

ALLERGIAMENTES KERT



HASZNOS TANÁCSOK

Szinte minden ember érzékeny valamire. **Az allergiások száma több száz millió** és bizony elképesztően magas a pollenekre allergiás személyek száma is. Az adatok és becslések folyamatosan változnak, de az tény, hogy világszerte sok millió ember szénanáthás. Ez a szám persze a valóságban jóval magasabb, akár a sokszorosa (száz milliós érték) is lehet, hiszen csak a kezelt betegeket veszi alapul.

Már önmagában az ellátás, a különböző gyógyszerek ára is elképesztően nagy költséggel jár, az Egyesült Államokban meghaladja a 17 millió dollárt évente. Ami még elkésztőbb, hogy a Föld időjárásának változásával, a nagy és hosszan tartó meleggel együtt, a „veszélyes” pollenek és így a betegek aránya is emelkedik. **20 év múlva a szénanáthások száma akár a duplájára is nőhet.** Ez azt jelenti, hogy Magyarországon minden második embert érinthet majd a betegség.

A baj elkerülése közös érdekünk és feladatunk. Talán sokan nem is gondolják, hogy milyen sokat tehetnénk az allergia ellen. Hazánk jelentős része termőterület, vagyis szántó, erdő, legelő. A nagy terület egyenlő a sok növénygel. Ez persze önmagában még nem lenne baj, sőt nagy szerencse, ám a növények között ott vannak az allergiát kiváltó fajták is. Számuk évről évre emelkedik és megkeseríti a betegek életét. Ha sikerülne bizonyos egyedek mennyiségét csökkenteni, nagyon sok beteg szó szerint fellelegezhetne. Természetesen itt nem az erős vegyszerekre, irtókra kell gondolni, hiszen a környezetünk már most is túlságosan szennyezett (ami szintén problémát jelent), hanem arra, hogy okosabban válasszuk meg a növényeket.

Azok akik allergiától, szénanáthától szenvednek, de igaz ez az asztmásokra is, nagyon jól járnak egy gondosan megtervezett kerttel. Remélhetőleg a következő néhány oldallal mi is segíthetünk, hogy legalább otthon megszűnjön a tüsszögés, viszketés és orrfolyás.

Néhány szó a pollenekről!

Egyszerűen fogalmazva a pollen (virágpor) a növények szaporodásában szerepet játszó apró por. Lehetnek kisebbek és nagyobbak az adott növénytől függően, de a valódi gondot a szabad szemmel nem láthatóak jelentik. Ezeket általában nem a rovarok, hanem a szél hordja keresztül-kasul. A gyanútlan áldozat egyszerűen csak levegőt vesz, mint mindenki más, és hopsz kész is a baj.

A pollen bekerül a szervezetbe és beindul a túlzott védekezés, jönnek a kellemetlen tünetek. Hisztamin szabadul fel és beindul a gyulladás. **Alig kapunk levegőt, viszket a szemünk, a torkunk, könnyezünk és egyfolytában folyik az orrunk.** *(Ezek persze csak a légúti tünetek, bizonyos növényekhez elég hozzáérni és rögtön ott a csalánkiütés, vagy ekcéma.)*

A pollenek ellen nehéz védekezni, mivel egy-egy növény képes több milliót termelni belőlük, melyek azután akár sok száz km-re is eljuthatnak. Ennek ellenére érdemes belevágni!



Hogyan építsük a kertet?

Az első lépés, hogy készítsünk legalább fejben egy jó tervet. Vegyük számításba, hogy mekkora helyünk van és mit szeretnénk. Ezt követően a legfontosabb, hogy nézzünk alaposan utána a növényeknek.

Mi az ami abszolút kockázatos és mi biztonságos egy allergiás számára? **Jó ha tudjuk, hogy melyik növény mikor virágzik és körülbelül mennyi pollent termel, illetve szél, vagy rovar porozza-e.**

Milyen növényeket ne ültessünk?

Mielőtt részletesen is kitérnénk az egyes fajokra, érdemes szót ejteni néhány alap „igazságról”. **Először is érdemes kerülni a szélporozta növényeket.** Ezek sokkal több pollent termelnek a rovar porozta társaiknál és jóval érzékenyebben reagál rájuk egy allergiás. Ráadásul a rovar porozta növények általában színesebb virágokkal kápráztatnak el minket, épp azért, hogy odacsaljanak például egy méhecskét.

