



Cursuri de specializare

1 Programul de pregătire în nutriția ayurvedică practică aplicată

Primul modul al programului de nutriție ayurvedică oferă participanților posibilitatea de a descoperi principiile adecvării alimentare, particularitățile constituționale și metodele de evaluare personală, integrând cunoașterea tradițională ayurvedică într-o abordare practică a alimentației cotidiene.

Alimentația abordată din perspectiva particularităților constituționale descrise în tradiția ayurvedică

Alimentația reprezintă una dintre componentele fundamentale ale vieții, având o influență continuă asupra condiției trupești, asupra vitalității și asupra modului în care fiecare persoană își desfășoară activitățile cotidiene. Alegerea alimentelor, cantitatea consumată, regularitatea meselor și particularitățile digestiei alcătuiesc un ansamblu de factori care contribuie la menținerea echilibrului.

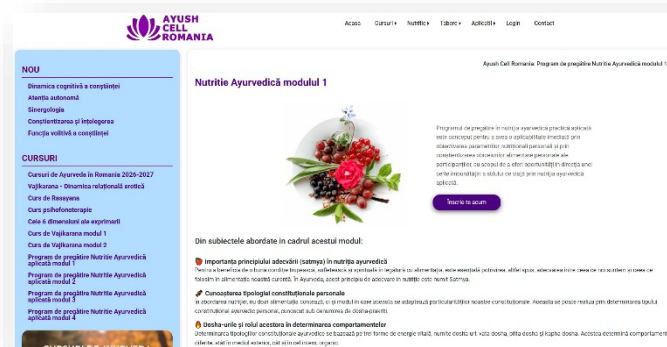
În tradiția ayurvedică, alimentația este abordată printr-o perspectivă amplă, în care proprietățile hranei sunt corelate cu particularitățile constituționale ale celui care o consumă.

Această orientare oferă posibilitatea înțelegerii unor diferențe importante și explică de ce aceeași alimentație poate fi resimțită diferit de persoane cu particularități constituționale distincte.

Pornind de la aceste principii, Programul de pregătire în nutriția ayurvedică aplicată, modulul 1, disponibil prin platforma Ayush Cell România, oferă un parcurs de studiu orientat către autocunoaștere, evaluarea parametrilor nutriționali personali și aplicarea adaptată și conștientă a principiilor ayurvedice în organizarea alimentației personale.

Programul este susținut de Aurora Nicolae, lector de Ayurveda, nutriționist și vicepreședinte al Asociației Naționale pentru Promovarea Medicinelor Neconvenționale din România (AMN-România).

Conținutul programului urmărește apropierea cunoașterii tradiționale ayurvedice de preocupările actuale pentru o alimentație echilibrată, adaptată specificităților constituționale ale fiecărei persoane.



Acces - modul 1: ayushcell.ro/nutritie1



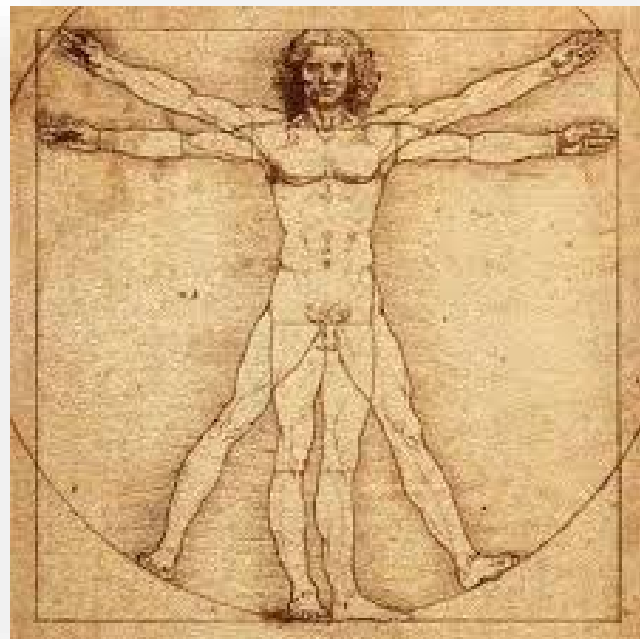
Satmya, principiul adecvării alimentare

Unul dintre conceptele centrale studiate în primul modul este satmya, termen ayurvedic care exprimă ideea de adecvare, compatibilitate și adaptare a alimentației la particularitățile personale.

