

# સ્વભાવની ઉગ્રતા હૃદયરોગ

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશને ૨૦૦૩ ની સાલમાં દુનિયાભરમાં સૌથી વધુ હૃદયરોગનું પ્રમાણ ભારતના યુવાનોમાં હશે એવી આગાહી કરી છે ત્યારે કોરોનરી હૃદયરોગની સારવારમાં પરંપરાગત ઉપચારો ઉપરાંત યુનિવર્સલ લીવિંગ કાર્યક્રમના મહત્ત્વ વિશે અમારો અનુભવ રજૂ કરવાનો આ પ્રયાસ છે. દવાઓ, સર્જરી અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા માટેની સલાહ માત્રથી કોરોનરી હૃદયરોગની માત્રામાં જોઈએ તેવો સુધારો થતો નથી એવી પ્રતીતિ થઈ છે. અનેક સંશોધનોના તારણ અનુસાર હૃદયને હાનિકાર ચીલેચલુ કારણો જેવાં કે લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુપ્રમેહ, ઊંચું કોલેસ્ટેરોલ, વારસાગત વલાણ વગેરે વિશેનાં અનુમાનો ઘણી વાર ખોટાં સાબિત થયાં છે. અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશનના એક અગત્યના સંશોધનના આધારે (પુલિંગ પ્રોજેક્ટ ડેટા) એવું જાણવા મળ્યું છે કે છ કરતાં વધુ જોખમી પરિબળો હોવા છતાં ૧૦% વ્યક્તિઓને જ હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યો હતો અને જેમને હૃદયરોગનો હુમલો થયો હતો તેવા ૬૦% દર્દીઓમાં આવું એક પણ પરિબળ જોવા મળ્યું ન હતું. તાજેતરમાં અમેરિકાના એક અહેવાલ પ્રમાણે ઍન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવેલ પાંચસો દર્દીઓમાંથી સવાસો જેટલા દર્દીઓની કોરોનરી ધમનીઓ માત્ર છ જ મહિનામાં ફરીથી સાંકડી બની ગઈ હતી. તે દરેકની ઍન્જિયોપ્લાસ્ટીમાં જે સ્ટેન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ તે ખાસ પ્રક્રિયા કરેલ અદ્યતન ઉપકરણ હોવા છતાં આમ બન્યું. સંશોધનને અંતે એમ સમજાયું કે ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી બનવાનું મુખ્ય કારણ એ દર્દીઓમાં સ્વભાવની ઉગ્રતાનું પ્રમાણ અતિશય હતું. સ્વભાવની ઉગ્રતાથી રક્તવાહિનીમાં થતા રસાયણિક ફેરફારોને લીધે રક્તવાહિનીઓ સાંકડી બને છે અને સંકોચાય છે.

અમેરિકાની ડચૂક યુનિવર્સિટીના એક સંશોધનમાં પણ દ્વેષભાવ હૃદયની ધમનીઓને સાંકડી કરવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે એ વિચારને પુષ્ટિ મળે છે. કેનેડાની મેકગિલ યુનિવર્સિટીના એક અભ્યાસ પ્રમાણે દ્વેષભાવ કોરોનરી હૃદયરોગના દર્દીઓના લાંબાગાળાના સ્વાસ્થ્યમાં અવરોધરૂપ બને છે. આમ, દ્વેષભાવ અને બીજાં પ્રચલિત જોખમી પરિબળો જેવાં કે લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુપ્રમેહ વગેરે સંયુક્ત રીતે કોરોનરી રક્તવાહિનીઓ અને લોહીના પરિભ્રમણ ઉપર માઠી અસર કરે છે.

