

“आयुर्वेद द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार का अध्ययन”

सीमा यादव¹, डॉ. मनेष कंवर², डॉ. धर्मबीर यादव³

¹पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, ज्योति विद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान)।

²सहायक आचार्य, योग विभाग, ज्योति विद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान)।

³सहायक आचार्य, योग विभाग, इंदिरा गांधी विष्वविद्यालय, मीरपुर, रेवाड़ी, हरियाणा।

(Correspondence Author): सीमा यादव

सारांश—

आयुर्वेद के अनुसार हमारे हृदय और धमनियों का स्वास्थ्य केवल दवाइयों पर नहीं, बल्कि हमारे खान-पान, जीवन जीने के तरीके और मानसिक शांति पर निर्भर करता है। जब हम धमनियों के काम करने के तरीके को समझते हैं, तो आयुर्वेद इसमें 'वात, पित्त और कफ' के संतुलन को सबसे महत्वपूर्ण मानता है। शरीर की पाचन अग्नि (Agni) अगर सही रहती है, तो शरीर में विषाक्त पदार्थ यानी अमा नहीं बनता, जिससे रक्त के संचार वाले रास्ते (Srotas) साफ रहते हैं और खून बिना किसी रुकावट के बहता है। आज के समय में धमनियों का सिकुड़ना (Stenosis) एक बड़ी समस्या है, जिसे रोकने के लिए अर्जुन, लहसुन और दालचीनी जैसी जड़ी-बूटियाँ चमत्कारी प्रभाव दिखाती हैं। विशेष रूप से अर्जुन की छाल धमनियों में जमा होने वाली गंदगी (Atherosclerosis) को साफ करने और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में बहुत सहायक है। यदि हम इन प्राचीन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को आधुनिक विज्ञान और गणितीय गणनाओं के साथ जोड़कर देखें, तो हमें दिल की बीमारियों से बचने का एक ऐसा संपूर्ण रास्ता मिलता है जो न केवल बीमारी को ठीक करता है, बल्कि उसे जड़ से पनपने ही नहीं देता। यह समग्र दृष्टिकोण हमें मशीनी इलाज से इतर शरीर की प्राकृतिक शक्ति को जगाकर स्वस्थ रहने की प्रेरणा देता है।

मुख्य शब्द— हृदय स्वास्थ्य, आयुर्वेद, समग्र दृष्टिकोण।

प्रस्तावना— आयुर्वेद जिसे हम जीवन के शाश्वत और प्राचीन विज्ञान के रूप में जानते हैं, वह केवल शारीरिक व्याधियों की चिकित्सा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानव अस्तित्व के हर सूक्ष्म पहलू को स्पर्श करने वाला एक संपूर्ण जीवन दर्शन है (बछेती, एवं अन्य साथी, 2023)। इस विद्या की उत्पत्ति संस्कृत के दो अत्यंत प्रभावशाली शब्दों से हुई है, जहाँ 'आयुस्' का अर्थ 'निरंतर प्रवाहित होने वाला जीवन' है और 'वेदा' का अर्थ 'उस जीवन का गहन और वैज्ञानिक बोध' है (देषपांडे, 1999)। इस प्रकार, आयुर्वेद का वास्तविक स्वरूप जीवन के उस विज्ञान को प्रकट करना है जो हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर जीने की प्रेरणा देता है। हृदय स्वास्थ्य के संदर्भ में आयुर्वेद का दृष्टिकोण आधुनिक चिकित्सा की तुलना में कहीं अधिक व्यापक और समग्र है। यहाँ हृदय को मात्र एक मांसल पंप या रक्त परिसंचरण का यांत्रिक केंद्र नहीं माना गया है, बल्कि इसे चेतना, ओज और भावनाओं का परम पवित्र स्थान स्वीकारा है (कुमार, एवं शाह, 2018; 2020; 2017; 2018)। आयुर्वेद के अनुसार, हृदय का स्वास्थ्य हमारे शरीर के तीन मूलभूत स्तंभों यानी वात, पित्त और कफ दोषों के अत्यंत सूक्ष्म संतुलन पर निर्भर करता है। जब इन दोषों में किसी भी प्रकार की विकृति आती है, तो उसका सीधा प्रभाव हृदय की कार्यक्षमता और व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर पड़ता है। चूँकि आयुर्वेद मन और हृदय के गहरे अंतर्संबंधों पर बल देता है, इसलिए यह स्पष्ट करता है कि भावनात्मक उथल-पुथल भी हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण हो सकती है (मेहरोत्रा, ओझा, एवं टेन्डन, 2007)। एक संतुलित और सचेत जीवनशैली के माध्यम से ही इन दोषों को नियंत्रित कर हृदय को दीर्घायु और सशक्त बनाया जा सकता है।

