



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ**
UNIVERSITY OF PATRAS

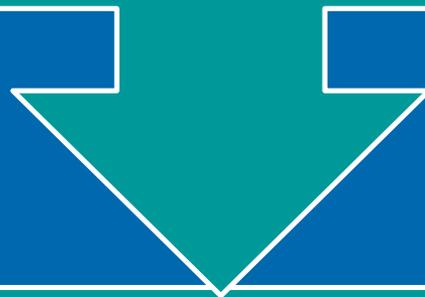
**ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
Τομέας Βιολογίας Φυτών
Εργαστήριο Βοτανικής**



Τα αρωματικά & Φαρμακευτικά Φυτά και Περιβάλλον

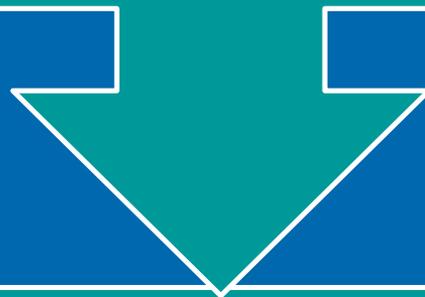
**Δρ. Γεώργιος Ν. Δημητρέλλος
Ε.ΔΙ.Π., Τμήμα Βιολογίας
Πανεπιστήμιο Πατρών
2020**

Στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί πάνω από 6.700
περίπου είδη και υποείδη (taxa).



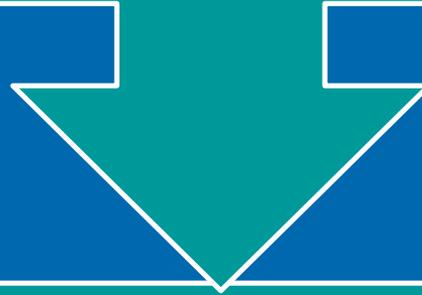
Περισσότερα από 1500 φυτά ανήκουν στα ΑΦΦ και
περισσότερα από 2000 παρουσιάζουν εμπορικό
ενδιαφέρον.

Η Ελλάδα χαρακτηρίζονται από πλούσιο φυσικό περιβάλλον.

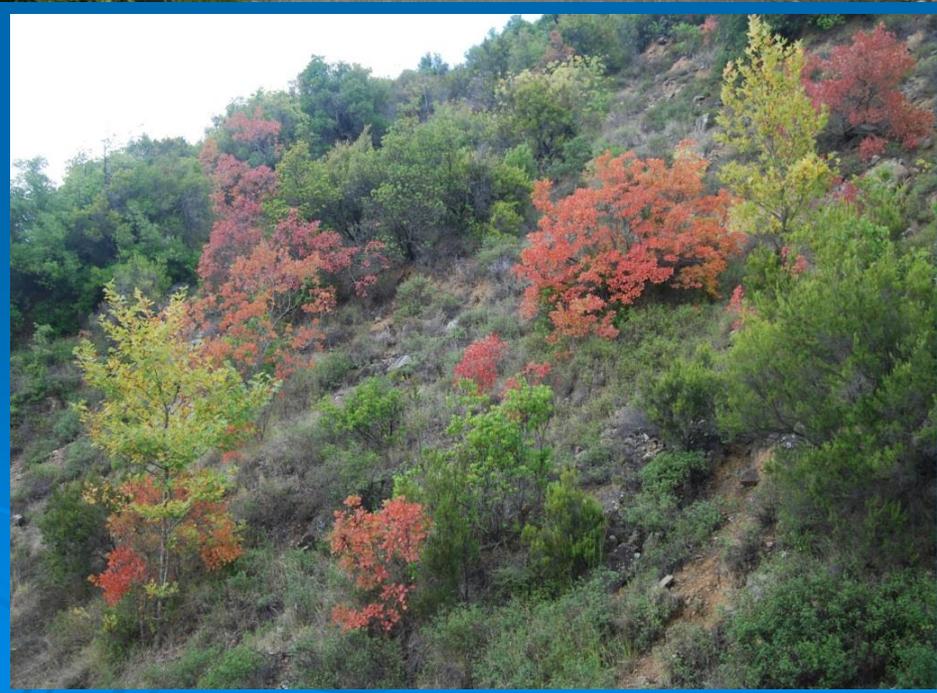
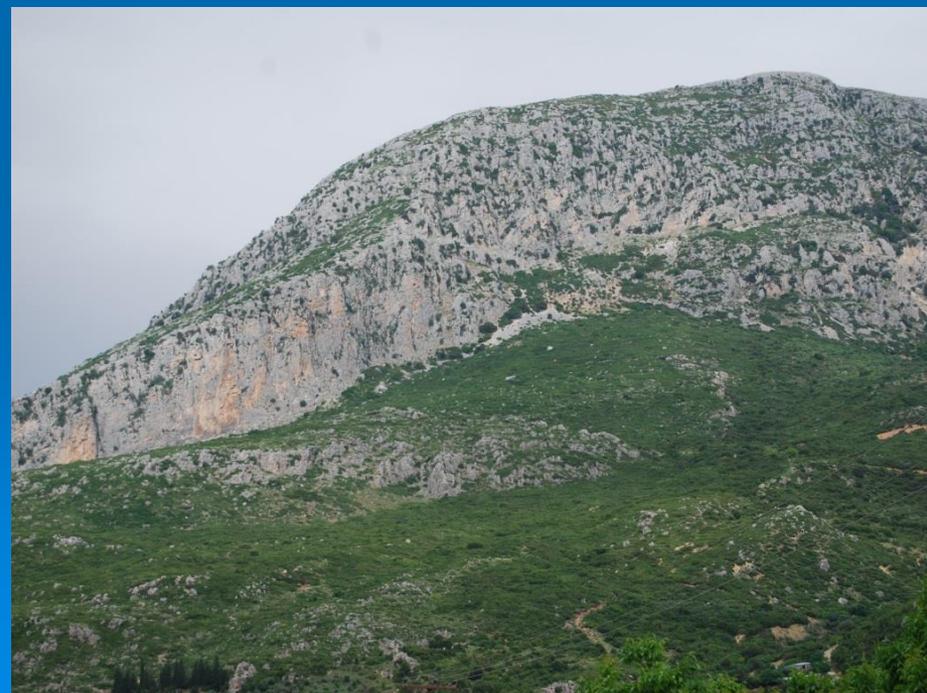
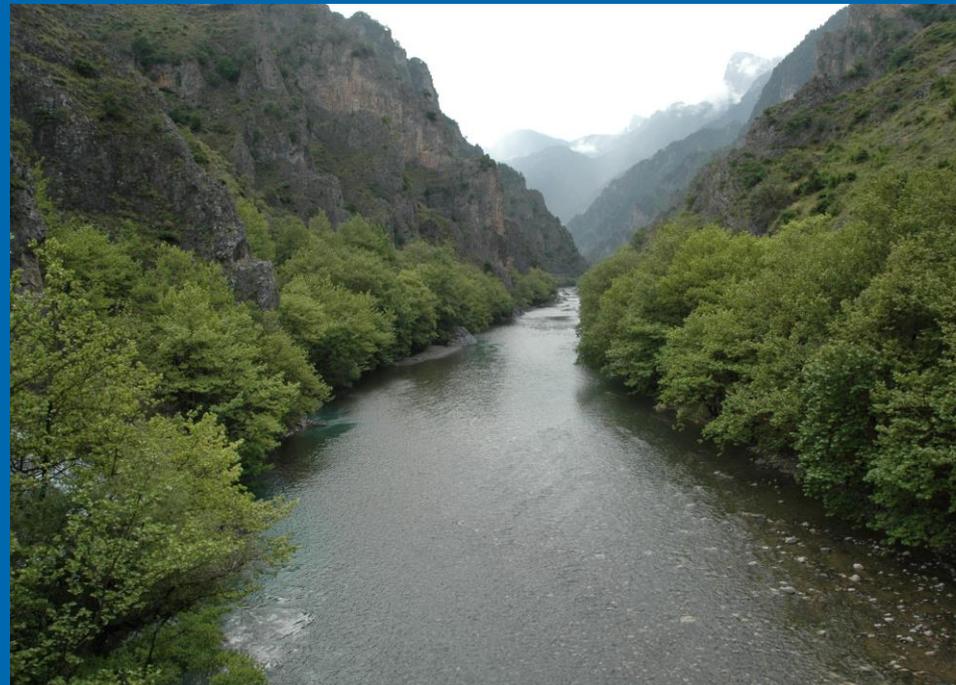


