

Lunární kalendář 30. červen 2026 online


Měsíc putuje znamením Kozoroha, dnes je úplněk. 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 Šárka.

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	 kozoroh
Fáze	úplněk
Lunární den	16
Východ Měsíce	22:08
Západ Měsíce	04:42
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

ÚPLNĚK

Úplněk znamená aktivitu, kulminaci, naplnění a vyvrcholení. Jeho negativní stránka je msta, urážlivost, přílišná sentimentalita, vyčerpanost. Při úplňku se projevuje náměsíčnost, nemoci se zhoršují a rány více krvácejí. Zvyšuje se kriminalita a sklon k sebevraždám. Rodí se nejvíce dětí. Lidé pocítují neklid, psychika je napjatá. Časté jsou také změny nálad, emoce jsou nestabilní. Metabolismus pracuje pomaleji, organismus je více oslabený. Ženy bývají podrážděnější a neobjektivní, muži naopak pozorní a vstřícní a mají větší zájem o sex. [Více o úplňku se dozvíte zde..](#)

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 prochladnutí 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

Dnes je úplněk a tělo nejvíce přibírá na váze, proto by strava měla být lehká a dietní. Je vhodné udělat si přímo půst nebo odlehčovací ovocný, zeleninový či rýžový den. Ovoce nemíchejte s jinou stravou, jezte je nalačno. Během dne pijte čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. 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.

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. Nezapomínejte na pitný režim, nejvhodnější tekutinou je čistá voda, kterou můžete ochutit plátkem citronu a několika lístky máty nebo meduňky. Dále jsou vhodné bylinné čaje z kopřivy a přesličky. Máte-li citlivý žaludek, nepijte dnes kávu.

KRÁSA

Dnes je vhodný den pro péči o pokožku a o nehty. Výživné 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 šedivěli. 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 úplňku je vliv čarování obrovský. Přivolává se dobro, láska a nová síla. V Kozorohu se nejvíce čaruje na přivolání úspěchu v zaměstnání, podnikání 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. Je úplněk, proto nic nesázejte, nepřesazujte ani neokopávejte. Dnes sklízíte bylinky, za úplňku mají největší sílu, obzvláště jejich kořeny. Vhodný den je na hnojení, avšak zalévání rostlin přenechejte na jindy.