

Lunární kalendář 3. leden 2026 online


Měsíc putuje znamením Raka, dnes je úplněk. Jezte jen lehkou stravu, žaludek je citlivý a snáze dnes přibíráme na váze. Věnujte se partnerovi a rodině, udělejte si výlet k vodě nebo si běžte zaplavat.



Tento den má svátek Radmila.

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	 rak
Fáze	úplněk
Lunární den	16
Východ Měsíce	15:55
Západ Měsíce	08:33
Síla	klesající
Živel	voda
Orgány	žaludek, hrud', plíce, játra, trávení, žluč, mléčné žlázy
Barva	zelená
Energie	mužská - neutrální
Kvalita dne	mokrý, teplý, plodný
System	nervový systém
Živná kvalita	sacharidy
Zahrada	list

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..](#)

ÚPLNĚK V RAKU

Vypovídejte se někomu blízkému ze svých starostí, svěřte se se svými touhami. Meditujte s krásnou hudbou, poslouchajte zvuky přírody a snažte se najít hudbu také v sobě.

ENERGIE DNE

Dnešek je pod znamením citů. Lidé k sobě mají blíž, mohou však být přecitlivělí. Hlavní slovo má intuice. Ozývá se minulost a také různé formy strachů. Vracíme se do dětství, snadno se rozpláčeme. Je vhodný den pro návštěvy rodiny a zvelebování svého obydlí. Máme také chuť experimentovat ve vaření. Láká nás to k vodě, probouzí se romantické sklony. Můžeme ale také pocítovat nervozitu a podrážděnost, jsme snadno ovlivnitelní. Dnes nezačínajte dlouhodobé projekty ani žádné stavby, nepůjčujte peníze.

Co nás učí Měsíc v Raku:

Prožívat city do hloubky, naslouchat svému nitru, stát si za svou láskou.

[Bachova květová esence pro dnešní den:](#) Clematis (Bílá lesní réva)

ZDRAVÍ

Cokoli dnes uděláte dobrého pro oblast hrudi, působí dvojnásob pozitivně, preventivně a léčebně. To, co hrudí, žaludek, játra, žlučník a plíce zatěžuje, působí ve dnech Raka škodlivěji než v jiných dnech. Noční hýření nechte raději na jiný den, aby játra neměla moc práce. Jste-li na játra, žlučník, plíce nebo prsa choulostiví, pak využijte právě dnešek na to, abyste pro tyto orgány učinili něco dobrého. Doporučujeme pít [jaterní čaj](#). Žaludek v tyto dny zlobí, může vás trápit pálení žáhy a časté říhání, proto se doporučuje lehká strava. Ženy mohou pocítovat nepříjemné napětí až bolest v ňadrech, pomůže na to jemná masáž krouživými pohyby s použitím vhodných krémů či olejů. Úplněk je nejméně vhodným dnem na chirurgické zákroky, pokud můžete, zvolte jiný termín.

Léčivá rostlina pro dnešní den: Heřmánek - heřmánkový čaj zklidní žaludek a zharmonizuje energie

[Domácí recepty na trávení a žaludek](#)

STRAVA

Dnes je úplněk a tělo nejvíce přibírá na váze, proto by strava měla být lehká a dietní. Ve dnech Raka je navíc ovlivňován žaludek, žlučník, plíce a játra, nejezte proto žádná těžká a smažená jídla. 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.

Dny Raka jsou z hlediska výživy sacharidové dny. To znamená, že někdo dnes tráví moučná jídla, těstoviny a sladkosti lépe než jindy a někdo zase hůře. Sledujte, do které skupiny patříte vy, aby jste věděli, zda se mouce a cukrům vyhnout či naopak. Pokud bojujete s nadváhou, jezte dnes celozrnný chléb, potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů vynechte.

Je den listu, můžete v jídelníčku upřednostnit listovou zeleninu a bylinky:

- čekanka, kapusta kadeřavá, kedlubna, kozlíček polníček, pórek, rebarbora, rukola, hlávkový a ledový salát, špenát, štěrбак, zelí, kadeřávek, bazalka, máta, pažitka, meduňka, petržel, šalvěj, tymián

Vhodným nápojem jsou bylinkové čaje, obzvláště ty s posilujícími účinky na játra, žlučník a žaludek, například čaj z třezalky nebo čekanky. Čaj z meduňky má zklidňující účinky i na psychiku, která je dnes citlivá. Káva nebude dnes na citlivý žaludek to pravé. Pokud budete pít mléko, přidejte si do něj špetku skořice, ta pomáhá proti zahlenění.

KRÁSA

V tento den si nenechávejte stříhat vlasy, nedržely by dobře a cuchaly by se. Je-li to možné, vlasy si dnes ani nemyjte, tvořily by se lupy a vlasy by zeslábly. Stříhání vlasů není při úplňku vhodné. Nedělejte dnes ani peeling pokožky.

[Vhodné éterické oleje a vůně:](#) Fialka, Iris, Geranium, Vanilka, Ylang-ylang, Citron, Grep, Lemongrass

MAGIE

Při úplňku je vliv čarování obrovský. Přivolává se dobro, láska a nová síla. Úplněk v Raku je naplněn energií rodiny, domova a mateřství. Dnes jsou účinné rituály a modlitby na přivolání těhotenství a nového domova. Také kouzla na přivolání hojnosti budou účinná. Máte šanci dozvědět se něco z rodinné historie a minulých životů. Věštění vám půjde dnes obzvláště dobře, neboť Rak podporuje intuici a mimosmyslové vnímání. [Vyberte si kouzlo..](#)

DOMÁCNOST

Špína je ve dnech Raka dobře dolů mytím, nemyjte ovšem předměty, které by vlhkost mohla poškodit, například věci ze dřeva. Nevětrejte peřiny venku, zůstala by vám v nich vlhkost. Nelakujte a nenatírejte, nemalujte pokoje, vše bude dnes špatně schnout, včetně prádla. Pokud máte v bytě suchý vzduch, nainstalujte si na topení výparník s vodou, prospěje to i pokojovým rostlinám.

ZAHRADA

Dny Raka jsou dny listu s klesající 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 přenechte na jindy. Můžete hledat pramen na studnu. Věnujte se údržbě bazénu, rybníku nebo jezírka. Neprovádějte dnes průklest stromů a keřů. Nepříznivý den je pro zavařování potravin, jejich ukládání a skladování.