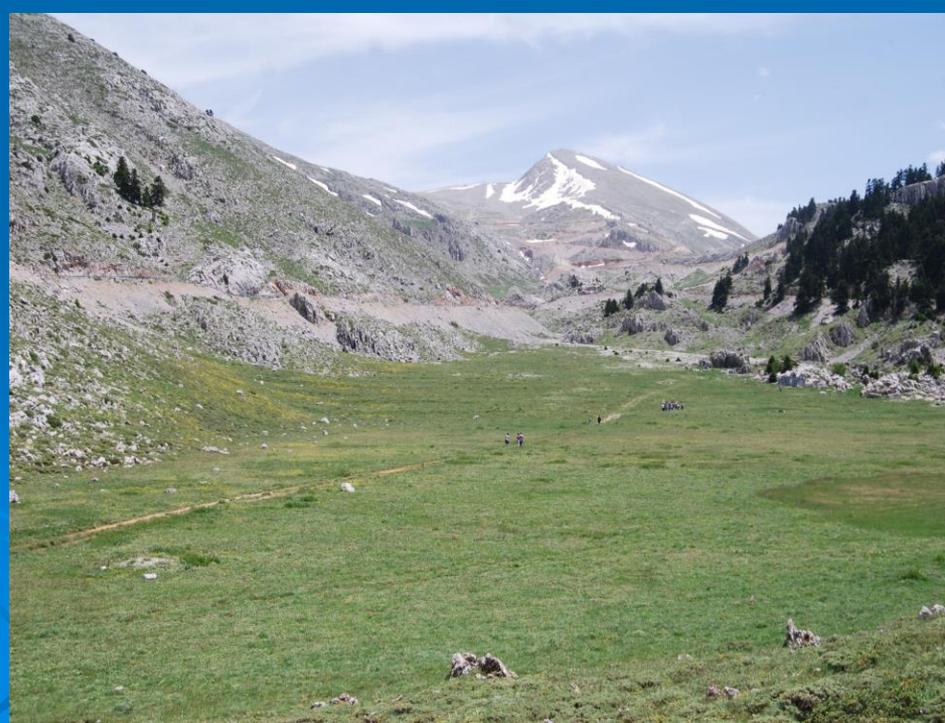
Χαρακτηρίζεται από μεγάλη ποικιλότητα σε είδη χλωρίδας, μονάδες βλάστησης, Τ.Ο., οικοσυστήματα και τοπία.

Τα δάση, οι θαμνώνες, τα φρύγανα, τα λιβάδια, οι λόφοι, τα φαράγγια, τα βράχια, οι υγρότοποι, οι αμμώδεις παραλίες και οι βραχώδεις ακτές της περιοχής



είναι βοτανικοί παράδεισοι και αποτελούν τα φαρμακεία της φύσης στην περιοχή.





Αυτοφυή φυτά από τον κατάλογο της χλωρίδας της Ελλάδας.

A/A	Οικογένεια	Επιστημονική ονομασία	Κοινή ονομασία
1	ASTERACEAE	<i>Achillea crithmifolia</i>	Είδος αγίλλειας (αγριαπιθιά)
2	ASTERACEAE	<i>Achillea holosericea</i>	Είδος αγίλλειας (αγριαπιθιά)
3	ASTERACEAE	<i>Achillea millefolium</i>	Μυριόφυλλο
4	ASTERACEAE	<i>Achillea setacea</i>	Είδος αγίλλειας (αγριαπιθιά)
5	LAMIACEAE	<i>Acinos alpinus</i> subsp. <i>meridionalis</i>	Άγριο φλησκούνι
6	MALVACEAE	<i>Althaea officinalis</i>	Αλθαία φαρμακευτική
7	ORCHIDACEAE	<i>Anacamptis boryi</i>	Είδος σαλεπιού, άγρια orchidea
8	ASTERACEAE	<i>Anthemis tinctoria</i> subsp. <i>parnassica</i>	Μαργαρίτα
9	ARACEAE	<i>Arisarum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i>	Δρακονιά, λυχναράκι
10	ARACEAE	<i>Arum italicum</i> subsp. <i>italicum</i>	Δρακονιά
11	ASPLINIACEAE	<i>Asplenium fissum</i>	Είδος φτέρης
12	FABACEAE	<i>Astragalus rumelicus</i>	Κωλοσκούπα
13	SOLANACEAE	<i>Atropa belladonna</i>	Μπελαντόνα
14	BRASSICACEAE	<i>Aubrieta deltoidea</i>	Αγιοβιολέτα
15	BRASSICACEAE	<i>Aubrieta gracilis</i>	Αγριοβιολέτα
16	BRASSICACEAE	<i>Aurinia saxatilis</i> subsp. <i>orientalis</i>	Βερσόχορτο
17	ASTERACEAE	<i>Centaurea heldreichii</i>	Είδος κενταύρειας
18	ASTERACEAE	<i>Centaurea cyanus</i>	Είδος κενταύρειας
19	ASTERACEAE	<i>Centaurea affinis</i>	Είδος κενταύρειας
20	DIPSACACEAE	<i>Cephalaria abrosioides</i>	Είδος κεφαλάριας
21	ASTERACEAE	<i>Cichorium intybus</i>	Ραδίκι
22	CISTACEAE	<i>Cistus creticus</i>	Λαδανά, κουνούκλα
23	CISTACEAE	<i>Cistus salviifolius</i>	Λαδανά, κουνούκλα
24	COLCHICACEAE	<i>Colchicum boissieri</i>	Σπασόχορτο
25	COLCHICACEAE	<i>Colchicum graecum</i>	Κολχικό ελληνικό
26	APIACEAE	<i>Conium maculatum</i>	Βρωμόχορτο, μαγκούτα
27	CORNACEAE	<i>Cornus mas</i>	Κρασιά
28	ROSACEAE	<i>Crataegus monogyna</i>	Τρικουκιά
29	ASTERACEAE	<i>Crepis fraasii</i> subsp. <i>fraasii</i>	Πικραλίδα
30	IRIDACEAE	<i>Crocus veluchensis</i>	Κρόκος
31	PRIMULACEAE	<i>Cyclamen hederifolium</i>	Κυκλάμινο
32	VERONICACEAE	<i>Digitalis laevigata</i> subsp. <i>graeca</i>	Κορακοβότανο, χελιδονόχορτο
33	ASTERACEAE	<i>Dittrichia viscosa</i> subsp. <i>viscosa</i>	Κονύτσα
34	ONAGRACEAE	<i>Epilobium parviflorum</i>	Είδος επιλόβιου
35	APIACEAE	<i>Ferula communis</i> subsp. <i>communis</i>	Νάρθηκας
36	APIACEAE	<i>Foeniculum vulgare</i>	Μάραθος
37	OLEACEAE	<i>Fraxinus ornus</i>	Μελεγός, μελιός, μελιά
38	LILIACEAE	<i>Fritillaria mutabilis</i>	Είδος φριτιλλάριας
39	LILIACEAE	<i>Fritillaria thessala</i> subsp. <i>thessala</i>	Είδος φριτιλλάριας
40	GERANIACEAE	<i>Geranium subcaulescens</i>	Άγριο γεράνι
41	ARALLIACEAE	<i>Hedera helix</i> subsp. <i>helix</i>	Κισσός

Στο χλωριδικό πλούτο της Χώρας μας
περιλαμβάνονται



Ενδημικά φυτά

Τοπικά ενδημικά

Ελληνικά Στερεάς
Ελλάδας,
Πελοποννήσου,
Κρήτης, κ.ά.