Această perspectivă introduce o întrebare esențială în organizarea nutriției personale: în ce măsură alimentele consumate în mod obișnuit corespund propriei constituții și capacității de a le utiliza?

În Ayurveda, alegerea hranei este raportată atât la proprietățile alimentelor, cât și la caracteristicile persoanei, la obișnuințele sale și la condițiile în care se desfășoară alimentația. Prin urmare, adecvarea alimentară presupune o cunoaștere progresivă a propriilor necesități și a modului în care diferitele alimente influențează starea generală.

Studierea principiului satmya oferă participanților un reper pentru observarea și înțelegerea propriilor obiceiuri alimentare. În acest fel, alimentația poate să devină un domeniu al autocunoașterii și al cultivării discernământului în alegerile cotidiene.



În cadrul primului modul sunt prezentate caracteristicile celor trei dosha-uri și modul în care acestea participă la definirea tipologiilor constituționale. Studiul urmărește dezvoltarea capacității de a observa particularitățile personale și de a le corela cu principiile nutriției ayurvedice.

Această etapă are o valoare educațională deosebită, deoarece oferă o bază conceptuală pentru înțelegerea diversității structurale.

Persoanele cu tipologii constituționale diferite pot avea preferințe alimentare distincte și pot prezenta răspunsuri diferite la anumite alimente, în funcție de numeroși factori fiziologici și comportamentali. Cunoașterea constituției constituie astfel un punct de plecare pentru personalizarea alimentației în cadrul sistemului tradițional ayurvedic.

Personalizarea nutriției și observarea atentă a răspunsului personal

Pe baza noțiunilor constituționale, programul introduce principiile personalizării alimentației. Această abordare urmărește corelarea proprietăților alimentelor cu particularitățile persoanei, oferind posibilitatea unor alegeri alimentare conștiente și bine fundamentate. Participanții sunt invitați să acorde atenție modului în care își organizează mesele, alimentelor utilizate frecvent și relației dintre obiceiurile alimentare și starea personală.



Rolul cunoașterii constituției ayurvedice (dosha-prakriti)

O componentă importantă a programului este dedicată rolului cunoașterii tipologiei constituționale ayurvedice, denumită dosha-prakriti.

Conform modelului tradițional ayurvedic, particularitățile constituționale sunt descrise prin intermediul celor trei dosha-uri: vata-dosha, pitta-dosha și kapha-dosha. Acestea reprezintă principii funcționale fundamentale, utilizate în Ayurveda pentru înțelegerea și interpretarea caracteristicilor trupești, fiziologice și comportamentale.

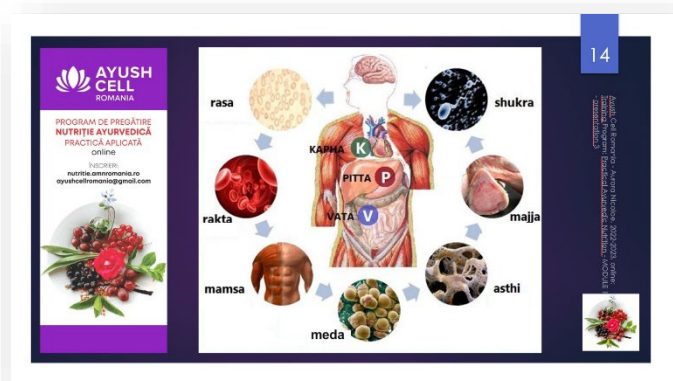


Un aspect important îl reprezintă înțelegerea faptului că alimentația are atât o dimensiune cantitativă, cât și una calitativă. Cantitatea de hrană, compoziția acesteia, regularitatea consumului și condițiile în care se desfășoară mesele sunt elemente care pot fi observate și evaluate în mod sistematic. În acest context, nutriția ayurvedică se constituie ca un instrument educațional prin care principiile tradiționale folosite în Ayurveda sunt transpuse în preocupări concrete ale vieții.

