



Evenimente

1 Ziua Ayurvedei 2026 – „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”

În 23 septembrie 2026, cea de-a 11-a ediție a Zilei Ayurvedei oferă prilejul de a crea o legătură temeinică între tradiția, cercetarea, inovația și sănătatea viitorului, într-o celebrare care a dobândit o amplă dimensiune internațională.

În data de 23 septembrie 2026 este celebrată cea de-a 11-a ediție a Zilei Ayurvedei, eveniment inițiat de Guvernul Indiei în anul 2016 și devenit, pe parcursul unui deceniu, una dintre cele mai importante manifestări internaționale dedicate promovării cunoașterii tradiționale ayurvedice.



Tema stabilită de Ministerul Ayush pentru ediția din acest an, 2026, este „Ayurveda for a Healthier Tomorrow” – „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”, iar celebrarea principală va avea loc la Nagpur, în statul Maharashtra.

Ayurveda este un sistem amplu de cunoaștere care poate participa la dialogul contemporan despre prevenție, stil de viață, alimentație, echilibru, sustenabilitate și relația omului cu mediul.



Tema aleasă exprimă orientarea pe care India o propune în prezent pentru dezvoltarea Ayurvedei: păstrarea fundamentelor sale tradiționale și, în același timp, conectarea lor cu cercetarea contemporană, inovarea, sănătatea preventivă, îngrijirea integrativă și necesitățile reale ale comunităților umane din diferite regiuni.

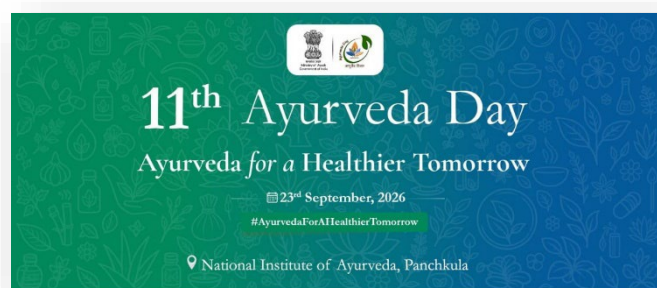
Ministerul Ayush din India consideră că ediția din anul 2026 poate să depășească dimensiunea unui eveniment aniversar și să devină o amplă campanie de comunicare pentru sănătate, capabilă să transmită publicului informații clare, accesibile și aplicabile. Ziua Ayurvedei exprimă trecerea de la celebrarea unei tradiții la afirmarea actualității sale.

Trei direcții majore pentru ediția din 2026

Ministerul Ayush a stabilit pentru campania din acest an trei direcții principale. Prima direcție, „Integrative Healthcare for Better Health Outcomes”, urmărește valorificarea experienței diferitelor sisteme medicale și dezvoltarea unui dialog integrativ orientat către rezultate mai bune pentru sănătate. Cea de-a doua direcție principală, „Evidence, Research and Innovation in Ayurveda”, situează cercetarea, dovezile și inovarea printre condițiile esențiale ale dezvoltării viitoare și ale unei acceptări internaționale mai ample a Ayurvedei. A treia direcție majoră, „Ayurveda for Community Wellbeing and Sustainable Living”, extinde perspectiva explorării Ayurvedei către sănătatea persoanei, familiei și comunității și către cultivarea unui mod de viață sustenabil.



Aceste direcții explică foarte bine sensul temei „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”. Viitorul sănătății este privit aici într-o perspectivă mai largă decât tratarea bolilor. Alimentația adecvată, obiceiurile zilnice sănătoase, echilibrul psihomental, prevenția și armonizarea relației cu natura devin componente ale unei viziuni unitare asupra vieții.



Programul anunțat pentru anul 2026 include și acordarea National Dhanwantari Ayurveda Awards, noi programe ale National Institute of Ayurveda, documente privind siguranța plantelor medicinale, ghiduri standardizate de tratament pentru afecțiuni dermatologice, un raport referitor la sectorul serviciilor Ayush, inițiativa Ayush Vision 2030 și noi acorduri de colaborare.

De la prima Zi a Ayurvedei la o manifestare internațională

Istoria evenimentului începe oficial la 28 octombrie 2016. Guvernul Indiei a decis atunci ca Dhanvantari Jayanti, sărbătoare tradițională asociată lui Dhanvantari și celebrată în perioada Dhanteras, să devină Ziua Națională a Ayurvedei.

Prima ediție a avut ca temă „Ayurveda for Prevention and Control of Diabetes” – „Ayurveda pentru prevenirea și controlul diabetului”. Cu această ocazie a fost lansată „Mission Madhumeha through Ayurveda”, împreună cu un protocol național destinat prevenirii și managementului diabetului prin Ayurveda.

Semnificația inițială a Zilei Ayurvedei era deja mai amplă decât aceea a unei festivități. Ministerul Ayush urmărea evidențierea particularităților și a resurselor proprii Ayurvedei, creșterea contribuției acestora la politicile și programele de sănătate și răspândirea principiilor ayurvedice în societate.

Într-o formulare oficială din anul 2020, Ministerul Ayush din India arată chiar că Ziua Ayurvedei este bine să fie înțeleasă mai curând ca o ocazie de reînnoire a responsabilității față de profesie și societate decât ca o simplă celebrare.

În 2017, tema celei de-a doua ediții a fost „Ayurveda for Pain Management”. Evenimentul a fost asociat cu un seminar național, cu dezvoltarea ghidurilor standardizate de tratament ayurvedic și cu inaugurarea All India Institute of Ayurveda din New Delhi, moment important pentru infrastructura academică și clinică a Ayurvedei contemporane.

În anul 2018, tema „Ayurveda for Public Health” a orientat atenția către sănătatea publică. Au fost organizate conferințe, expoziții, activități educaționale și o acțiune de tipul unui semimaraton dedicat Ayurvedei în aproximativ 100 de orașe, iar instituțiile și organizațiile interesate din India și din străinătate au fost încurajate să participe la promovarea principiilor ayurvedice.

Ediția din anul 2019 a avut tema „Ayurveda for Longevity”. Alegerea longevității a permis evidențierea unor domenii fundamentale ale Ayurvedei precum alimentația, stilul de viață, somnul, echilibrul comportamental și psihologic și, în mod special, Rasayana, ramura tradițională consacrată revitalizării, regenerării și vitalității.

Anul 2020 a adus o schimbare determinată de contextul pandemiei. Tema celei de-a cincea ediții a fost „Ayurveda for Covid-19”, cu accent asupra posibilului rol al Ayurvedei în contextul pandemiei și asupra modalităților de susținere a imunității.





În anul 2021, sub tema „Ayurveda for Poshan”, atenția s-a îndreptat către nutriție și către posibilitatea utilizării principiilor ayurvedice în alcătuirea unei alimentații sănătoase. Au fost elaborate materiale educaționale, prezentări și inițiative dedicate alimentației, iar colaborarea cu domeniul nutriției a dobândit o vizibilitate sporită.

În anul 2022, sloganul „Har Din Har Ghar Ayurveda” – „Ayurveda în fiecare zi, în fiecare casă” – a mutat accentul asupra integrării principiilor ayurvedice în viața cotidiană. Campania a inclus teme precum Ayurveda în rutina zilnică, în bucătărie, în grădină, în agricultură și în alimentație, apropiind cunoașterea tradițională de activitățile obișnuite.

În anul 2023, „Ayurveda for One Health” a integrat celebrarea într-o perspectivă și mai largă. Sănătatea omului a fost prezentată în legătură cu sănătatea animalelor, plantelor și mediului, în consonanță cu principiul „Vasudhaiva Kutumbakam” și cu ideea unei responsabilități comune față de viață și natură. Aproximativ 100 de țări au fost anunțate atunci ca participante la manifestările internaționale ale Zilei Ayurvedei.

