

## Lunární kalendář 21. březen 2026 online

**Měsíc přibývá a putuje ve znamení Berana. Beran ovlivňuje hlavu, obličej, mozek, oči, nos a životní sílu. Trpíte-li na migrény, pijte hodně čisté vody a žádnou kávu. Beran přeje změnám a novým začátkům. Jděte mezi lidi, jeďte na výlet, domluvte si rande, vyrazte si s přáteli.**





Tento den má svátek Radek.

### Pranostiky

- Na svatého Benedikta má se ječmen a cibule síti.
- Suchý březen a máj mokrý, dělají rok dobrý.

### 4. lunární den

Jeho symbolem je Strom poznání a Óm. Věnujte se sebepoznávání a duchovním záležitostem. Rozlišujte dobré a zlé, analyzujte a srovnávejte, vědomě volte mezi těmito možnostmi. Velkou sílu má slovní modlitba. Dnes můžete rozvázat i složité karmické uzly a získat andělskou ochranu. Vyhněte se velkým skupinám lidí. Budte s rodinou. Vycházka do přírody vám udělá dobře na duši. Netrhejte květiny ani nekácejte stromy! Naopak je dobré něco zasadit. Oživujte tradice. Upečte chleba, je to symbol dobra, který lidi sjednocuje. Dbejte při zadělávání těsta na to, abyste měli čisté myšlenky, můžete třeba zpívat mantru nebo si říkat modlitbu. Harmonizujte svoji krční čakru. [Více o lunárním dni.](#)

| Lunární den ve zkratce |   |
|------------------------|---|
| Znamení                | <br>beran        |
| Fáze                   | <br>býk<br>07:18 |
| Lunární den            | přibývající měsíc<br>4  |
| Východ Měsíce          | 06:37   |
| Západ Měsíce           | 21:58   |
| Síla                   | stoupající  |
| Živel                  | ohněň   |

|               |   |
|---------------|---|
| Orgány        | hlava, obličej, mozek, oči, nos, životní síla |
| Barva         | červená                                       |
| Energie       | mužská - dynamická                            |
| Kvalita dne   | mírně teplý, suchý, neplodný                  |
| System        | smyslové orgány                               |
| Živná kvalita | bílkovina, ovoce                              |
| Zahrada       | plod  |

**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

Beran přeje změnám a novým začátkům. Dnes dominuje spontánnost, temperament, ctíždost, impulsivnost a ukvapenost. Sršíme energií, ale pozor na její správné využití. Máme tendenci „jít hlavou proti zdi“ a také zkoušet nové a nepoznané věci. Cítíme větší potřebu komunikace, ale pozor na hádky. Láká nás to vyrazit mezi lidi, něco podniknout, nechybí elán a nadšení do různých sportovních aktivit. Také obchodování a cestování dnešní den přeje, opadne z nás nesmělost. Máme chuť jít i do složitějších věcí. Přednost má přímé jednání. Můžeme se vášnivě zamilovat, vášně ale brzy opadne.

### Co nás učí Měsíc v Beranu:

Ukončit vše, co nemá budoucnost. Uvědomit si svoji sílu, charakter a odvalu a vykročit do nového a neznámého.

[Bachova květová esence pro dnešní den](#): Impatiens (Netýkavka žlázonosná)

## ZDRAVÍ

Beran má vliv na oblast hlavy, a proto s ním pravidelně přicházejí migrény a bolesti hlavy. Dnes neprovádějte na hlavě žádné zásahy, obzvláště ne chirurgické, s výjimkou akutních případů. Cokoli uděláte pro svoji hlavu, oči, mozek a nos dnes dobrého, projeví se to dvojnásob pozitivně. Pokuste se tento den projít bez stresu a tlaků, připravte si klidný program. Jako preventivní opatření proti migréně doporučujeme pít hodně čisté vody a vzdát se kávy, čokolády a cukru. Pokud se přesto migréna dostaví, vyvětrejte dostatečně místnost nebo běžte na vzduch. Pomáhá také na chvíli si lehnout do tmavšího pokoje a myslet na příjemné věci. Na hlavu si přiložte studený obklad, účinná je také velmi jemná masáž hlavy a vlasové pokožky krouživými pohyby.

