

Jak sobie radzić z alergią ?

Lato kojarzy się przede wszystkim z wakacjami, spontanicznymi wyprawami nad wodę, długimi spacerami i oczywiście aktywnością na świeżym powietrzu ale dla wielu osób oznacza niekończącą się walkę z uciążliwymi alergenami. Czy jest możliwy kontakt z naturą, z przyrodą kiedy mamy alergię?

Według Polskiego Towarzystwa Alergologicznego uczulenia dotyczą około 12 milionów Polaków w tym najczęstsze objawy alergii to nieżyt nosa wywołany pyłkami roślin i zarodnikami grzybów. Niestety te alergeny znajdują się w każdym ogrodzie. Dodatkowo w ogrodzie mogą wystąpić alergie skórne oraz różne reakcje wywołane ukąszeniami owadów. Nie jest też możliwe urządzenie ogrodu wolnego od alergenów. Cząstki, które mogą nas uczulić są wszędzie, w całym ogrodzie m.in. przenosi je wiatr. Nie jest możliwe całkowite zlikwidowanie tych cząstek ale można zmniejszyć ich niekorzystne działanie poprzez odpowiedni dobór roślin, metody pielęgnacji ogrodu oraz zachowanie higieny pracy.

Co zatem zrobić aby ograniczyć ilość alergenów w ogrodzie? Trzeba wyeliminować rośliny uczulające i poprawić mikroklimat w ogrodzie. Pamiętajmy, że najwięcej pyłku jest uwalniane do atmosfery w ciepłe, wietrzne dni. Wybudowanie zbiornika wodnego z parującą wodą latem, zmieni, obniży temperaturę powietrza w ogrodzie. Duża ilość zieleni na działce zwiększy wilgotność, a gęste rośliny ochronią przed wiatrem, który przenosi pyłki. Takie żywopłoty z roślin będą naturalnym filtrem przed kurzem i alergenami.

W ogrodzie uczulają grzyby mikroskopowe, pożyteczne odpowiadające za rozkład materii organicznej. Zasadlają resztki organiczne: trawę, opadłe liście, glebę. Wielkość grzybów można ograniczyć w ogrodzie poprzez usuwanie obumarłych resztek roślin. Grzyby rozwijają się też w korze, którą wyściela się rabaty. Lepiej użyć innych materiałów ściółkujących np. kamienia. Źródłem silnych alergenów w ogrodzie są również grzyby pasożytnicze, które wywołują choroby roślin. Aby zmniejszyć ilość zarodników grzybów należy na bieżąco usuwać porażone części roślin i stosować opryski z naturalnych preparatów.

Przykłady roślin:

Uważa się że nie uczulają: cyprysik błotny, choina, jodła, metasekwoja chińska, sosny i świerki. Natomiast cisy, cyprysiki, jałowce i żywotniki mają niewielkie właściwości alergizujące.

Do drzew o największym znaczeniu w wywoływaniu chorób alergicznych w Polsce należą leszczyna, olsza, brzoza i dąb.

Najmniejszy potencjał alergenów mają: drzewa owocowe (zapylane są przez owady), drzewa iglaste, krzewy ozdobne oraz liściaste drzewa wiatropylne, takie jak grab (bardzo rzadkie uczulenia) i topola (wyłącznie okazy żeńskie).

Spośród bylin uczula większość traw.

Jeśli alergia latem nie pozwala cieszyć się pełnią pięknej pogody i wypoczynkiem na świeżym powietrzu, należy również pamiętać o dodatkowych kilku zasadach, dzięki którym poprawi się komfort życia w tym czasie:

- W okresie pylenia roślin, które nas uczulają, ograniczmy do minimum przebywanie na zewnątrz. Na spacer wybierzmy się po deszczu lub w czasie wietrznych dni.
- W ciągu dnia nie należy otwierać okien. Jeśli musimy przewietrzyć mieszkanie, zróbmy to późnym wieczorem lub w nocy.
- Podczas spaceru unikajmy łąk, parków i lasów liściastych. Las z drzewami iglastymi będzie dużo lepszym miejscem na spacer bo natężenie alergenów jest tam mniejsze.
- Dla alergików najlepszym miejscem na urlop będzie nadmorski kurort lub urlop w wysokich górach.
- W oknach powieśmy firany które zatrzymają część pyłków.
- Wybierajmy na spacer poranki kiedy stężenie pyłków jest najmniejsze.

Joanna Przeworska-Erazmus