❖ आयुर्वेद और हृदय स्वास्थ्य का अंतर्संबंध

आयुर्वेद के दृष्टिकोण से हृदय मात्र एक अंग नहीं, बल्कि शरीर की ऊर्जा का केंद्र है जो प्रत्येक कोशिका से जुड़ा होता है। जब शरीर में दोषों का असंतुलन होता है या विषाक्त तत्व (टॉक्सिन्स) जमा होने लगते हैं, तो इसका सीधा नकारात्मक प्रभाव हृदय की कार्यक्षमता पर पड़ता है। हृदय को सशक्त बनाने के लिए प्रकृति ने हमें बहुमूल्य औषधियाँ प्रदान की हैं जैसे कि अर्जुन, अश्वगंधा और गुग्गुलु— ये जड़ी-बूटियाँ कार्डियक स्वास्थ्य के लिए स्तंभ मानी जाती हैं (कार्थिकेयन, एवं

अन्य साथी, 2003; गोपा, भट्ट, एवं हेमवधि, 2012)। ये न केवल हृदय की मांसपेशियों (डनेबसम) को मजबूती देती हैं, बल्कि रक्त संचार में सुधार कर कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को नियंत्रित रखने में भी प्रभावी हैं। चिकित्सीय परामर्श यदि इन जड़ी-बूटियों का सेवन किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में किया जाए, तो व्यक्ति अपनी जीवनशैली में भारी बदलाव किए बिना भी लंबे समय तक हृदय को स्वस्थ रख सकता है।

- **हृदय स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक देखभाल**— आयुर्वेद में हृदय को शरीर का मुख्य केंद्र माना गया है। प्राकृतिक जड़ी-बूटियों और सही खान-पान के जरिए हम न केवल दिल की बीमारियों से बच सकते हैं, बल्कि उसे लंबे समय तक मजबूत भी रख सकते हैं (चौहान, 2019)।
- **प्रमुख आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ**— हृदय को पोषण देने वाली कुछ खास वनस्पतियां इस प्रकार हैं (मेहरोत्रा, ओझा, एवं टेन्डन, 2007)—
 - क) अर्जुन— यह दिल की मांसपेशियों को मजबूती देता है और खून के बहाव को बेहतर बनाता है (कौर एवं अन्य साथी, 2014)।
 - ख) अश्वगंधा— यह शरीर को आंतरिक शक्ति प्रदान करता है और थकान दूर करता है।
 - ग) गुग्गुलु— यह धमनियों की सफाई करने और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने में काफी प्रभावी है।
 - घ) ब्राह्मी— यह मानसिक तनाव को कम कर दिल पर पड़ने वाले दबाव को घटाती है।
 - च) पुनर्नवा— यह शरीर में पानी के सही संतुलन को बनाए रखती है और ब्लड प्रेशर को सामान्य रखने में मदद करती है।
- **हृदय रोगों के निवारण हेतु पंचकर्म चिकित्सा**— वर्तमान में HIIMS देहरादून जैसे केंद्रों पर हृदय रोगों के उपचार के लिए पंचकर्म पद्धतियों का विशेष महत्व बढ़ रहा है। विशेष रूप से छाती के क्षेत्र पर केंद्रित दो क्रियाएं अत्यंत लाभकारी हैं (सालिअन, एवं निलाखे, 2024)—
 - क) हृदय बस्ती— इस प्रक्रिया में हृदय के स्थान पर औषधीय तेलों का प्रयोग किया जाता है। यह विधि हृदय की मांसपेशियों को शिथिलता प्रदान करती है, उन्हें पुष्ट करती है और रक्त के प्रवाह को सुगम बनाती है।
 - ख) यूरो बस्ती— यह चिकित्सा भी छाती के ऊपरी हिस्से को लक्षित करती है। इसमें जड़ी-बूटियों से निर्मित पेस्ट और गर्म तेल का उपयोग किया जाता है, जो हृदय के साथ-साथ फेफड़ों और संपूर्ण श्वसन प्रणाली को शांति व शक्ति प्रदान करता है।
- **आहार का चयन**— दिल को तंदुरुस्त रखने के लिए आहार का चुनाव बहुत महत्वपूर्ण है। हमें अपने भोजन में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए जो दिल को मजबूती दें, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज और हल्दी। बादाम और अखरोट जैसे मेवे ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो शरीर की सूजन कम करने और हृदय को स्वस्थ रखने में बहुत मददगार साबित होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार ताजे फल, हरी सब्जियां, सूखे मेवे और साबुत अनाज को अपने भोजन का हिस्सा बनाएं। ये फाइबर और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। तथा ज्यादा तेल-मसाले वाले और पैकेट बंद (प्रसंस्कृत) भोजन से पूरी तरह बचें। भोजन के साथ या बाद में गुनगुना पानी, हर्बल टी या नारियल पानी का सेवन पाचन और हृदय दोनों के लिए लाभकारी है (सालिअन, एवं निलाखे, 2024)।

