

संपादकीय

सर्वसामान्य माणसाला क्षय, मधुमेह, रक्तदाब या आजारांची हल्ली भीति वाटत नाही. हे जीवनशैलीचे आजार असे गृहित धरूनच तो त्यांचा स्वीकार करतो. एवढेच नाही तर बीपी आहे, डायबेटीस आहे असे कौतुकमिश्रित अभिमानाने सांगतो. मात्र आजही तो घाबरतो तो कॅन्सर या व्याधीला. कर्करोग वा कॅन्सर हे नाव काढले तरी माणूस गर्भगळित होतो. अर्धमेला होतो. पूर्वी कर्करोगाला उपचार नाहीत अशी परिस्थिती होती. मात्र आता काळ खूप बदलला आहे. कर्करोगाचे प्रकार, त्याच्या अवस्था लक्षात येऊ लागल्या आहेत. काही प्रकारचे कर्करोग हे सुरवातीच्या अवस्थांतच लक्षात आल्यास त्यावर यशस्वी उपचार करता येतात. काही कर्करोगाच्या गाठी, ज्या पूर्णतः सीमित स्वरूपात असतात, त्या शस्त्रकर्माने काढून तो पूर्णतः बरा करता येतो. यामुळे पूर्वीएवढे याला घाबरायचे कारण नाही. मात्र जसा काळ बदलत आहे तसतसे रोगांचे स्वरूपाविषयी, त्यांच्या प्रकारांविषयी अधिकाधिक माहिती मिळत आहे. अशाच प्रकारचा एक संशोधन प्रकल्प मुंबईच्या टाटा रुग्णालयाच्या नेतृत्वाखाली गेल्या काही वर्षांपासून सुरू आहे. त्यात हाती येत असलेल्या माहितीवरून काही निष्कर्ष काढता येऊ लागले आहेत. नुकताच एक अहवाल टाटा रुग्णालयाने प्रकाशित केला. त्यानुसार तंबाखूसेवन, धूम्रपान, आदि कारणांबरोबरच आहारविहाराच्या सवयी हेही एक महत्त्वाचे कारण कर्करोग होण्यामागे असावे असे निष्कर्ष हाती येत आहेत. एक महत्त्वाचा भाग असा लक्षात आला आहे की काही कर्करोग हे शहरी भागातच जास्त सापडतात. त्यांचे प्रमाण गावांमध्ये तुलनेने खूपच कमी आहे. व याचे कारण शोधताना जीवनशैलीमधला फरक हे एक महत्त्वाचे कारण लक्षात आले आहे. यामुळे शहरी जीवनशैली व आहारविहाराच्या शहरी सवयी या कर्करोगास मदत करतात, असे लक्षात येत आहे. यामुळे कर्करोग हाही जीवनशैलीच्या व्याधींच्या गटात जाऊन बसण्याची चिन्हे दिसत आहेत. वेगाने होणारे शहरीकरण, प्रदूषण, आहारविहारातील अनियमितता, ताणतणाव या सर्वांचा काही प्रकारच्या कर्करोगाच्या प्रादुर्भावात सहभाग आहे असे दिसत असल्याने अशी विरुद्ध, विपरित जीवनशैली बदलणे, आहारविहारात नियमितता आणणे हे निश्चितच आपण करू शकतो व या व्याधीला काही प्रमाणात तरी अटकाव करू शकतो.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३६ • २० फेब्रुवारी २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या महिन्यात आपण मधुमेहाच्या विविध चाचण्यांबद्दल उहापोह केला. आपल्या देशात तरुण मुलींमध्ये हल्ली पाळीच्या तक्रारींचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढलेले दिसून येते. यामध्ये विशेषतः पाळी उशीरा येणे वा दोन-तीन महिन्यांनी येणे याचे प्रमाण खूप आहे. यामध्ये प्रामुख्याने PCOD किंवा PCOS म्हणजे Polycystic ovarian syndrome हा व्याधी कारणीभूत असलेला आढळतो. यामध्ये विवाहित तरुणींमध्ये गर्भधारणा व्हावयास पण अडथळे येताना आढळतात. यासाठी करावयाच्या चाचण्यांचा येथे उहापोह करूयात.