De la cunoașterea teoretică la aplicabilitatea practică cotidiană

Valoarea practică a programului rezultă din orientarea sa către observarea propriilor obiceiuri alimentare și utilizarea cunoștințelor dobândite în organizarea vieții cotidiene. Participanții au posibilitatea să își examineze alegerile alimentare, să înțeleagă principiile adecvării și să identifice direcții de îmbunătățire a modului de alimentație.

Un aspect semnificativ îl constituie atenția acordată alimentelor simple, naturale și accesibile. Din perspectiva programului, organizarea unei alimentații adecvate poate porni de la resurse alimentare obișnuite, selectate și utilizate cu discernământ. Această orientare contribuie la dezvoltarea unei relații conștiente cu hrana, în care alegerea ingredientelor, pregătirea meselor și condițiile consumului alimentar devin componente ale unui stil de viață echilibrat.



Evaluarea parametrilor nutriționali și valorificarea principiilor ayurvedice

Un alt domeniu abordat în cadrul primului modul îl reprezintă evaluarea greutății corporale și interpretarea parametrilor antropometrici prin raportare la particularitățile personale.

Participanții studiază formule moderne utilizate pentru estimarea greutății de referință, precum și calculul indicelui de masă corporală (IMC).

Aceste instrumente sunt prezentate în corespondență cu perspectiva tradițională ayurvedică asupra constituției, astfel încât participanții să poată înțelege atât utilitatea indicatorilor cantitativi, cât și particularitățile interpretării lor. Indicele de masă corporală oferă un reper orientativ pentru evaluarea ponderală, iar interpretarea sa poate fi completată prin considerarea vârstei, a compoziției corporale și a altor caracteristici. Interpretarea acestor parametri este corelată, în cadrul programului, cu modelul tradițional al tipologiilor constituționale ayurvedice. Prin asocierea celor două perspective, studiul urmărește formarea unei înțelegeri nuanțate a relației dintre constituție, greutate și alimentație.



Un program accesibil și organizat pentru studiul personal sistematic

Primul modul se adresează tuturor persoanelor interesate de principiile nutriției ayurvedice, inclusiv celor care se află la începutul studiului Ayurvedei.

Noțiunile fundamentale sunt introduse progresiv, astfel încât participanții să poată urmări explicațiile și să își formeze treptat o bază de cunoaștere necesară aprofundării ulterioare.

Programul este disponibil prin înregistrări video, care pot fi urmărite direct pe platforma Ayush Cell România. Această modalitate de desfășurare permite organizarea studiului în funcție de programul personal și reluarea explicațiilor pentru consolidarea cunoștințelor.



O bază importantă pentru aprofundarea practică a nutriției ayurvedice

Modulul 1 face parte dintr-un program educațional amplu, structurat în mai multe module.

Prin studierea principiului satmya, a tipologiilor constituționale și a parametrilor nutriționali personali, acest prim modul oferă reperele necesare pentru continuarea pregătirii și aprofundarea progresivă a domeniului nutriției ayurvedice.

În același timp, cunoștințele prezentate au o utilitate imediată pentru persoanele interesate să își înțeleagă mai bine propriile particularități și să își organizeze alimentația într-un mod conștient.

Din această perspectivă, programul propune o apropiere firească între tradiția ayurvedică și preocupările contemporane pentru sănătate, autocunoaștere și calitatea vieții.

Alimentația devine astfel un domeniu de studiu personal, în care observația, înțelegerea și aplicarea gradată a cunoștințelor contribuie la cultivarea echilibrului și a vitalității generale.