Ενδημικά της
Ηπειρωτικής
Ελλάδας

Ενδημικά της
Ελλάδας

Βαλκανικά ενδημικά

Φυτά που υπόκεινται σε καθεστώτα προστασίας

Παράρτημα II της
Οδηγίας 92/43/ΕΟΚ

Ελληνικό Προεδρικό
Διάταγμα 67/81

IUCN ή και WCMC
Βάση Δεδομένων

RDB (σπάνιων και
απειλούμενων
φυτών)

Άλλες συνθήκες
προστασίας

Κατηγορίες φυτών ανάλογα με τη χρήση τους

Αρωματικά

Φαρμακευτικά

Βότανα

Εδώδιμα άγρια χόρτα

Μικροί καρποί του
δάσους

Φυσικά
φυτοπροστατευτικά

Κατηγορίες φυτών ανάλογα με τη χρήση τους

Τοξικά-
Δηλητηριώδη

Βαφικά

Καλλωπιστικά

Μελισσοκομικά

Μυθολογία και
παράδοση

Μνημεία της
φύσης

Παρασκευή του
Αγίου Μύρου

Φυτικά στολίδια-
κατασκευές

Άλλες χρήσεις και
υπηρεσίες

Ελληνικά ενδημικά



Abies cephalonica (κεφαλληνιακή ελάτη)



Cerastium candidissimum (ραυγόχορτο)

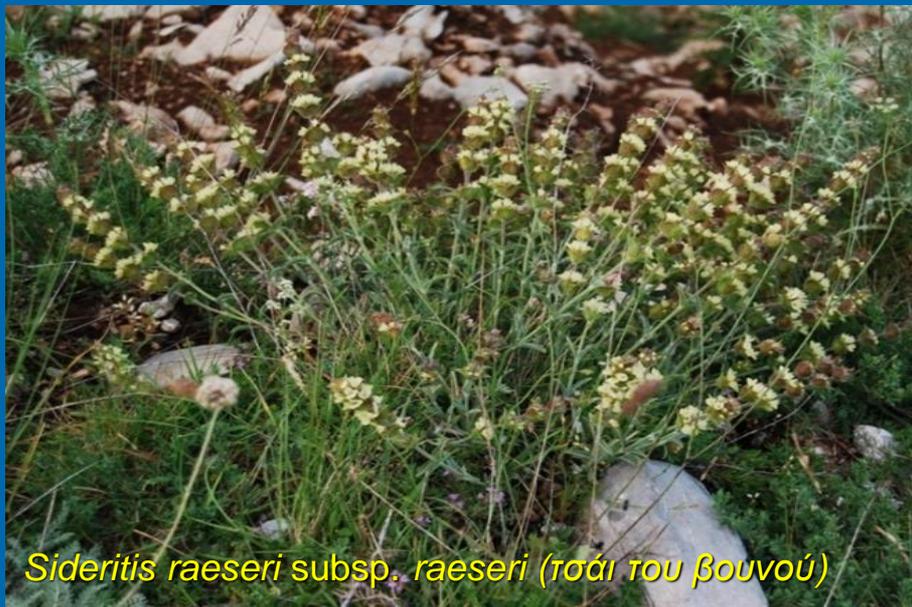


Lilium chalcidonicum (κόκκινος κρίνος)



Achillea pindicola subsp. *pindicola* (αχιλλέα)

Βαλκανικά ενδημικά



Sideritis raeseri subsp. *raeseri* (τσάι του βουνού)



Viola aetolica (πανσές)



Nepeta spruneri (καμφορά)



Achillea holosericea (αχιλλέα)

Είδος Οδηγίας 92/43/ΕΕ (Τοπικό ενδημικό του όρους Βαράσοβα)

Centaurea heldreichii (κενταύρια του
χελντράιχ)

Βιότοπος της *Centaurea heldreichii*



Προστατευόμενα φυτά



Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά (ΑΦΦ)



Αρωματικά φυτά: είναι αυτά που αποδίδουν άρωμα το οποίο οφείλεται στις πτητικές ενώσεις τους.



Φαρμακευτικά φυτά: είναι αυτά που παράγουν χημικές ενώσεις με θεραπευτικές δράσεις για τον άνθρωπο.



Τα αρωματικά είναι και φαρμακευτικά.



Μερικά φαρμακευτικά δεν είναι αρωματικά.

Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά



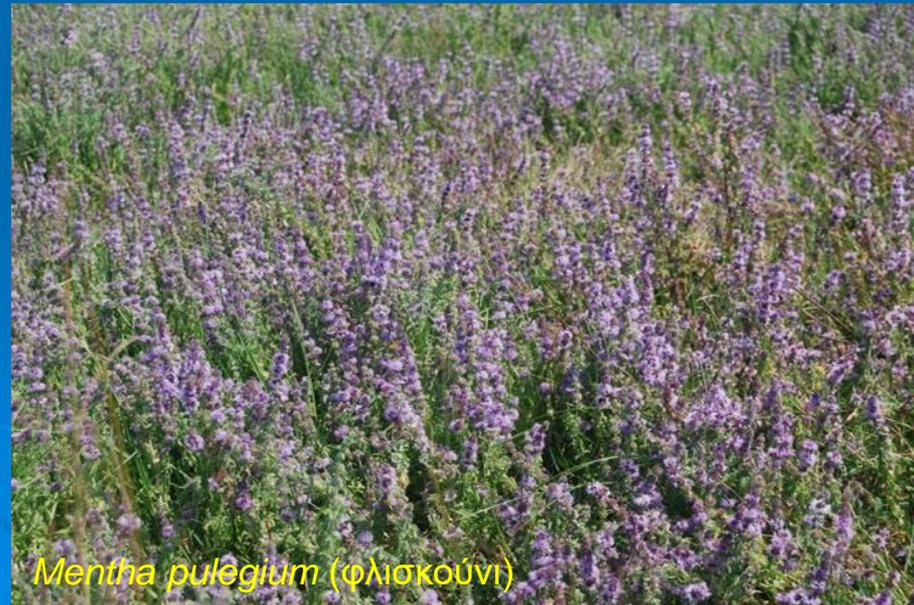
Rosa spp. (αγριοτριανταφυλιά)



Thymus capitatus (θυμάρι)



Mentha longifolia (μέντα η μακρόφυλλη)



Mentha pulegium (φλισκούνη)

Φαρμακευτικά φυτά



Salvia argentea (σάλβια)



Hypericum perforatum (βαλσαμόχορτο)



Nepeta spruneri (καμφορά)

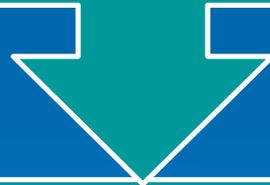


Teucrium capitatum subsp. *capitatum* (ασπρόχορτο)

Η χρήση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών έχει τις ρίζες της στους προϊστορικούς χρόνους.

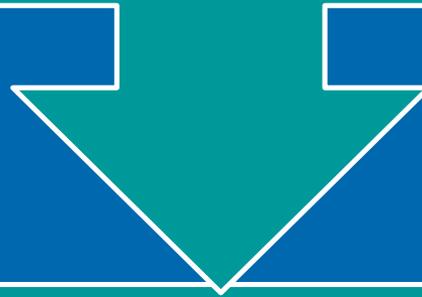


Τα φαρμακευτικά σκευάσματα ήταν φυτικής προέλευσης.



Η θεραπευτική αγωγή του Ιπποκράτη (460-370 π.Χ.) ο οποίος θεωρείται θεμελιωτής της επιστημονικής ιατρικής βασίζεται κατά μεγάλο μέρος στη χρήση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών.

Είναι πράγματι εκπληκτικό πως ένα φύλο, ένα λουλούδι ή μια ρίζα μπορεί να γιατρέψει ή τουλάχιστον να ανακουφίσει από μια αρρώστια ή από οργανικές διαταραχές.



Η σύγχρονη επιστήμη αναλύει και μελετά τα θεραπευτικά αποτελέσματα των φυτών, συγκεντρώνει τα φυτά σε ομάδες με παρεμφερείς ιδιότητες, επιλέγει τα πιο αποτελεσματικά και θέλει να τα κάνει γνωστά.

Hypericum perforatum L. (Βάλσαμο, σπαθόχορτο, Βότανο του Άϊ Γιάννη)



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
Φύλλα. Ανθισμένα φυτά. (Μάιο-Σεπτέμβριο), αποξήρανση σε ματσάκια στη σκιά.
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό, καλλυντικό.
- **Συστατικά:**
Αιθέρια έλαια , υπερίκίνη, ρητίνη, τανίνη, βιταμίνη C
- **Ιδιότητες:**
Αντισηπτικό, στυπτικό, επουλωτικό, διουρητικό, καταπραϋντικό, ανθελμινθικό
- **Χρήσεις:**
Άσθμα, βρογχίτης, εγκαύματα, εγκαύματα προκαλούμενα από τον ήλιο, κυστίτης, στραμπούλιγμα, αδυναμία, έλκος, πληγές, λευκόρροια, τραύματα, κατάθλιψη.