În anul 2024, tema „Ayurveda Innovation for Global Health” a adus în prim-plan cercetarea și inovarea. Au fost urmărite domenii precum bolile netransmisibile, rezistența antimicrobiană, sănătatea psihică și geriatrică, tulburările nutriționale și efectele schimbărilor climatice asupra sănătății. Dimensiunea internațională crescuse deja considerabil: peste 150 de țări erau implicate în celebrarea Zilei Ayurvedei.

Anul 2025 a continuat această deschidere prin tema „Ayurveda for People & Planet” – „Ayurveda pentru oameni și planetă”, care a pus în relație sănătatea umană, echilibrul ecologic și sustenabilitatea. A fost și anul unei schimbări istorice în calendarul internațional al evenimentului Ziua Ayurvedei.

Din anul 2025, Ziua Ayurvedei are o dată fixă: 23 septembrie

În primii nouă ani, Ziua Ayurvedei a fost celebrată la Dhanvantari Jayanti, corespunzătoare perioadei Dhanteras. Fiind stabilită potrivit calendarului tradițional, data varia de la un an la altul. Astfel, evenimentul a avut loc, de exemplu, la 28 octombrie în 2016, 17 octombrie în 2017, 5 noiembrie în 2018, 25 octombrie în 2019, 13 noiembrie în 2020, 2 noiembrie în 2021, iar în 2024 la 29 octombrie.

În martie 2025, printr-o notificare oficială a Guvernului Indiei, s-a decis ca **23 septembrie să devină data calendaristică permanentă a Zilei Ayurvedei**, începând chiar cu ediția din 2025. Ministerul Ayush a explicat această alegere prin necesitatea conferirii unei identități calendaristice universale evenimentului și prin avantajul unei date fixe pentru organizarea manifestărilor internaționale. Alegerea perioadei echinocțiului de toamnă dobândește și o valoare simbolică, prin ideea de echilibru dintre ciclurile naturii, principiu consonant cu perspectiva ayurvedică asupra relației dintre om și mediul natural în care acesta trăiește.

Prin stabilirea datei de 23 septembrie, Ziua Ayurvedei se apropie ca structură de alte mari zile internaționale dedicate unor domenii ale cunoașterii și sănătății, putând fi pregătită simultan de instituții, universități, centre de cercetare, misiuni diplomatice și organizații din întreaga lume.

De ce este importantă Ziua Ayurvedei

După zece ani de dezvoltare, importanța evenimentului poate fi înțeleasă prin evoluția temelor sale. De la diabet și managementul durerii s-a trecut către sănătatea publică, longevitate, nutriție, viața cotidiană, One Health, inovare, sustenabilitate și, în 2026, către construirea unui viitor mai sănătos. Această evoluție arată că Ayurveda este prezentată din ce în ce mai mult ca un sistem complex de cunoaștere a vieții, în care prevenția și menținerea sănătății sunt inseparabile de alimentație, ritmurile zilnice și natură.



În același timp, ediția din 2026 intervine într-o perioadă importantă pentru dezvoltarea internațională a Ayurvedei. Ministerul Ayush evidențiază intensificarea cercetării, elaborarea standardelor de calitate, dezvoltarea cooperării internaționale și necesitatea unei integrări responsabile în dialogul despre sănătate.

În iulie 2026 a fost publicată și strategia NITI Aayog pentru extinderea globală a Ayurvedei până în anul 2047, orientată către cercetare, educație, reglementare, standardizare, colaborare internațională și dezvoltarea serviciilor.

În această perspectivă, mesajul Zilei Ayurvedei 2026 este unul de continuitate și deschidere. Tradiția rămâne fundamentul, cercetarea permite verificarea și aprofundarea, iar inovarea creează noi posibilități de aplicare și comunicare.

Ziua Ayurvedei în România – continuitatea unei colaborări începute în anul 2018

România participă la această celebrare internațională printr-o tradiție proprie care s-a conturat începând cu anul 2018. Celebrarea Zilei Ayurvedei în România a fost inițiată la îndemnul Ambasadei Indiei la București și a fost organizată anual de AMN-România în cadrul proiectului bilateral „Ayurveda în România”, inițiat în același an, în contextul vizitei oficiale în România a Excelenței Sale Muppavarapu Venkaiah Naidu, la acea vreme vicepreședinte al Republicii India.

De-a lungul edițiilor, celebrarea din România a inclus conferințe, prezentări tematice, întâlniri cu reprezentanți ai Ambasadei Indiei, participarea unor profesori și specialiști din instituții academice indiene, intervenții ale lectorilor români de Ayurveda, prezentarea proiectelor educaționale și editoriale și activități destinate publicului interesat de cunoașterea tradițională indiană.

În 2020, în condițiile speciale ale pandemiei, ediția românească s-a desfășurat online, în colaborare cu Ambasada Indiei la București și cu participarea unor invitați de la Datta Meghe Institute of Medical Sciences din India. În anul 2021, programul a devenit deosebit de amplu, reunind profesori și medici din mai multe instituții academice indiene, lectori de Ayurveda din numeroase orașe ale României și prezentarea activităților noului centru Ayush Cell din București.



În anii următori, această dimensiune internațională a continuat să se dezvolte. Ediția din anul 2023, desfășurată sub tema globală „Ayurveda for One Health”, a reunit specialiști, lectori și participanți din România și India și s-a înscris în programul internațional coordonat de Ministerul Ayush.

În anul 2025, celebrarea a continuat prin activități realizate de AMN-România împreună cu Ayush Cell România și cu sprijinul Ambasadei Indiei, incluzând sesiuni educaționale și prezentări orientate către aplicabilitatea practică a principiilor ayurvedice.

Dincolo de particularitățile fiecărei ediții, există astfel o continuitate clară: în fiecare an, Ziua Ayurvedei a constituit în România un prilej pentru prezentarea cunoașterii tradiționale, pentru dialog direct cu India, pentru reunirea comunității de lectori și cursanți și pentru aducerea în atenția publicului a unor noi proiecte educaționale, academice și editoriale.



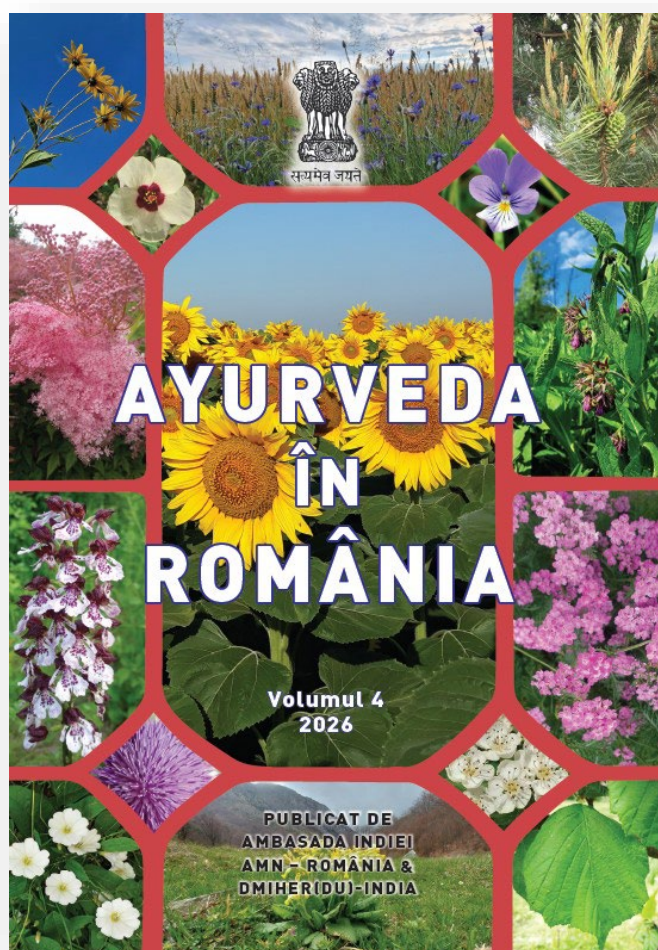


În 23 septembrie 2026 Ziua Ayurvedei este celebrată și în România

În anul 2026, celebrarea Zilei Ayurvedei dobândește o semnificație suplimentară. Ziua Ayurvedei este organizată la noua dată internațională fixă de **23 septembrie**, stabilită de Guvernul Indiei.