औषधियों के साथ-साथ आयुर्वेद दैनिक आदतों पर भी बल देता है। शांतिपूर्वक भोजन करना, नियमित पैदल चलना और मानसिक तनाव को प्रबंधित करना ये छोटे बदलाव हृदय रोगों से बचाव के लिए दूरगामी परिणाम देते हैं।

प्रकृति ने हमें अर्जुन जैसी शक्तिशाली जड़ी-बूटी दी है, जो हृदय की मांसपेशियों को ताकत देती है और रक्तचाप को सामान्य रखती है। त्रिफला शरीर की गंदगी साफ कर पाचन सुधारता है, जबकि लहसुन प्राकृतिक रूप से कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और खून के बहाव को बेहतर बनाने में सहायक है। च्यवनप्राश का नियमित सेवन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और हृदय प्रणाली को पोषण देता है। इसके अलावा, गुड़हल और दालचीनी की हर्बल चाय पीना भी दिल के लिए बहुत फायदेमंद होता है (मेहरोत्रा, ओझा, एवं टेन्डन, 2007)।
- **हृदय स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक जीवनशैली**— आयुर्वेद के अनुसार हृदय का स्वास्थ्य हमारे शरीर के दोषों के संतुलन पर निर्भर करता है। औषधियों के साथ-साथ आयुर्वेद दैनिक आदतों पर भी बल देता है। शांतिपूर्वक भोजन करना, नियमित पैदल चलना और मानसिक तनाव को प्रबंधित करना ये छोटे बदलाव हृदय रोगों से बचाव के लिए दूरगामी परिणाम देते हैं (सालिअन, एवं निलाखे, 2024)।
- एक सही दिनचर्या हृदय के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करती है। सुबह उठकर हल्का व्यायाम करना, ऑयल पुलिंग (कुल्ला करना) और पौष्टिक नाश्ता लेना दिन की एक सकारात्मक शुरुआत है। इसी तरह, शाम के समय शांत मन से ध्यान करना और तुलसी की चाय पीना तनाव कम करने और दिल को आराम पहुँचाने का बेहतरीन तरीका है।