## સ્વભાવની ઉગ્રતા

સ્વભાવની ઉગ્રતામાં અતિશય ચીડિયો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન, તીવ્ર અસહિષ્ણુતા, નિરર્થક આગમો, તિરસ્કાર અને વક્કદષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે. અળગાપાણાની ભાવનામાંથી દ્વેષભાવ જન્મે છે અને દ્વેષભાવ અળગાપાણાને વધારે

છે. દ્વેષી લોકો અતડા રહે છે. આવા લોકોને પાર્ટીઓમાં જાય તોપણ બીજા માણસો સાથે મુક્ત રીતે ભળવામાં એમનો સ્વભાવ આડે આવે છે. દ્વેષી વ્યક્તિ પોતાના જ વિચારોમાં મગ્ન રહે છે. કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના એક અભ્યાસ પ્રમાણે વ્યક્તિ વાતચીતમાં 'હું, મારું, મને' એવા સ્વલક્ષી સર્વનામનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરે તો એમનામાં હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે.

ક્રોધની અભિવ્યક્તિ થવાની સાથે જ શરીરમાં ઉપદ્રવી રસાયણો(એન્ડ્રિનલિન, નોરએન્ડ્રિનલિન)નો સ્રાવ થવા માંડે છે; જ્યારે પ્રેમની લાગણીથી શરીરમાં લાભકારક રસાયણો (એન્ડોર્ફિન્સ) વહેતા થાય છે. અમેરિકામાં ડેટ્રોઈટ શહેરમાં માર્ચ ૧૯૯૭માં એન્જિયોગ્રામ દ્વારા કોરોનરી હૃદયરોગનું નિદાન કરવામાં આવેલું તેવાં ૧૪૪ પુરુષોના અભ્યાસના તારણમાં જણાયું કે, આ દર્દીઓ પોતે ગુસ્સે થતા હોવાનું નકારતા હતા છતાં તેમની પત્નીઓ અને અંગત મિત્રોના મત પ્રમાણે તેઓની પ્રકૃતિ વાતવાતમાં તરત ઉશ્કેરાઈ જાય તેવી હતી. આ અભ્યાસ ઉપરથી એમ સમજાયું કે કોરોનરી હૃદયરોગની તીવ્રતામાં પારંપારિક જોખમી પરિબળો કરતાં ક્રોધીપણાનો ઈનકાર વધુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એ ઉપરાંત ક્રોધ, વેરવૃત્તિ, દ્વેષભાવ, ઈર્ષા, મિથ્યાભિમાન, વક્ષ્ટિ, સ્વાર્થીપણું અને હતાશા હૃદયની હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી ઘટાડે છે તેથી રક્તવાહિનીઓ અને રક્તપરિભ્રમણ પર માઠી અસર થાય છે.

### હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી (HRV)

હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી એટલે હૃદયની તેના ધબકારામાં અતિ સૂક્ષ્મ રીતે ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા. સામાન્ય રીતે હૃદયના ધબકારા નિયમિત થતાં જણાય છે. જોકે, નિયમિત રીતે ધબકતું હૃદય એક અને બીજા ધબકારાની વચ્ચેનું અંતર અતિ સૂક્ષ્મ રીતે બદલતું રહે છે પણ દર મિનિટે સરેરાશ ધબકારાનું પ્રમાણ ચોક્કસ રહે છે. નાડીપરીક્ષા કે ઈલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામમાં HRV માં આવેખાતા ધબકારાના ફેરફારનું માપ અતિ સૂક્ષ્મ હોવાથી પારખી શકાતું નથી. આ ફેરફાર અતિ અદ્યતન કોમ્પ્યુટરની મદદથી જોઈ શકાય. હૃદયની આ ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા એ સામાન્ય રીતે સમજાતી હૃદયના ધબકારાની અનિયમિતતા નથી.

