo prádlo v zásuvkách či hromada nevyřízených dokumentů na pracovním stole. Impregnujte šaty a boty,

ošetřete kožené věci. Opravy provedené dnes nebudete již muset opakovat. Postavené a vyrobené předměty budou mít dlouhou životnost. Pečení vám půjde od ruky.

## **ZAHRADA**

Dny Kozoroha jsou dny kořene se stoupající silou. Při novu by se nemělo nic sázet, vysévat ani přesazovat. Nic nevzejde, semena ani kořeny se neuchytí. Je však nejvhodnější den na ošetření starých, nemocných a špatně rostoucích dřevin a rostlin. Pokojové rostliny, které špatně rostou, výrazně sestříhňte. Nemocné stromy prořežte, nebojte se radikálního řezu, budete překvapeni, jak začnou znovu bohatě růst a plodit.