- योग केवल शरीर को हिलाना-डुलाना नहीं है, बल्कि यह मन और आत्मा को जोड़ने का अभ्यास है। भुजंगासन हृदय की मांसपेशियों को लचीला और मजबूत बनाता है, जबकि अनुलोम-विलोम प्राणायाम सांसों को संतुलित कर फेफड़ों और हृदय की कार्यक्षमता बढ़ाता है। आयुर्वेद यह भी सलाह देता है कि हमें अपनी शारीरिक प्रकृति (दोष) के अनुसार ही व्यायाम चुनना चाहिए। जैसे वात दोष वालों के लिए टहलना, पित्त वालों के लिए तैराकी और कफ दोष वालों के लिए दौड़ना या तेज कसरत करना लाभकारी होता है।
- तनाव हृदय का सबसे बड़ा दुश्मन है क्योंकि यह सीधे हमारे दोषों को बिगाड़ देता है, जिससे रक्तचाप की समस्या पैदा होती है। अश्वगंधा और ब्राह्मी जैसी जड़ी-बूटियाँ मन को शांत रखने और तनाव से लड़ने की शक्ति देती हैं। नियमित रूप से ध्यान और सजगता अपनाने से न केवल मानसिक शांति मिलती है, बल्कि हमारा हृदय भी लंबे समय तक सुरक्षित और सेहतमंद बना रहता है (मेहरोत्रा, ओझा, एवं टेन्डन, 2007)।
- **आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक सहायता**— अगर कभी अचानक दिल से जुड़ी परेशानी या हार्ट अटैक के लक्षण महसूस हों, तो डॉक्टरों की मदद पहुंचने तक यह उपाय किया जा सकता है— मरीज को तुरंत आरामदायक स्थिति में बिठा दें। उन्हें लगभग दो इंच अदरक का टुकड़ा तब तक चबाने के लिए कहें जब तक कि आंखों से पानी न आ जाए। अदरक नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बढ़ाकर धमनियों को खोलने में मदद कर सकता है, जिससे अस्थायी राहत मिल सकती है (मालि, एवं अन्य साथी, 2022)।

❖ विचार विमर्श—

हृदय रोगों की वैश्विक व्यापकता और विशेष रूप से धमनियों में आने वाली रुकावट या संकुचन आज के समय में चिकित्सा जगत के लिए एक अत्यंत गंभीर विषय बन चुका है। आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों के कारण बड़ी संख्या में लोग इन बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। यद्यपि समकालीन चिकित्सा पद्धति में इन रोगों के प्रबंधन के लिए कई उन्नत तकनीकें और दवाएं उपलब्ध हैं, लेकिन अक्सर उनके साथ कुछ सीमाएं और दुष्प्रभाव भी जुड़े होते हैं। इसी कारण से वर्तमान समय में लोग स्वास्थ्य के प्रति एक ऐसे दृष्टिकोण की तलाश कर रहे हैं जो न केवल सुरक्षित हो बल्कि जड़ से उपचार करने में सक्षम हो। इस खोज में आयुर्वेद एक अत्यंत प्रभावशाली और वैज्ञानिक विकल्प के रूप में उभर कर सामने आया है। आयुर्वेद को विश्व की सबसे प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों में गिना जाता है, जो स्वास्थ्य को केवल बीमारी की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि शरीर, मन और चेतना के पूर्ण संतुलन के रूप में देखता है (चौहान, एवं अन्य साथी, 2024)।

प्राचीन भारतीय ज्ञान पर आधारित आयुर्वेद यह मानता है कि मानव शरीर ब्रह्मांड का ही एक छोटा रूप है और प्रकृति के वे सभी नियम जो बाहर लागू होते हैं, वही हमारे शरीर के भीतर भी कार्य करते हैं। इस दर्शन के केंद्र में तीन मौलिक ऊर्जाएं या दोष स्थित हैं, जिन्हें वात, पित्त और कफ के नाम से जाना जाता है। ये तीनों दोष शरीर की समस्त शारीरिक और मानसिक गतिविधियों का संचालन करते हैं। जब तक ये दोष अपनी प्राकृतिक अवस्था में संतुलित रहते हैं, व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है। किंतु जैसे ही आहार, विहार या मानसिक तनाव के कारण इनमें असंतुलन पैदा होता है, शरीर के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली प्रभावित होने लगती है। हृदय स्वास्थ्य के संदर्भ में, इन दोषों का बिगाड़ना रक्त के संचार और धमनियों की लचीली दीवारों पर सीधा प्रभाव डालता है, जिससे आगे चलकर गंभीर हृदय विकार उत्पन्न हो सकते हैं (डुब्रोफ, लेड, एवं मुर्रे-क्रेजान, 2015)।