Melissa officinalis L. (Μελισσόχορτο, λεμονόχορτο)



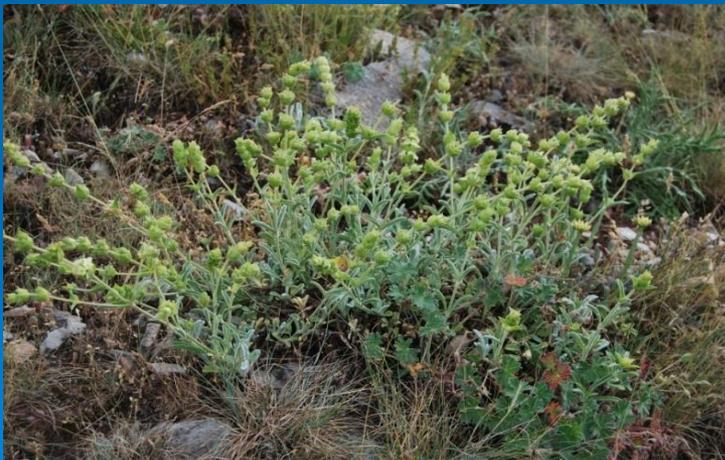
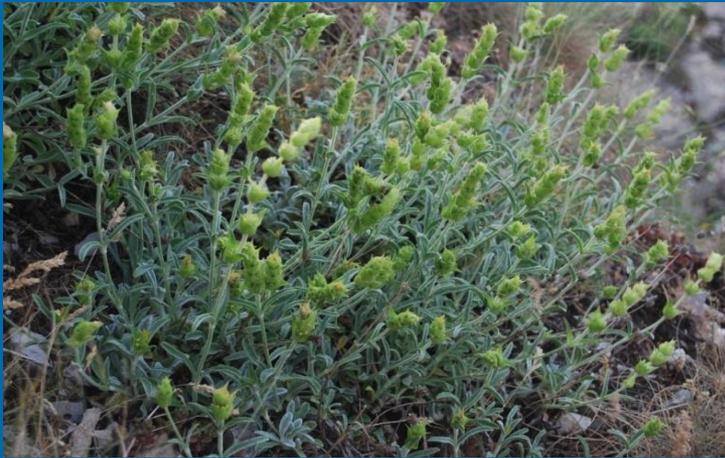
- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
Ανθισμένοι βλαστοί, φύλλα. Ταχεία ξήρανση.
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό, καλλυντικό.
- **Συστατικά:**
Αιθέριο έλαιο, λεμονέλαιο, τανίνη, ρητίνη.
- **Ιδιότητες:**
Αντισπασμωδικό, ανθιδρωτικό, στομαχικό, χωνευτικό, τονωτικό, βαφικό.
- **Χρήσεις:**
Κατά του άγχους, αϋπνία, ημικρανία, αναιμία, άσθμα, όρεξη, υπέρταση, ήπια κατάθλιψη, αναπνοή, λιποθυμία, μνήμη, εγκυμοσύνη, συκώτι, ζαλάδα, τσιμπήματα εντόμων.
Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και την ποτοποιία για την παρασκευή λικέρ. Αρωματίζει πολλά φαγητά, όπως κρέατα, πουλερικά σούπες. Ως αφέψημα προσφέρεται συνήθως με μέλι, και είναι ορεξιογόνο.
Τα φυτά *Melissa officinalis* L. και *Salvia officinalis* L. είχαν καλή αποτελεσματικότητα σε ασθενείς με Alzheimer. Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες.

Salvia fruticosa Miller (φασκόμηλο)



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
Φύλλα (άνοιξη πριν από την άνθιση). ανθισμένες κορυφές , διατήρηση σε δοχεία ερμητικά κλειστά.
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό, καλλυντικό.
- **Συστατικά:**
Ροσμαρινικό οξύ, σαπωνίνη, φλαβονοειδή.
- **Ιδιότητες:**
Αντισπασμωδικό, ανθιδρωτικό. αντισηπτικό, εμμηναγωγό, ορεκτικό, στομαχικό, τονωτικό, επουλωτικό.
- **Χρήσεις:**
Τοκετός, ίλιγγο, θηλασμός, άσθμα, εφίδρωση, μαλλιά, λουτρά, ανάρρωση, απολύμανση, διαβήτης, λευκόρροια, πόδια, τσιμπήματα εντόμων, ανικανότητας, στειρότητας, ούλα, έμμηνα.

Sideritis raesseri Boiss.& Heldr. (Τσάι του βουνού)



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
Ανθισμένοι βλαστοί με φύλλα, (Ιούνιο,-
Αύγουστο).
Αποξήρανση στον αέρα και στη σκιά σε
ματσάκια..
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, φαρμακευτικό..
Συστατικά:
Φλαβονοειδή, αιθέρια έλαια,
- **Ιδιότητες:**
Διουρητικό, χωνευτικό,. Είναι ευεργετικό
κατά των παθήσεων του κυκλοφορικού
συστήματος,
- **Χρήσεις:**
Άγχος, ταχυκαρδία, ύπνος..
βήχας, βράχνιασμα. χώνευση, νευραλγία,
ύπνος, Χρησιμοποιείται ως αφέψημα με μέλι
για την αντιμετώπιση κρυολογημάτων, του
βήχα και γενικότερα των αναπνευστικών
προβλημάτων .

Crocus veluchensis Herbert. (κρόκος, σαφράν)



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
.Στίγματα,
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό.
- **Συστατικά:**
πικροκροκίνη, Βιταμίνη Α, ρετινοειδή, σαφρανάλη, κροκίνη
- **Ιδιότητες:**
αντιθρομβωτικό, τονωτικό, αντικαρκινικό, εμμηναγωγό, καταπραϋντικό, αντιπυρετικό,
- **Χρήσεις:**
αρτυματικό, χρωματισμό τροφίμων, διόρθωση γεύσης, τονωτικό όρεξης, εκτριωτικό, βαφική,

Valeriana officinalis L. (βαλεριάνα η φαρμακευτική)



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη:**
Νωπό ρίζωμα (άνοιξη ή φθινόπωρο της δεύτερης ή τρίτης χρονιάς), άμεσο καθάρισμα και ξήρανση στον αέρα.
- **Τρόπος χρήσης:**
Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό.
- **Συστατικά:**
Αιθέριο έλαιο, Βαλεριανικό, οξύ, αλκαλοειδή.
- **Ιδιότητες:**
Αντισπασμωδικό, ηρεμιστικό, καταπραϋντικό, υπνωτικό.
- **Χρήσεις:**
Άγχος, όρεξη, άσθμα, κολικοί, σπασμοί, κατάθλιψη, εμμηνόπαυση, νεύρα, ανησυχία, λουτρά, κυτταρίτιδα, παχυσαρκία, ταχυκαρδία, ύπνος.

Βότανα: είναι τα φυτά που με την ευρεία έννοια έχουν ευεργετική δράση στον άνθρωπο



Tordylium arulum (καυκαλίθρα)



Blitum bonus-henricus (άγριο σπανάκι)



Foeniculum vulgare (μάραθο)



Cichorium intybus (ραδίκι)

Μικροί καρποί του δάσους με ευεργετική δράση στον άνθρωπο



Fragaria vesca (αγριοφράουλα)



Cornus mas (κρανιά)

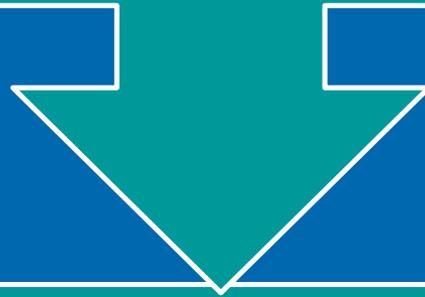


Sambucus nigra (κουφοξυλιά)



Rubus idaeus (σμέουρα)

Τα βότανα αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ζωής μας
εδώ και χιλιάδες χρόνια.



Μας τονώνουν και μας αναζωογονούν,
μας ηρεμούν και μας ξεκουράζουν,
απαλύνουν τον πόνο μας, μας γιατρεύουν, μας
ομορφαίνουν, νοστιμίζουν τα φαγητά μας.

Τοξικά ή Δηλητηριώδη φυτά: είναι αυτά που ουσίες τους μπορούν να προκαλέσουν βλαπτική ή θανατηφόρα επίδραση στον άνθρωπο.



