

VESELĪBAS
HOROSKOPI

VESELĪBAS HOROSKOPI

ASTROLOĢIJAS UN
MEDICĪNISKĀS ASTROLOĢIJAS IETEIKUMI




AVOTS

Sastādījusi Aina Cebura

Iļģona Riņķa vāka dizains

ISBN 978-9984-859-39-2

© A. Cebura, teksts, 2011

© I. Riņķis, vāka dizains, 2011

© «Izdevniecība Avots», 2011

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	6	Trīs galvenie dzimšanas kartes punkti	133
Zodiaka zīmju atbilstība izpausmes īpašībām un stihijām	11	Ascendents	134
		Saule	135
		Mēness	137
Zodiaka zīmju astroloģiskais un medicīniskais raksturojums	19	Planetārā patoloģija	143
Auns	20	Merkurs	144
Vērsis	29	Venera	146
Dvīņi	37	Marss	148
Vēzis.....	45	Jupiters	151
Lauva	54	Saturns	153
Jaunava	63	Urāns	155
Svari	74	Neptūns	157
Skorpions	82	Plūtons	159
Strēlnieks	90	Prozerpina un Hirons ..	161
Mežāzis	99	Mēness ietekme	163
Ūdensvīrs	108	Labs vai slikts laiks ārstēšanai	167
Zivis	117	Slimības gaita.....	170
Dzimšanas karte	127	Pareizs uzturs Mēness ritmos	172
Astroloģijas pamatjēdzieni.....	128	Krāsu ietekme	175
		Pielikums	181
		Ieteicamā literatūra.....	183

IEVADS

Astroloģija kā zinātne pastāvējusi jau senajā pasaulē – Ēģiptē, Babilonijā, Indijā. Aprēķinot un iztulkojot debess ķermeņu kustību cilvēka dzimšanas brīdī, astrologs iegūst tā dēvēto astroloģisko karti, kas daudz ko var pavēstīt par pasaulē nule kā ieradušos būtni.

Jau Platona, Pitagora un Aristoteļa darbos izteikta doma, ka cilvēka ķermenis ir mikrokosms – sistēma, kas dublē un atspoguļo makrokosmu jeb Visumu kopumā. Astroloģi cilvēka konstrukcijā pat saskata līdzību ar Saules sistēmu, ja endokrīnos dziedzerus pieņem par miniatūrām planētām. Cilvēka ķermeņa shematiskajā diagrammā, kurā par Sauli un sistēmas centru uzskata sirdi, šie dziedzeri izvietoti spirālveidā, tieši tāpat kā planētas izvietojušās Saules sistēmā.









Cilvēks ir Visuma daļa, tāpēc tajā notiekošās parādības ietekmē viņa veselību un likteni. Bez Saules nav dzīvības uz Zemes. Saules aktivitāte periodiski (cikls ilgst 12 gadus) palielinās un samazinās. Mediķi ir ievērojuši, ka, pieaugot Saules aktivitātei (tas notiek arī tā dēvēto magnētisko vētru laikā), cilvēki biežāk sirgst ar sirdskaitēm, palielinās psihisko saslimšanu un pašnāvību skaits, kā arī ir vairāk autokatastrofu upuru. Mēness izraisa ar tā fāzēm saistītos paisumus un bēgumus (pavisam ir četras fāzes, katra ilgst 7–8 dienas). Arī planētas – Marss, Saturns, Venera, Jupiters, Merkurs u. c. – ietekmē cilvēkus, taču mazāk nekā

Saule un Mēness. Katra planēta izstaro elektromagnētiskos viļņus, kas atšķiras kvalitātes, garuma un frekvences ziņā (astroloģijā arī Sauli un Mēnesi, kas patiesībā ir spīdekļi, uzskata par planētām).

Piedzimstot cilvēks zaudē tiešo saikni ar māti, iegūst spēju pats elpot un uzņemt barību, taču tiek pakļauts vairāku planētu elektromagnētisko viļņu starojumam. Bērna dzimšanas brīdī kāda planēta atrodas Zemei vistuvāk, un tā tad ir valdošā planēta, kas ietekmē tās zīmē dzimušo cilvēku, apstarojot ar elektromagnētiskajiem viļņiem, un stimulē uz pozitīviem darbiem vai negatīvu rīcību. Uzskata, ka vislabvēlīgāk cilvēku ietekmē Saule, Jupiters un Venera, neitrāla ietekme ir Mēnesim un Merkuram, bet Marss un Saturns ir nelabvēlīgas planētas. Kamēr cilvēks ir tīrs (vesels), viņš saglabā saikni ar savu planētu, sajūt tādus pašus ritmus un biostrāvas, bet, tiklīdz piesārņo sevi, saslimst, šī saikne zūd, cilvēka biostrāvas vairs neatbilst viņa planētas ritmam. Tāpēc cilvēkam ir sevi jāattīra un jāiemācās panākt, lai viņa biostrāvas funkcionētu vienādā ritmā ar planētu, kuras zīmē viņš ir dzimis.