Cuprins

2

Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 41

Cuprinsul revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 41 include referințele numerice ale articolelor incluse în cadrul diferitelor rubrici și precizări despre capitolele resurselor educaționale ale fiecărui nivel de studiu inclus.

Cursuri de specializare

pag. 01-04

- (1) Programul de pregătire în nutriția ayurvedică practică aplicată

Cuprins

pag. 04

- (2) Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 41

Resurse educaționale

pag. 05-06

Ayurveda - Nivel 01

pag. 05

- (3) Ayurveda-Padartha

C02 (R)

Ayurveda - Nivel 02

pag. 05

- (4) Vela-Chakra

C04 (R)

Informare de actualitate

pag. 06-10

- (5) Revista digitală educațională de plante medicinale – octombrie 2026





Resurse educaționale

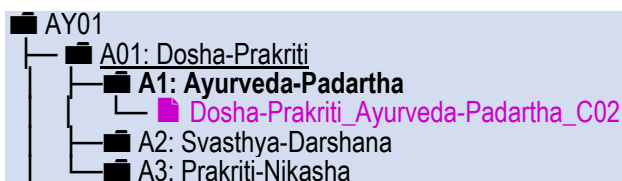
Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

3 Un curs revizuit din secțiunea **Dosha-Prakriti**, capitolul **Ayurveda-Padartha** despre constituție și valoarea cunoașterii acesteia

Cursul 2 definește constituția ayurvedică și evidențiază valoarea cunoașterii tipului constituțional pentru prevenție, autocunoaștere și alegerea mijloacelor terapeutice adecvate.

Cursul 2 face parte din nivelul 1 (**AY01**), secțiunea Dosha-Prakriti (**A01**), capitolul Ayurveda-Padartha (**A1**), disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, cod: **AY01-A01-A1-C02**.

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



Cunoașterea constituției ayurvedice

Cursul 2 prezintă trupul uman ca bază a diferențierilor constituționale și explică formarea conceptelor de constituție și tip constituțional.

Observarea particularităților trupesti, funcționale, vitale, psihice și ale conștiinței permite recunoașterea structurii constituționale.

Tipologia ayurvedică sistematizează aceste diferențe fără a pierde caracterul unic al fiecărei ființe umane. Cunoașterea tipului constituțional susține trei direcții practice: anticiparea predispozițiilor, alegerea unei profilaxii adecvate și personalizarea mijloacelor terapeutice.

Examinarea constituțională este prima etapă a autocunoașterii ayurvedice. Prin raportarea alimentației, activităților, atitudinilor și modului de viață la propria natură, ființa își poate menține conștient echilibrul, armonia și sănătatea.

Denumire: Dosha-Prakriti_Ayurveda-Padartha_C02

Ayurveda - Nivelul 2 de studiu - AY02

4 Un curs revizuit din secțiunea **Svasthavritta**, capitolul **Vela-Chakra** despre adaptarea sezonieră și ritmul polar al anului în Ayurveda

Cursul 4 prezintă recomandările ayurvedice pentru perioada vata și explică succesiunea anuală a perioadelor adana și visarga.

Cursul 4 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-C04**.

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



Adaptarea la ritmul sezonier și cele două jumătăți ale anului

Cursul 4 continuă recomandările pentru anotimpul vata, evidențiind rolul uleiurilor naturale, al alimentelor consistente, al protecției față de frig și curenți de aer, al băuturilor calde și al adaptării dietei la constituție. Iarna susține interiorizarea, refacerea vitală și cultivarea împlinirii afective și spirituale.

Este prezentată adaptarea continuă la factorii mediului și momentele de trecere dintre anotimpuri. Anul este împărțit în perioadele adana și visarga, delimitate de solstiții și caracterizate prin creșterea influențelor solare, respectiv lunare. Este prezentată diferența dintre predominanța unei calități generale și tendința gradată către amplificarea acesteia în decursul ritmului natural al anului.