यासाठी पाळीचा इतिहास समजून घेतल्यावर सर्वप्रथम पोटाची सोनोग्राफी केली जाते यामध्ये बीजग्रंथी मोठ्या झालेल्या वा त्यावर छोट्या गाठी (cyst) असलेले सापडतात. बऱ्याचदा लक्षणे असूनही सोनोग्राफीत काहीच मिळत नाही. अशावेळी मग खालील रक्ततपासण्या केल्या जातात.

१) टेस्टेस्टेरॉन (Testosterone) : याचे प्रमाण मुलींमध्ये कमी असणे अपेक्षित असते. स्त्रियांमध्ये ते १५ ते ७० ng/dL एवढे असते तर पुरुषांमध्ये ३०० ते १००० ng/dL एवढे असते. मुलींमध्ये याचे प्रमाण वाढले तर त्यामुळे स्त्रीबीज तयार होण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा येतो व त्यामुळे पाळी येत नाही वा उशीराने येते.

२) प्रोलॅक्टिन (Prolactin) : स्त्रियांमध्ये याचे प्रमाण वयानुसार बदलते तसेच मासिक पाळीच्या चक्राच्या वेळेनुसार ही बदलते. गर्भार स्त्रियांमध्ये ते १०-२०९ ng/mL एवढे असते तर तरुण मुलींमध्ये (गर्भार नसलेल्या) ते २-२९ ng/mL एवढे असते. वरील दोन्ही अंतःस्राव

(पान ४ वर)

आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार

वैद्या सौ. मीनल बडवे

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई); एम्.डी.(आयु) (मुंबई)
एम्. ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

त्रिदोषांचा प्रभाव जसा वयावर, दिवसरात्रीवर, अन्नपचन काळावर दिसून येतो तसाच तो आहाररस, अग्नि, कोष्ठ(कोठा) आणि देश (भौगोलिक प्रदेश) यावरही पडतो.

आपला आहार षड्रसात्मक असावा असे म्हटले आहे. त्यांपैकी मधुर (गोड), आम्ल (आंबट), लवण (खारट) हे तीन रस वाताचा नाश करतात व कफ वाढवतात. म्हणूनच जेवताना सुरुवातीला या तीन्ही रसांचा संयोग असलेला वरण-भात, तूप, मीठ व लिंबू पिळून खावा. म्हणजे आधीचे जेवण जिरल्यामुळे वाढलेला वातही कमी होतो व कफ वाढून बलही मिळते.

कटू (तिखट - कडू नव्हे), आम्ल व लवण हे तीन रस पित्त वाढवतात व इतर तीन रस कषाय (तुरट), तिक्त (कडू) व मधुर हे रस पित्त कमी करतात. म्हणूनच ज्याला भूक कमी लागते, आणि अग्नि मंद असतो, त्याने आलं लसणासारख्या तिखट पदार्थांचा जास्त वापर करावा. तर ज्याला सतत खूप भूक लागते, अग्नि तीक्ष्ण असतो, त्याने गोड रसाचे पदार्थ जास्त घ्यावेत. या सर्वांचा तारतम्याने विचार करून सर्व रसांनी युक्त असा आहार जेवणाच्या मध्यभागी घ्यावा.

कटू, तिक्त, कषाय हे रस कफ कमी करतात तर वात वाढवतात. म्हणूनच जेवणाच्या शेवटी ताक पिण्यास सांगितले आहे. 'भोजनान्ते तु किं पेयम्? - तक्रं' - असे सुभाषितातील वचनही याला पूरक ठरते. तुरट, तिखट रसाचे तांबूलसेवनही (विड्याचे पान) याचसाठी जेवणानंतर घ्यावे.

पण आजकाल आपण जेवणानंतर स्वीट डीश म्हणून आईस्क्रीम इ. पदार्थ खातो. याचा परिणाम आपल्या पचनशक्तीवर होतो व हळूहळू काही ना काही कुरबुरी सुरू होतात. पण हे टाळणे आपल्याच हातात आहे. खरं की नाही!