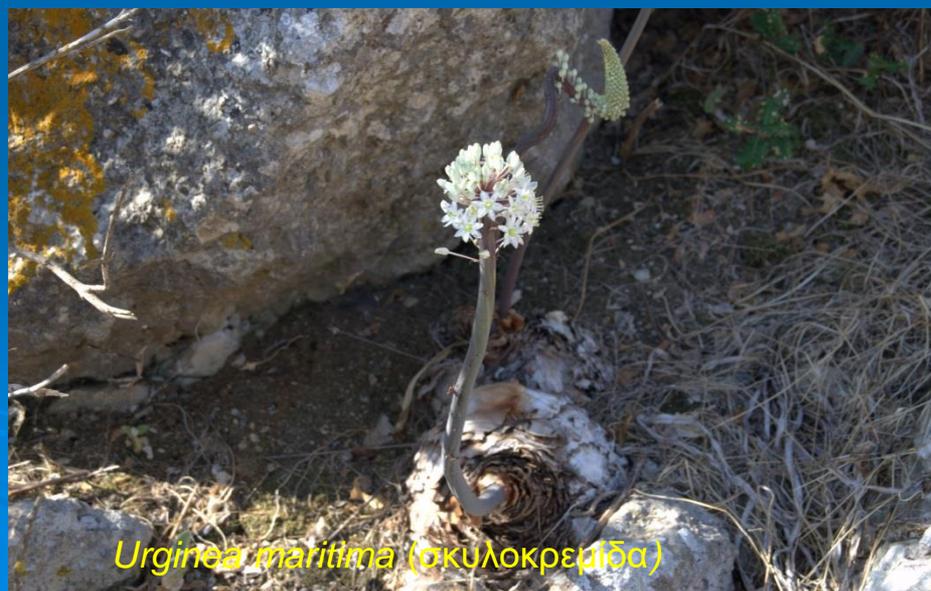
Conium maculatum (κόνιο το στικτό)



Colchicum graecum (κολχικό το ελληνικό)



Helleborus odoratus subsp. *Cyclophyllus*
(τρελόχορτο)



Urginea maritima (οκυλοκρεμίδα)

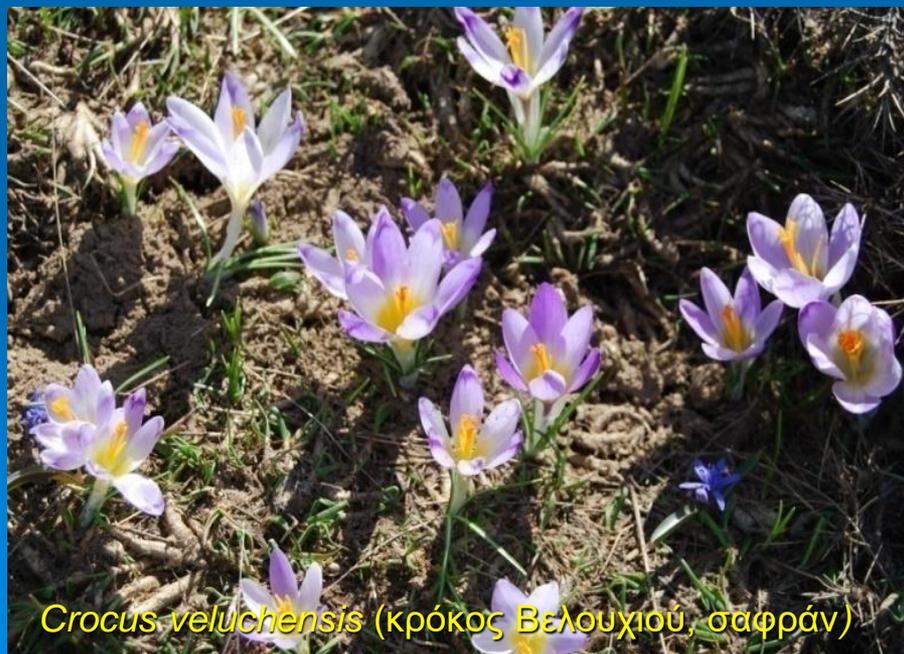
Βαφικά φυτά



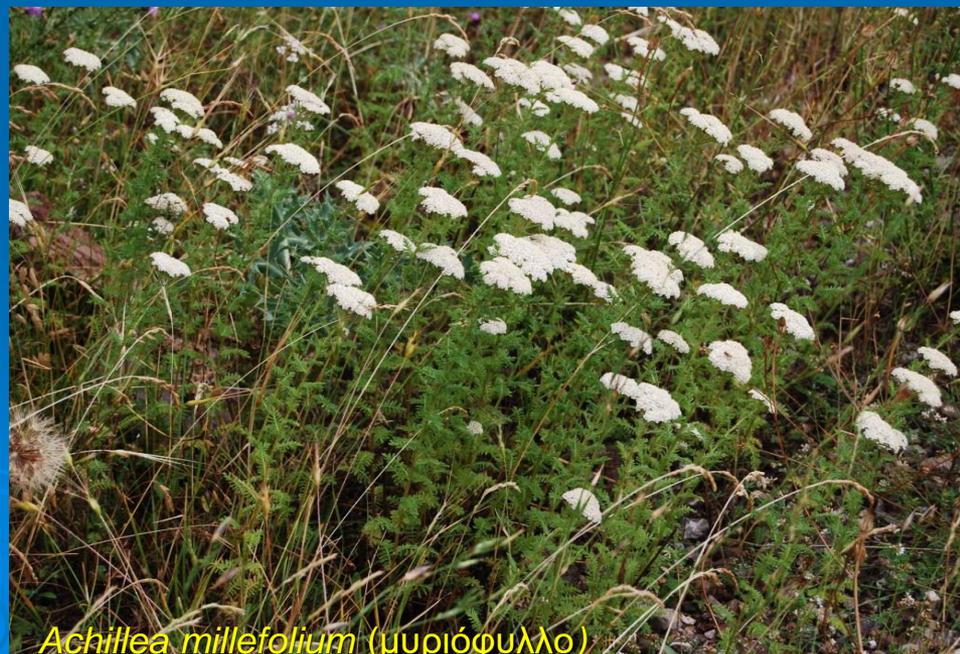
Alkana graeca (αλκάνη ελληνική)



Cotinus coggygria (χρυσόξυλο)



Crocus veluchensis (κρόκος Βελουχιού, σαφράν)



Achillea millefolium (μυριόφυλλο)

Φυτά φυτοπροστατευτικά



Urtica dioica (τσουκνίδα)



Origanum vulgare subsp. *hirtum* (ρίγανη)

Φυτά στην ελληνική μυθολογία και παράδοση



Ferula communis (νάρθηκας)



Vitex agnus-castus (λυγαριά)

Οι συλλογές αυτοφυών ΑΦΦ φυτών και βοτάνων

- Τον τελευταίο καιρό παρατηρείται μια ληστρική και παράνομη συλλογή βοτάνων τα οποία πωλούνται και εξάγονται στο εξωτερικό.
- Η συλλογή αυτή γίνεται χωρίς την τήρηση βασικών κανόνων και όρων, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται φαινόμενα μείωσης των πληθυσμών και εξαφάνισης ειδών
- Η Τοπική Κοινωνία στην οποία ανήκει αυτός ο φυσικός πλούτος να αναλάβει ενεργό ρόλο για την αποτροπή αυτής της υποβάθμισης και καταστροφής.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Έλεγχος στην ανεξέλεγκτη συλλογή ΑΦΦ και βοτάνων.
- Οι συλλέκτες θα πρέπει να είναι ενήμεροι για τα είδη, τους πληθυσμούς τους, την κατάσταση κινδύνου, τον τρόπο συλλογής κ.ά.
- Οι κάτοικοι που χρησιμοποιούν τα ΑΦΦ και βότανα, έχουν συχνά μια πλούσια και μοναδική γνώση των πόρων που οι ίδιοι είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσουν.
- Ημερίδες ενημέρωσης του τοπικού πληθυσμού για τα αυτοφυή ΑΦΦ και βότανα κάθε περιοχής.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Έκδοση οδηγού με τα ΑΦΦ και βότανα σε τοπικό επίπεδο (περιγραφή φυτών, βιότοποι, φαρμακευτικές ιδιότητες, χρήσεις, Φωτογραφικό υλικό, δυνατότητες καλλιέργειας κ.ά.)
- Να γίνουν δράσεις σε τοπικό επίπεδο για την παρακολούθηση και όπου είναι απαραίτητο, τη ρύθμιση της συλλογής και του εμπορίου των αυτοφυών ΑΦΦ που συλλέγονται, με στόχο την επίτευξη της αειφορίας
- Η δημιουργία βιολογικών καλλιεργητικών μονάδων θα συμβάλλει στη προστασία των ΑΦΦ από την παράνομη συλλογή αλλά και την επερχόμενη κλιματική αλλαγή.

Αγαπάμε τη φύση, γνωρίζουμε τα βότανα και μαθαίνουμε να συλλέγουμε χωρίς καταστροφές

Rubus idaeus (σμέουρα)

Sambucus nigra (σαμπούκος,
κουφοξυλιά)



Υπάρχουν κανόνες συλλογής;



Μη επιτρεπτή συλλογή



Αφήνουμε περισσότερους ανθοφόρους βλαστούς

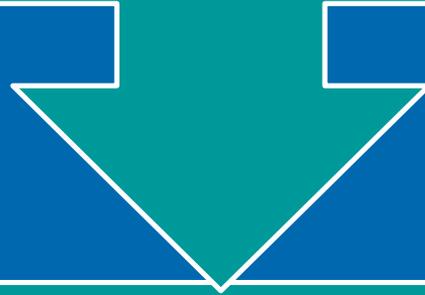


Ξεριζώνουν προστατευόμενα είδη αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, αποψιλώνοντας ολόκληρες πλαγιές και στην συνέχεια τα πωλούν σε φαρμακοβιομηχανίες του εξωτερικού για ένα μεροκάματο (Ε.Π.Π.Δ.Μ).