AMN-România și Ayush Cell România – Centrul de Informare AYUSH București continuă și în acest an tradiția începută în 2018, printr-un eveniment dedicat Zilei Ayurvedei, realizat în colaborare cu Ambasada Indiei la București. Manifestarea se înscrie în ampla inițiativă internațională coordonată de Ministerul Ayush și aduce în România mesajul celei de-a 11-a ediții: **„Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”**.

Ediția din acest an oferă totodată cadrul pentru continuarea proiectului editorial „Ayurveda în România”, prin prezentarea **Volumului IV**, publicat în ediții română și engleză.



Volumul este publicat de Ambasada Indiei în România în colaborare cu AMN-România și Datta Meghe Institute of Higher Education and Research – DMIHER(DU), India. Lucrarea continuă proiectul început în anul 2018 și documentează evoluția activităților educaționale, editoriale și de cooperare academică desfășurate în ultimii ani în România.



După mai bine de un deceniu de la inițierea sa în India și după opt ani de celebrare constantă în România, Ziua Ayurvedei dobândește o semnificație care depășește cadrul aniversar. Ea devine un moment anual de evaluare a drumului parcurs, de reafirmare a valorii cunoașterii tradiționale ayurvedice și de deschidere către noi forme de cercetare, educație și cooperare internațională.

Mesajul ales pentru 2026 exprimă foarte bine această continuitate. Un „viitor mai sănătos” presupune atât capacitatea de a valorifica în mod responsabil ceea ce tradiția ayurvedică a păstrat de-a lungul secolelor, cât și disponibilitatea de a cerceta, de a verifica, de a comunica și de a adapta această cunoaștere la necesitățile prezentului.





2 Știința tradițională Ayurveda la „Asia Fest 2026” în București

Trei prezentări realizate în direct de Andrei Gămulea au adus în atenția publicului tipologia constituțională ayurvedică, plantele medicinale și înțelegerea dezechilibrelor celor trei dosha-uri.

Între 4 și 6 septembrie 2026, spațiul exterior al Arenei Naționale din București a găzduit cea de-a XIII-a ediție a Asia Fest, unul dintre cele mai ample evenimente din România dedicate culturilor și tradițiilor asiatice. Timp de trei zile, muzica, dansul, gastronomia, artele tradiționale, atelierele, demonstrațiile și prezentările tematice au creat un cadru dinamic în care publicul a putut descoperi numeroase expresii ale diversității culturale a Asiei.

Ediția din acest an a reunit peste 200 de artiști și mai mult de 100 de restaurante, food truckuri, centre culturale, importatori și expozanți. Japonia, Coreea de Sud, China, India, Thailanda, Vietnam, Nepal, Sri Lanka, Filipine, Bangladesh, Pakistan, Turcia, Siria și Liban s-au regăsit în programul festivalului prin activități care au asociat tradițiile cu expresiile culturale contemporane.

Spectacolele de muzică și dans, K-Pop-ul, cosplay-ul, artele marțiale și gastronomia au alternat cu ateliere de caligrafie, origami, ceremonii ale ceaiului, activități de yoga și prezentări dedicate unor domenii tradiționale de cunoaștere.

O tradiție începută în București în anul 2013

Asia Fest are deja o istorie de peste un deceniu în România. Prima ediție a avut loc în anul 2013, la Sala Dalles din București, fiind concepută ca un spațiu comun de prezentare a mai multor culturi asiatice. Încă de la început, publicul a avut posibilitatea de a participa la degustări din bucătăriile indiană, japoneză și vietnameză, la ateliere de manga, origami și Ebru, la ceremonii ale ceaiului și prezentări de costume tradiționale. Programul primei ediții includea chiar și prezentări referitoare la medicina tradițională chineză. De-a lungul anilor, festivalul și-a extins considerabil dimensiunea și diversitatea, reunind la fiecare ediție mii de participanți și aducând în centrul Bucureștiului tradiții, arte și forme de expresie contemporană provenite din numeroase țări asiatice, printre care și India.

Din anul 2021, festivalul s-a dezvoltat și într-un format amplu în aer liber, ceea ce a permis o diversificare suplimentară a spectacolelor, standurilor și activităților interactive.

Ediția din 2026 a continuat această evoluție, prin organizarea unor spații culturale distincte și printr-un program desfășurat simultan în mai multe zone. India a avut o prezență vizibilă prin Indian Corner, unde publicul a putut descoperi elemente de cultură indiană, henna, sari-uri, dansuri Bollywood, yoga, condimente și Ayurveda.

Trei întâlniri cu Ayurveda

În acest cadru multicultural, **Ayush Cell România – Centrul de Informare AYUSH București** a participat la program prin trei prezentări tematice despre Ayurveda, realizate în direct de **Andrei Gămulea**, coordonator al Ayush Cell România și președinte al AMN-România.



Cele trei întâlniri au fost concepute pentru un public larg și au abordat Ayurveda din perspective diferite, oferind participanților posibilitatea de a descoperi atât principiile sale fundamentale, cât și aplicabilitatea lor în viața cotidiană.

Prima prezentare, desfășurată sâmbătă, 5 septembrie, a avut tema „**Ayurveda – Descoperă dosha dominantă**”. Expunerea a introdus publicul în cunoașterea tipologiei constituționale ayurvedice și a celor trei dosha-uri, vata, pitta și kapha.

Participanții au putut afla cum sunt recunoscute anumite caracteristici trupești, dinamice și comportamentale și cum pot fi acestea corelate pentru o primă orientare asupra propriei constituții.

Caracterul aplicativ al prezentării a permis apropierea unui concept fundamental al Ayurvedei de experiența concretă a participanților.



Cunoașterea constituției ayurvedice poate constitui punctul de plecare pentru înțelegerea specificului personal și pentru alegerea conștientă a alimentației, activităților și ritmului cotidian.

Duminică, 6 septembrie, programul dedicat Ayurvedei a continuat cu prezentarea „**Ayurveda – Plante medicinale**”. Tema a oferit posibilitatea evidențierii unuia dintre domeniile în care tradiția ayurvedică poate dialoga în mod direct cu interesul contemporan pentru resursele naturale.

Au fost prezentate repere privind modul în care Ayurveda studiază proprietățile plantelor medicinale și relația dintre caracteristicile unei resurse vegetale, particularitățile persoanei și scopul pentru care aceasta poate fi utilizată.

Prezentarea a creat totodată o legătură firească între tradiția indiană și preocupările dezvoltate în România pentru studiul sistematic al plantelor medicinale. Din această perspectivă, plantele medicinale pot fi cunoscute nu numai prin identificarea unor constituenți sau proprietăți izolate, ci și prin înțelegerea modului complex în care acțiunea lor este raportată la persoană, context și echilibrul funcțional al trupului.



Cea de-a treia prezentare, „**Ayurveda – Dezechilibrul dosha-urilor**”, a completat în mod firesc prima întâlnire. Dacă evaluarea constituțională urmărește recunoașterea particularităților relativ stabile, studiul dezechilibrelor permite observarea modificărilor care apar sub influența alimentației, activității, mediului, ritmurilor cotidiene și a altor factori.