Denumire: Svasthavritta_Vela-Chakra_C04

Acces: ayushcell.ro/suport_scris



Informare de actualitate

Revista digitală de plante medicinale

5 Revista digitală educațională de plante medicinale – octombrie 2026

Noul număr din octombrie 2026 reunește douăsprezece prezentări video dedicate unor proprietăți speciale ale plantelor medicinale, explorând mecanismele biologice, utilizările tradiționale și cercetările moderne într-o perspectivă interdisciplinară.

Prezentări tematice video – plante medicinale luna Octombrie 2026

Artar Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: restorativ	Banutei Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: antihipertensiv	Fag Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: hepatoprotector	Foarfeca baltii Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: antiinflamator
Lemn dulce Partea analizată: rădăcina Tematică reprezentativă: cerebrotonic	Lumanarica Partea analizată: rădăcina Tematică reprezentativă: antinociceptiv	Migdal Partea analizată: mezo carp Tematică reprezentativă: potasiorepletiv	Nopticoasa Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: sudorific
Paducel Partea analizată: fructe Tematică reprezentativă: sedativ	Sanicoara Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: tisuloreparator	Tortel Partea analizată: planta Tematică reprezentativă: antialgic	Vinarita Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: sedativ relaxant

A fost publicat numărul din luna octombrie 2026 al Revistei digitale educaționale de plante medicinale, care continuă dezvoltarea colecției de prezentări tematice video realizate în cadrul platformei Ayush Cell România. Noua ediție reunește douăsprezece resurse vegetale, selectate pentru diversitatea proprietăților investigate și pentru posibilitatea de a evidenția direcții de utilizare mai puțin cunoscute, dar relevante pentru aprofundarea cunoașterii plantelor medicinale.

Ediția din octombrie se remarcă prin varietatea proceselor biologice abordate. Sunt investigate proprietăți restaurative, antiinflamatoare, hepatoprotectoare, cerebrotonice, antinociceptive, antihipertensivice și tisuloreparatorie, alături de acțiuni sedative, relaxante, sudorifice și de refacere a echilibrului mineral. Această diversitate oferă o perspectivă amplă asupra posibilităților de cercetare, fiecare plantă fiind analizată printr-o parte precisă și printr-o proprietate reprezentativă.

O particularitate a noului număr este interesul pentru procesele de refacere și reglare funcțională a organismului.



Mai multe dintre prezentările incluse în ediția lunii octombrie 2026 urmăresc mecanisme implicate în restaurarea țesuturilor corporale, adaptarea metabolică, susținerea funcțiilor nervoase sau diminuarea disconfortului.

În același timp, sunt abordate proprietăți care permit reconsiderarea unor plante familiare, prin investigarea unor părți vegetale mai rar prezentate în materialele fitoterapeutice obișnuite.

Metoda de documentare păstrează structura consacrată a seriei. Descrierea botanică, partea utilizată, compoziția fitochimică, mecanismele biologice, utilizările etnobotanice, informațiile tradiționale și cercetările moderne sunt reunite într-o direcție explicativă precis orientată, menită să clarifice direcția de studiu și explorare.

O atenție specială este acordată diferențierii dintre informațiile tradiționale, rezultatele experimentale și datele obținute prin cercetări, astfel încât fiecare proprietate să poată fi înțeleasă în raport cu nivelul real al documentării disponibile.





