

# ಪ್ರಮೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ  
ಮಾಡದಿದ್ದರೂ  
ದಣಿವು



ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು  
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಲೈಂಗಿಕ  
ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ  
ತೊಂದರೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ  
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ  
ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ  
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಕೈ, ಕಾಲುಗಳು  
ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ  
ಜುಮುರುಗುಡುವಿಕೆ



ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ  
ಅವಸರವಾಗುವುದು



ಅಸಹಜವಾಗಿ  
ದೇಹ ತೋಕ  
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



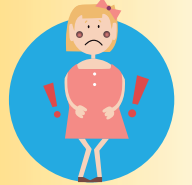
ಗಾಯಗಳಾದರೆ  
ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದೇ  
ಇರುವುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ  
ಬೇಗ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು



ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದ  
ಆಗುವುದು



ಮೂತ್ರಾಂಗದ  
ಸೋಂಕು



## • ಪ್ರಮೇಹ ಉಂಟಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ?

ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೊಸಧಾನ್ಯ, ಸಿಹಿ, ಲವಣ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಪಾನಕಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ಜಲಚರ ಮತ್ತು ಜವಗು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಕ್ಷಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು (ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ದುಃಖ) ಹಾಗೂ ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನ ಪ್ರಮೇಹಕಾರಕವಾಗಿವೆ.

## • ಪೂರ್ವಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು

ಹಸ್ತಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣ ಹಾನಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಸಿಹಿ ಎನಿಸುವಿಕೆ, ದೇಹ ನುಣುಪಾಗುವಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬೆವರು, ಹೃದಯ, ನೇತ್ರ, ಜಿಹ್ವಾಗಳ ಉಪರಿವೃತ್ತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ, ನಿద್ರೆ ಮಂಪರು

## • ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಪದ್ರವಗಳು

ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಉರಿ, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಆಲಸ್ಯ, ಶಿಶ್ನ ವೇದನೆ, ವೃಷಣಿ ಶೃಥಿಲ್ಯ, ದಾಹ, ಹುಳಿತೇಗು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನೇತ್ರ, ಮೂತ್ರ, ಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿವರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಂಪವಾತ, ಹೃತ್ ಸ್ತಂಭನ ಮತ್ತು ನೋವು.

## • ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತಾಹಾರ?

ಹಳೆಯ ಕೆಂಪಕ್ಕೆ, ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾಮಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಕಡಲೆ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಒಣಭೂಮಿಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ).