Publicul a putut astfel înțelege mai clar diferența dintre constituția ayurvedică și stările de dezechilibru care se pot manifesta temporar. Această distincție este esențială în Ayurveda, deoarece oferă un cadru practic pentru observarea schimbărilor și pentru adoptarea unor măsuri adecvate de restabilire și menținere a echilibrului.



Ayurveda prezintă într-un spațiu vast al culturilor asiatice

Caracterul deschis și dinamic al festivalului a favorizat contactul direct cu un public foarte divers, de la persoane deja familiarizate cu Ayurveda până la vizitatori care au întâlnit pentru prima dată noțiuni precum dosha, constituție ayurvedică sau evaluarea ayurvedică a plantelor medicinale. În acest fel, prezentările au îndeplinit și o importantă funcție de informare, oferind repere introductive clare și accesibile într-un cadru prietenos și participativ.

Prezența **Ayush Cell România** la Asia Fest 2026 se înscrie astfel în activitatea constantă de promovare și informare asupra sistemelor AYUSH în România. Cele trei prezentări au adus Ayurveda mai aproape de public prin teme concrete și ușor de urmărit, demonstrând că un festival cultural poate deveni, în același timp, un spațiu de întâlnire cu forme tradiționale de cunoaștere și un prilej pentru dezvoltarea dialogului dintre India și România.



3 O întâlnire dedicată practicii Raja Yoga, alături de Brahma Kumari Jasu Ladva

Ayush Cell România a organizat la 12 septembrie 2026 o întâlnire online dedicată practicii Raja Yoga și rolului conștiinței, gândirii și meditației în cultivarea echilibrului interior.

Sâmbătă, 12 septembrie 2026, Ayush Cell România – Centrul de Informare AYUSH București a organizat o întâlnire online dedicată practicii Raja Yoga, având-o ca invitată pe Brahma Kumari Jasu Ladva, profesoară de meditație Raja Yoga cu o experiență de peste patru decenii și implicată în coordonarea unor programe educaționale desfășurate la sediul european Brahma Kumaris din Londra. Întâlnirea a avut loc în intervalul 12:15–13:15 și a fost transmisă în direct.

Evenimentul s-a înscris în activitatea desfășurată de Ayush Cell România pentru informarea publicului și promovarea domeniilor reunite în sistemul AYUSH: Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha și Homeopatie.

Dacă o parte importantă a activităților Centrului este consacrată Ayurvedei, întâlnirea din 12 septembrie a oferit posibilitatea deschiderii către un alt domeniu fundamental al acestei structuri tradiționale de cunoaștere, Yoga, prin abordarea unei forme de practică orientate în mod special către conștiință, cunoașterea de sine și educarea gândirii.

Raja Yoga, o practică tradițională orientată către conștiință

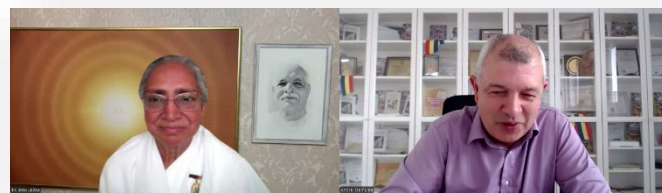
În introducerea întâlnirii a fost evidențiat faptul că Yoga este cunoscută astăzi în numeroase țări ale lumii, inclusiv în România, printr-o mare diversitate de practici. Pentru o parte a publicului, termenul este asociat în primul rând cu posturile trupesti, controlul respirației sau anumite forme de meditație.

Raja Yoga aduce însă în prim-plan o dimensiune distinctă: observarea conștiinței și educarea modului în care ființa umană își folosește gândirea, atenția și capacitatea de orientare interioară.

Practica Raja Yoga pune accentul asupra conștientizării identității spirituale, asupra observării gândurilor și asupra cultivării deliberate a unor stări interioare precum pacea, claritatea, stabilitatea și bunăvoința.

Practica poate fi realizată cu ochii deschiși, ceea ce îi conferă o particularitate importantă: experiența meditativă este orientată către integrarea stării de conștiință în activitățile obișnuite ale vieții.

Din această perspectivă, practica Raja Yoga nu presupune izolarea de viața cotidiană, ci dezvoltarea capacității de a rămâne conștient și centrat în mijlocul acesteia. Gândurile, emoțiile și reacțiile pot fi observate cu mai multă claritate, iar spațiul interior creat prin această observare permite alegerea unei atitudini echilibrate.



O experiență de peste patru decenii în practica și predarea Raja Yoga

Invitata întâlnirii, **Brahma Kumari Jasu Ladva**, are o experiență de peste 40 de ani în Raja Yoga. Activitatea sa este legată de programe și evenimente destinate atât celor care studiază Raja Yoga, cât și publicului larg. De-a lungul timpului, a colaborat îndeaproape cu practicieni seniori ai acestei tradiții și a călătorit în numeroase țări, participând la programe educaționale și spirituale.

Prezența sa în România în luna septembrie a oferit contextul favorabil organizării acestei întâlniri speciale de către Ayush Cell România.

Pentru publicul mai puțin familiarizat cu terminologia specifică, în cadrul întâlnirii a fost explicată și titulatura „Brahma Kumari”. Expresia înseamnă literal „fiică a lui Brahma” și desemnează apartenența la comunitatea spirituală Brahma Kumaris, organizație internațională în cadrul căreia practica și educația Raja Yoga ocupă un loc central.

Întâlnirea a oferit participanților posibilitatea de a privi practica Yoga din perspectiva relației dintre conștiință și viața cotidiană. În centrul acestei abordări se află o idee simplă, dar cu implicații profunde: modul în care gândim influențează felul în care percepem situațiile de viață, modul în care reacționăm și, în cele din urmă, calitatea experienței noastre zilnice.



Observarea gândurilor reprezintă astfel o primă etapă. Prin exercițiu, persoana poate deveni mai atentă la succesiunea și calitatea acestora și poate sesiza mai ușor acele tipare care generează agitație, tensiune sau consum interior. În locul reacției imediate apare posibilitatea unei alegeri conștiente. Această orientare conferă practicii Raja Yoga un caracter profund aplicativ. Claritatea, liniștea și stabilitatea dobândite prin practică sunt urmărite mai departe în relațiile cu ceilalți, în activitatea profesională și în modul de raportare la dificultățile cotidiene. Practica devine astfel o formă de educare continuă a conștiinței.



Un dialog între tradiție și experiența directă

Caracterul online al întâlnirii a permis reunirea participanților într-un cadru simplu și direct, favorabil atât expunerii, cât și experienței practice. Dincolo de informațiile referitoare la Raja Yoga, valoarea întâlnirii a rezultat mai ales din contactul cu experiența îndelungată a unei persoane care a integrat această practică în propria viață și care o transmite de peste patru decenii.

Prezentarea doamnei Jasu Ladvā s-a remarcat prin accesibilitatea exprimării și prin raportarea constantă la situații concrete ale vieții. Noțiuni care ar putea părea abstracte, precum conștiința, identitatea interioară, pacea sau puterea gândului, au fost apropiate de experiența zilnică, oferind repere care pot fi observate și explorate.

Această abordare a fost în consonanță cu orientarea activităților Ayush Cell România, în cadrul căroră tradițiile de cunoaștere ale Indiei sunt prezentate într-o manieră care urmărește atât respectarea specificului lor, cât și facilitarea înțelegerii de către publicul contemporan.

Ayush Cell România - o deschidere către diversitatea domeniilor AYUSH

Organizarea acestei întâlniri are o semnificație aparte și prin raportare la profilul Centrului de informare Ayush Cell România.

