

## Lunární kalendář 4. září 2028 online


**Měsíc putuje znamením Ryb, dnes je úplněk. Ryby mají vliv na chodidla a prsty u nohou. Udělejte si čas na jejich koupel a masáž. Věnujte se umělecké tvorbě, odpočívejte, meditujte. Zavlažte pokojové i venkovní rostliny, keře a stromy.**



Tento den má svátek Jindřiška.

### 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	 ryby
Fáze	úplněk
Lunární den	16
Východ Měsíce	19:23
Západ Měsíce	06:51
Síla	stoupající
Živel	voda
Orgány	nohy, chodidla, prsty u nohou, lymfatický systém
Barva	zelená
Energie	ženská
Kvalita dne	vlhký, mírně teplý, plodný
Systém	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..](#)

## ENERGIE DNE

Fantazie pracuje na plné obrátky, jsme přitahováni fantastičnem a mystikou. Rozum předává vládu emocím, vnitřní svět je barvitější než povrch. Čas k meditaci a ponoření se do sebe. Ke slovu se dnes také dostává romantika. Jsme pohostinní, umíme vytvořit klidnou a příjemnou atmosféru, ideálně ve spojení s hudbou a vodou. Praktické věci odložte na jiný den, dnes vládne tvořivý duch, proto zpívejte, malujte, tvořte!

### Co nás učí Měsíc v Rybách:

Přijímat a snášet vše, co k nám přichází. Můžeme se nevědomě nechat nést proudem života, ale po určité době j etřeba sebrat odvalu a začít vědomě tvořit vlastní budoucnost.

[Bachova květová esence pro dnešní den:](#) Rock Rose

## ZDRAVÍ

Ryby mají vliv na nohy, chůzi a lymfatický systém. Cokoli uděláte dnes pro svoje nohy dobrého, bude působit dvojnásob pozitivně. Výjimkou jsou chirurgické zákroky na nohou. Vše, co nohy zatěžuje, působí ve dnech Ryb škodlivěji než jindy. Nohy jsou velmi důležitou a citlivou částí těla. Když je nemocná noha, je nemocný celý člověk. Každá část těla se odráží v reflexních zónách nohou a může být ovlivněna masáží akupresurních bodů na ploskách nohou. Ženy začnou masáž na levé noze, muži na pravé. Palci tlačíme na jednotlivá místa asi 1 minutu, tlak postupně zvyšujeme. Kroutíme a povytáhneme také všechny prsty u nohou. Tyto masáže mohou pomoci uvolnit křeč či napětí v těle a pomáhají odvádět škodliviny z těla. Chodidlům udělá dobře také perličková koupel s [koupelovou solí](#). Nestůjte dlouho na jednom místě a udržujte dnes nohy v teple. V Rybách působí vše, co do těla dostaneme, mnohem intenzivněji než v jiných dnech. Alkohol, nikotin a různé jiné jedy se proto nyní snažte vynechat. Závislosti dnes vznikají rychleji, tělo dobře přijímá veškeré léky, ovšem i ty nežádoucí. V den úplňku by se neměly provádět žádné operace, s výjimkou akutních případů.

**Léčivá rostlina pro dnešní den:** Jitrocel – šťáva z listů hojí rány a energie jitrocele mírní traumata

[Domácí recepty pro péči o nohy](#)

## 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.

Výživová kvalita jsou ve dnech Ryb sacharidy. To znamená, že někdo dnes tráví moučná jídla, těstoviny a sladkosti lépe než jindy a někdo zase hůře. Sledujte, do které skupiny patříte vy, abyste

věděli, zda se mouce a cukrům vyhnout či naopak. Pokud bojujete s nadváhou, jezte dnes celozrnný chléb, potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů vynechejte.

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, zeli, kadeřávek, bazalka, máta, pažitka, meduňka, petržel, šalvěj, tymián

## KRÁSA

Dnešek je nejméně vhodným dnem pro stříhání a mytí vlasů, často se pak tvoří lupy, vlasy řídnou a slábnou. Prohřívejte si končetiny, běžte do sauny. Udělejte si koupel a masáž chodidel, ideálně masáž reflexních zón na nohou. Do vody nasypete kvalitní koupelovou sůl nebo odvar z bylin. Neodstraňujte dnes zrohovatělou kůži ani kuří oka, na to zvolte jiné znamení v ubývajícím Měsíci, Ryby nejsou příznivé. Neprovádějte ani peeling pokožky. V přibývajícím Měsíci můžete ošetřovat zarostlé nehty. Pečujte nejen o tělo, ale také o svoji duši – pusťte si relaxační hudbu, čtěte, malujte, odpočívejte, meditujte, nechte se hýčkat..

Vhodné éterické oleje a vůně: máta, bergamot, pryskyřice, olibanum, vetiver, šalvěj muškátová, nard

## DOMÁCNOST

Čistěte a umývejte předměty, nábytek, podlahy, ty dřevěné neumývejte, ale můžete je ošetřit voskem a olejem. Nechte odmočit špinavé prádlo. Špína půjde dobře dolů, ale vše bude hůře schnout, nechte tedy lakování, malování a sušení spíše na „vzdušné“ dny.

## MAGIE

Při úplňku je vliv čarování obrovský. Přivolává se dobro, láska a nová síla. V Beranu se provádí válečnické obřady a kouzla na uskutečňování smělých plánů. V Rybách se čaruje na lásku, na pomoc ostatním, na vztahy mezi lidmi a na ochranu života na Zemi. [Vyberte si kouzlo..](#)

## ZAHRADA

Dny Ryb jsou dny listu se stoupající silou. Je úplněk, proto nic nesázejte, nepřesazujte ani neokopávejte. Dnes sklízejte bylinky, za úplňku mají největší sílu, obzvláště jejich kořeny. Vhodný den je na hnojení, avšak zalévání rostlin přenechejte na jindy. Můžete provádět údržbu jezírka, bazénu a rybníčku.