

## Lunární kalendář 4. březen 2030 online

**Měsíc putuje znamením Ryb, dnes je novoluní. 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 Stela.

### Pranostiky

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


### 30. lunární den

Symbolem je Zlatá labuť. Tento den je poslední v lunárním cyklu. Je velmi krátký a proto se ho snažte využít k odpuštění, dokončení věcí a splacení dluhů, a to nejen finančních. Vystříhejte se agresivitě. Uklidte dům a dejte do něj ochranný talisman. Talismany mají dnes velkou sílu. Namáhaným orgánem je mozek, proto ho šetřete. [Více o lunárním dni..](#)

### 1. lunární den

První lunární den trvá od novoluní do prvního východu Měsíce po novoluní. Čím je kratší, tím intenzivněji se v něm vše odehrává. Jeho symbolem je Lampa, Lucerna a Třetí oko. Je dobré ho věnovat duchovní očistě, nejlépe skrze oheň. Posedte u krbu nebo u svíčky a dívejte se do plamene. Myslete na vše, čeho byste se chtěli zbavit a odevzdávejte to ohni, který spálí veškerou negativitu. Odpouštějte, promíjejte, čistěte věci z minulosti. Jakmile se očistíte, můžete přejít k vizualizaci vašeho přání. První lunární den se přání zhmotňují, přejte si proto jen to, co doopravdy chcete. [Více o lunárním dni..](#)

#### Lunární den ve zkratce

Znamení	 ryby
Fáze	novoluní
Lunární den	30,1
Východ Měsíce	06:14

Západ Měsíce	18:28
Síla	stoupající
Živel	voda
Orgány	nohy, chodidla, prsty u nohou, lymfatický systém
Barva	zelená
Energie	ženská
Kvalita dne	vlhký, mírně teplý, plodný
System	nervový systém
Živná kvalita	sacharidy
Zahrada	list

## NOVOLUNÍ

Novoluní představuje nové začátky, ale také ukončení a vnitřní přeměnu. Tvůrčí myšlenky a nápady jsou velmi originální, je třeba je využít, dát jim směr a formu. Máme před sebou mnoho možností, musíme si z nich jen vybrat. Nov je zlom mezi vyčerpáním a přívalem nové energie. Zpočátku tuto energii můžeme vnímat jako napětí, neklid, netrpělivost a vzrušení, které může přecházet do podrážděných reakcí. Cítíme aktivitu, ale nevíme, kterým směrem ji zaměřit. Něco začíná, ale je to tak neuchopitelné, hoříme nedočkavostí, abychom se do toho pustili. [Více o novoluní..](#)

### NOVOLUNÍ V RYBÁCH

Poslouchejte svoji intuici, nechejte se jí řídit, mějte důvěru v sebe sama a uvidíte, kolik lidí vás pochopí právě tak, jak jste to mysleli.

### 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 masážími 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 se [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.

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

[Domácí recepty pro péči o nohy](#)

## STRAVA

Novoluní je ideálním dnem pro očistný dietní den či půst. Měli bychom konzumovat pouze jednu potravinu rostlinného původu, která nezůstává dlouho v trávicím traktu. Vhodná je rýže Basmati, která je velmi lehká a nejlépe stravitelná. Maximální množství je 200 grůžek na den. Můžete si udělat také ájurvédský odlehčovací den nebo jíst jen ovoce či zeleninu. V novoluní metabolismus pracuje rychleji a pokud tělo nezatěžujeme těžkou stravou, samo se nejúčinněji zbaví toxických látek. energii, kterou by jinak spotřebovalo na trávení potravy, použije k regeneraci a vyplavování toxinů. Pokud se na dietu či půst necítíte, doporučujeme alespoň stravu z čerstvých potravin a tepelně neupravené pokrmy, tzv. živou stravu. Pijte čistou vodu, detoxikační, čistící a jiné bylinkové čaje.

Výživová kvalita jsou ve dnech Ryb sacharidy. To znamená, že někdo dnes tráví moučnými jídly, těstovinami a sladkostí 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, zelí, 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 řídnu 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 ubývající Měsíci, Ryby nejsou příznivé. Vhodný není 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 novoluní jsou nejvhodnější kouzla, kterými chcete podpořit nové začátky, projekty a cíle. Přání vyslovená při novoluní se plní. 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. Při novu by se nemělo nic sázet, vysévat ani přesazovat. Nic nevzejde, semena ani kořeny se neuchytí. Je však nejvhodnější den na ošetření starých, nemocných a špatně rostoucích dřevin a rostlin. Pokojové rostliny, které špatně rostou, výrazně sestříhňte. Nemocné stromy prořežte, nebojte se radikálního řezu, budete překvapeni, jak začnou znovu bohatě růst a plodit. Můžete provádět údržbu jezírka, bazénu a rybníčku. Zavlažte pokojové i venkovní rostliny, stromy a keře.