Activitatea Centrului de Informare AYUSH București urmărește crearea unor contexte prin care publicul din România să poată cunoaște diferitele domenii reunite sub denumirea AYUSH - **Ayurveda, Yoga și Naturopatie, Unani, Siddha, Sowa-Rigpa și Homeopatie** - și să intre în contact direct cu practicanți, profesori, specialiști și reprezentanți ai tradițiilor respective.

Întâlnirea cu Brahma Kumari Jasu Ladvā a extins astfel seria activităților educaționale către domeniul Yoga și către dimensiunea meditativă a acestuia.

Alături de programele consacrate Ayurvedei, de prezentările dedicate plantelor medicinale, de proiectele editoriale și de colaborările academice cu instituții din India, asemenea evenimente contribuie la conturarea unei perspective mai cuprinzătoare asupra patrimoniului tradițional indian.

În apropierea Zilei Ayurvedei, celebrată în acest an la 23 septembrie, întâlnirea din 12 septembrie a exprimat totodată continuitatea activităților desfășurate de Centrul de informare Ayush Cell România în această perioadă.

De la participarea la Asia Fest, unde Ayurveda a fost prezentată publicului prin trei întâlniri tematice, până la această sesiune dedicată Raja Yoga și la pregătirea manifestărilor prilejuite de Ziua Ayurvedei, luna septembrie a reunit mai multe inițiative complementare de informare, educație și dialog cultural.

Întâlnirea online cu Brahma Kumari Jasu Ladvā a oferit astfel un nou prilej de apropiere de una dintre tradițiile de cunoaștere ale Indiei și a continuat seria inițiativelor prin care Ayush Cell România creează punți de dialog între aceste tradiții și publicul din România.



4 O nouă întâlnire a lectorilor de Ayurveda dedicată organizării anului de studiu 2026–2027

Duminică, 27 septembrie 2026, de la ora 11:00, lectorii de Ayurveda AMN-România se vor reuni online pentru continuarea pregătirii noului an de studiu și coordonarea activităților educaționale.

Duminică, 27 septembrie 2026, de la ora 11:00, va avea loc o nouă întâlnire online a lectorilor de Ayurveda AMN-România, consacrată organizării activității educaționale pentru anul de studiu 2026–2027. Întâlnirea se desfășoară în continuitatea celei organizate la 12 septembrie și va permite aprofundarea aspectelor prezentate atunci, precum și stabilirea modalităților concrete prin care acestea vor fi aplicate în activitatea grupelor de studiu.

Începutul unui nou an de curs presupune corelarea numeroaselor componente care participă la desfășurarea procesului educațional. Expunerile, suporturile scrise, materialele digitale, organizarea grupelor, evidența activităților și comunicarea cu participanții trebuie să alcătuiască împreună un parcurs clar și precis. Întâlnirea din 27 septembrie va fi orientată către această coordonare.

Obiectivele noului an de studiu și actualizarea modului de prezentare a cursurilor de Ayurveda

Un prim subiect va fi reprezentat de obiectivele generale ale cursului de Ayurveda în anul de studiu 2026–2027 și de modalitățile prin care acestea vor fi transpuse în activitatea săptămânală. Va fi urmărită păstrarea unei succesiuni clare a etapelor de pregătire, astfel încât fiecare grupă să poată parcurge progresiv secțiunile și capitolele corespunzătoare nivelului său de studiu.

În acest context va fi reluată și tema actualizării modalităților de prezentare a cursurilor, una dintre preocupările importante ale începutului de an.

Experiența acumulată în anii precedenți permite adaptarea continuă a modului în care informația este structurată, explicată și susținută prin materiale complementare. Claritatea expunerii, continuitatea dintre cursuri și accesibilitatea resurselor educaționale rămân repere importante pentru activitatea lectorilor de Ayurveda.



Va fi prezentată programa pentru 2026–2027, cu evidențierea principalelor direcții tematice care urmează să fie aprofundate. O atenție specială va fi acordată succesiunii secțiunilor, capitolelor și materialelor de studiu, astfel încât dezvoltarea conținutului să păstreze continuitatea necesară și să permită integrarea treptată a noțiunilor studiate.

Un parcurs situat între expunere, suportul scris și resursele digitale

O direcție importantă a întâlnirii va fi corelarea mai precisă a celor trei componente utilizate în procesul de pregătire: expunerea realizată în cadrul cursului, suportul scris corespunzător și resursele digitale disponibile pe platforma ayushcell.ro.

Este importantă consultarea periodică a secțiunii „Suport scris”, astfel încât în activitatea de pregătire să fie utilizate versiunile actualizate ale materialelor educaționale. Actualizarea continuă a acestora permite integrarea completărilor, clarificărilor și adăugirilor realizate pe parcurs și asigură existența unui reper comun pentru lectori și cursanți.

Folosirea constantă a platformei ayushcell.ro va permite, de asemenea, urmărirea programei de curs de Ayurveda și păstrarea unui traseu clar de studiu. Resursele digitale reprezintă un instrument important pentru studiul personal.



Organizarea grupelor și coordonarea activității lectorilor

Întâlnirea va include și o analiză a repartizării grupelor de studiu în funcție de secțiunile și capitolele parcurse. Această organizare permite adaptarea activității lectorilor la situația grupelor și asigură continuitatea procesului de pregătire.

Vor fi discutate și aspectele administrative specifice începutului de an, de la organizarea activităților până la comunicarea cu participanții. În acest cadru va continua prezentarea **aplicației destinate lectorilor**, disponibilă pe platforma ayushcell.ro.

Aplicația reunește într-un singur spațiu funcțiile necesare administrării activității curente, cu secțiuni dedicate cursanților, grupelor de studiu, prezenței, rapoartelor de activitate și programării întâlnirilor.



Va fi urmărită în mod practic și succesiunea operațiunilor realizate prin intermediul aplicației.

Familiarizarea tuturor lectorilor cu aceste funcții urmărește optimizarea activității administrative și, în același timp, obținerea unei imagini actualizate și unitare asupra desfășurării cursurilor.

AA ▼	Niv. ▼	Sect. ▼	Cap. ▼	Folder ▼	
33	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C23	2
32	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C22	2
24	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C21	2
23	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C20	2
22	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C19	2
21	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C18	2
12	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C17	2
11	AY01	A01	A2	Dosha-Prakriti/Svasthya-Darshana/C16	2

De la Ziua Ayurvedei 2026 către noi activități de colaborare internațională

Un important subiect al întâlnirii va fi dedicat **Zilei Ayurvedei 2026**, celebrată în acest an la 23 septembrie. Vor putea fi analizate reperele generale ale manifestării, temele prezentate și modalitățile prin care Ayurveda este adusă în atenția publicului.

Această retrospectivă oferă cadrul pentru prezentarea activităților realizate în colaborare cu **Ambasada Indiei în România**, precum și pentru discutarea direcțiilor prin care această cooperare culturală și educațională poate continua.

Relația dezvoltată în ultimii ani a permis realizarea unor proiecte editoriale, manifestări dedicate Zilei Ayurvedei, întâlniri și activități de promovare a cunoașterii tradiționale indiene în România.

Experiența acumulată prin proiectele realizate este un punct de plecare pentru noi inițiative și pentru o integrare mai strânsă a activităților educaționale desfășurate în România în cadrul mai amplu al dialogului româno-indian dedicat Ayurvedei.

O direcție caracterizată de continuitate și coordonare pentru anul de studiu 2026–2027 în cadrul Cursului de Ayurveda

Întâlnirea din 27 septembrie continuă în mod firesc dialogul început în data de 12 septembrie. Această nouă întâlnire online urmărește aprofundarea organizării activităților și urmărirea modului în care reperele stabilite sunt transpuse în activitate.