अग्नि : अग्नि म्हणजे मुख्यतः जाठराग्नि. आपली अन्न पचवण्याची क्षमता, रूपांतर करण्याची शक्ती. आपल्या अग्निवरच आपले आयुष्य, बल, उत्साह, स्वास्थ्य या गोष्टी अवलंबून असतात. आपला वर्ण, कांती, ओज हे अग्निमुळेच प्राप्त होते. अग्निमध्ये बिघाड झाला की विविध रोगांची उत्पत्ती होते. तर अग्निचे कार्य बंद पडले की मृत्यू येतो. 'शान्ते ऽग्नौ म्रियते।' असा हा अग्नि जरी एकच असला तरी वातादि दोषांचा त्याच्यावर परिणाम होतो. वातामुळे अग्नि विषम, पित्तामुळे तीक्ष्ण तर कफामुळे मंद होतो. जेव्हा सर्व दोष समस्थितीत असतात तेव्हा समाग्नि असतो.

प्रथम आपण समाग्नि म्हणजे काय हे समजून घेऊया. जो अग्नि आपण घेतलेल्या आहाराचे योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात व योग्य वेळात व्यवस्थित पचन करतो तो समाग्नि होय.

विषमाग्नि : वात दोषाच्या प्रभावाने अग्नि विषम होतो. म्हणजेच काही वेळा अन्नाचे पचन नीट होते तर काही वेळा होत नाही. तर अन्नपचन होताना पोट फुगणे, दुखणे, जड होणे अशी लक्षणे निर्माण होतात. इतकेच नाही तर काही वेळा हा विषमाग्नि योग्य आहार घेतला तरी पचनास वेळ लावतो तर कित्येकदा अयोग्य आहारही व्यवस्थित पचवतो. असा अग्नि विषम समजावा.

तीक्ष्णाग्नि : पित्त दोषाच्या आधिक्याने अग्नि तीक्ष्ण बनतो. योग्य प्रमाणात अन्न घेतले किंवा पुष्कळ प्रमाणात घेतले तरीही तीक्ष्णाग्नि त्या अन्नाचे लवकर पचन करतो. अशा वेळी त्या माणसांनी दर २-३ तासांनी थोडे थोडे खाणे इष्ट असते. तसेच पित्तशमन करणारी आवळ्यासारखी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावीत. या अग्निचे स्वरूप समजून घेतले नाही तर भस्मकासारखा (सारखी खा खा सुटणे) रोग उत्पन्न होतो.

मन्दाग्नि : कफ दोषामुळे अग्नि मंद होतो. ज्या व्यक्तींना अन्न पचविण्यास नेहमीच वेळ लागतो तसेच अन्न पचताना अंग गळून जाणे, डोके जड होणे, तोंडाला पाणी सुटणे यासारखी लक्षणे उत्पन्न होतात त्या व्यक्तींचा अग्नि मंद समजावा. अशा व्यक्तींनी सुंठीसारखी अग्नि प्रदीप्त करणारी औषधे घेणे आवश्यक असते.

कोष्ठ : आपण बोलीभाषेत बऱ्याच जणांकडून ऐकतो की माझा कोठा खूप जड आहे किंवा खूप हलका आहे इ. म्हणजे पचन झाल्यावर मलप्रवृत्ती कशी होते यावरून कोठा जड किंवा हलका हे समजते. मलप्रवृत्तीवर होणारा परिणाम हा कोष्ठावर अवलंबून असतो. पचनाची निस्सरण शक्ति म्हणजे कोष्ठ. या कोष्ठाचे वातामुळे क्रूर कोष्ठ, पित्तामुळे मृदू कोष्ठ तर कफामुळे मध्यम कोष्ठ असे तीन प्रकार होतात.

क्रूरकोष्ठ : क्रूरकोष्ठी माणसाला शौचास साफ होत नाही. पित्ताच्या सर गुणामुळे होणाऱ्या मलप्रवृत्तीच्या कार्यात वातामुळे अडथळा निर्माण होतो व मलप्रवृत्ती कठीण होते. अशा व्यक्तींना मलप्रवृत्ती होण्यासाठी तीक्ष्ण औषधे द्यावी लागतात.

मृदूकोष्ठ : पित्तामुळे मृदू कोष्ठी व्यक्तीला लगेचच मलप्रवृत्ती होते. म्हणजेच पित्ताच्या सर गुणाचे कार्य प्रबलतेने होते व कोठा अगदी दुधानेही साफ होतो.