હૃદયના ધબકારામાં અતિ સૂક્ષ્મ ફેરફાર કરવાની હૃદયની ક્ષમતા લાંબા અને સુખી આયુષ્ય માટે ઘણું અગત્યનું પરિબળ છે એમ તાજેતરનાં અનેક સંશોધનોમાં જણાયું છે. ક્રોધ, ઘૃણા, વેરવૃત્તિ, ઈર્ષા, સંવેદનશૂન્યતા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી HRV ક્ષીણ અને અસ્થિર બને છે. નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, કરુણા, સમભાવ અને સહાનુભૂતિ જેવી હકારાત્મક લાગણીઓથી HRV વધે છે અને સ્થિર અને લયબદ્ધ બને છે. HRV ની અસ્થિરતા મન અને શરીરની અસ્વસ્થતા સૂચવે છે. એટલું જ નહીં, પણ તેથી રોગપ્રતિકાર શક્તિ પણ ઘટે છે.

અનુકંપી (સિમ્પેથેટિક) તંત્ર સતેજ થતાં HRV માં ઘટાડો થાય છે અને તે અસ્થિર બને છે. એક સંશોધનમાં જણાયું છે કે, HRV નું પ્રમાણ જે પચાસ મિલિસેકન્ડથી વધુ ઘટે તો હાર્ટ એટેકમાંથી સાજા થઈ રહેલા દર્દીઓમાં એકાએક મૃત્યુની શક્યતા પાંચ ગણી વધી જાય છે. માત્ર પાંચ મિનિટનો આક્રોશ ચોવીસ

કલાક માટે HRV માં ઘટાડો કરે છે. આથી ઊલટું સહાનુકંપી (પેરા સિમ્પેથેટિક) તંત્ર સતેજ થતાં HRV સ્થિર અને સમતોલ બને છે અને તેની ક્ષમતા વધે છે. ઉદરપટલ દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા, શ્વાસન અને ધ્યાનથી સહાનુકંપી તંત્ર સતેજ થાય છે તેથી HRV ઉપર સારી અસર થતાં તેની ક્ષમતા સુધરે છે તેથી આરોગ્ય વધે છે. રોગપ્રતિકાર વ્યવસ્થા સુદૃઢ બને છે. શરીરમાં શક્તિનો સંચાર કરનાર બળોમાં વૃદ્ધિ થાય છે અને શક્તિનો ક્ષય કરનારા અને ઘસારો પહોંચાડનારાં પરિબળો ઓછાં થાય છે. હૃદયની HRV ની ક્ષમતા વધારવા વૈજ્ઞાનિકો હાર્ટ રેઝોનન્સ ઈમેલિંગની પ્રક્રિયા સૂચવે છે.

### હાર્ટ રેઝોનન્સ ઈમેલિંગ (HRI)

હાર્ટ રેઝોનન્સ ઈમેલિંગ એટલે હૃદયની ઊર્મિઓના પ્રતિધ્વનિને મૂર્ત કરવાની પ્રક્રિયા. આ પ્રક્રિયાથી હૃદયના ધબકારામાં સૂક્ષ્મ રીતે ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા વધે છે અને લયબદ્ધ બને છે. હાર્ટ રેઝોનન્સ ઈમેલિંગથી ક્રોધને લાગણીસભર પ્રેમમાં પલટાવવાનું શક્ય બને છે. આ પરિવર્તન માત્ર મોઢેથી બોલી જવાથી કે બૌદ્ધિક સ્તરે વિચારવાથી ન બની શકે. એ તમારા હૃદયના ઊંડાણમાંથી સહજ રીતે ઉદ્ભવવું જોઈએ. એ માટે તમારે ખંતપૂર્વક પ્રેમસભર લાગણીને જગાવવી જોઈએ. HRI ને મૂર્ત કરવાની ક્રિયા સરળ છે. ધ્યાન દરમિયાન તમારી ચેતના તમારા હૃદય ઉપર લાવી ત્યાં કેન્દ્રિત કરો. જ્યારે તમે હૃદયથી વિચારો છો ત્યારે તમે જાણી જોઈને તમારી ચેતના હૃદયના ભાગ પર લાવો છે. જેવો દષ્ટિકોણ એવું દૃશ્ય એ નિયમ પ્રમાણે પછી તમે હૃદયના દષ્ટિકોણથી જુઓ છો. સમગ્ર ચેતના હૃદય ઉપર કેન્દ્રિત કરીને ઉદરીય શ્વસન કરતાં રહીને સામી વ્યક્તિ વિશે વિચારો તો હૃદયપ્રધાન ભાવો જાગે છે અને તે વ્યક્તિ પ્રત્યે લાગણીસભર પ્રેમની અનુભૂતિ થાય છે. તેથી ક્રોધ અને તિરસ્કારની ભાવના ક્ષમા અને કરુણામાં બદલાય છે. આમ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનો આનંદ તમે ફરી વાર માણી શકશો કે જે તમે બાળક તરીકે પ્રથમ માણ્યો હતો. નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ, કરુણા, સમભાવ અને પરોપકારની ભાવના હૃદયની HRVની ક્ષમતા વધારવા અને લયબદ્ધ કરવા માટે અનેક વૈજ્ઞાનિક તારણોમાં શ્રેષ્ઠ તરી આવી છે.