© Chr. Toskos

Η αξιοποίηση εγκαταλειμμένων, χέρσων, άγονων εκτάσεων, αλλά και εκτάσεων στις οποίες δεν αποδίδουν οι σημερινές καλλιέργειες μπορούν να αξιοποιηθούν με τις βιολογικές καλλιέργειες ΑΦΦ.

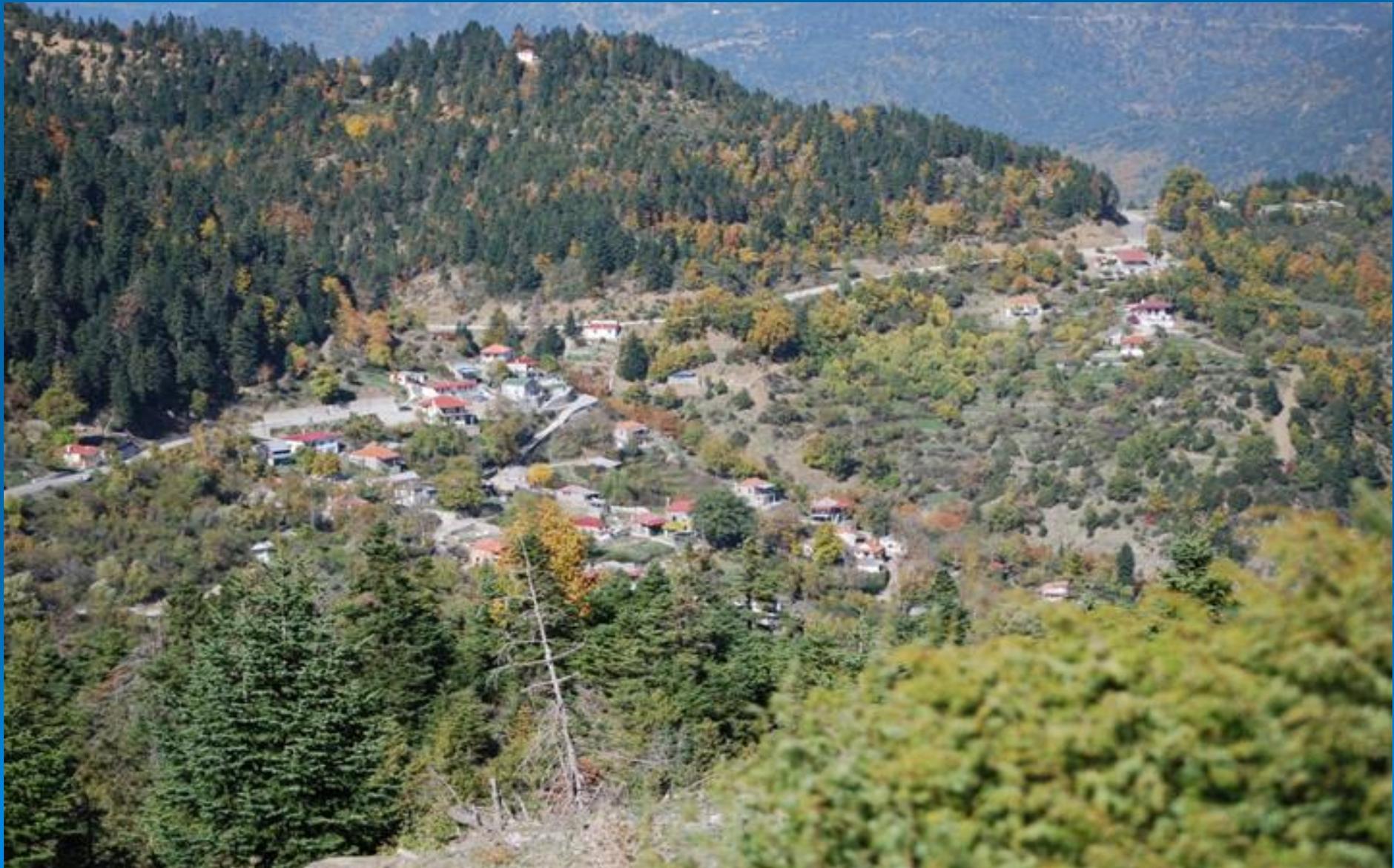


Οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες της Ελλάδας είναι κατάλληλες για την εγκατάσταση και καλλιέργεια αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών.

Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας

Acer pseudoplatanus L., *Achillea millefolium* L., *Adiantum capillus-veneris* L.,
Alnus glutinosa (L.) Gaertn., *Althaea* sp., *Amaranthus* sp., *Arbutus unedo* L.,
Artemisia vulgaris L., *Asparagus acutifolius* L., *Atropa bella-donna* L., *Capparis*
spinosa L., *Castanea sativa* Miller, *Centaurea cyanus* L., *Centaurea heldreichii*
Heldr., *Ceterach officinarum* D. C., *Cichorium intybus* L., *Clematis vitalba* L.,
Conium maculatum L., *Cornus mas* L., *Crataegus monogyna* Jacq., *Crithmum*
maritimum L., *Digitalis* cf. *lanata* Ehrh., *Ephedra fragilis* Desf., *Equisetum* sp.
(Ιπουρίς), *Foeniculum vulgare* (Mill.) Garth., *Fragaria vesca* L., *Fraxinus ornus* L.,
Fumaria officinalis L., *Hedera helix* L., *Humulus lupulus* L., *Hypericum perforatum*
L., *Helleborus cyclophyllous* L., *Laurus nobilis* L., *Lysimachia vulgaris* L., *Lythrum*
salicaria L., *Melissa officinalis* L., *Mentha spicata* L., *M. pulegium* L., *Matricaria*
chamomilla L., *Muscari comosum* (L.) Mill., *Myrtus communis* L., *Nepeta spruneri*
Boiss., *Olea europaea* L., *Ononis spinosa* L., *Origanum vulgare* L., *Orchis* sp.,
Papaver rhoeas L., *Parietaria officinalis* L., *Pistacia terebinthus* L., *Pistacia*
lentiscus L., *Plantago major* L., *Portulaca oleracea* L., *Primula veris* L., *Prunus*
spinosa L., *Rosa* sp., *Rubus fruticosus* L., *Rubus idaeus* L., *Rumex* spp., *Salix*
alba L., *Salvia sclarea* L., *Sambucus ebulus* L., *Sambucus nigra* L., *Saponaria*
officinalis L., *Scolymus hispanicus* L., *Sideritis raeseri* Boiss. & Heldr. subsp.
raeseri, *Sonchus* sp., *Taraxacum* sp., *Teucrium polium* L., *Thymus capitatus*
(L.) Hoff. & Link., *Tussilago farfara* L., *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., *Valeriana*
spp., *Verbena officinalis* L., *Verbascum* spp., *Viscum album* L., *Vitex agnus-*
castus L., κ.ά.)

Μικρές εκτάσεις για καλλιέργεια ΑΦΦ



Εκτάσεις για καλλιέργεια ΑΦΦ



Εκτάσεις για καλλιέργεια ΑΦΦ



Εκτάσεις για καλλιέργεια ΑΦΦ



Εκτάσεις για καλλιέργεια ΑΦΦ



Αξιοποίηση εγκαταλειμμένων εκτάσεων με την καλλιέργεια ΑΦΦ.

Χέρσες εκτάσεις με είδη ανεπιθύμητα



Παλιοί αγροί που εμφανίζουν σημάδια δάσωσης με δασικά είδη



Αξιοποίηση εκτάσεων- Καλλιέργεια ΑΦΦ

Καλλιέργεια ρίγανης



Καλλιέργεια ρίγανης



Αξιοποίηση εκτάσεων / Καλλιέργεια ΑΦΦ

Καλλιέργεια λεβάντας



Καλλιέργεια σπαραγγιού



Το βότανα στη λαϊκή αγορά



SMS > «Η φύση όμως είναι η μόνη διέξοδος, η μόνη λύση. Ο,τι παράγει η γη μπορεί ν' ανοίξει δρόμους».