Prin prezentarea programei de curs, coordonarea grupelor, actualizarea materialelor, utilizarea constantă a secțiunii „Suport scris” și familiarizarea cu funcțiile aplicației destinate lectorilor, se urmărește ca fiecare componentă a procesului educațional să se integreze într-un parcurs comun.

Reuniunile periodice ale lectorilor de Ayurveda au această funcție: creează cadrul necesar pentru comunicare, clarificarea aspectelor organizatorice și didactice, urmărirea evoluției programului de studiu și adaptarea activității la necesitățile grupelor.

Noua întâlnire din 27 septembrie constituie o etapă importantă pentru consolidarea începutului de an de curs și pentru desfășurarea programului de studiu al cursului de Ayurveda în perioada 2026–2027.



Cuprins

5 Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 38

Cuprinsul revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 38 include referințele numerice ale articolelor incluse în cadrul diferitelor rubrici și precizări despre capitolele resurselor educaționale ale fiecărui nivel de studiu inclus.

Evenimente pag. 01-11

- (1) Ziua Ayurvedei 2026 – „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”
- (2) Știința tradițională Ayurveda la „Asia Fest 2026” în București
- (3) O întâlnire dedicată practicii Raja Yoga, alături de Brahma Kumari Jasu Ladva
- (4) O nouă întâlnire a lectorilor de Ayurveda dedicată organizării anului 2026–2027

Cuprins pag. 12

- (5) Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 38

Resurse educaționale pag. 12-13

Ayurveda - Nivel 01 pag. 12

- (6) Prakriti-Nikasha C22 (R)

Ayurveda - Nivel 02 pag. 13

- (7) Vela-Chakra C01 (R)

Ayurveda - Nivel 03 pag. 13

- (8) Vimshati-Guna C02 (A)

Informare de actualitate pag. 14-18

- (9) Revista digitală educațională de plante medicinale – septembrie 2026



Resurse educaționale

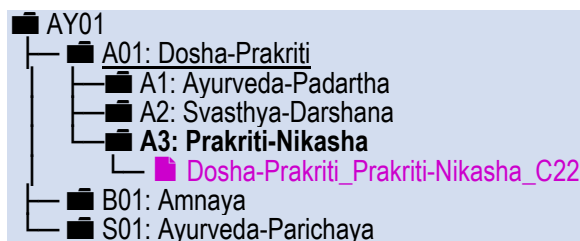
Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

6 Un curs revizuit din capitolul Prakriti-Nikasha despre vitalitatea constituțională și practica posturală

Cursul 22 diferențiază vitalitatea, forța și rezistența tipologiilor vata, pitta și kapha și prezintă adaptarea practicii posturilor trupești la necesitățile constituționale.

Cursul 22 face parte din nivelul 1 (AY01), secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitol Prakriti-Nikasha (A3), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul: **AY01-A01-A3-C22**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Vitalitatea constituțională și adaptarea practicii posturale

Cursul 22 examinează vitalitatea globală, forța și rezistența fizică drept criterii importante pentru recunoașterea tipului constituțional ayurvedic.

Tipologia vata dispune de rezerve vitale reduse și tinde să le consume rapid prin suprasolicitare.

Tipologia pitta are un potențial vital mediu, vulnerabil la efort intens și supraîncălzire.

Tipologia kapha beneficiază de rezerve ample și rezistență, având nevoie de dinamizare.

Practica posturilor trupești este adaptată fiecărei constituții prin regenerare, răcorire sau activare. Conștientizarea și adecvarea sunt necesare pentru echilibrarea rezervelor vitale și armonizare, în conformitate cu particularitățile fiecărui tip constituțional.

Denumire: Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C22



Ayurveda - Nivelul 2 de studiu - AY02

7 Un curs revizuit din capitolul Dosha-Vaisamyă despre ciclurile temporale

Cursul 1 prezintă ritmurile zilnice, anotimpurile și etapele vieții prin raportare la energiile polare și la succesiunea celor trei dosha-uri.

Cursul 1 face parte din nivelul 2 (AY02) de studiu, secțiunea principală Svasthavritta (A02), capitolul Vela-Chakra (A5), fiind disponibil atât în format PDF A4, ușor lecturabil, cât și în format PDF A5, pliabil, având codul: **AY02-A02-A5-C01**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Ciclurile temporale și armonizarea vieții prin raportare la ritmurile Naturii

Cursul 1 din capitolul Vela-Chakra introduce concepția ayurvedică asupra ciclurilor temporale care influențează ființa umană prin modificarea succesivă a predominanțelor calitative.

Sunt prezentate cele trei cicluri principale: ritmul zi-noapte, succesiunea anotimpurilor și etapele biologice ale vieții. Fiecare ciclu este analizat prin raportare la energiile polare solare și lunare, precum și la manifestarea succesivă a celor trei dosha-uri: kapha, pitta și vata.

Sunt descrise intervalele zilnice, anotimpurile ayurvedice și perioadele de șapte ani ale dezvoltării umane. Cunoașterea acestor ritmuri permite adaptarea alimentației, activităților și modului de viață la influențele temporale.

Echilibrul este susținut prin armonizarea conștientă a ființei cu ritmurile Naturii și cu dinamica subtilă a timpului, care se manifestă periodic în ambianța sa fizică și subtilă imediată.

Denumire: Svasthavritta_Vela-Chakra_C01

Ayurveda - Nivelul 3 de studiu - AY03

8 Un curs actualizat din capitolul Vimshati-Guna despre manifestările calității generale de greu

Cursul 2 prezintă manifestările trupesti și psihomentele, armonioase sau excesive, ale calității generale de greu (guru-guna).

Cursul 2 face parte din nivelul 3 (AY03), secțiunea Dravyaguna (A03), capitolul Vimshati-Guna (A5), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul **AY03-A03-A5-C02**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Manifestări ale calității generale de greu

Cursul 2 continuă analiza calității generale de greu (guru-guna), examinând manifestările sale la nivel trupesc și psihomental. Excesul fizic se exprimă prin greutate, mișcări lente, rigiditate și condensarea accentuată a energiei, fiind echilibrat prin cultivarea calității de ușor.

Manifestarea armonioasă susține stabilitatea, centrarea, fermitatea, autoritatea, consecvența și capacitatea de a finaliza acțiunile începute. La nivel colectiv, această calitate poate conferi coeziune și forță unui grup.

Excesul psihomental favorizează încăpățânarea, prejudecățile, posesivitatea, lăcomia și fixarea asupra unor convingeri limitatoare.

Cursul diferențiază formele rajasice, orientate obsesiv către putere și beneficii personale, de formele tamasice, caracterizate prin inerție, delăsare, atașament și refuzul transformării.

Denumire: Dravyaguna_Vimshati-Guna_C02

Acces: ayushcell.ro/suport_scriis



Informare de actualitate

Revista digitală de plante medicinale

9 Revista digitală educațională de plante medicinale – septembrie 2026

Noul număr din luna septembrie 2026 continuă explorarea interdisciplinară a plantelor medicinale, reunind informațiile tradiționale, particularitățile părților vegetale utilizate, mecanismele biologice și cercetările moderne pentru evidențierea unor proprietăți speciale.

A fost publicat numărul din luna septembrie 2026 al Revistei digitale de plante medicinale, continuând dezvoltarea colecției de prezentări video realizate în cadrul platformei Ayush Cell România.

Cele douăsprezece plante ale acestei ediții alcătuiesc un ansamblu foarte divers, care reunește specii bine cunoscute, precum nucul, dudul sau măslinul, cu plante mai puțin prezente în materialele obișnuite de popularizare, precum feciorica, dentița, cununa albă sau varga ciobanului.