### હાર્ટ રેઝોનન્સ ઈમેલિંગ (HRI) ના ફાયદા

HRI થી હાર્ટ રેઈટ વેરિયેબિલિટી ઉપર સારી અસર થવાથી હૃદય વધુ સ્વસ્થ બને છે અને રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. માનસિક સંઘર્ષમાં ઘટાડો થતાં મન હળવું બને છે. તનાવ ઘટતાં તનાવજન્ય રોગો થવાની શક્યતા ઘટે છે. જીવનને ઉપકારક એવી પરોપકારવૃત્તિનો વિકાસ થાય છે. આંતરિક શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે અને કુદરતી રીતે રહેલી રુઝ લાવવાની આંતરિક શક્તિ સતેજ થાય છે. તમે ક્રોધને લાગણીસભર પ્રેમમાં અને ઉદાસીનતા કે ઉપેક્ષાવૃત્તિને સમભાવ અને સહાનુભૂતિમાં ફેરવી શકો છો. આમ, અન્ય લોકો સાથેના વહેવારમાં HRI ના આચરણથી ઐક્ય

અનુભવાય છે.

શવાસન અને ધ્યાનની પ્રક્રિયાથી શરીર અને મનને સ્વસ્થ કરનારા અદ્ભુત ફેરફારો થાય છે. જેમ કે શરીરને લાભદાયી રસાયણો એન્ડોર્ફિન્સનો સ્રાવ વધે છે. લોહીમાં લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ ઘટે છે અને શરીરમાં ઘસારો ઉપજાવતાં બીજાં રસાયણો જેવાં કે એડ્રિનલિન અને નોરએડ્રિનલિનના સ્રાવમાં ઘટાડો થાય છે આમ થતાં સહાનુકંપી તંત્ર અને અનુકંપી તંત્ર વચ્ચે સમતુલા જળવાય છે. તેને ચીનની પરંપરામાં ચીન અને ચેન વચ્ચેની સમતુલા કહે છે. જમાણું મગજ અને ડાબા મગજની કાર્યશીલતા વચ્ચે સમતોલપાણું જળવાય છે. જમાણું મગજ પ્રેરાણને સક્રિય કરે છે. જ્યારે ડાબું મગજ ભૌતિક બાબતોમાં મગ્ન રહે છે. ટૂંકમાં, મનની પ્રશાંત અવસ્થામાં અનુકંપી તંત્ર કરતાં સહાનુકંપી તંત્ર, ડાબા મગજ કરતાં જમાણું મગજ અને ચેન કરતાં ચીન વધુ કાર્યાન્વિત થાય છે. જ્યારે માનસિક તનાવની અવસ્થામાં તેથી ઊલટું બને છે.

### યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ

અમારા કાર્યક્રમનો છ વર્ષ દરમિયાન પાંચ હજારથી વધુ દર્દીઓએ લાભ લીધો છે. તે ઉપરાંત ઘણા લોકોએ અમારાં પુસ્તકો અને કેસેટો દ્વારા માહિતી મેળવીને તે અનુસરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. એની પ્રતીતિ અમારા ઉપર આવતા સેંકડો પત્રોથી થઈ છે. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા અઠવાડિયામાં બે વખત ૧૦૦થી ૧૫૦ દર્દીઓ ભેગા થાય છે. કાર્યક્રમના ઘટકો આ પ્રમાણે છે:

- ઓછી ચરબીવાળો શાકાહારી આહાર
- મધ્યમ ગતિએ ૩૦થી ૪૦ મિનિટ ચાલવાની કસરત
- શવાસન
- ધ્યાન
- સમૂહ સંવાદ/હૃદય ખોલીને વાતો કરવી

કાર્યક્રમના પાંચેય ઘટકો એકબીજાના પૂરક છે. ધ્યાનનો મહાવરો થતાં પ્રત્યક્ષીકરણ પણ શીખવવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમનો અમારો અનુભવ અમેરિકાના ડૉ. ડીન ઓર્નિશ અને અન્ય સંશોધકોનાં તારણોને સમર્થન આપે છે. ફક્ત છ સપ્તાહમાં દશથી બાર વખત કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધા પછી મોટા ભાગના દર્દીઓને થતી છાતીમાં દુખાવાની ફરિયાદનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું થાય છે. એટલું જ નહીં પણ તેઓ જીવનપદ્ધતિમાં પરિવર્તન લાવવા પ્રેરાય છે. જેમ કે ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનનો ત્યાગ, મદ્યપાનનો ત્યાગ અને ઓછી ચરબીવાળો શાકાહારી આહાર લેવાની વ્યક્તિને પ્રેરાણ થાય છે. ઉપરાંત તેમનામાં દ્વેષભાવનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર અંશે ઘટે છે. આને અમે કાર્યક્રમની વિશિષ્ટ સિદ્ધિ સમજીએ છીએ. કાર્યક્રમમાં લગભગ છ મહિના ભાગ લીધા પછી ડાબા ક્ષેપકની કાર્યક્ષમતામાં (Left Ventricular Function) દેખીતી રીતે સુધારો જોવા મળે છે. આ કાર્યક્રમ કોરોનરી ધમનીઓને સાજી કરવા ઉપરાંત વ્યક્તિને સમગ્રપણે શરીર, મન અને ચેતનાના સ્તરે સ્વસ્થ બનાવે છે. એટલે એ યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ કહેવાયો છે.

યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમના છઠ્ઠા વાર્ષિક દિને અમેરિકાના મહાન ચિંતક, અગ્રગણ્ય ચિકિત્સક ડૉ. લારી ડોસ્સી તેમના સંદેશામાં લખે છે કે, “છેલ્લાં બે વર્ષમાં અમેરિકાના અગિયાર અગ્રણી તબીબી વિદ્યાલયોએ અધ્યાત્મને તબીબી સારવારના અભ્યાસક્રમોમાં દાખલ કર્યો છે. ઉપરાંત ૫૦% વિદ્યાલયોએ આવા કાર્યક્રમો વિકસાવવામાં રસ બતાવ્યો છે. સાચે જ આ એક ઐતિહાસિક ઘટના છે. તમારા સાથી તબીબો માટે મારો એક સંદેશો છે કે યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ આવતી કાલનું ઔષધ છે, એની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી તેઓ જેમની સેવા કરે છે તેમની સારવાર માટે અપનાવવો જોઈએ.”

પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં ભારતના મહાન ઋષિ આયુર્વેદિક ચિકિત્સક ચરકે નીરોગી રહેવા માટે આ પ્રમાણે વિધાન કર્યું છે, “જે વ્યક્તિ સમતોલ આહાર લે છે, નિયમિત કસરત કરે છે, બધાં કામ વિચારપૂર્વક કરે છે, વિષયવૃત્તિમાં સંયમી હોય છે, જે વર્તનમાં ઉદારતા, ન્યાયીપણું, સત્ય અને ક્ષમાવૃત્તિ રાખે છે અને આપ્તજનો સાથે સંપીને રહે છે એ જ વ્યક્તિ નીરોગી રહી શકે.” ચરકના આ દૂરંદેશી વિધાનને યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમનો અમારો અનુભવ અને પશ્ચિમના દેશોમાં થયેલાં અનેક વૈજ્ઞાનિક તારણો સાચું ઠેરવે છે.

### સારાંશ

એવું નિઃશંક તારવી શકાય કે કોરોનરી હૃદયરોગને અટકાવવા કે એની સફળ સારવાર માટે પારંપારિક એલોપેથિક ઉપચાર અને વ્યક્તિની આંતરશક્તિનો વિકાસ એમ બન્નેની જરૂર છે. વ્યક્તિના આંતરિક શક્તિના વિકાસ માટે અને તનાવના સઘન નિયંત્રણમાં યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ એ એક અદ્ભુત સાધન સિદ્ધ થયું છે. તો આપણે ઉદરપટલ દ્વારા સ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા, શ્વાસન અને ધ્યાનને પારંપારિક સારવારમાં સામેલ કરવાં ઘટે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર ખાસ કરીને હૃદયરોગના ક્ષેત્રે ઘણુંખરું માણસની બાહ્ય અવસ્થાને જ ધ્યાનમાં લે છે જે સમગ્ર માનવીના અસ્તિત્વના ૩૦% માત્ર છે. બીજાં ૪૦% જે માણસના આનુવંશિક કોષો છે તેને તો આપણે ગણતરીમાં લેતાં જ નથી. છેલ્લા ૩૦% જે માનવચેતના છે તેની તો આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રને કશી જ પડી નથી અને ચીલેયલુ ગણિતશાસ્ત્ર અને તબીબી વિજ્ઞાન અશક્ય એવી આગાહીઓ કર્યા કરે છે. માનવીના ત્રણે પાસાંને આવરી લેતું ભાવિ તબીબીશાસ્ત્ર સર્વગ્રાહી હશે.

ડૉ. રમેશ કાપડિયા,

એમ.આર.સી.પી. (કાર્ડિયોલોજી) એફ.આર.સી.પી. (એડિન.)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ હીલિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ટેલિ. ૬૫૭૮૦૨૫

માહિતી અને પત્રવહેવાર : નંદલાલ ટી. શાહ

એલ-૪૩, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,

અમદાવાદ- ૩૮૦ ૦૧૩ ટેલિ. ૭૪૫૬૭૩૩, ૭૪૭૮૫૧૧

B હેલ્થ એન્જીનેયરિંગ પ્રવૃત્તિ, મહાવીર હાર્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન મુંબઈના સ્થાપક સ્વ.  
ડાહ્યાભાઈ ટી. શાહની સ્મૃતિમાં.

સૌજન્ય : ચંદ્રકાંત વી. ગોસલિયા

આર. ડી. બિલ્ડિંગ, સ્ટેશન રોડ, મલાડ (વે.) મુંબઈ

લેખકનાં આ અંગે વાંચવાલાયક પુસ્તકો

હૃદયરોગનો પાયાનો ઉપચાર □ આહારનો ઉપભોગ તો પણ હૃદય નીરોગ □ હૃદયરોગની સમસ્યા એક  
નવી દિશા □ હૃદયરોગમાં વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ □ Primer of Universal Healing □ Wealth  
of Food, Health of Heart □ Heart Disease A New Direction □ Heart Disease,  
Science and Spirituality □ હૃદયરોગ કા બુનિયાદી ઉપચાર નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ-  
૩૮૦ ૦૧૪ દ્વારા પ્રકાશિત.