मध्यम कोष्ठ : कफामुळे कोठा मध्यम किंवा साधारण प्रकारचा असतो. मलप्रवृत्ती होताना फारसा त्रास होत नाही.

म्हणूनच प्रत्येकाला आपल्या कोठ्याचा अंदाज असला की त्यानुसार वैद्याला औषधयोजना करणे सोईचे होते.

देश : देश म्हणजे त्या त्या ठिकाणाची भूमि, भौगोलिक

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
एलिविक्सर संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

एखाद्या विचाराबद्दल जेव्हा आपण आपली मते जाहीरपणे, आर्जवी पद्धतीने पुन्हा पुन्हा मांडतो, तेव्हा आपण आपल्या निष्ठा आणि आपली मूल्ये आपल्या मनात पक्की व घट्ट करीत जातो. कदाचित मनातल्या मनात स्वतःशी बोलायलाही लागतो. ह्याच, आपण एकप्रकारे स्वतःच स्वतःला दिलेल्या सूचना होत. या, स्वतःच्या किंवा दुसऱ्यांच्या विचारांनी निर्माण झालेल्या सूचना दिल्यामुळे, आपल्या निष्ठा आणि मूल्ये पक्की होतात, हा एक मुद्दा, पण त्यामुळे अनुषंगाने संमोहनाच्या माध्यमातून मानसोपचाराचा हेतु साध्य होतो. जर दिलेल्या सूचनांमुळे निष्ठा आणि मूल्ये पक्की होऊ शकतात (मग त्या आणि ती मूल्ये योग्य असोत की अयोग्य) तर मग संमोहन प्रक्रिया नक्कीच मानसोपचार पद्धतीला मदत करते असं म्हणता येईल.

संमोहन व्यावसायिक पद्धतीने करणारी जी व्यक्ति असते, त्या व्यक्तीला माहीत असतं की सूचना या कितीही अतार्किक असल्या तरी त्या सूचनांची अंमलबजावणी होते, अशावेळी अंतर्मन विवेकशक्तीचा वापर करीत नाही हे जरी खरं असलं तरी चुकीच्या सूचनांचा घातक परिणाम होणार नाही याची काळजी अंतर्मन घेत असतं.

एक उदाहरण : एक चुकीचं विधान - 'ही खोली थंड आहे. आणि आता ती जास्त थंड होत चालली आहे, जर हे म्हणणं अंतर्मनाने स्वीकारलं, तर ती सर्वाधिक सत्य गोष्ट होते. खोली थंड आहे हेच मुळात चुकीचं विधान आहे. हे विधान बेधडक स्वीकारल जातं (तर्कशुद्ध विचार न करता), आणि परिणाम असा होतो की खोली थंड वाटायला लागते, इतकंच नव्हे तर कांही शारीरिक बदलही घडायला लागतात. जाणवायला लागतात. आणि मग असं लक्षात येतं की संमोहित माणसाला त्याचं वागणं बोलणं तर्कसंगत वाटत असतं. आणि बघणाऱ्याला हे सगळं वाटणं आहे तेच अतार्किक वाटतं यावरून असं म्हणता येईल की अंतर्मनाला जे वाटतं जाणवतं त्यावर ते विश्वास ठेवतं आणि कांहीही तार्किक अतार्किकाचा विचार न करता प्रतिक्रिया व्यक्त करतं. सर्व हौशी व व्यावसायिक संमोहनकर्त्यांनी ही प्राथमिक गोष्ट मांडलेली आहे, त्यामुळे हे लक्षात आलं आहे की ही अवस्था हे अनेक मनोकायिक आजारांचे मूळ आहे.