Katram cilvēkam ir savs ritms (tas izpaužas sirdspukstos un elpošanā), sava valdošā planēta, sava krāsa, sava nedēļas diena, savs metāls, savs dārgakmens, kā arī nosliece uz noteiktām slimībām. Tās tad nu labi jāzina un jācenšas sevi pasargāt no tām. Katra zodiaka zīme valda pār noteiktu cilvēka ķermeņa daļu, iekšējo orgānu un skeleta sistēmu, un tas attiecīgajā zīmē dzimušajiem palīdz noteikt savas «vājās vietas».

Kā zodiaka zīmes valda pār cilvēka ķermeni

Zīme	Ķermeņa daļa	Iekšējais orgāns	Skeleta sistēma
 Auns	Galva, seja (acis, deguns)	Smadzenes	Galvaskausa un sejas kauli
 Vērsis	Kakls, rikle	Barības vads, rikle	Kakla kauli
 Dvīņi	Pleci, apakšdelmi un delmi	Plaušas, elpošanas funkcijas, asinis	Pleci, atslēgas kauli, roku un kāju kauli
 Vēzis	Krūšu dziedzeri, krūškurvis, saules pinums	Kuņģis un gremošanas orgāni (divpadsmitpirkstu zarna un tievās zarnas)	Krūšu kauls un ribas
 Lauva	Mugurkaula stabs, mugura	Sirds, artērijas	Mugurkauls
 Jaunava	Vēdera dobums un iegurņa apvidus	Resnā zarna un tievās zarnas	Mugurkaula daļa, kas attiecas uz vēderu
 Svari	Krustu apvidus un āda (arī kuņģa, dzemdes, visu asinsvadu iekšējā virsma)	Nieres, urīnpūslis	Krustu apvidus kauli
 Skorpions	Uroģenitālie orgāni, anus	Reproduktīvie orgāni, urīnvadi	Iegurņa kauli

Ievads

Zīme	Ķermeņa daļa	Iekšējais orgāns	Skeleta sistēma
 Strēlnieks	Gurni un krusti	Visa arteriālā sistēma un nervu sistēma	Gurnu un krustu kauli
 Mežāzis	Ceļgali un gūžas	Kauli un saites	Ceļgalu bīdīšanas un saites
 Ūdensvīrs	Kājas un potītes	Asinis un to cirkulācija, vēnas	Lielu un potišu kauli
 Zivis	Pēdas un kāju īkšķi	Limfātiskā sistēma	Pēdu un pirkstu kauli



ŪDENSVĪRS (21. janvāris–19. februāris)

Patiesības meklētāja vai zinātnieka zīme

Valdošā planēta – Urāns. Krāsa – elektrozilā. Laimīgās dienas – trešdiena, sestdiena. Dārgakmeņi – safīrs, opāls, ametists. Metāls – Urāns. Ietekme – potītes, plaukstu locītavas, apakšējās ekstremitātes, redze. Slimības – varikozā vēnu paplašināšanās, nervu darbības traucējumi, kāju ikru pietūkumi. Harmoniski augi – biškresliņi, tauksakne. Jāattīsta intuīcija, rūpes par tuviniekiem. Jāizvairās no stipras pārpūles, sliktiem ieradumiem, darbu atlikšanas no dienas uz dienu.

Ūdensvīrs – trešā Gaisa stihijas zīme – dzimšanas brīdī tiek apveltīts ar biklu, atbildīgu un uzticīgu raksturu. Viņš nekad nepiedalās varmācīgās akcijās, ģimenes ķildās vai ielas skandālos. Šajā zīmē dzimušais kopumā ir optimists, bet ar mainīgu noskaņojumu, turklāt uz kādu laiku var kļūt inerts, pakļauties šķietamai vienaldzībai un panīkumam. Zīmes simboliskā nozīme ir dzīvības ūdens nesējs visai pasaulei.

