



*Ayurveda*  
*Medicina del Corazón*  
*Dra Ale Naranjo*

# Medicina del Corazón



Hola; Soy Ale Naranjo, de Argentina, soy médica cardióloga hago investigación en medicinas ancestrales, complementé mis estudios de Medicina Ayurveda en India y amplie con postgrados de fitoterapia. Además hice una profundización sobre la rueda medicinal andina y la medicina del cacao, facilito programas, cursos y acompañamientos grupales e individuales.

Me dedico a acompañar pacientes y consultantes que buscan un paradigma nuevo y diferente de medicina, una medicina que sea más natural, más alineada con lo holístico e integral y mi servicio: la Medicina del Corazón, que es resultado de una fusión entre la ciencia y la consciencia, ayuda a las personas a atravesar el sufrimiento que implica una condición de salud y alinear mente, cuerpo y espíritu para conseguir el bienestar que necesitan.

Mi trabajo se basa en educar sobre el auto cuidado, sin exigencia, con el acompañamiento sostenido y compasivo que puede brindar una profesional de la salud comprometida con la vida, para atravesar los desafíos de las enfermedades o las diversas condiciones que te alejan del bienestar.

En ese camino abrace también el yoga terapéutico y la narrativa terapéutica y también con esas herramientas hermosas guío y facilito espacios de salud consciente para transformarte y sanar de raíz.

# Esto es lo que inspira a compartirte este camino

Sentí que en la medicina convencional hay una fuerte desconexión: del cuerpo y el alimento por ejemplo, hay abuso de la poli farmacia, hay deshumanización del trato, hay muchas cosas que están viciadas en la medicina hoy por hoy. Eso me generó incomodidades: me faltaba coherencia con lo que hacía, indicaba cosas que yo no sabía que hacían en el cuerpo, que tenían reacciones adversas, y al final la persona se iba igual que venia porque no trabajaba esto del espíritu y la mente y que ya esta demostrado que ayuda mucho a recuperar, regenerar y rehabilitar a una persona que atraviesa la enfermedad.

El espíritu de la Medicina del Corazón quiere transformar la medicina como la conocemos, aportando con otro paradigma, más nuevo, mas fresco y mas liviano para mi y mis consultantes.

Para mi eso es la verdadera comprensión de todo lo que es acompañar, yo acá no quiero creérmela que las sé todas, sino que tengo un corazón que ama ayudar, acompañar y facilitar un espacio para que cada uno transite de la mejor forma que pueda su conciencia de sanación.

Todos los que terminan el proceso encuentran ese momento donde la vida con sus desafíos empieza a brillar de nuevo y construimos ese nuevo pacto de ternura con la vida





# Ayurveda

Se trata de una medicina milenaria de la India que trata al ser en forma Holística, integrando mente, cuerpo y alma. El pilar básico es la alimentación saludable, la fitoterapia, el masaje y el yoga con un abordaje personalizado.

La alimentación ayurveda no solo es saludable, sino que también nos enseña que el alimento, sus combinaciones y el proceso digestivo sea visto como la medicina que nos entrega la tierra. Este tipo de alimentación se funda en las teorías de los 5 elementos y de los tres doshas o energías que integran a todos los cuerpos que nos constituyen. Entendiendo al cuerpo como un microcosmos idéntico al macrocosmos.

Es así que conociendo la proporción de los elementos y las energías en nuestro cuerpo generamos el autoconocimiento necesario para autorregularnos y actuar de manera armónica con el ambiente que nos rodea y viceversa. Por lo tanto, nos adaptaremos mejor a las circunstancias y a los cambios ambientales que vivimos a diario y en cada época del año.

Esta alimentación es un camino de respeto, equilibrio y medicina que nuestro cuerpo abrazará de manera progresiva y será la herramienta necesaria para la armonía, desintoxicación y depuración si así lo requiere.

Te invito a iniciar este viaje!



# Leyes del Ayurveda

Lo similar aumenta lo similar, los opuestos se disminuyen

El exceso de un único sabor puede dar lugar a un desequilibrio

Un orden probable para los sabores será primero lo dulce porque ocupa el espacio vacío del estómago en ayunas, el segundo es el ácido y el salado porque aumentan la capacidad digestiva y por último el amargo y astringente con el picante que ayudan a absorber.

Sin embargo esto dependerá del desequilibrio o dosha que se esté cursando.

Anurasa es el efecto de la sustancia luego del proceso digestivo y puede ser frío o refrescante o caliente o seco según el beneficio que se desee y la potencia digestiva o jatar agni de la persona.

# Elementos y Doshas

Existen 5 elementos

- eter
- aire
- fuego
- agua
- tierra

3 fuerzas doshicas que rigen todos los procesos del universo y la creación

- Vata: movimiento
- Pitta: transformación (calor)
- Kapha: fuerza y estabilidad

Es importante que conozcas cómo funcionan o en que proporción se encuentran estas fuerzas y elementos en tu constitución, si están exacerbadas o disminuidas

Eso te permitirá aprovechar el contenido que te comparto

[Puedes descargar el test de ayurveda si aun no lo sabes](#)

## Doshas y los alimentos

### 1. VATA

- húmedos
- calientes
- pesados

### 1. KAPHA

- livianos
- secos
- calientes

### 1. PITTA

- húmedos
- fríos
- ligeros

# Sabores en el Ayurveda

La percepción subjetiva del sabor se denomina en ayurveda como Rasa. El elemento raíz del sabor es el agua. Para su manifestación son necesarios la tierra y el agua como causas inherentes. Los elementos fuego, éter y aire producen la diferenciación.