प्रत्येकजण आयुष्यात कांही वेळा तरी संमोहित अवस्था अनुभवतो. जेव्हां एखाद्या वेळेला मन खूप एकाग्र केलं असेल तर, किंवा सभोवतालच्या कांही प्रसंगांमुळे संमोहनाचा अनुभव येऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, मोठ्या प्रमाणावर झालेली हानी, प्रचंड भीति, मानसिक आघात, दहशत. मानसोपचार तज्ज्ञांचं असं म्हणणं आहे की व्यक्तिमत्त्व साकारण्यासाठी आयुष्यातील पहिली सहा वर्षे महत्त्वाची आहेत. लहान मुलाची मानसिक अवस्था आणि संमोहनावस्था यात साधर्म्य आहे. लहान मुलं, वडीलधारी सांगत असतात, ते ऐकताच ग्रहण करतात, अनुकरण करतात. आईवडील, नातेवाईक लहान मुलाला घडविण्याचा प्रयत्न करीत असतात. पण कांहीजण, टोमणे मारून, नकारात्मक शेरबाजी करून त्याला बिघडवण्याचा हेतु नकळत साध्य करून घेतात. न बोलता सुद्धा, नापसंतीचा उद्गार, तिरस्काराचा कटाक्ष, धाक वाटेल असे हावभाव, मुलावर परिणाम करून जातात. खालील कांही रोजच्या व्यवहारात कानावर येणारे शब्द, उद्गार, मार्मिक शब्दसमुहांनी व्यक्त केलेल्या भावना देत आहे. ज्या घराघरात, शाळांत व्यक्त केल्या जातात, ज्या गोष्टींचा बाल मनावर खोल परिणाम होतो.

- १) एक तरी गोष्ट तू सरळ केली आहेस का ?
- २) तू कोणतीच गोष्ट नीटपणे करणार नाहीस
- ३) तुझी कामावरची पकड सुटत चालली आहे.
- ४) काय झालंय तुला ? तुला दिसत नाही की ऐकू येत नाही ?
- ५) हात आहेत का काय आहेत ? हातातून वस्तू निसटते कशी ?
- ६) अगदी कंटाळवाणा आहेस.
- ७) मूर्ख आहेस.
- ८) कुठल्याही बाबतीत चांगला नाहीस.
- ९) तू अगदी तुझ्या बापावर गेला आहेस/ गेली आहेस.
तू अगदी आईवर गेला आहेस/ गेली आहेस.
- १०) अगदी निरूपयोगी आहेस.
- ११) तू कधीही / कांहीही होऊ शकणार नाहीस
- १२) एक नंबरचा घाणेरडा आहेस, खोटारडा आहेस, चालता हो.
- १३) नुसता पुतळ्यासारखा का उभा आहेस.
- १४) तुझ्या जागी मी असतो तर इथून उडी घेतली असती.
- १५) गप्प रहा आणि दिलेलं काम कर.

विचार करा, या सगळ्या गोष्टी किंवा यातल्या कांही गोष्टी गंभीरपणे घेतल्या गेल्या, या शब्दांचा, वाक्यांचा अर्थ मनाला लावून घेतला, अंतर्मनावर या सर्वांचा अर्थ बिंबवला गेला तर आणि पुन्हा पुन्हा असे शेर ऐकवले गेले तर एखाद्या मुलाच्या व्यक्तिमत्त्वाचं काय होईल ?

संमोहन उपचारशास्त्र हे मानवावर रोज होणाऱ्या मानसिक आघातांवर उपचार करण्यासाठी बेटलेलं, शहाणपण असलेलं एक मानसिक उपचारशास्त्र आहे. तार्किक मार्गांनी जीवनातील विसंगती दूर करण्यासाठी या शास्त्राचा उपयोग केला जातो. मेंदूच्या यंत्रणेचा उपयोग संमोहनाद्वारे अशा प्रकारे केला जातो की चांगल्या आणि वाईट अनुभवांची अंतर्गत जोडणी करून व्यक्तिमत्त्व निर्माण केलं जाईल. जड आणि

चेतना या जशा कायमस्वरूपी गोष्टी आहेत, त्याप्रमाणे जोपर्यंत मानव-जात आणि त्याचं मन आणि त्याचा मेंदू रहाणार आहे आणि त्याप्रमाणे बरोबरीने संमोहनशास्त्र हे कायद्याने किंवा अन्य कोणत्याही गोष्टीने नाहीसं केलं जाऊ नये, कारण संमोहनशास्त्राचं अस्तित्त्व नैसर्गिक आहे.

**ही लेखमाला या लेखाबरोबर संपत आहे.
वाचकांनी आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्या.**

(पान १ वरून)

हे मेंदूच्या पिप्युटरी ग्रंथीमध्ये तयार होतात.