हृदय की कार्यक्षमता को बनाए रखने में आयुर्वेद 'अग्नि' यानी पाचन अग्नि की भूमिका को सर्वोपरि मानता है। यह अग्नि केवल पेट में भोजन पचाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह कोशिकीय स्तर पर होने वाले चयापचय का भी आधार है। जब हमारी पाचन अग्नि मंद पड़ जाती है, तो शरीर में भोजन का पूर्ण रूप से परिपाक नहीं हो पाता। इसके परिणामस्वरूप अमा नामक एक चिपचिपा और विषैला तत्व उत्पन्न होता है। यही 'आम' रक्त के साथ मिलकर धीरे-धीरे धमनियों और सूक्ष्म नलिकाओं में जमा होने लगता है, जिसे आधुनिक भाषा में हम कोलेस्ट्रॉल या प्लाक का जमना कह सकते हैं (ममतानि, और ममतानि, 2005)। यदि अग्नि संतुलित रहे, तो रक्त में पोषक तत्वों का संचरण सुचारु रूप से होता है और अपशिष्ट पदार्थों का निष्कासन समय पर हो जाता है, जिससे हृदय पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता (मिथरा, 2020)।

इसके साथ ही, आयुर्वेद में 'स्रोतस' यानी शरीर के परिवहन मार्गों का विस्तृत वर्णन मिलता है। हृदय और उससे जुड़ी धमनियां 'रक्तवह स्रोतस' का मुख्य हिस्सा हैं। इन मार्गों की शुद्धता और अखंडता ही यह सुनिश्चित करती है कि शरीर के प्रत्येक अंग और ऊतक तक प्राणवायु और पोषण सही समय पर पहुंचे। जब इन स्रोतों में किसी भी प्रकार का अवरोध आता है, तो रक्त का प्रवाह बाधित होने लगता है, जो धमनियों के संकुचन का मुख्य कारण बनता है। आयुर्वेद इन मार्गों को साफ रखने और उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए विशिष्ट जड़ी-बूटियों और शुद्धिकरण की प्रक्रियाओं का सुझाव देता है (मेहरोत्रा, ओझा, एवं टेन्डन, 2007), ताकि हृदय की मांसपेशियों को मजबूती मिल सके।

निष्कर्ष-

आयुर्वेद न केवल प्राचीन ज्ञान का भंडार है, बल्कि यह आधुनिक जीवन की जटिलताओं के बीच हृदय को सुरक्षित रखने का एक वैज्ञानिक मार्ग भी प्रशस्त करता है। जब हम हृदय स्वास्थ्य की बात करते हैं, तो आयुर्वेद का दृष्टिकोण केवल बीमारी के लक्षणों को दबाने तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह आहार, जीवनशैली और विशेष औषधियों के अनूठे मेल से शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है। इस पद्धति को अपनाकर कोई भी व्यक्ति अपनी धमनियों के स्वास्थ्य को बेहतर कर सकता है और भविष्य में होने वाले गंभीर विकारों के जोखिम को कम कर सकता है। आयुर्वेद की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह हमें अपनी प्रकृति के अनुसार जीने की कला सिखाता है, जिससे रक्त का संचार स्वाभाविक रूप से सुचारु बना रहता है।

हृदय की कोमल देखभाल के लिए हमें बहुत अधिक जटिल या शक्तिशाली दवाओं पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है। यदि हम सादा और पौष्टिक भोजन करें, नियमित दिनचर्या का पालन करें और प्रकृति के करीब रहें, तो हमारा हृदय प्राकृतिक रूप से मजबूत बना रह सकता है। यह सरल सा बदलाव हमारे रक्त प्रवाह को सुचारु बनाता है, शरीर को नई ऊर्जा से भर देता है और हमें एक स्वस्थ व लंबा जीवन जीने का अवसर प्रदान करता है। आयुर्वेद की इन समृद्ध शिक्षाओं को अपने जीवन का हिस्सा बनाना ही हृदय स्वास्थ्य की दिशा में सबसे समझदारी भरा कदम है। इस प्रकार इस लेख के आधार पर यह माना जा सकता है कि आयुर्वेद द्वारा हृदय स्वास्थ्य में सुधार सम्भव है।

