

Lunární kalendář 4. březen 2026 online

Měsíc putuje znamením Panny, je v ubývající fázi. Panna má vliv na trávicí orgány, proto doporučujeme lehkou stravu. Je vhodný den pro pečení. Udělejte si čas na péči o sebe. Zaměřte se dnes na detaily.





Tento den má svátek Stela.

Pranostiky

- V březnu sedlák stromy ořezává, ale kabát ještě nesundává.
- Napadlý sníh březnový oseníčku nehoví.

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	 panna  váhy 19:37
Fáze	ubývající měsíc
Lunární den	16
Východ Měsíce	19:16
Západ Měsíce	06:54
Síla	klesající
Živel	země
Orgány	trávicí ústrojí, slezina, slinivka břišní, střeva, nervový systém

Barva	modrá
Energie	ženská
Kvalita dne	chladný, vlhký, málo 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

Dny v Panně jsou plné analyzování, rozebírání, organizování, soustředění se na detaily a povinnosti, uklízení. Péče o rodinu a o svoje zdraví je dnes v popředí. Navazování partnerských vztahů nechte na jiný den, Panna je na to příliš chladná a kritická. Strážlivé jednání se bude projevovat ve všech oblastech života. Půjde vám učení, drobné opravy, činnosti vyžadující detailní přístup a vyřizování korespondence. Dnes dotáhnete věci, které jste dlouho odkládali, do konce.

Co nás učí Měsíc v Panně

Pokud chceme něčeho dosáhnout, tak nepolevit, neuhnout z cesty, být vytrvalý a neúnavný. Díky sebeuvědomění a propojení s okolím můžeme poznat, jak uplatnit své schopnosti.

Bachova květová esence pro dnešní den: Centaury (Zeměžluč)

ZDRAVÍ

Znamení Panny ovlivňuje oblast břicha, obzvláště trávicí orgány. Vše, co dnes pro svoje břicho uděláte dobrého, projeví se dvojnásob účinněji. Ale také to, co vašim střevům škodí, bude dnes škodit více než v jiných dnech. Proto se dnes nedoporučují chirurgické zákroky v oblasti břicha. V Panně mají citliví lidé problémy se zažíváním. Proto se v těchto dnech doporučuje vhodná strava, neměla by se jíst těžká nebo tučná jídla. Dnes je vhodný den pro návštěvu lékaře. Střevům udělá dobře dostatek pohybu. Můžete si udělat jemnou masáž břicha krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček, zakroužit si trupem a udělat pár předklonů, podpoříte tak střevní činnost. Dělejte cviky na posílení břišních svalů. Namažte si břicho olejem, který vypíná tkáň.

- Při ubývajícím Měsíci se dobře a rychle hojí rány, nezůstávají po nich jizvy. Tělo se rychleji regeneruje.

STRAVA

Při ubývajícím Měsíci můžete jíst tak, jak jste zvyklí, váha se většinou nemění nebo mírně klesá. Protože Panna ovlivňuje střeva a trávení, dopřejte si jen lehkou a dietní stravu, tučným jídlům se vyhněte. Krátce povařená zelenina a jídla s vysokým obsahem vlákniny střevům prospějí. Živná kvalita je ve dnech Panny 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. Je den kořene, proto v jídelníčku upřednostněte zeleninu, která roste pod zemí:

- Brambory, celer, čekanku, černý kořen, červenou řepu, česnek, fenykl, křen, mrkev, pastinák, ředkev, ředkvičky, tuřín.

Ráno po probuzení vypijte sklenici teplé vody, aktivizují se tím střeva. Během dne pijte čaje na očistu trávicího ústrojí a podporu trávení. Velmi účinný je ájurvédský [čaj KKF](#). Pijte také čistou vodu a bylinné čaje z máty, řepíku, třezalky a měsíčku. Sladte kvalitním českým medem nebo vyzkoušejte nízkokalorický palmový cukr.

Fáze ubývajícího Měsíce podporuje vylučování jedů z těla, čistí se krev. Pokud se chcete pročistit, pijte čistící čaje a provádějte masáž celého těla vhodným olejem.

Léčivá rostlina pro tento den: Čekanka obecná – čaj z kořene čekanky podpoří látkovou výměnu

KRÁSA

Dnes je velmi vhodný den pro celkovou péči o tělo a o vlasy. Necháte-li si v tento den upravit či zastříhnout vlasy, zachovají si déle formu a krásu, stříh bude perfektní a slušivý a účes bude dobře držet. Trvalá ondulace se dnes povede, změna stříhu a barvy také. Vlasy umyjte přírodním šamponem a udělejte jim výživný zábal s vlasovým olejem. Naneste si čistící pleťovou masku, pečujte také o nehty. Prohřejte si tělo v teplé lázni s bylinkami a mořskou solí.

[Domácí recepty pro krásnou pleť](#)

[Vhodné éterické oleje a vůně:](#) Kadidlo, Verbena, Jasmín, Levandule, Hyacint, Šalvěj, Vetiver, Šalvěj muškátová

MAGIE

Během ubývajícího Měsíce se provádějí rituály a kouzla na zbavení se všeho, co nechceme, tedy různých zlovyků, nadváhy, negativního působení od druhých lidí, nemocí, prodej něčeho, na odpoutání se od vztahu, který nechceme. Jsou to tedy veškerá kouzla k odvrácení, oddělení, odstranění či konci čehokoliv špatného nebo nechtěného. V Panně se provádějí obřady na zapuzení nemoci, na odstranění negativních energií a vibrací, na přivolání zdraví. [Vyberte si kouzlo..](#)

DOMÁCNOST

Uklidte a srovnejte si věci, udělejte pořádek ve skříních, vyčistěte skvrny z potahů a látek. Zaměřte se dnes na detaily a maličkosti. Proveďte drobné opravy, dnes budete výkonní a precizní. Pečení vám také půjde skvěle, těsto bude dobře kynout. Utřete doma prach. Na hadřík, se kterým budete čistit nábytek, kápněte pár kapek citronové esence, citron zbaví otírané předměty energetických stop, je vhodný zejména na starý nábytek. Tuto esenci můžete také použít do rozprašovače, neboť dezinfikuje vzduch. Nakupujete v second-handu? Pak nezapomeňte dát pár kapek citronové esence do aviváže, očistíte tím prádlo od energie předchozího nositele. Při malování místností přimíchejte citronovou esenci do barvy, obzvláště pokud jste se nastěhovali do staršího bytu.

ZAHRADA

Dny Panny jsou dny kořene s klesající silou. Počasí bývá chladné a syrové. V ubývajícím Měsíci jsou dny Panny od září do března. Je to nejvhodnější doba pro výsadbové práce na zahradě, v lese a na

poli. Nehodí se však pro uskladňování, kompotování a zavařování úrody. Nesázejte dnes listový salát, rostl by do výšky. Dny jsou příznivé pro tyto činnosti, s ohledem na roční dobu a počasí:

- Setí, sázení a přesazování rostlin a stromů (ne ovocných stromů)
- Výsadba vysokých stromů
- Výsadba keřů, které mají růst rychle
- Přesazování starých stromů
- Vysazování odnoží a sazenic
- Založení kompostu a hnojiště
- Hnojení
- Ochtrana proti škůdcům, žijícím v zemi
- Stavba zahradního domku a plotu
- Malování a lakování zahradního nábytku
- Vyvážení hnoje
- Hrabání listí