Douăsprezece plante medicinale și douăsprezece direcții de explorare

Ediția din luna octombrie 2026 cuprinde **arțarul** (*Acer platanoides* L.), analizat prin frunze pentru proprietatea restaurativă, **bănuțeii** (*Bellis perennis* L.), prin partea aeriană pentru acțiunea antihiperuricemică, **fagul** (*Fagus sylvatica* L.), prin frunze pentru potențialul hepatoprotector, **foarfeca bălții** (*Stratiotes aloides* L.), prin frunze pentru proprietățile antiinflamatoare, **lemnul-dulce** (*Glycyrrhiza glabra* L.), prin rădăcină pentru acțiunea cerebrotonică, **lumânărica** (*Verbascum thapsus* L.), prin rădăcină pentru proprietatea antinociceptivă, **migdalul** (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb), prin mezocarp pentru acțiunea potasiorepletivă, **nopticoasa** (*Hesperis matronalis* L.), prin frunze pentru proprietatea subdiaforetică, **păducelul** (*Crataegus monogyna* Jacq.), prin fructe pentru efectul sedativ, **sănișoara** (*Sanicula europaea* L.), prin partea aeriană pentru proprietatea tisuloreparatoare, **torțelul** (*Cuscuta epithymum* (L.) L.), prin planta întreagă pentru acțiunea antialgică, și **vinarița** (*Galium odoratum* (L.) Scop.), prin partea aeriană pentru proprietățile sedative și relaxante.

Prin această selecție, revista aduce în atenție atât plante consacrate în fitoterapia europeană, cât și resurse vegetale pentru care cercetările moderne pot evidenția proprietăți insuficient explorate. Alegerea unei tematici distincte pentru fiecare plantă permite aprofundarea unei direcții precise, păstrând în același timp legătura cu ansamblul caracteristicilor botanice și fitochimice ale speciei.

Diversitatea proprietăților și valoarea cercetării diferențiate

Un exemplu relevant pentru specificul acestei ediții este lumânărica (*Verbascum thapsus* L.), analizată prin rădăcină pentru proprietatea antinociceptivă. Planta este cunoscută în fitoterapia tradițională mai ales prin utilizarea florilor și a frunzelor pentru susținerea aparatului respirator. Alegerea rădăcinii deplasează atenția către o parte vegetală mai puțin studiată și către procesele implicate în percepția durerii. Prezentarea permite totodată clarificarea diferențelor dintre acțiunea antinociceptivă, reducerea sensibilității dureroase și efectul analgezic propriu-zis.



O altă direcție interesantă este reprezentată de lemnul-dulce (*Glycyrrhiza glabra* L.), a cărei rădăcină este investigată pentru proprietatea cerebrotonică. Utilizările tradiționale ale plantei, inclusiv cele din Ayurveda, oferă un context valoros pentru explorarea relației dintre compușii săi caracteristici și procesele implicate în funcționarea sistemului nervos.

Cercetările asupra unor constituenți precum glicirizina și glabridina deschid perspective privind protecția neuronală, stresul oxidativ și procesele neuroinflamatoare. În acest caz, termenul cerebrotonic constituie o orientare funcțională amplă, care trebuie înțeleasă prin raportare la mecanismele și rezultatele efectiv investigate.



Bănuțeii (*Bellis perennis* L.) oferă un exemplu al modului în care tradiția poate deschide o direcție nouă de cercetare. Partea aeriană este analizată pentru proprietatea antihiperuricemică, pornind de la compoziția fitochimică și de la interesul pentru procesele implicate în metabolismul acidului uric. Relația unor compuși vegetali cu activitatea xantinoxidazei constituie repere pentru explorare.



În același timp, datele disponibile susțin direct anumite proprietăți antiinflamatoare ale plantei, în timp ce demonstrarea unui efect antihiperuricemic specific necesită investigații suplimentare. Tocmai această delimitare ilustrează valoarea unei documentări care evidențiază atât rezultatele existente, cât și întrebările încă deschise.



Un alt grup de prezentări pune în valoare procesele de restaurare și refacere tisulară. Arțarul (*Acer platanoides* L.), analizat prin frunze pentru proprietatea restaurativă, și sănișoara (*Sanicula europaea* L.), investigată prin partea aeriană pentru acțiunea tisuloreparatoare, permit explorarea unor mecanisme asociate protecției celulare, inflamației și regenerării țesuturilor. Cele două tematici selectate sunt apropiate prin interesul pentru refacerea funcțională, dar se diferențiază prin sensul proprietăților analizate și prin procesele biologice urmărite.