Ūdensvīra prāts ir zinātkārs un vērīgs, viņa pasaules uztverei raksturīgs plašums un filozofiska objektivitāte. Stipri izteiktā intuīcija padara šīs zīmes pārstāvi par labu raksturu pazinēju. Turklāt viņš tiecas būt neatkarīgs un

pilnīgi ignorē sabiedrībā valdošos morālos un politiskos principus, dedzīgi pieņem radikālas idejas, viegli kļūstot par fanātiķi tiklab reliģijā, kā arī mākslā un zinātnē. Ūdensvīrs jūtas aicināts apliecināt sevi plašā humanitārā laukā un labprāt strādā organizācijās un grupās, kuru darbība vērsta uz cilvēces laimi.

Ūdensvīra zīmes cilvēka draugu loks var pārstāvēt pilnu sociālo spektru: no bagātiem un slaveniem līdz nabīgiem un nezināmiem. Pret visiem viņš izturas vienlīdz laipni, ar bezpersonisku pieklājību.

Ūdensvīri ir dzimuši dziednieki, kaut gan paši visbiežāk to nemaz neapzinās. Viņi var atstāt dīvaini nomierinošu iespaidu uz emocionāli satrauktiem cilvēkiem.

Pieņēmis kādu lēmumu, Ūdensvīrs spēj izrādīt lielu atjautību un centību mērķa sasniegšanā. Kā darbinieks vai kolēģis viņš ir godīgs un spēj pakļauties, turklāt spriež un rikojas pēc goda kodeksa likumiem.

Ūdensvīri bieži vien dzīvo nelaimīgās un emocionāli neapmierinošās laulībās. Krīzes un disharmonija ģimenē, atspoguļojoties viņu pārjūtīgajā psihē, izraisa dažādas psihosomatiskas kaites.

Šīs zīmes pārstāvja vājība ir solījumu nepildīšana. Viņam raksturīga arī bēgšana no īstenības, svārstīšanās, kaprīzums un pesimisms. Zemāk attīstītajam Ūdensvīram pārmēru plašais redzesloks neļauj koncentrēties, viņš vilcinoties palaiž garām izdevību un izšķiež spēkus sīkumos, turklāt pārsteidzības un netaktiskuma dēļ bieži iekūļas dažādās nepatikšanās.

Ūdensvīra vīrietis pieder pie tās cilvēku kategorijas, kas visbiežāk dzīvē gūst panākumus, jo viņam piemīt plašs redzesloks un elastīgs, objektīvs domāšanas veids, kam sveši aizspriedumi vai māņticība, tātad ir dotas visas iespējas kļūt par Nobela prēmijas laureātu vai izgudrot laika mašīnu.

Šajā zīmē dzimušais ir apveltīts ar dziļām jūtām un pret apkārtējiem izturas laipni un izprotoši. Draugus viņš izvēlas pēc saviem ieskatiem, tomēr, neprazdams viegli iedraudzēties (nav kopīgu atmiņu – nav arī tuvu draugu), reizēm var justies vientuļš.

Mīlas jūtas Ūdensvīram sakņojas draudzībā; viņa izredzētā nedrīkst būt sīkumaina, tai jākļūst viņam gan par draudzeni, gan mīļāko. Sievietes ar stipri attīstītu dzimumtieksmi, kas alkst mežonīgas mīlas un rīko greizsirdības scēnas, nav šā vīrieša gaumē, jo viņa temperaments ir vājš. Viņš pats nejūt greizsirdību un uzskata, ka sekss nedrīkst kļūt par noteicošo cilvēka dzīves sastāvdaļu. Ja draudzene paziņos, ka aiziet pie cita, viņš mierīgi atvadsies, piedāvājot saglabāt draudzīgas attiecības.

Ūdensvīru piesaista sievietes, kas viņam ir kā neizlasītas grāmatas ar noslēpumiem, kuri slēpti aiz septiņām atslēgām. Jo vairāk jāpacenšas, lai atklātu šos noslēpumus, jo interesantāk. Tomēr pat tad, ja zīmes pārstāvis ir atzinies iecerētajai mīlestībā, viņš atradīs tūkstoš iemeslu, lai aizbildinātos, kāpēc kāzas nevar notikt tuvākajā laikā.

No *laulības saitēm* Ūdensvīrs bēg kā velns no krusta. Visdrīzāk viņš apprecēsies ne agrāk kā tad, kad to būs izdarījis viņa pēdējais draugs. Tad šim vīrietim radīsies dabiska interese par laulību kā par kaut ko neizzinātu.