Znamení Berana působí také na obličej, oči a mozek. Jestli můžete, udělejte dnes pro své oči něco dobrého. Obklady na zanícené oči, například ze světlíku lékařského, se neminou účinkem a prospěje jim i mikromasáž. Na unavené oči a kruhy pod očima pomůže přikládání studených sáčků zeleného čaje. Nevysedávejte dlouho u počítače ani u televize, snažte se vyhnout i dlouhotrvajícímu pláči. Dnes není vhodný den na žádné operace, obzvláště operace hlavy, mozku, očí a nosu.

[Domácí recepty na bolest hlavy](#)

## Léčivé rostliny pro tento den

V Beranu sbíráme a zpracováváme rostliny, které působí blahodárně na hlavu a oči, např.:

**Smetanka lékářská** (pampeliška) - působí proti bolestem hlavy a pomáhá pročišťovat energii

**Kopretina řimbaba** - analgetikum - proti migrénám, horečce, zánětu středního ucha

**Světlík lékářský** - pomáhá proti únavě očí a na záněty spojivek

## STRAVA

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

Je den plodu, proto doporučujeme ke konzumaci:

- cibuli, cuketu, dýni, lilek, meloun, okurky, papriky, rajčata, ořechy, slunečnicová semínka, zázvor
- z ovoce si vyberte hrušky, jablka, lesní plody, ananas, jahody, kdouloň, kiwi, maliny, mango, meruňky, papáju, pomeranč, rybíz, švestky, třešně, víno

Nezapomínejte na pitný režim, nejvhodnější tekutinou je čistá voda, kterou můžete ochutit plátkem citronu a několika lístky máty nebo meduňky. Kdo trpí na migrény, ať dnes nepije žádnou kávu! Raději si dejte ovocný čaj. Slyšeli jste již o „pečeném čaji“? Uklidňující a posilující bylinné čaje vám také udělají dobře, vhodný je mátový proti bolesti hlavy, zklidňující třezalkový, meduňkový nebo čaj z bazalky.

Ve fázi přibývajícího Měsíce tělo vše lépe přijímá a ukládá do zásoby, pocítujete rychleji hlad. Pokuste se celkově méně jíst, nepřejídejte se.

## KRÁSA

Pleť nyní dobře přijímá veškeré pleťové krémy a oleje. Beran ovlivňuje obličej a hlavu, proto si udělejte výživnou masku či masáž hlavy, obličjeje a dekoltu s použitím vhodného [éterického oleje](#). Masáž pokožky hlavy a vlasových kořínek vám také udělá dobře. Muži ať si ve dnech Berana neholí vousy, mohla by se jim začít tvořit na tváři holá místa. Ani stříhání vlasů se z těchto důvodů nedoporučuje. Také změna účesu nebude jednoduchá, vlasy jsou dnes nepoddajné a účes nebude dobře držet.

[Vhodné éterické oleje a vůně](#): meduňka, máta, mandarinka, hřebíček, bobkový list, bez, rozmarýn, lemongrass, levandule, grapefruit

## MAGIE

V přibývajícím Měsíci se provádějí rituály a kouzla na přivolání či podpoření čehokoliv, například lásky, vztahů, úspěchu, hojnosti a financí, plodnosti. V Beranu se provádí válečnické obřady a kouzla

na uskutečňování smělych plánů. [Vyberte si kouzlo..](#)

## DOMÁCNOST

Vládne živel oheň, zapalte si tedy oheň v krbu nebo alespoň svíčku. V kamnech nebo na venkovním ohništi můžete spálit vše staré a nepotřebné. Silná energie ohně vám pomůže při větším a náročnějším úklidu, všechny čistící a úklidové práce vám půjdou dobře od ruky. Můžete uklidit sklep a zahradní domek. Je vhodný den na pečení. Při nákupu potravin vybírejte více ty čerstvé a pokud možno nic neskladujte, všechno se rychleji kazí.

## ZAHRADA

Dny Berana jsou dny plodu se stoupající silou. Jsou to teplé dny, pro zahradničení příznivé. Energie ohně pomáhá při úklidových pracích, můžete tedy uklidit zahradní domek, altán, sklep a skleník. Dny Berana jsou příznivé pro tyto činnosti, s ohledem na roční období a počasí:

- Setí a sázení plodin a všeho, co má rychle vyrůst a rychle se spotřebovat
- Šlechtění a zušlechťování ovocných stromů a keřů
- Setí, sklizení a uskladňování obilí
- Přesazování rostlin nesoucích plody
- Setí, hnojení a sklizeň ovoce a zeleniny
- Setí a sázení ovocných stromů a keřů
- Orání, postřiky