



Przebywanie wśród zieleni na ogół jest przyjemne, jednak niekoniecznie dla alergika. Pyłki i kurz nie wpływają na niego korzystnie. Urządzając swój ogród, osoba uczulona musi wziąć to pod uwagę i stworzyć miejsce jak najbardziej przyjazne.

Bez kichania i kataru

Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. Duga)

■ Jak urządzić ogród dla alergika?

Anna Orlicka
Małgorzata Cuch

Na alergię zapada coraz więcej osób. Alergikom szkodzą pyłki, soki roślinne, substancje zapachowe i jad owadów, powodując katar, kaszel, zaczerwienienie oczu i zmiany skórne. **Ogród użytkowany przez taką osobę powinien być więc urządzony w specjalny sposób, zależnie od tego, na jaki alergen jest uczulona.**

Ważny jest przede wszystkim odpowiedni dobór roślin. Trzeba dobrać je tak, aby zminimalizować występowanie alergenów. Oprócz tego **ogród powinien być tak zaplanowany, aby nie wymagał wiele pielęgnacji.**

Szczególnie praca w ogrodzie wiosną, w czasie obfitego kwitnienia roślin i wysokiego stężenia pyłków, a także zarodników grzybów, jest dla alergika niewskazana.

Pamiętajmy, że niektórzy mogą źle reagować na rośliny uznane za bezpieczne dla większości alergików, inni natomiast nie będą odczuwać negatywnych skutków w zetknięciu z roślinami uważanymi za niebezpieczne.

Wybór roślin

Drzewa, krzewy, pnącza

Rośliny wiatropylne (leszczyna i brzoza), które mają zwykle drobne, niepozorne kwiaty, produkują bardzo dużo pyłku unoszącego się w powietrzu. **Do ogrodu osoby uczulonej na**

pyłki najlepsze są rośliny owadopylne, często o dużych, pełnych kwiatach wabiących owady: drzewa owocowe, azalia, berberys, czereśnia, glicynia, głóg dwuszyjkowy, grujecznik, irga wierzbolistna, jabłoń, kasztanowiec krwisty, karagana, magnolia, różanecznik, surmia, złotokap.

W ogrodzie takim powinny znaleźć się także drzewa dwupienne rodzaju żeńskiego, gdyż nie produkują pyłku. Należą do nich: cisy, grusze, jarzab mączny, kasztanowiec czerwony, topole, tulipanowiec, wierzby, wiśnie. Iglaki są wiatropylne i wytwarzają dużo lekkiego pyłku, jednak nie jest on silnie uczulający z wyjątkiem pyłku roślin z rodziny cyprysowatych (cyprysiki, mikrobiota syberyjska, żywotniki).



Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. witgłos)

▲ Kwitnące drzewa owocowe wabią owady, na które powinny uważać osoby uczulone na jad. Rośliny te polecane są jednak do ogrodów tych, którzy uczuleni są na pyłek kwiatowy

Osoby uczulone natomiast na jad owadów powinny unikać wymienionych wyżej roślin owadopylnych.

Substancje zawarte w soku sumaka octowca wywołują alergiczne zapalenie skóry.

W ogrodzie alergika najlepiej zrezygnować z żywopłotów, ponieważ w ich gęstocie gromadzi się ogromna ilość pyłków i zarodników, które podczas strzyżenia roślin unoszą się w powietrzu. Może to powodować natychmiastową reakcję alergiczną.

Wznoszeniu pyłków i zarodników sprzyja także wiatr.

Kompostownik kryje w sobie ogromne ilości grzybów i ich zarodników. Warto więc używać systemu zamkniętego lub przynajmniej zapobiegać rozprzestrzenianiu się pleśni, przykrywając kompostownik plastikową folią lub pokrywą

▼ Magnolia należy do drzew owadopylnych. Owady wabi dużymi kielichowatymi kwiatami. W okresie kwitnienia (kwiecień–maj) drzewo to stanowi wielką ozdobę ogrodu

Żywopłot można zastąpić ścianą pnączy. Wybierając róże pnące, trzeba wziąć pod uwagę ich silny zapach, bo substancje zapachowe także mogą uczulać. Róża w odmianie 'Climbing Iceberg' o białych kwiatach pachnie bardzo słabo, więc nie powinna sprawić kłopotu. Delikatny zapach charakteryzuje również różowo i biało kwitnącą odmianę 'Handel' oraz nieco bujniejsze: 'Seagull' i 'Rambling Rector'.

Rośliny zielne

Odpowiednie do ogrodu osoby uczulonej na pyłek **rośliny owadopylne** o dużych kwiatach to: aster, begonia, dalia, dzwonek, fiołek ogrodowy, goździk, miodunka, niecierpek, niezapominajka, pelargonja, petunia ogrodowa, pierwiosnek, piwonia, róża.