संदर्भ सूची-

- [1] Bachheti RK, Worku LA, Gonfa YH, Zebeaman M, Deepti I, Pandey DP, Bachheti A. Prevention and Treatment of Cardiovascular Diseases with Plant Phytochemicals: A Review. *GSC Biological and Pharmaceutical Sciences*. 2023;25(02):141-148.
- [2] Deshpande AP, Jawalgekar RR, Ranade S. *Dravyagun Vidnyan, Part I & II*. Anmol Prakashan, Pune. 1999;5:335.
- [3] Gopa B, Bhatt J, Hemavathi KG. A comparative clinical study of hypolipidemic efficacy of Amla (*Emblica officinalis*) with 3-hydroxy-3-methylglutaryl-coenzyme-A reductase Inhibitor simvastatin. *Indian Journal of Pharmacology*. 2012 Mar;44(2):238.
- [4] Karthikeyan K, Bai BR, Gauthaman K, Devaraj SN. Cardioprotective effect of the alcoholic extract of *Terminalia arjuna* bark in an in vivo model of myocardial ischemic reperfusion injury. *Life Sciences*. 2003;73:2727-2739.
- [5] Kaur N, Shafiq N, Negi H, Pandey A, Reddy S, Kaur H, Chadha N, Malhotra S. *Terminalia arjuna* in chronic stable angina: Systematic review and meta-analysis. *Cardiology Research and Practice*. 2014 Jan 30;2014.
- [6] Kumar, R., Shah, S. R., (2020). “Mathematical Modeling of Blood Flow with the Suspension of Nanoparticles Through a Tapered Artery With a Blood Clot”, *Frontiers in Nanotechnology*, 2, 596475, 1-5.
- [7] Kumar, R., Shah, S. R., “Performance of blood flow with suspension of nanoparticles through tapered stenosed artery for jeffrey fluid model” *International Journal of Nanoscience*, 17,6, 1850004 (1-7), (2018). 10.1142/S0219581X18500047
- [8] Kumar, R., Shah, S. R., “Study of blood flow with suspension of nanoparticles through tapered stenosed artery”, *Global Journal of Pure and Applied Mathematics*, 13(10), 7387-7399, (2017).
- [9] Kumar, V., Shah, S. R., “A mathematical approach to investigate the temperature distribution on skin surface with sinusoidal heat flux condition, *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 9 (5), 2022, 141-146.
- [10] Mithra, M. P. (2020). Ayurvedic approach to treat Hridroga (valvular heart disease): A case report. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 11(1), 78-81.
- [11] DuBroff, R., Lad, V., & Murray-Krezan, C. (2015). A Prospective Trial of Ayurveda for Coronary Heart Disease: A Pilot Study. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(5).
- [12] Mamtani, R., & Mamtani, R. (2005). Ayurveda and yoga in cardiovascular diseases. *Cardiology in review*, 13(3), 155-162.
- [13] Mehrotra, N. N., Ojha, S. K., & Tandon, S. (2007). Drug development for cardiovascular diseases from ayurvedic plants. *Feature*, 1, 89.

- [14] Chauhan, D., Toshikhane, H., Rangwala, M., & Daga, H. (2024). Holistic Management of Cardiovascular Disease: Ayurvedic Principles and Therapeutic Intervention. *Frontiers in Health Informatics*, 13(8).
- [15] Mali, D., Thakkar, A., Bhandare, N., Vetal, N., & Shejwal, A. (2022). Traditional Ayurvedic remedies for treatment of Cardiovascular Disease. *International Journal of Pharmaceutical Research and Application*, 7(6), 446-457.
- [16] Salian, S., & Nilakhe, M. S. S. (2024). The Use Of Ayurveda In Preventive Cardiology. *REDVET-Revista electrónica de Veterinaria*, 25(1S), 2024.
- [17] Chauhan M. Ayurvedic Treatment for Angina Pectoris. May 2, 2019.