Ūdensvīru nevar saukt par ļoti dāsnu, bet ne jau tāpēc, ka viņš būtu skops. Šajā zīmē dzimušie reti kad sakrāj bagātības. Ja Ūdensvīra rīcībā parādījusies nauda, tā netiks izšķērdēta dārglietās, bet gan paglabāta gadījumam, kad vajadzēs realizēt kādu ģeniālu ideju vai negaidīti rīkoties.

Gudra sieva atvēlēs vīram tik daudz brīvības, cik viņš uzskatīs par nepieciešamu, jo viņam nav raksturīga laulības pārkāpšana, un ar izpratni uztvers brīžus, kad

vīrs vēlēšies pabūt vienatnē. Šis stāvoklis nav ilgstošs, un atalgojumā dzīvesbiedre saņems siltumu un īpašu atklātību.

Ūdensvīra zīmē dzimis laulātais draugs ir laicīgi jāēdina, jāpārbauda, vai viņa apgērbam ir piešūtas visas pogas, un, protams, jāveltī viņam savs brīvais laiks. Viņš taču precējās tālab, lai sieva vienmēr būtu blakus un viņš varētu biedroties ar to, kad vien vēlētos, lai sieva uzklausītu visas viņa idejas un izrādītu dziļu interesi par viņa pasākumiem. Ūdensvīrs gan mēdz piemirst jubilejas un citas gadskārtas, tomēr viņš savu aizmāršību nožēlo un cenšas to dažādi kompensēt.

Tēva lomā šīs zīmes vīrietis ir apburošs. Bērniem viņš parasti ir labs draugs, tiem patīk mājās valdošā dzīvā rosība, tēva neviltotā interese un gādība par viņiem, kā arī tas, ka var saņemt sakarīgus paskaidrojumus uz visiem saviem jautājumiem.

Ūdensvīra sieviete prot piesaistīt pretējo dzimumu; vīrieši labprāt klausās, kā šī būtne cildina viņu labās īpašības, taču sajūsma noplok, kad saruna pievēršas stiprā dzimuma trūkumiem un to labošanai. Turklāt šajā zīmē dzimusi sieviete nekavējoties saraus attiecības ar jebkuru vīrieti, kas mēģina stāties ceļā viņas interesēm vai saskarsmei ar cilvēkiem. Viņa arī nesteidzas iebraukt laulības ostā un bieži vien vilcinās dot izredzētajam jāvārdu pat gadiem ilgi. Apkārtējie nereti uzskata Ūdensvīra sievieti par vēsu, jo viņa nemēdz zaudēt galvu, bet tiecas dziļi ielūkoties partnera raksturā. Tomēr, par spīti viņas glītajai ārienei, šī atturība daudzus atbaida, un tie aiziet savu ceļu.

Mīla Ūdensvīra sieviete būs laimīga tikai tad, ja izdosies atrast vīrieti ar līdzīgu pasaules uztveri un ja viņa spēs atturēties no tieksmes pārtaisīt katru pretējā dzimuma

pārstāvi pēc sava prāta (kaut arī viņai, iespējams, ir taisnība).

Šī sieviete ir ideāla draudzene tam, kurš taisa zinātnisku vai politisku karjeru. Viņa ir asprātīga, patīkama sabiedrībā, dabiski izturas jebkuru cilvēku lokā, turklāt necieš no aizdomīguma. Ūdensvīra sievietei piemīt mistiska pievilcība; viņas tērpi var būt visai ekstravaganti un plaša stila diapazonā – no pēdējā avangarda modeļa līdz vecmāmiņas kleitai ar korseti.

Viņa var būt ideāla partnere savaldīgam vidusmēra vīrietim. Vētrains kaislības šai būtnei ir svešas, ģimenes dzīvē sekss kļūst par rituālu, kas nesaraujami saistīts ar nakts laiku.

Laulībā Ūdensvīra zīmē dzimusi sieviete būs uzticīga, vienlaikus izrādot nedaudz vēsuma un atsvešinātības. Viņai, kas atrodas Urāna varā, bez vīra dzīvē vēl ir daudz draugu un citu interešu, tāpēc veltas ir cerības piesaistīt šo sievieti bērnu ratiņiem vai virtuves plītij. Viņa pieņem visiem un nevienam. Kļūmīgu izvēli, Ūdensvīra sievieti apprecēdams, būs izdarījis vīrietis, kurš nespēs samierināties ar viņas brīvības mīlestību, kurš gribēs kaislīgu sievieti, kas interesējas vienīgi par savu vīru.

