

## Lunární kalendář 13. březen 2026 online

**Měsíc putuje znamením Kozoroha a je v ubývající fázi. Kozoroh má vliv na pleť, ale působí také na kolena, kyčle a klouby. Nepodnikejte dnes dlouhé procházky, jděte si raději zaplavat. Je vhodný den na manikúru a pedikúru.**



Tento den má svátek Růžena.

### Pranostiky

- Pozdě do země - málo na sýpku.
- Suchý březen, vlhký duben a studený máj, ve stodole bude ráj..

### 24. lunární den

Symbolem tohoto dne je Medvěd a Šiva. Dnes vládne mužská energie. Bortí se vše staré a vzniká nové. Pokud pocítíte bezvýchodnost, je nutné s ní bojovat a nenechat se jí ovládnout. Vždy existuje cesta. Dnešní den má velmi silnou energii, je proto dobré ji využít třeba v náročném fyzickém cvičení, v jakékoliv tvorbě nebo pro léčbu nemocí šamanskými praktikami. Pozor na krutost a sadismus! Pocítíte příliv sexuální energie a touhu po vlastní rodině a dětech, je proto vhodný den pro početí dítěte. Dnes je dobré zahájit stavbu domu. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 kozoroh
Fáze	ubývající měsíc
Lunární den	24
Východ Měsíce	04:05
Západ Měsíce	11:16
Síla	stoupající
Živel	země
Orgány	kolena, kyčle, klouby, vazy, šlachy, kostra, kůže
Barva	modrá
Energie	ženská

Kvalita dne	chladný, suchý, plodný
System	krevní oběh
Živná kvalita	sůl
Zahrada	kořen

**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

Ve dnech Kozoroha se daří 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 vaši 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

Při ubývajícím Měsíci můžete jíst tak, jak jste zvyklí, váha se většinou nemění nebo mírně klesá. Živná kvalita je ve dnech Kozoroha sůl, působení soli je tedy v těle zesíleno. Pokud vám sůl škodí, pak si obzvláště 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.

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

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

Konzumujte klíčky, ořechy a různá semínka. Pijte čistou vodu ve větším množství než ostatní nápoje, dále jsou vhodné bylinné čaje z kopřivy a přesličky. Máte-li citlivý žaludek, nepijte dnes kávu. Fáze ubývajícího Měsíce podporuje vylučování jedů z těla a hubnutí, pijte čistící čaje a dělejte si detoxikační masáže celého těla.

## KRÁSA

Dnes je vhodný den pro péči o pokožku a o nehty. Čistící 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. Nechte si odstranit zubní kámen. Je vhodný den na masáž ušních boltců, píchnutí ušních dírek, aplikaci ušních svíček a péči o uši. Dobře vám udělají uvolňující a detoxikační masáže, bylinné koupele, zábaly celého těla a také plavání. "Vodní dny" jsou také velmi dobré pro lymfatické drenáže.

[Domácí recepty pro péči o nohy](#)

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

## 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, oddělení, odstranění či konci čehokoliv špatného nebo nechtěného. 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.

## ZAHRADA

Dny Kozoroha jsou dny kořene se stoupající silou. V ubývajícím Měsíci jsou od ledna do července. Počasí bývá chladnější. Den přeje pracem, které vyžadují vytrvalost. Je vhodný pro tyto činnosti, s ohledem na roční dobu a počasí:

- Pletí plevele, okopávání a rytí

- Různé stavební práce, úpravy a opravy v zahradě
- Zřizování zahradních cestiček, zídek, plotů
- Stavba zahradní chatky, altánu, pergoly
- Zakládání kompostu a hnojiště
- Stříhání a prořezávání rostlin, křovin a náletů, živých plotů, okrajů lesa
- Kácení a průřez stromů
- Uskladňování, konzervování a nakládání hlavně kořenové zeleniny
- Setí a sázení kořenové a zimní zeleniny, okopanin, obilí, cibule, koření a dalších rostlin s tvrdou slupkou
- Obrana proti škůdcům, kteří žijí v zemi
- Občasné hnojení rostlin na tvorbu kořenů
- Venkovní malířské a natěračské práce
- Plánování zahrady