«Χαίρομαι για την απόφασή μου που έμεινα εδώ, ένα με τη φύση και πάνω απ' όλα είμαι ευχαριστημένος γι' αυτά που κατάφερα με το μυαλό μου και την πολύ προσωπική μου δουλειά»

Από το Σουδάν... στην άγνωστη ορεινή Ζαρούχλα



Τα φρούτα που παράγει έχουν γίνει ανάρπαστα, όπως και οι μαρμελάδες Βατόμουρου, αμέουρου και φραγκοστάφυλων

Η καλλιέργεια ΑΦΦ μπορεί να συμβάλει

- στην αξιοποίηση εγκαταλειμμένων και χέρσων εκτάσεων όχι μόνο ορεινών και άγονων περιοχών, αλλά και άλλων περιοχών.
- στην αναδιάρθρωση των καλλιεργειών που η απόδοσή τους σήμερα είναι χαμηλή και ασύμφορη.
- στη μη εγκατάλειψη της υπαίθρου και στη διατήρηση των παραδοσιακών τρόπων ζωής.
- στην προσέλκυση νέων ανέργων για ένταξή τους σε βιολογικές καλλιέργειες ΑΦΦ και βοτάνων.

Η καλλιέργεια ΑΦΦ μπορεί να συμβάλει

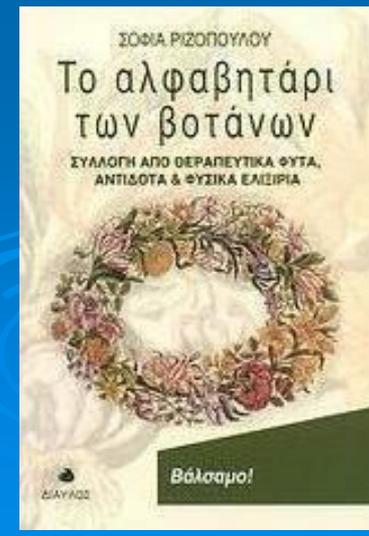
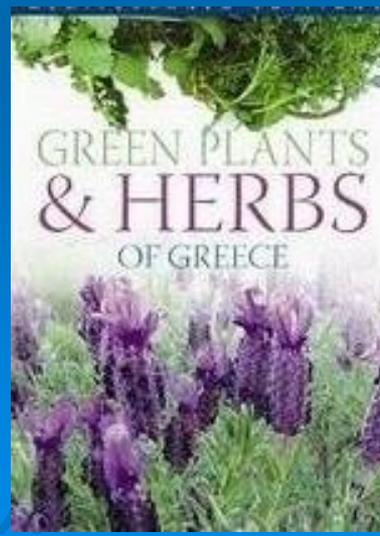
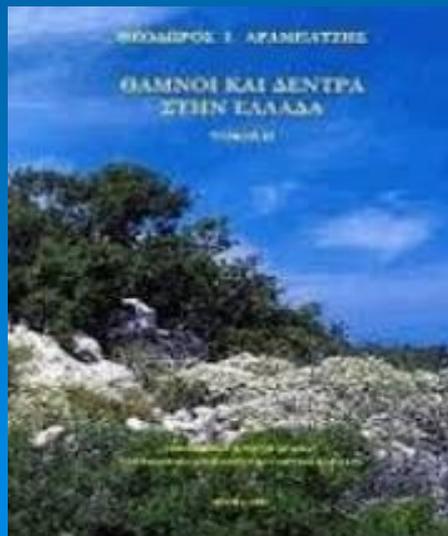
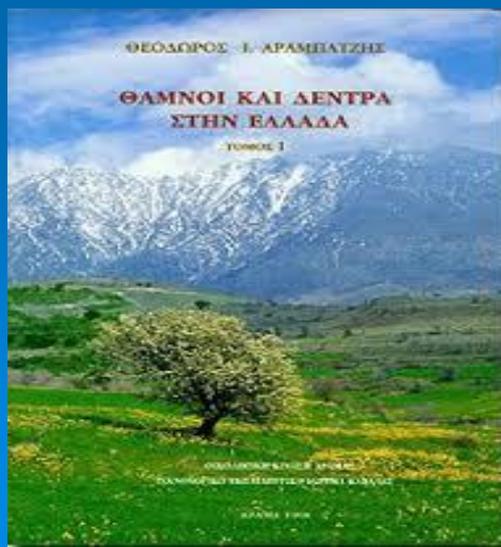
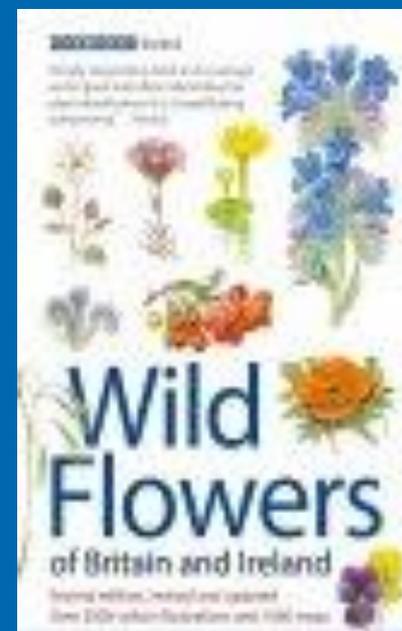
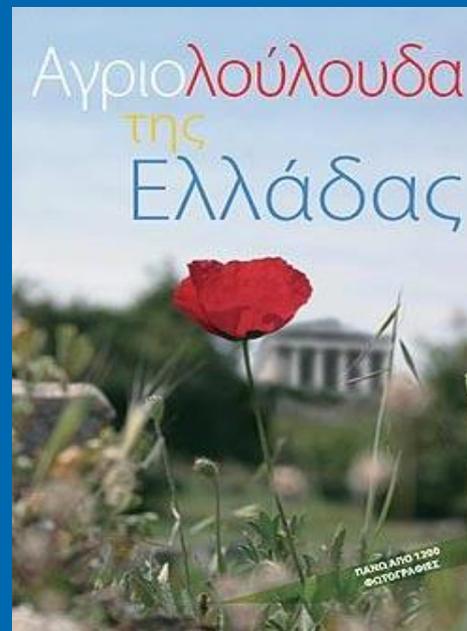
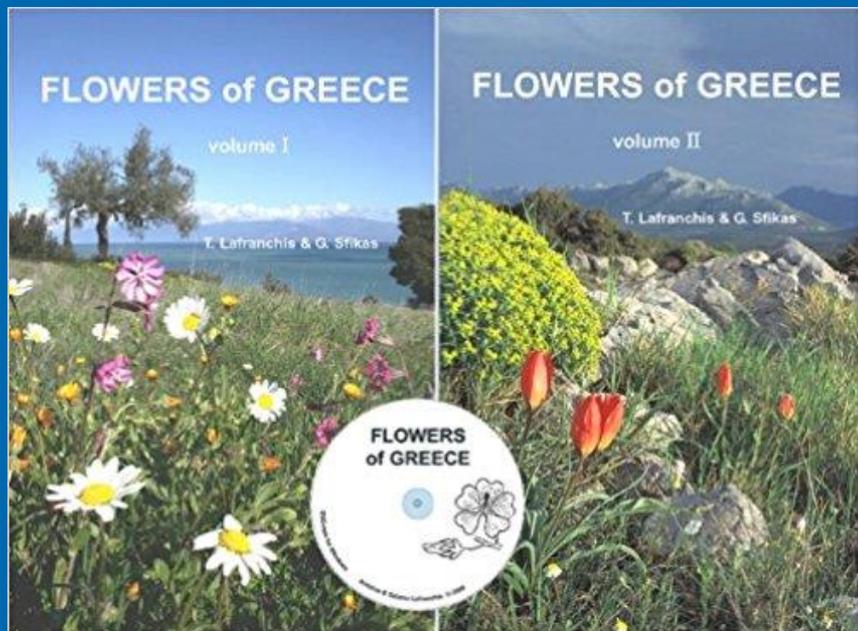
- στην οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και στην ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας
- στην ανάπτυξη συνεργασίας μεταξύ των Δ. Διαμερισμάτων, φορέων, υπηρεσιών.
- στην αύξηση της αναψυχής και την ανάπτυξη του οικοτουρισμού.
- στην διατήρηση και προστασία της χλωρίδας ΑΦΦ από την παράνομη συλλογή.
- στην περιβαλλοντική εκπαίδευση, επιστημονική έρευνα και παρατήρηση.

