

## Lunární kalendář 13. srpen 2030 online


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



Tento den má svátek Alena.

### 15. lunární den

Jeho symbolem je Ohnivý Had a Šakal s křídly. Duše je svobodná a vy máte sklony k různým tělesným pokušením. Pokud chcete být v souladu s energií tohoto dne, praktikujte jakýkoliv druh askeze. Nepodléhejte žádostem svého těla, pouze je pozorujte, nenechte se jimi ovládat. Proto se dnes ani nedoporučuje sex. Duch je silnější než tělo. Snažte se s nikým nehádat, hádka je špatné znamení. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 vodnář
Fáze	úplněk
Lunární den	15
Východ Měsíce	19:59
Západ Měsíce	05:49
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

# 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

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. V den úplňku se nedoporučují žádné operace a chirurgické zákroky!

Pečujte o svá lýtka, namasírujte je dobrým [olejem](#). Pokud trpíte na křečové žíly, ve dnech Vodnáře se problémy zhoršují. Objevují se záněty žil. Vyhněte se delšímu stání, obyčejná procházka po městě se může ve Vodnáři stát zlým snem. Nohy si během dne pokládejte nahoru a lýtka potírejte 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

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. 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, měsíčkový, 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, vlasová pokožka i vlasy vše dobře absorbují. 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 obličejí. Nechte si udělat relaxační 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

Při úplňku je vliv čarování obrovský. Přivolává se dobro, láska a nová síla. Ve Vodnáři se čaruje především na dobré vztahy a 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.

## ZAHRADA

Dny Vodnáře jsou dny květu se stoupající silou. Nejsou to však příliš vhodné dny pro práce na zahradě, je dobré omezit se na nejnútnější, Vodnář je na zahradě, na poli a v lese spíš neplodným znamením. Je úplňek, proto nic nesázejte, nepřesazujte ani neokopávejte. Dnes sklízejte bylinky, za úplňku mají největší sílu, obzvláště jejich kořeny. Vhodný den je pro hnojení, zejména na tvorbu květu. Zalévání rostlin přenechejte na jindy. Můžete alespoň opravit plot, vyvětrat pařeniště a sklep, uklidit skleník a zahradní chatku.