Azt is figyelmebe vehetjük, hogy egy faj önbeporzó-e vagy sem. **Ha gyümölcsfát szeretnék, jó ha tudjuk, hogy néhány fajtánál csak akkor nyerünk termést, ha van legalább egy párja, ami megtermékenyíti.** Ha a mi célunk nem a sok gyümölcs, hanem a csodás lombkorona, jól járhatunk egy ilyen fajtával, amennyiben egyet ültetünk.

A kertünk köré egyébként is érdemes számunkra ártalmatlan fákat ültetni, mert ezek lombja remekül felfogja a környező tájakról érkező zavaró polleneket.

Ezen kívül bármit is ültetünk az lehetőleg legyen nőivarú, mivel a szaporításért a hímivarúak felelnek.

Fontos tudni, hogy a vad növények általában sokkal irritálóbbak egy betegnek, mint egy kertészetben nevelt, nemesített faj. Utóbbi már kevesebb pollent termel és mégis pompás színekkel kápráztat el minket. Ez egyaránt érvényes a virágokra, cserjékre és fákra is. Ma már nagyon sok kertészeti áruházban fordítanak külön figyelmet az allergiásokra, így itt bátran kérhetünk segítséget és tanácsot is.

Amennyiben az allergiánk diagnosztizált, mindenképp vegyük figyelembe, hogy mire vagyunk még érzékenyek, illetve, hogy mely növények okozhatnak keresztallergiát.

Erről érdemes megkérdezni az orvosunk is. Ha a kellemetlen tüneteket csak egy bizonyos időszakban, például a parlagfű szezon alatt tapasztaljuk, akkor is érdemes egy allergia tesztet csináltatni.

Most pedig lássunk néhány konkrét példát a „kritikus” növényekről!





Gyomnövények, fűvek

Ebbe a kategóriába nagyon sok növény tartozik. **Ma már tudjuk, hogy számtalan korábban, vagy jelenleg is idesorolt faj valójában gyógynövény is.** Ilyen a csalán, a pongyola pitypang, vagy az útifű. Ezek számtalan hasznos, sőt kiváló tulajdonsággal rendelkeznek, ám az allergiások számára mégis kockázatosak. Itt nem csak arról van szó, hogy például a csalán csíp és kiütéseket okoz. Emellett sajnos májustól szeptember végéig rengeteg pollent is a levegőbe enged, melyre az allergiások kifejezetten érzékenyek. Igaz ez sajnos a a disznóparéjra és a vadsósókára is. Itt fontos megjegyezni, hogy amennyiben ezekre valaki különösen érzékeny, úgy természetesen a fogyasztásukkal is vigyázzon. Ezért is jobb egy részletes allergia tesztet végeztetni magunkon, hiszen kiderülhet, hogy nemcsak a pollen ártalmas nekünk, de akár egy egyszerű tea, vagy csalánsampon is bajt okozhat. Legyünk mindig óvatosak!

Fűvek tekintetében a perjékkel érdemes fokozottan vigyázni. Az angol, a francia és az egyszerű réti perje is rengeteg pollent áraszt. Ugyanez érvényes a különböző pázsitfűvekre is.

Parlagfű

A parlagfű a legismertebb légúti allergiát okozó növényünk. Évről-évre számtalan szénanáthás ember életét keseríti meg főként a nyár közepétől ősz végéig tartó időszakban. Mivel napjainkban, eltérő információk terjednek róla, így érdemes jobban megismernünk.



A parlagfű Észak-Amerikából származik, de nagyon hamar elterjedt egész Európában.

Magyarországon lassan szinte mindenhol megtalálható, kb. 7-800 hektárnyi föld lehet nagyon erősen fertőzött.

Képes milliárdnyi pollent is termelni és mivel szél porozta, több száz kilométerrel arrébb is gondokat okoz. Pollenjei, magas fehérjetartalmuk miatt irritálóak a szénanáthások számára.

Elképesztően erős tüneteket, fokozott orrfolyást, viszketést és gyulladást vált ki. Bár már évek óta hazánkban is kötelező az irtása, de a lehulló magjai a talajban akár 30-40 évig is csíráképesek maradnak, így nehéz megszabadulni tőle. **Gyakran előfordul, hogy az irtás után, ugyanazon a földön a következő évben újra megjelenik.**



Saját kis kertünkben a leghatásosabb védekezés ellene az, ha a megfelelő minőségű gyeppel és egyéb növényekkel együtt egész egyszerűen kiszorítjuk a területről. Nem kedveli ugyanis a rendbentartott fűfelületeket és az erdős részeket sem.