३) याशिवाय अधिवृक्क ग्रंथी म्हणजे adrenal gland मधून तयार होणारे DHEAS किंवा १७- Hydroxy - progesterone ह्या अंतःस्त्रावाचे प्रमाण वाढल्यास सुद्धा PCOS होऊ शकतो.

१८-१९ वयाला याचे प्रमाण १४५-३९५ mcg/dL एवढे असते.

२०-२९ वयामध्ये ते ६५-३८० mcg/dL एवढे असते.

३०-४० वयामध्ये ते ४५ ते २७० mcg/dL एवढे असते.

तर ४०-५० वयात ३२-२४० एवढे असते. म्हणजेच वय वाढते तसे ते कमी होत जाते. अगदी कमी वा खूप जास्त प्रमाण पाळीमध्ये अनियमितता आणते. याखेरीज कॉलेस्टेरॉल व ट्रायग्लिसेराईड या रक्तातील चरबीचे प्रमाण खूप जास्त असेल तर पाळी अनियमित होऊ शकते.

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून
“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र,
बचत खाते क्र. १६३८७”, दि. ठाणे जनता सहकारी बँक,
पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात
RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008
द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

(पान २ वरून)

परिस्थिती. हवा, पाणी, ऊन, वारे, झाडे, डोंगर इ.मुळे त्या त्या प्रदेशातील हवामान विशिष्ट प्रकारचे असते. त्या देशाचा, तिथल्या वातावरणाचा आपल्या शरीरावर परिणाम होत असतो. ठराविक देशात ठराविक व्याधी उत्पन्न होतात. त्रिदोषानुसार या देशाचे प्रकार पुढीलप्रमाणे - जांगल देश, आनूप देश, साधारण देश.

जांगल देश : जांगल देशात (जंगलात नव्हे) हवा कोरडी असते व तिथे वाताचे अधिक्य असते. तिथे पाऊस कमी, झाडे विरळ, काटेरी असतात. वारे खूप जोराने वाहतात. या देशातील पशू, पक्षी व औषधीसुद्धा वातभूयिष्ठ असतात. प्रायः विदर्भाकडील प्रदेश हा जांगल समजला जातो. तेथे मुख्यतः वात व वातपित्ताचे व्याधी दिसून येतात.

आनूप देश : या देशात हवेत आर्द्रता अधिक असून कफाचे प्राबल्य असते. पावसाचे प्रमाण जास्त, झाडे मोठी व अधिक प्रमाणात, वारे थंड, मोठ मोठे पर्वत असलेला प्रदेश आनूप होय. या देशात उत्पन्न होणाऱ्या वनस्पति, पशू पक्षी कफभूयिष्ठ असतात. प्रायः कोकण प्रांत, मुंबई, ठाणे आनूप देशात येतात. कृमि, श्वासरोग (अस्थमा) इ. कफप्रधान रोग या देशात अधिक होतात.

साधारण देश : जांगल आणि आनूप या दोन्ही देशांची लक्षणे साधारण देशात दिसून येतात. सर्व ऋतू सम प्रमाणात असतात. तीनही दोष समस्थितीत असतात.

रोग साध्य (बरा होणारा) आहे की असाध्य (बरा न होणारा) हे जाणण्यासाठी देशज्ञान असणे आवश्यक असते. आनूप देशात झालेला कफप्रधान रोग तसेच जांगल देशात झालेला वातप्रधान रोग बरा होणे कठीण असते. अशावेळी आनूप देशात निर्माण झालेले कास, श्वासासारखे व्याधी बरे होण्यासाठी रुग्णाला जांगल देशात स्थलांतर करण्याचा सल्ला दिला जातो. तसेच आनूप देशात कफवर्धक आहार न घेता कडू, तुरट इ. रसाचा कफनाशक आहार होणे हितावह ठरते. तर जांगलदेशात वातवर्धक आहार न घेता तूप, दूधयुक्त कफवर्धक आहार सेवन करणे इष्ट ठरते.

अशा पद्धतीने दोषांनुसार देशज्ञानाचा विचार करून रुग्णाला स्वास्थ्य प्राप्त करून देता येते.