Într-o altă direcție se înscrie migdalul (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb), pentru care partea analizată este mezocarpul, iar proprietatea reprezentativă este cea potasiorepletivă.



Această alegere evidențiază interesul proiectului și pentru compoziția minerală a resurselor vegetale, nu doar pentru metabolii secundari cu activitate farmacologică. În acest context, analiza cantitativă a potasiului și a disponibilității sale devine un reper esențial pentru aprecierea contribuției nutriționale a părții vegetale studiate - mezocarpul.



Prezentările dedicate păducelului (*Crataegus monogyna* Jacq.), prin fructe pentru acțiunea sedativă, și vinariței (*Galium odoratum* (L.) Scop.), prin partea aeriană pentru proprietățile sedative și relaxante, oferă posibilitatea comparării unor plante cu orientări funcționale apropiate, dar cu particularități fitochimice și tradiționale diferite.

Pentru păducel, cercetările experimentale asupra fructelor și semințelor au furnizat indicii privind influența asupra activității spontane și comportamentului, în timp ce datele clinice referitoare la somn rămân preliminare. Vinarița aduce în discuție tradiția utilizării plantelor aromatice și importanța constituenților specifici pentru înțelegerea proprietăților atribuite.



Celelalte prezentări completează această diversitate prin direcții distincte. Frunzele de fag (*Fagus sylvatica* L.) sunt investigate pentru potențialul hepatoprotector, foarfeca bălții (*Stratiotes aloides* L.) pentru proprietățile antiinflamatoare, nopticoasa (*Hesperis matronalis* L.) pentru acțiunea subdiaforetică, iar torțelul (*Cuscuta epithymum* (L.) L.) pentru proprietatea antialgică. Fiecare tematică oferă ocazia de a urmări relația dintre observațiile tradiționale și nivelul actual al cercetărilor.



O perspectivă educațională asupra proprietăților plantelor medicinale

Acest număr evidențiază importanța diferențierii proprietăților care, la prima vedere, pot părea apropiate. Acțiunea antinociceptivă și cea antialgică, efectul sedativ și cel relaxant, proprietatea restaurativă și cea tisuloreparatoare desemnează direcții funcționale care necesită explicații specifice. Înțelegerea acestor diferențe contribuie la formarea unui vocabular fitoterapeutic precis și la interpretarea atentă a informațiilor.

O altă particularitate este selectarea unor părți vegetale care pot fi insuficient cunoscute publicului.

Rădăcina de lumânărică, mezocarpul migdalului, frunzele de fag sau de arțar oferă exemple ale modului în care o specie familiară poate deveni subiectul unei investigații noi. Din perspectiva farmacognoziei, această alegere este importantă deoarece diferitele organe ale aceleiași plante pot prezenta compoziții fitochimice și proprietăți funcționale distincte.



Revista contribuie astfel la dezvoltarea unei modalități de studiu bazate pe identificarea relațiilor dintre specie, parte vegetală și proprietate reprezentativă. Aceste trei repere permit organizarea informațiilor într-o manieră sistematică și facilitează compararea cercetărilor, fără a pierde din vedere particularitățile fiecărei resurse vegetale.

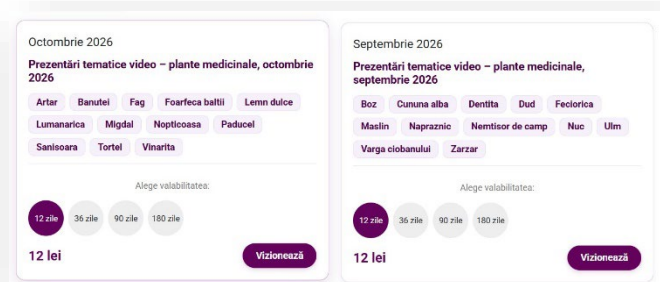
În același timp, prezentările păstrează legătura cu tradițiile fitoterapeutice românești și cu informațiile provenite din alte regiuni ale lumii. Cercetările realizate în diferite țări pot aduce perspective complementare asupra unor plante utilizate local, iar studiul etnobotanic permite înțelegerea contextului istoric și cultural în care anumite proprietăți au devenit cunoscute.