Mindezekenkívül szót kell ejtenünk, arról is, hogy manapság **többen is gyógynövényként használják a parlagfűvet.** Az tény, hogy immunterápia estén, itt is az a módszer, hogy a növényt, illetve magát a pollent nagyon kis mennyiségben a szervezetbe juttatják. Az „adagot” aztán folyamatosan emelik, hogy a test hozzászokhasson és később már ne lépjen fel allergiás reakció. Ez a kezelés viszont hazánkban még új keletű, illetve hosszú évekig tartó procedúra, mely nem minden esetben válik be. Napjainkban több helyen is olvashatjuk, hogy ugyanezt a hatást érhetjük el, ha a virágzás előtt szedett parlagfűvet teaként isszuk. Erről még valódi kutatási adatok nem állnak rendelkezésünkre. Mindössze annyiban lehetünk biztosak, főként állatkísérletek lévén, hogy egyes esetekben a parlagfű nagymértékű fogyasztása **csökkentheti a koleszterin szintet, ám emellett erőteljesen károsíthatja a veséket.** Utóbbit nemrégiben a Szegedi Tudományegyetem is megerősítette.

Bármit is gondoljunk, itt is fontos, sőt talán még fontosabb, hogy használat előtt kérjünk tanácsot egy hozzáértő orvostól, addig pedig a legjobb ha egy szénanáthás igyekszik jó messzire elkerülni a parlagfűvet.

Fekete üröm

A fekete üröm évelő növény, mely akár nagyon szép bokorra is fejlődhet, ám **allergiásoknak semmiképp sem javasolt**.

Ez ugyan valóban gyógynövény, teáját sok mindenre ajánlják, de pollenjei, majdnem olyan erősen irritálóak, mint a parlagfűé.



Fák, cserjék

Nyírfa

A nyírfák pollenjei szintén nagyon kellemetlenek az **allergiásoknak**. Virágzásuk már március elején megkezdődik és egészen május végéig tart.

Nyárfa

A nyárfa ugyan szintén szél által porzott növény, de érdemes tudni róla, hogy a **valódi irritációt nem a pollenjei, hanem magjának apró szőre váltja ki**. Nem csak az allergiásokat, de szinte kivétel nélkül mindenkit zavar. A pici szőröcskékkel érdemes vigyázni, hiszen nem csak szem és torok viszketést, de fulladási rohamokat is okozhatnak.



Platán

A platánfák ugyan nem gyakoriak, de talán épp emiatt érdemes rájuk felhívni a figyelmet. Különleges kérgük miatt sokan döntenek úgy, hogy ültetnek majd egyet a kertjükbe. Ez azonban az allergisoknak egyáltalán nem ajánlott, mivel **ezeknek a fának a pollenje nehezebb, így meglehetősen sokáig a környezetben marad.**



Tölgy

A tölgyfák nagy előnye lenne, hogy kevés pollent termelnek, ám mivel számuk jelentős, így a hatás ugyanaz, mint más allergizáló fáknál. **Saját kertünkben inkább ne kísérletezzünk vele.**

Mogyoró

A hazánkban őshonos európai, vagy más néven közönséges mogyoró **rengeteg pollent termel és komoly allergiás tüneteket okoz.** Ültetését fokozottan kerüljük, ezen kívül a termés fogyasztásával is legyünk óvatosak. **Előfordulhat, hogy valaki nemcsak a mogyoró pollenekre, de magára a termésre is allergiás.** Itt is nagyon fontos egy széleskörű allergia teszt.

Ciprusfélék

A ciprusfélék családjába tartozó tujákat rengeteg kertben láthatjuk. Számtalan fajtájuk ismert a kis kerektől, a sok méteresre is megnövő, érdekes és színes bogyókat hozó példányokig. Egyesek egy-egy darabot ültetnek, míg mások sövényként kezelik, vagy komplett kerítést alakítanak ki belőle. Természetesen valóban szép látványt nyújtanak, ám az allergiásoknak sajnos jobb hanyagolni őket. **Túlzottan sok pollent nem termelnek, de könnyen kiváltják a szokásos viszketést és orrfolyást.**

Az itt felsorolt növények természetesen csak a leginkább gondot okozó példányok. Rajtuk kívül még számos fű, fa, bokor és virág okozhat kellemetlen perceket az allergiásoknak. **Jó ha kerüljük a liliumokat, az orgonát, a juhart és az éget is,** és természetesen sorolhatnánk még tovább. A lényeg, hogy ültetés előtt feltétlenül és valóban tájékozódjunk a választott növény tulajdonságairól.