Pamiętajmy, że niektóre **zioła**, np. bylca, chmiel zwyczajny, chrzan pospolity, lawenda wąskolistna, pokrzywa zwyczajna,

▼ Iglaki, z wyjątkiem żywotników, cyprysików i mikrobyty, mogą być z powodzeniem sadzone w ogrodzie osoby uczulonej na pyłek



Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. sweet_ewell)



Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. Sofia)



a

Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. Studioart)



b

Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. emt6)

Trawnik, przynajmniej częściowo, wato więc zastąpić żwirem, płytkami kamiennymi lub roślinami okrywowymi.

Pielęgnacja ogrodu

Osoba uczulona nie powinna zbyt dużo pracować w ogrodzie, gdyż może to nasilić objawy alergii. Przciniwanie żywopłotu czy koszenie trawnika najlepiej zlecić firmie zajmującej się pielęgnacją zieleni. Jeśli jednak alergik zajmuje się doglądaniem roślin, powinien stosować się do pewnych zaleceń.

Kiedy pielęgnować?

W okresie wegetacji roślin na prace ogrodowe wybieramy godziny ranne, bo właśnie wtedy stężenie pyłków w powietrzu jest najmniejsze. Sprzyjające dla alergików są dni bezwietrzne oraz ciepłe lub wilgotne. Ciepłe powietrze unosi pyłki kwiatowe, które opadają dopiero wieczorem. W wilgotny, bezwietrzny dzień większość kwiatów się zamyka, dzięki czemu pyłków w powietrzu jest mniej. Chwasty najlepiej usunąć, zanim zakwitną.

Odpowiedni ubiór

Należy unikać tkanin z wełny i tych, które są szorstkie. Oczy warto chronić okularami. Nie powinno się pracować w sandałach lub, co gorsza, boso. Osoby z alergią kontaktową, powinny zakładać długie, grube rękawice ogrodowe i odzież z długimi rękawami.

Wiele gatunków os i szerszeni zakłada gniazda w bliskim sąsiedztwie człowieka,

dlatego osoby uczulone na ich jad powinny zachować ostrożność podczas sprzątania zakamarków. Niektóre gatunki os budują gniazda w ziemi, pod kamieniami, w pniach starych drzew, dlatego ryzykowne może być chodzenie boso. Warto pamiętać, że wzrost temperatury powietrza i wilgotności zwiększa agresywne zachowania owadów.

Naturalne sposoby walki ze szkodnikami i chorobami

Chemia w ogrodzie nie sprzyja alergikom. Dobrze jest więc w miarę możliwości stosować naturalne sposoby zwalczania szkodników lub chorób. Warto też się starać, by nie dopuścić do ich rozprzestrzenienia.

Kupując sadzonki roślin, trzeba zwrócić uwagę, czy są zdrowe (niezwiędnięte, niepożółkłe, bez plam i grudek). Należy też zbierać i palić opadłe liście oraz owoce, bo mogą być siedliskiem chorób. Warto stosować zasadę płodozmianu (daną grupę roślin sadzimy w miejscu, gdzie jeszcze nie rosła). Usuwanie chwastów metodami innymi niż chemiczne bywa trudne, pamiętajmy więc, że ich wzrost ograniczają rośliny zadarniające teren oraz ściółkowanie. Trzeba jednak wiedzieć, że torf i kora roślin iglastych, używane do ściółkowania, są siedliskiem grzybów i zarodników. Dobrym rozwiązaniem jest natomiast zastosowanie geowłókniny, przepuszczającej do gleby powietrze i wodę, lub warstwy grubego żwiru o frakcji 10 mm. ■

▼ Wielokwiatowe rośliny balkonowe, takie jak pelargonja czy petunia, nie są uczulające, ale należy uważać na zapylające je owady

▲ Dalie i fiołki to popularne rośliny rabatowe odpowiednie do ogrodu alergika, bo nie wydzielają dużej ilości pyłku. Dalie (a) należą do roślin bulwiastych. Kwitną późnym latem i jesienią. Ich kwiaty mogą mieć średnicę nawet 25 cm. Kwiaty dwuletnich fiołków ogrodowych (b), nazywanych bratkami, występują niemal we wszystkich kolorach, mogą być nawet czarne. Osiągają średnicę 12 cm

rumianek, ruta zwyczajna i szczaw, mogą nasilać reakcje alergiczne. Jeśli jesteśmy uczuleni na jad owadów, najlepiej zrezygnować z sadzenia melisy, ponieważ wabi ona pszczoły. Warto natomiast wybrać bazylię, kminek, koper włoski, lubczyk, macierzankę, mięte, pietruszkę, rozmaryn, szałwię, wawrzyn szlachetny.

Także wśród warzyw są te niepolecane do ogrodu alergika: bób, dynia, kukurydza, pomidor, rabarbar, seler, szparagi.

Do roślin wiatropylnych należą trawy. Ich pyłki są bardzo silnym alergenem.

Zdjęcie pochodzi z konkursu Home Sweet Home 2 (fot. Alicja7)