Ūdensvīra sievietei nozīmīgāki ir dzīvesbiedra sasniegumi kādā profesionālā darbībā (vēlams intelektuālā) nekā nauda un bagātības. Tomēr šajā zīmē dzimusi sieviete necieš naudas aizņemšanos un aizdošanu, kredītu nomaksā bez vilcināšanās un atrunām un no parādiem bīstas kā no uguns.

Laulības dzīvē nav sagaidāms, ka sieva precīzi izpildīs visus vīra norādījumus un rīkojumus, īpaši jau pēdējos. Ūdensvīra zīmē dzimušai sievietei ir pašai sava dzīves uztvere, un nevajag censties viņu pārliecināt vai pārveidot. Šī būtne mierīgi var valkāt svīteri ar mugurpusi uz priekšu, ielikt puķes silķu burkā, konjakam uzdzert

pienu un izmazgāt matus ar skūšanās krēmu, ja viņai tā iegribēties. Laulātais draugs, kas negrib sievu zaudēt, nedrīkst būt greizsirdīgs, kritisks, konservatīvs, skops, sīkumains un ļauns. Viņam arī labi jāieredz sievas draugi, pat ja tie šķiet dīvaini.

Ūdensvīra zīmes sievietes reti pārkāpj laulību. Tomēr, nopietni aizrāvušās, viņas drīz vien izbeigs attiecības, kas sevi izsmēlušas.

Māte Ūdensvīrs attiecībās ar bērniem sākuma periodā būs izklaidīga (viņas uzmanība, kas līdz šim klidusi starp daudziem objektiem, tagad jākoncentrē uz vienu pašu bērnu), tomēr vēlāk būs uzmanīga un rūpīga, varbūt nedaudz vēsa. Viņa ieaudzinās tiem cilvēkmīlestību un iecietību, iemācīs būt patiesiem, jo nekad nesodīs par patiesību, lai cik rūgta tā arī būtu.

Bērns Ūdensvīrs ir neatkarīgs, jūtīgs, izdomas bagāts un tik oriģināls, ka vecāki dzīvo nemitīgā pārsteigumā. Šis bērns ir mīkla. Zīmei raksturīgās izcilās spējas viņā var izpausties bērnībā, brieduma gados un pat vecumā.

Bērnībā Ūdensvīrs uz visām vecāku pavēlēm un pat lūgumiem atbild ar atteikumu un vienmēr rīkojas pēc sava prāta un saprašanas. Pat tie bērni, kas lielākoties ir klusi un mīlīgi, spējīgi uz negaidītu rīcību, tāpēc mācīt un audzināt Ūdensvīrus nav nieka lieta.

Visprātīgākais ir piekrist kādai šīs zīmes bērna satriecošajai idejai un virzīt viņu turp, raugoties, lai viņš nenokļūtu no mērķa. Šie bērni parasti izvēlas eksotiskas profesijas (ihtologs, okeanogrāfs, antropologs u. tml.), jo ikdienišķais viņus nesaista.

Audzīnot Ūdensvīru, jāpalīdz viņam sistematizēt savas domas un sakārtot tās pēc loģikas principiem. Citādi viņš izaugs par ekscentrisku personību, kurai gan ir krietni liela bagāža ar idejām, taču tās viņa galviņā tā

sajukušas, ka nevar vairs atrast ne sākumu, ne galu. Šajā zīmē dzimušie uztver pat neizteiktas domas un neizpaustas jūtas, un tas viņus stipri nomoka. Tāpēc šie bērni ir pakļauti pesimismam un viegli aizkaitināmi. Vecākiem jāraugās, lai mājas gaisotne būtu mierīga un labestīga, citādi bērns izaugs nervozs un nelīdzsvarots.

Bērns Ūdensvīrs jau no mazotnes jāpieradina nodarboties ar kādu sporta veidu vai vismaz izpildīt rīta rosmi un pastaigāties. Garīgi būdami paaugstināti aktīvi, šīs zīmes cilvēki fiziskā ziņā ir pilnīgi inerti.

Ūdensvīram vienmēr ir daudz draugu un paziņu, turklāt viņš nepiešķir nekādu nozīmi savu draugu sociālajai izcelsmei un izturas pret tiem ar vienādām simpātijām, jo tie visi taču ir cilvēces pārstāvji.