Valoarea educațională a acestei abordări rezultă și din cultivarea capacității de a distinge între diferitele categorii de dovezi. O utilizare tradițională poate constitui punctul de plecare al cercetării, un experiment celular poate identifica un mecanism posibil, iar un studiu clinic poate furniza informații despre efectele observate la om. Fiecare etapă contribuie la cunoaștere prin rezultatele și limitele sale specifice.

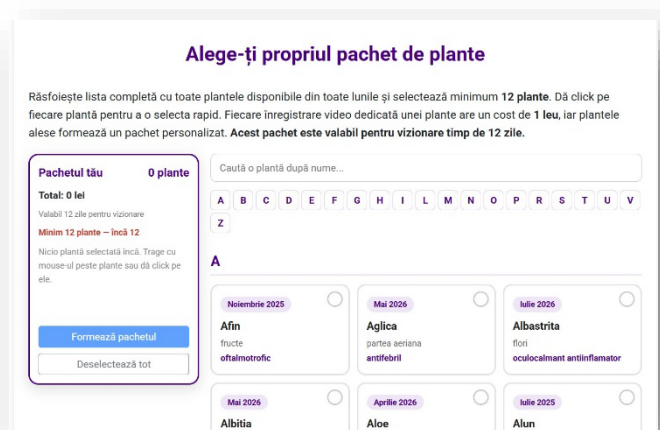


Continuitatea proiectului și dezvoltarea colecției digitale de prezentări

Revista digitală educațională de plante medicinale continuă construirea unei colecții documentare care poate fi utilizată atât pentru studiu personal, cât și pentru aprofundarea unor teme specializate. Fiecare nouă ediție extinde posibilitățile de asociere între plante, proprietăți și direcții de cercetare.



Caracterul modular al colecției permite ca fiecare prezentare să fie urmărită separat, dar și integrată într-un ansamblu tematic mai amplu. Astfel, materialele dedicate proprietăților sedative pot fi reunite într-o selecție, cele privind protecția tisulară într-o alta, iar prezentările despre metabolismul mineral sau funcția urinară pot constitui punctul de plecare pentru alte parcursuri de studiu.



Această posibilitate este susținută de funcția „Alege-ți propriul pachet de plante”, disponibilă pe platforma ayushcell.ro. Utilizatorii pot selecta minimum douăsprezece prezentări din numerele publicate, construind o ediție personalizată în funcție de proprietățile urmărite, de plantele preferate sau de un anumit obiectiv educațional.

Fiecare prezentare selectată are costul de 1 leu, iar pachetul personalizat este disponibil pentru vizionare timp de douăsprezece zile.

În acest fel, colecția dobândește o valoare suplimentară prin posibilitatea reorganizării informațiilor. O prezentare publicată într-o anumită lună poate deveni ulterior parte a mai multor selecții tematice, iar fiecare nouă ediție extinde repertoriul de resurse disponibile.

Numărul din octombrie 2026 reprezintă astfel o nouă etapă în dezvoltarea proiectului, prin diversitatea plantelor selectate și prin interesul pentru proprietăți funcționale distincte.

Documentarea tradițională, observația botanică, analiza fitochimică și cercetarea biomedicală sunt valorificate complementar, contribuind la o cunoaștere mai precisă a resurselor vegetale și la dezvoltarea unei culturi a studiului sistematic, modern și responsabil al plantelor medicinale.



Accesarea prezentărilor video este integrată în infrastructura platformei Ayush Cell România și presupune autentificarea în cont. Colecția poate fi consultată prin edițiile lunare sau prin funcția de selecție personalizată, oferind posibilitatea organizării unui parcurs educațional adaptat intereselor fiecărui utilizator. Aceasta este una dintre funcțiile care conferă colecției mobilitate și flexibilitate în studiul personal.

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