

## Lunární kalendář 20. leden 2026 online


**Měsíc putuje ve znamení Vodnáře a je v přibývajícím fázi. Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Nezatěžujte nohy dlouhým chozením a stáním. Navštivte dnes rodinu a přátele, Vodnář přeje společenských vztahům.**



Tento den má svátek Ilona.

### 3. lunární den

Jeho symbolem je Levhart nebo Leopard. Začíná očista astrálního těla. V kloubech máme energetická centra jako brány k astrálnímu tělu, mněte si proto prsty, kroužte rameny, rozpohybuje klouby. V astrálním těle se odrážejí naše emoce, proto se je snažte mít pod kontrolou. Spoléhejte se dnes hlavně na sebe, nenechte se vyprovokovat, nerozčilujte se, sbírejte psychickou energii. Ke 3. lunárnímu dni se váže krční čakra Viššudhi. Pročišťujte tuto čakru. Komunikujte s ostatními s láskou. Nepomlouvejte druhé a nebuďte zlomyslní. [Více o lunárním dni..](#)

	<b>Lunární den ve zkratce</b>
Znamení	 vodnář
Fáze	přibývajícím měsíc
Lunární den	3
Východ Měsíce	08:55
Západ Měsíce	18:28
Síla	stoupající
Živel	vzduch
Orgány	lýtka, kotníky, bérce, žíly
Barva	žlutá
Energie	mužská - neutrální
Kvalita dne	vzdušný, světlý, suchý, neplodný
System	system žláz
Živná kvalita	tuk
Zahrada	květ

**Přibývajícím Měsíc** je vhodný pro záležitosti, které jsou v růstové fázi vývoje, stejně jako pro nové

začátky. Vše v tomto období roste rychleji.

## ENERGIE DNE

Dnes se vládne vzdušná energie Vodnáře, je čas nových nápadů a plánů. Přitahuje nás vše tajemné, vzrušující a zvláštní, projevuje se vztah k umění. Toužíme po nezávislosti, nenecháme se nijak ovlivňovat, chceme být originální. Nikdo nám nesmí do ničeho mluvit, potřebujeme čas pro sebe na uvědomění si vlastních životních cílů. Zajímá nás, co se děje kolem, i to, jak se věci budou vyvíjet do budoucna. Můžeme plánovat pracovní projekty. Máme plno nápadů, ale stavíme také vzdušné zámky. Dobrý přítel po boku nám pomůže tyto plány postavit na reálný základ. V partnerských vztazích máme spíše citový odstup, ale soucítíme s potřebnými, kterým máme tendenci pomáhat.

### Co nás učí Měsíc ve Vodnáři:

Propojovat duchovní svět s materiálním, vnímat energie lidí, věcí, rostlin i zvířat ..a vůbec všeho kolem nás. Vědomě pracovat s touto schopností a vědět, že je to jenom na nás, zda se těmito energiemi necháme ovlivňovat.

[Bachova květová esence pro dnešní den](#): Water Violet (Žebratka bahenní)

## ZDRAVÍ

Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Vše, co dnes uděláte dobrého pro svoje lýtka, kotníky a žíly, bude v těchto dnech působit dvojnásob dobře. A vše, co tyto části těla zatěžuje, bude působit škodlivěji, než v jiných dnech. Pečujte o svá lýtka, namasírujte je dobrým [olejem](#). Pokud trpíte na křečové žíly, ve dnech Vodnáře se problémy zhoršují. Objevují se záněty žil. Vyhnete se delšímu stání, obyčejná procházka po městě se může ve Vodnáři stát zlým snem. Nohy si během dne pokládejte nahoru a lýtka potřete vhodnou mastí proti křečovým žilám. Mast vtírejte opatrně a směrem ke kolenům. Dnes rozhodně není vhodný den na operaci křečových žil, přesuňte termín na ubývající Měsíc, jinak se budou křečové žíly tvořit znovu. Unaveným nohám udělá dobře sprchování střídavě studenou a teplou vodou a masáže ve směru od kotníků nahoru. Kdo dnes bude mít křeče v lýtkách, měl by do stravy zařadit více [hořčíku](#). Ten se nachází například ve slunečnicových semínkách. Provádíme natahovací a protahovací cviky na podporu krevního oběhu. Cviky s nohama nahoře jsou tedy vhodné, např. "svíčka".