En el ayurveda existen 6 tipos de sabores :

- Dulce: mayor proporción de agua + tierra
- Acido: fuego + tierra
- Salado: agua + fuego
- Amargo: espacio + aire
- Picante: fuego + aire
- Astringente: tierra + aire

Al mantener diferentes proporciones de elementos predominante, tendrán diferentes cualidades o gunas que nos proporcionan ciertos beneficios o en casos de exceso generarán desequilibrios. Acciones:

- Dulce: es untuoso, frío y pesado. Nutre y fortalece, disminuye el ardor, aumenta la fortaleza y la vitalidad. Mejora la fertilidad. Pero desequilibra a la energía de Kapha.
- Ácido: es ligero y caliente, penetrante y untuoso. Ayuda a la digestión, depura, nutre y fortalece los organos de los sentidos. Es bueno para el corazón. Desequilibra al dosha Pitta o Kapha.
- Salado: es untuoso y caliente. Ayuda con la digestión, disminuye la obstrucción y suaviza el sistema. Desequilibra al dosha Kapha y Pitta.
- Amargo: es frío, seco y ligero. Depura y desintoxica a la vez que seca el sistema. Tonifica el tejido muscular. Mejora el intelecto. Disminuye la fiebre y el ardor. Desequilibra al dosha Vata.
- Picante: es ligero, seco, caliente y penetrante. Ayuda con la digestión a la vez que seca el sistema, disminuye el tejido graso y la flacidez. Estimula la ovulación y el inicio de la menstruación. Empeora el dosha pitta, el ardor, la irritación y los problemas de la piel.
- Astringente: es pesado, seco y frío. Ayuda a absorber, es hemostático y cicatrizante, depura y desintoxica. Empeora al dosha Vata.

# La cocina Ayurveda

## Curry de Papa

### Ingredientes:

- 4 papas
- una cebolla
- Ghee una cda sopera
- Curcuma 1 cda
- Un diente de ajo
- Jengibre fresco a gusto ( 2 a 4 rodajas)
- Semillas de Hinojo 1 cda
- Semillas de Comino una cucharadita
- Semillas de Coriandro o mostaza una cda.
- Cilantro a gusto
- sal del himalaya o rosada

### Preparación:

Lavar bien las papas con la cáscara, cortarlas en cubos pequeños, picar el diente de ajo y el jengibre y la cebolla, separar.

Colocar en sartén o wok el ghee a fuego mínimo, agregar el ghee, las semillas y la curcuma, dorar y luego agregar el ajo y el jengibre y las cebolla picada. Dejar que la cebolla sude. Luego agregar las papas con medio vaso de agua hervida que se irá reponiendo hasta que la papa esté tierna como para un puré, agregar sal a gusto. Consumir preferentemente caliente con cilantro picado por encima.



# La cocina Ayurveda

## Trufas

### Ingredientes:

- Un puñado de almendras remojadas la noche anterior o del fruto seco a elección.
- 4 cdas de aceite de coco
- 4 cdas de coco rallado
- 4 cdas de cacao amargo en polvo
- 4 cdas soperas de pasta de maní
- opcional azúcar mascabo o un datil o pasa de uva negra.
- 2 a 4 cdas soperas de avena
- agua necesaria

Colocar en procesadora o licuadora potente los ingredientes secos, dejando aparte el coco rallado. Procesar y luego agregar el aceite de como y la pasta de maní el elemento dulce que se haya elegido, volver a procesar hasta conseguir una pasta, agregar agua de ser necesario. Armar las bolitas y luego rebozar con coco rallado, llevar 30 minutos a la heladera.

# La cocina Ayurveda

## Kidhadi con topping de Verduras rehogadas

### Ingredientes:

- Ghee una cda sopera
- Semillas de hinojo, semillas de comino, semillas de coriandro, una cdita de cada una
- Un diente de ajo
- Jengibre fresco 2 a 4 fetas
- Canela en polvo una pizca
- Pimienta negra a gusto
- Curcuma una cdita
- Arroz integral tipo basmati o yamani remojado
- Mung (frijol) remojado la mitad de la proporcion usada de arroz (ejemplo una taza de arroz de 200 cc sirve para un plato)
- Verduras: una zanahoria, un zucchini y un pimiento rojo y verde.
- Sal rosada a gusto

### Preparacion:

En una olla ponera fuego bajo a derretir el ghee agregar las semillas, el diente de ajo picado, el jengibre rallado o picado y las especias. Luego dóramos un poco el arroz, vertemos agua caliente en la preparación un poco por arriba del arroz. Agregamos el mung remojado de la noche anterior y tapamos la olla. Vamos mezclando hasta que el mung y el arroz estén tiernos. Si es necesario se vierte más agua para que no se seque la preparación. Sa

Servir caliente con el topoiing de verduras rehogadas con el cilantro por encima



[www.draalenaranjoayurved.com](http://www.draalenaranjoayurved.com)

# MEDICINA DEL CORAZÓN

FUSIÓN DE CIENCIA Y CONSCIENCIA  
PARA TU BIENESTAR

Consultas personalizadas

Fitoterapia y Sagrada Medicina del Cacao

Talleres y retiros

Ruedas Medicinales

Ebooks

Cursos y programas grupales

Desintoxicación

tratamientos integrales cuerpo, mente y alma