Prezentări tematiche video – plante medicinale luna Septembrie 2026

Boz Partea analizată: fructe Tematică reprezentativă: antiinflamator	Cununa albă Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: nutritiv	Dentița Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: antiinflamator	Dud Partea analizată: scoarța ramurilor Tematică reprezentativă: antihiperglicemiant postprandial
Feciorica Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: antiurolitiazic	Măslin Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: antichistic	Năpraznic Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: neuroprotector	Nemțisor de câmp Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: antifungic
Nuc Partea analizată: scoarța Tematică reprezentativă: antimicrobian	Ulm Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: vasoprotector	Varga ciobanului Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: diuretic	Zarzar Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: digestiv

Această diversitate permite ediției din septembrie să continue una dintre direcțiile importante ale proiectului: explorarea unei plante nu numai prin ceea ce este deja bine cunoscut despre aceasta, ci prin selectarea unei anumite părți vegetale și investigarea unei proprietăți precise, uneori mai puțin obișnuite, care poate deschide o perspectivă nouă asupra resursei analizate.

Metoda utilizată în realizarea prezentărilor depășește descrierea generală a proprietăților unei resurse vegetale sau plante medicinale.

Pentru fiecare resursă vegetală este aleasă o parte precisă și o tematică reprezentativă, iar documentarea urmărește apoi felul în care direcția respectivă poate fi susținută prin informații tradiționale, compoziție fitochimică, mecanisme biologice și cercetări experimentale sau, acolo unde există, studii realizate la om.

Această structură corespunde metodologiei prezentate pe pagina seriei, unde fiecare material este organizat în jurul relației dintre specie, partea utilizată și acțiunea terapeutică investigată.

În unele cazuri, documentarea disponibilă permite urmărirea unei proprietăți pe mai multe niveluri, de la fitochimie până la rezultate biologice și observații la om. În alte situații, cercetările sunt încă preponderent experimentale, iar prezentarea își păstrează caracterul exploratoriu.

Diferențierea dintre tradiție, mecanism experimental și aplicabilitate terapeutică rămâne astfel un element esențial al valorii educaționale a seriei.

Ediția din septembrie cuprinde **bozul** (*Sambucus ebulus*), ale cărui fructe sunt analizate pentru proprietățile antiinflamatoare, **cununa albă** (*Campanula fenestrellata*), prin partea aeriană pentru proprietatea nutritivă, **dentița** (*Bidens tripartita*), prin partea aeriană pentru acțiunea antiinflamatoare, **dudul** (*Morus sp.*), prin scoarța ramurilor pentru acțiunea antihiperglicemiantă postprandială, **feciorica** (*Herniaria glabra*), prin partea aeriană pentru proprietatea antiurolitiazică, **măslinul** (*Olea europaea*), prin frunze pentru potențialul antichistic, **năpraznicul** (*Geranium robertianum*), prin partea aeriană pentru proprietățile neuroprotectoare, **nemțisorul de câmp** (*Consolida regalis*), prin partea aeriană pentru acțiunea antifungică, **nucul** (*Juglans regia*), prin scoarță pentru proprietățile antimicrobiene, **ulmul** (*Ulmus sp.*), prin frunze pentru acțiunea vasoprotectoare, **varga ciobanului** (*Dipsacus sylvestris*), prin partea aeriană pentru proprietățile diuretice, și **zarzarul** (*Armeniacă vulgaris*), prin frunze pentru acțiunea digestivă.



Diversitatea acestor tematici este semnificativă. În același număr sunt investigate procese inflamatorii, reglarea glicemiei după masă, funcția urinară și digestivă, protecția nervoasă și vasculară, activitatea antimicrobiană și antifungică, alături de o direcție experimentală referitoare la dezvoltarea structurilor chistice. Revista digitală de plante oferă astfel posibilitatea de a observa cât de diferite pot deveni direcțiile de cercetare atunci când atenția este orientată către o parte vegetală precisă și către o proprietate bine delimitată.



Un exemplu reprezentativ este oferit de **boz** (*Sambucus ebulus*), ale cărui fructe sunt analizate în direcția acțiunii antiinflamatoare. Un studiu realizat cu 53 de voluntari sănătoși, care au consumat timp de patru săptămâni o infuzie din fructe, a evidențiat modificări semnificative ale unor markeri asociați inflamației. Analiza fitochimică a identificat o prezență importantă a antocianinelor. Cercetarea este interesantă deoarece trece dincolo de observațiile exclusiv experimentale și oferă date obținute la om, păstrând însă limitele proprii unui studiu realizat pe voluntari sănătoși.

O altă plantă urmărită pe direcția antiinflamatoare este **dentița** (*Bidens tripartita*). Cercetările fitochimice publicate în 2023 au identificat 21 de compuși într-un extract al plantei, iar mai mulți dintre aceștia au redus experimental producerea oxidului nitric în macrofage stimulate cu lipopolizaharide. Rezultatul oferă un mecanism biologic posibil pentru activitatea antiinflamatoare și ilustrează foarte bine modul în care fitochimia poate ajuta la înțelegerea unei proprietăți tradițional asociate unei plante, fără ca rezultatele celulare să fie confundate cu demonstrarea unui efect clinic.



Dudul oferă în această ediție un exemplu deosebit de interesant privind importanța părții vegetale analizate. Atenția este orientată către **scoarța ramurilor**, nu către frunze, fructe sau rădăcină.

În cercetări efectuate asupra scoarței ramurilor de dud, extractul a inhibat atât α -glucozidaza, cât și sucrasa, enzime care participă la descompunerea glucidelor în intestin.

În experimentele pe animale au fost observate și efecte asupra creșterii glicemiei după administrarea de glucide. Aceste date susțin proprietatea „antihiperglicemiant postprandial”.

Un caracter mai pronunțat exploratoriu are prezentarea consacrată **frunzelor de măsline** (*Olea europaea*) și acțiunii antichistice. Un studiu realizat pe celule umane provenite din chisturi renale asociate bolii polichistice renale autosomal dominante, a investigat efectul extractului de frunze de măsline atât în cultură celulară, cât și într-un model tridimensional. Extractul a redus proliferarea celulară și dimensiunea structurilor chistice.





Tot într-o direcție modernă de cercetare se înscrie **năpraznicul** (*Geranium robertianum*). Într-un studiu publicat în anul 2023, extractul apos a fost investigat într-un model celular al bolii Parkinson, bazat pe celule neuronale expuse unui agent neurotoxic. Cercetătorii au urmărit viabilitatea celulară, stresul oxidativ și alte procese asociate afectării neuronale, iar rezultatele au indicat un efect neuroprotector în condițiile experimentale.



O altă perspectivă este oferită de **nuc** (*Juglans regia*), pentru care partea analizată este scoarța.

Activitatea antimicrobiană a acesteia este documentată de mai multe cercetări. Un studiu clasic a evidențiat inhibarea unor bacterii Gram-pozitive și Gram-negative, precum și a levurii *Candida albicans*. Cercetări ulterioare au investigat separat extractele apoase și etanolicе asupra microorganismelor orale, inclusiv *Streptococcus mutans*, *Streptococcus salivarius* și *Staphylococcus aureus*, rezultatele arătând că activitatea depinde și de metoda de extracție utilizată.



Celelalte prezentări completează tabloul prin direcții la fel de distincte. **Cununa albă** este analizată prin partea aeriană din perspectiva proprietății nutritive, ceea ce permite investigarea plantei dincolo de o utilizare strict fitoterapeutică. **Feciorica**, o specie erbacee târătoare identificată botanic drept *Herniaria glabra*, este urmărită în raport cu proprietatea antiurolitiazică. **Nemțisorul de câmp** este abordat prin partea aeriană pentru proprietățile antifungice, iar **varga ciobanului**, identificată în sursele botanice românești cu *Dipsacus sylvestris*, este investigată pentru acțiunea diuretică.