Kā Ūdensvīra zīmes pārstāvji dažādās jomās **sader kopā** ar citām zīmēm, to uzzināsiet saderības tabulā.

Saderības tabula

(*X – Ūdensvīra sieviete, Y – Ūdensvīra vīrietis*)

Zodiaka zīme	Mīlestība	Laulība	Sekss	Pretējā dzimuma draugi	Sava dzimuma draugi	Darba attiecības
Auns					Y	Y
Vērsis						
Dviņi	X Y	X Y		X	X Y	X Y
Vēzis	Y		X Y	Y		Y
Lauva				X		
Jaunava			Y		X Y	
Svari	X Y	X Y			X Y	X Y
Skorpions			X Y	Y		X

Zodiaka zīmju astroloģiskais un medicīniskais raksturojums

Zodiaka zīme	Mīlestība	Laulība	Sekss	Pretējā dzimuma draugi	Sava dzimuma draugi	Darba attiecības
Strēlnieks				X		Y
Mežāzis						
Ūdensvīrs			X Y		X Y	X Y
Zivis						

Veselība. Ja planētu izvietojums dzimšanas brīdī ir labvēlīgs, Ūdensvīram piemīt liela dzīvotspēja, tomēr viņa veselība ir trausla. Slimības ikreiz uzbrūk negaidot, un tās izraisa nesakārtots dzīvesveids, ilgstoši uzkrāts satraukums, apspiestas emocijas vai savu fizisko iespēju pārvērtēšana.

Planētu izvietojuma maiņa, pret kuru Ūdensvīrs ir ārkārtīgi jutīgs, viņam var izraisīt psihiskus traucējumus. Ļoti būtiski ir panākt, lai šie periodi būtu īslaicīgi, un nepieļaut ilgstošu grūtsirdību un melanholiju.

Ja Ūdensvīra dzimšanas brīdī Saules izvietojums bijis nelabvēlīgs, viņš savas dzīves kritiskajos periodos var kļūt par nelaimes gadījuma upuri, strādājot ar elektroiekārtām, sprādziena rezultātā vai lietojot kļūdaini izrakstītas zāles.

Dzīves nogalē šīs zīmes cilvēkiem var attīstīties paaugstināts asinsspiediens un ateroskleroze, ja viņi nav lietojuši mazkaloriju ēdienu un nav bijuši draugos ar fiziskām aktivitātēm.

Ūdensvīriem tipiskas ir kāju kaites – varikozā vēnu paplašināšanās, potītes sapampumi un muskuļu spazmas. Tāpēc vēlams izvairīties no darbiem, kuros ilgstoši jāstāv kājās.

Uzturs. Tā kā Urāna ietekmē Ūdensvīra cilvēkiem ir tendence uz vāju asinsriti, sevišķi nieru un kāju asins-

vados, viņiem savs uzturs jābagātina ar C vitamīnu un bioflavīniem, arī rutīnu, lai nostiprinātu venozo sistēmu. Regulāri lietots E vitamīns palīdz novērst asinsvadu saslimšanu, sevišķi pēc 35 gadu vecuma sasniegšanas.

Katras dienas ēdienkartē noteikti jābūt svaigiem augļiem: apelsīniem, citroniem, āboliem, bumbieriem, vīnogām, ananasiem.

Urāna nelabvēlīgs izvietojums cilvēka dzimšanas brīdī pavājina to hormonu veidošanos, kuri regulē kalcija un nātrija līdzsvaru organismā. Tā sekas ir paaugstināta nervu slodze, kas rada aizkaitināmību un nogurumu. Lai kalcija trūkumu novērstu, uzturā jālieto piens, siers, rāceņi, sinepes, sojas pupas, mandeles. Dzīvesprieku saglabāt palīdz vienkāršas mazkaloriju sāļās uzkodas (salāti, garneles, biezpiens).

Ūdensvīra šūnu minerāls ir nātrija hlorīds (parastā vārāmā sāls). Ja šis sāls trūkst, tiek traucēta ūdens pareiza sadale organismā, un tas var izraisīt tūsku, gļotādas iekaisumu, caureju un pat murgu stāvokli. Šis minerālvielas deficītu nevar novērst, papildinot ēdienu ar lieku sāls daudzumu, tā jāuzņem no produktiem, kas to satur dabiskā veidā: kāpostiem, spinātiem, sparģeļiem, selerijām, redīsiem, burkāniem, graudaugiem, lēcām, okeāna zivīm, jūras veltēm, zemenēm, āboliem un ingvera.