## STRAVA

Ve dnech Vodnáře tělo dobře zpracovává tuky. Někdo dnes snáší tučná jídla dobře, někomu vadí už pouhá vůně tuku. Pozorujte, jak jste na tom vy. Doporučujeme tuky v přírodní formě, jako jsou ořechy a různá semínka. Vyzkoušejte podle ájurvédy nejvhodnější tuk pro člověka - [přepuštěné máslo neboli ghí](#). Jídla dostatečně kořeňte, k dochucení používejte hlavně česnek a různé bylinky. Vyzkoušejte i netradiční koření. V menší míře můžete sýry, maso a vejce. Ve Vodnáři pijte čaje z květů rostlin, například lipový, měsíčekový, třezalkový, můžete i mátový nebo šípkový.

Je den květu, proto doporučujeme zeleninu, u které je plodem květ:

- květák, brokolici, artyčoky, kopr, mangold

Přibývající Měsíc je vhodný pro záležitosti, které jsou v růstové fázi vývoje, stejně jako pro nové začátky. Vše v tomto období roste rychleji.

## KRÁSA

Dnes je vhodný den pro barvení a tónování vlasů, dobře působí také vlasové zábaly. Dopřejte si relaxační koupel a masáž. Postačí uvolňující koupel chodidel, kdy do vaničky přidáte [koupelovou sůl](#). Při masírování nohou a lýtek je však třeba opatrnosti, masáž provádějte velmi jemně a směrem k srdci. Je třeba vyhnout se dnes větší fyzické námaze, hýčkejte si nohy speciálními ošetřujícími přípravky. Dnes je vhodný den na pleťovou masku, která působí na rozšířené žilky v obličeji. Nechte si udělat lymfatickou masáž. Prospěje vám také sauna, která podpoří krevní oběh a lymfatickou soustavu.

[Domácí recepty pro pěkné vlasy](#)

[Vhodné éterické oleje a vůně](#): fialka, tymián, citron, mimóza, máta, anýz, cedr, meduňka

## MAGIE

V přibývajícím Měsíci se provádějí rituály a kouzla na přivolání či podpoření čehokoliv, co si přejeme a co potřebujeme. Kouzlí se na lásku, vztahy, plodnost, úspěch, hojnost a finance. Ve Vodnáři se čaruje především na dobré vztahy, na urovnání sporů s přáteli. [Vyberte si kouzlo..](#)

## DOMÁCNOST

Ve dnech Vodnáře je dobré vyvětrat celý dům a také sklep, provést i větší úklid. Vyleštěte zrcadla, lustry a další skleněné plochy. Umývají se dřevěné podlahy. Vhodný den pro malování a lakování. Prádlo bude dnes dobře schnout. Věci nakupujte pouze k brzké spotřebě, nic neskladujte, všechno se rychle kazí.

## ZAHRADA

Dny Vodnáře jsou dny květu se stoupající silou. V přibývajícím Měsíci jsou od srpna do února. Počasí bývá vzdušné a jasné. Dny Vodnáře nejsou příliš vhodné pro práce na zahradě, je dobré omezit se na nejnnutnější. Můžete alespoň opravit plot, vyvětrat pařeniště a sklep, uklidit skleník a zahradní chatku. Určitě dnes nepřesazujte žádné rostliny, špatně by zakořenily. Také zálivbku odložte na jiný den, pokud to není nutné. Dny jsou vhodné pro tyto práce, s ohledem na roční období a počasí:

- Pletí plevele, okopávání
- Hnojení květin pro tvorbu květu
- Sklizeň bylin a kvetoucích rostlin
- Šlechtění rostlin
- Malířské a natěračské práce v přírodě