În cazul **ulmului**, atenția se îndreaptă către frunze și către potențialul vasoprotector, ceea ce permite reconsiderarea unei părți vegetale mai puțin prezentate comparativ cu scoarța.

Zarzărul, identificat în sursele românești prin denumirea *Armeniaca vulgaris*, este analizat prin frunze pentru proprietatea digestivă. Alegerea este relevantă deoarece deplasează atenția de la fruct, partea alimentară evidentă a arborelui, către frunză.



Numărul din septembrie evidențiază astfel o caracteristică a Revistei digitale de plante medicinale: interesul pentru **diferențierea părților vegetale**. Scoarța ramurilor de dud nu poate fi substituită pur și simplu prin frunze sau rădăcină, după cum frunzele de măsline, de ulm sau de zarzăr sunt analizate prin compoziția și cercetările care le sunt specifice. Planta reprezintă un organism unitar, însă din perspectivă fitochimică diferitele sale părți pot constitui resurse distincte.

În același timp, proprietățile selectate nu sunt situate toate la același nivel de documentare. Unele beneficiază de date experimentale și studii la om, altele de cercetări in vitro sau pe animale, iar în anumite cazuri tradiția și observațiile etnobotanice constituie punctul de plecare pentru investigații aflate încă în dezvoltare. Păstrarea acestor diferențe oferă prezentărilor caracterul lor educațional: cercetarea nu este redusă la confirmarea unei proprietăți, ci devine o explorare a nivelului real de cunoaștere disponibil.

O caracteristică importantă a colecției este tocmai această capacitate de a deschide piste de studiu.

Scopul unei prezentări nu este numai acela de a repeta ceea ce este deja bine cunoscut despre o resursă vegetală sau plantă medicinală.

Uneori valoarea documentării constă în alegerea unei proprietăți mai puțin investigate, în identificarea unei părți vegetale insuficient valorificate sau în observarea unei convergențe între o utilizare tradițională și un mecanism biologic evidențiat de cercetarea contemporană.

Structura comună a materialelor incluse facilitează și compararea prezentărilor.

Specia vegetală, partea analizată, proprietatea selectată, compoziția relevantă, mecanismele posibile, studiile reprezentative și datele tradiționale formează un traseu coerent de documentare.

Seria este organizată în pachete lunare de câte 12 înregistrări și permite accesul repetat la prezentări pe perioada de valabilitate aleasă.

Revista digitală de plante medicinale își dezvoltă astfel treptat o bază documentară video din ce în ce mai amplă și cuprinzătoare.

Pe lângă pachetele lunare, platforma ayushcell.ro oferă posibilitatea alcătuirii unui **pachet personalizat**, prin selectarea a minimum 12 plante din întreaga colecție, fiecare prezentare aleasă având costul de 1 leu și pachetul fiind disponibil pentru vizionare timp de 12 zile.

Această modalitate permite reunirea plantelor din ediții diferite după o proprietate, un sistem funcțional sau o direcție personală de interes.



Numărul din luna septembrie 2026 adaugă astfel colecției douăsprezece noi resurse și, mai ales, douăsprezece direcții distincte de explorare diferențiată a lumii vegetale.

Tradiția, observația botanică, fitochimia și cercetarea biologică modernă se completează pentru a contura o perspectivă în care plantele medicinale pot fi cunoscute mai precis, prin raportarea atentă la partea utilizată, la proprietatea investigată și la nivelul real al dovezilor disponibile.

Acces selectiv pentru fiecare număr lunar:
ayushcell.ro/prezentari_plante_medicinale



Valoarea **Revistei digitale de plante medicinale** poate fi privită și din perspectiva construcției unei resurse educaționale pe termen lung.

Dincolo de fiecare ediție și de fiecare prezentare, proiectul creează treptat un patrimoniu digital de cunoaștere despre plantele medicinale, în care informația rămâne disponibilă, poate fi regăsită și poate dobândi noi semnificații prin raportare la materialele adăugate ulterior.



Un avantaj important este caracterul modular al proiectului. Fiecare prezentare reprezintă o unitate de studiu autonomă, suficient de concentrată pentru a putea fi parcursă separat, dar concepută astfel încât să poată fi asociată cu numeroase alte prezentări. O plantă medicinală poate deveni punctul de plecare pentru explorarea unei proprietăți, iar aceeași proprietate poate conduce apoi către alte plante. În sens invers, aceeași specie poate suscita interes prin partea utilizată, compoziția sa, apartenența botanică sau particularitățile sale tradiționale. Se formează astfel, progresiv, o rețea de relații care favorizează învățarea prin asociere, comparație și descoperire.

Proiectul are și meritul de a cultiva **curiozitatea documentară**. Prezentarea unei proprietăți mai puțin cunoscute poate determina utilizatorul să privească diferit o plantă familiară, iar întâlnirea cu o specie rar prezentată poate deschide interesul pentru flora spontană, etnobotanică, farmacognozie sau pentru cercetările realizate în alte spații culturale. Revista digitală educațională de plante medicinale devine astfel nu doar un mijloc de transmitere a unor informații specializate, ci și un stimul pentru continuarea studiului în domeniu.



O altă valoare rezultă din acumularea în timp. O prezentare separată oferă o informație punctuală; câteva sute de prezentări organizate după aceleași principii formează însă un **corpus educațional** care permite observații și conexiuni imposibil de realizat la nivelul unui material singular.

Revista digitală educațională: plante medicinale și lucrări științifice de referință



Această serie video este dedicată explorării plantelor medicinale și este organizată în pachete tematice a câte 12 înregistrări. Fiecare înregistrare abordează o temă distinctă din domeniul vast al utilizărilor terapeutice ale plantelor medicinale, oferind un conținut informativ bogat și o perspectivă extinsă asupra valorificării acestora dincolo de fitoterapia convențională.

Vizionarea acestor materiale reprezintă o invitație la reconfigurarea modului în care ne raportăm la plantele medicinale, depășind tiparele convenționale ale fitoterapiei populare.

[Vizionează înregistrările](#)

Cel mai recent

PACHET	DETALII	ALEGE VALABILITATEA	PREȚ	SELECȚIE
Prezentări tematice video - plante medicinale, septembrie 2026	Explorează conținutul	12 zile 36 zile 90 zile 180 zile	12 lei	Vizionează

Pe măsură ce arhiva crește, sporesc posibilitățile de consultare transversală și de construire a unor trasee de învățare tot mai specializate. În acest sens, **Revista digitală de plante medicinale** este un proiect deschis dezvoltării continue.

Septembrie 2026	August 2026	Iulie 2026
Prezentări tematice video - plante medicinale, septembrie 2026	Prezentări tematice video - plante medicinale, august 2026	Prezentări tematice video - plante medicinale, iulie 2026
Boz Cumuna alba Dentita Dud Feciorica Maslin Napraznic Nemisor de camp Nuc Ulin Vanga ciobanului Zarzar	Calomitr Dumbarnic Greghetin Oulie Iedera Lucerna Nalba mare Ochii fetei Paturjel Scal vanat Topinambur Vetrice	Albastrita Castan salbatic Corcoduse Cretisoara Fasole Hamei Iasomie de gradina Leustean Matachne Scumple Tintaura Uzica moarta alba
Alege valabilitatea: 12 zile 36 zile 90 zile 180 zile 12 lei Vizionează	Alege valabilitatea: 12 zile 36 zile 90 zile 180 zile 12 lei Vizionează	Alege valabilitatea: 12 zile 36 zile 90 zile 180 zile 12 lei Vizionează