Χαρακτηριστικά καλλιέργειας ΑΦΦ

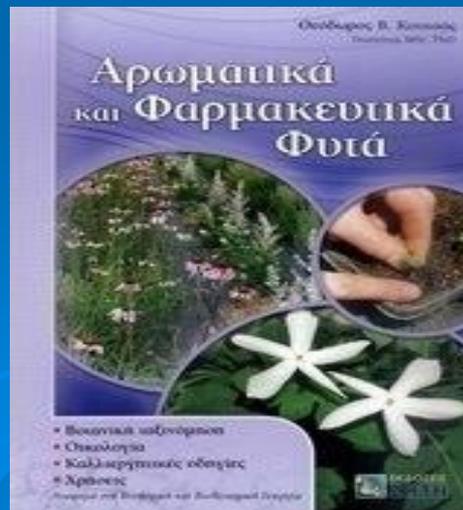
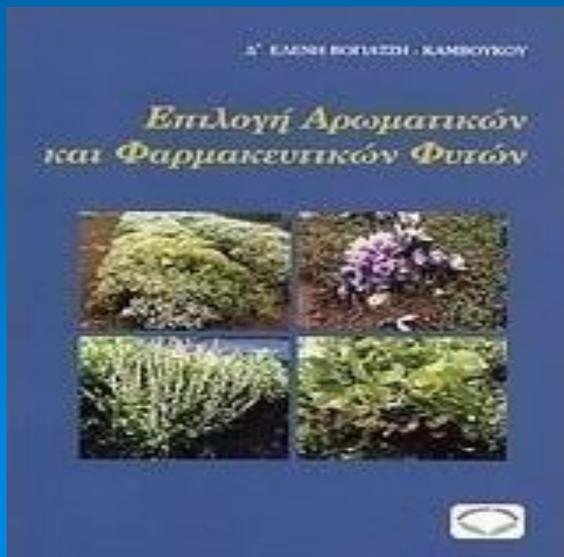
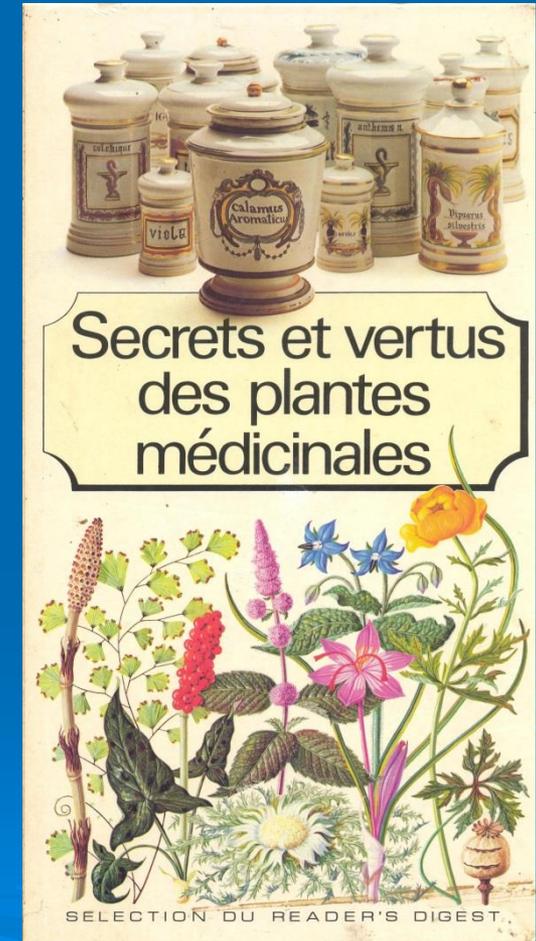
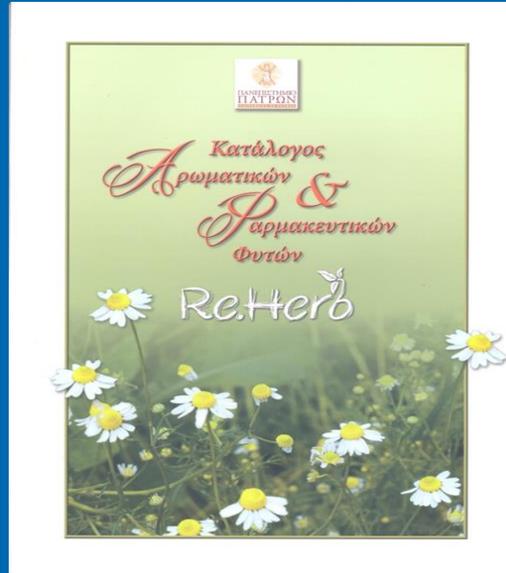
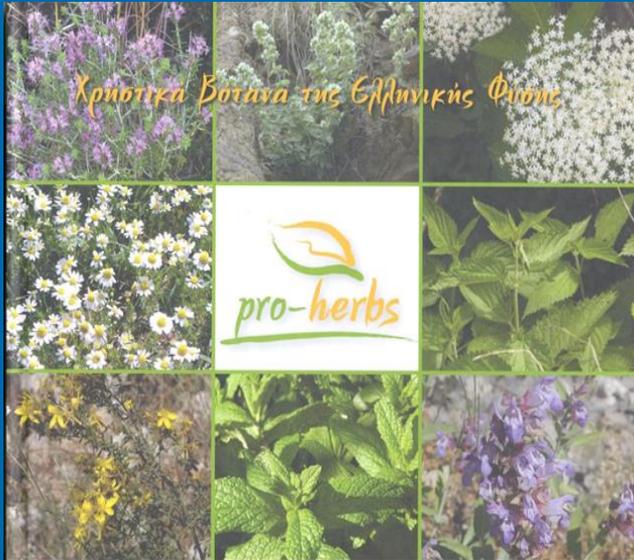
- Δεν είναι ιδιαίτερα απαιτητικές καλλιέργειες (πότισμα, φυτοπροστασία, λίπανση, κ. ά.).
- Δίνει υψηλές αποδόσεις σε εδάφη που η παραγωγική ικανότητα άλλων καλλιεργειών είναι μικρή.
- Απαιτείται μειωμένη εδαφοκατεργασία
- Συμβάλλει στη αύξηση της ποικιλότητας του αγροτικού τοπίου και των αγροτικών οικοσυστημάτων
- Συμβάλλει στην ποιότητα της ζωής
- Συμβάλλει στην αύξηση της φυτικής και ζωϊκής ποικιλομορφίας
- Σήμερα οι χημικές ουσίες αντικαθίστανται από τις φυσικές (αρωματοθεραπεία, αρωματοτουρισμός, καλλυντικά, κρέμες, κ.ά.).

- Συμβάλλει στη διατήρηση και προστασία αυτοφυών φυτών που ανήκουν στα ενδημικά, προστατευόμενα, κ.ά.
- Καλύπτει ανάγκες για αγαθά και υπηρεσίες, για ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος, απασχόληση, κ. ά.
- Δεν απαιτούν μεγάλες ποσότητες νερού, όπως άλλες καλλιέργειες συμβάλλοντας στην ορθολογική χρήση των υδατικών αποθεμάτων.
- Αυξάνει την οικολογική αξία και υψηλή ποιότητα υπηρεσιών στο αγροτικό οικοσύστημα.
- Ενόψει της κλιματικής αλλαγής, η καλλιέργεια ΑΦΦ μπορεί να επιφέρει πολλά οφέλη σε πολλούς τομείς, αφού τα ΑΦΦ έχουν την ιδιότητα να αναπτύσσονται χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα σε συνθήκες ξηρασίας.

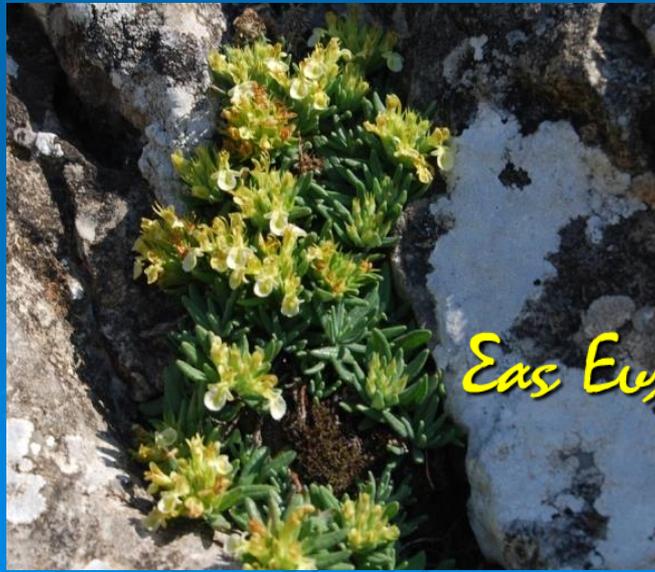
Βιβλία για την αναγνώριση φυτών



Αρωματικά Φαρμακευτικά φυτά και βότανα



Η χρήση των ΑΦΦ και Βοτάνων ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και αποτελούν ασπίδα για την καλή μας υγεία.



Εας Ευχαριστώ ιωλί