Elképzeltető, hogy bizonyos fák és virágok egy szénanáthás és allergiás embert egyáltalán nem zavarnak, míg egy másik beteg szinte megfullad tőlük. Fontos tudni, hogy egy-egy növény kertünkben való kizárása sem garancia.

Akit idegesít a parlagfű, azt valószínűleg a paradicsom és a dinnyefélék is irritálni fogják. Így ha esetleg a kerten belül terveztünk egy újabb kertet, például egy saját kis zöldségest, a figyelmünk ekkor is terjedjen ki minden egyes fajra, még a fűszernövényekre is.



Mit ültessünk?

A mit ültessünk kérdésre nem könnyű válaszolni. Természetesen **olyan növények kellenek, melyekben örömünket leljük, ugyanakkor nem allergizálnak.** Szerencsére a választék így is nagy, sőt valószínűleg pont az igények miatt egyre szélesebb is lesz. **Az allergiamentes kerthez egyaránt találhatunk virágot, fát és cserjét.** Íme egy kis kedvcsináló!

Virágok

A virágoknál érdemes minél színesebb, a rovarok és méhecskék számára vonzó fajtákat vetni és ültetni. Az, hogy évelő, vagy egy nyári legyen az a növény teljesen mindegy. Íme néhány példa.



Szarkaláb

Aszarkalábnagyonszépéskülönleges virág mely leggyakrabban a kéktől a sötétliláig terjedő árnyalatokban látható. Ezen felül persze számtalan külön fajtája létezik, kisebb-nagyobb, egy nyári és évelő. A legfontosabb viszont, hogy nem okoz allergiás tüneteket.

Muskátli

A muskátliról szintén elmondható, hogy rengeteg szín közül választhatunk, emellett számos helyre tehetjük. Ültethetjük közvetlenül a kertbe, de csodásan mutat egy felakasztott cserépben, vagy az ablakpárkányon. Garantáltan felvidít, ahogy kizöldül, majd virágzik és elindítja az igazi jó időt.



Gólyaorr

Biztonságos még a gólyaorr, persze a legjobb, ha nem a mezei változatát választjuk. Nagyon szép virág és könnyen terjed, képes egy egész kis szőnyeget alkotni.

Rajtuk kívül nagyon különleges hatást érhetünk el a tűzgyöngyvirággal, vagy a nőszirmmal. Némi utánajárás után bátran kísérletezhetünk. Egy allergiásnak is lehet akár minden évben más virágoskertje.

Bokrok

Mexikói narancsvirág

Nevével ellentétben a mexikói narancsvirág egy örökzöld cserje, mely ékes dísz lehet a kertünknek. Jól viseli a szélsőséges időjárást, legyen szó a kemény téli fagyról, vagy a nyári hőhullámokról. Nem igényel különleges bánásmódot, így tényleg jó választás.



Tulipánfa

A tulipánfa, **nemcsak praktikus az allergiásoknak, hiszen nem vált ki tüneteket, de virágzása alatt egyszerűen gyönyörű.** Mindössze arra érdemes figyelni az ültetésnél, hogy a lombos, virágos részének mindig legyen elég helye és érje a napfény.



Rózsabokor

Egy szépen metszett nemes rózsabokor mindenkit elkápráztat és néhány év alatt rengeteg gyönyörű virággal ajándékoz meg bennünket. Az igazi nagy veszélye ugyanaz mindenki számára, hogy tüskéivel jó nagyokat tud szúrni.

Fák

A fákról már említettük, hogy **megfelelő választás esetén nagyon hasznosak a pollen allergiások számára.** Felfogják a láthatatlan kis betolakodókat, tisztítják nekünk a levegőt. Ezen kívül ki ne örülne nyáron egy terjedelmes lombú, hatalmas árnyékot adó fának? Ráadásul a gyerekek is nagyon fogják élvezni, ha kismadarakat és egyéb állatokat látnak rajta. A legtöbben persze egy szép gyümölcsfára vágnak, ami mára már lehetséges.

Érdemes a kertészetekben válogatni, ahol szebbnél szebb díszalma és díszkörte fák várnak minket. Rengeteg fajtájukat árulják, némelyik igazán finom gyümölcsöt hoz majd évről-évre. Ezeket ugyan befőzésre kevésbé használják, de ez csekély ár egy betegnek.

További teendők

A fenti példák remekül illusztrálják, hogy **egy allergiás, szénanáthás ember is alkothat magának csodálatos kertet, saját béke szigetét.** Nem kell hozzá azonnal rengeteg pénz, apránként is valódi csodát lehet építeni. Ahogy elültettük, elvetettük az első néhány lakót mindössze arra kell ügyelnünk, hogy az idilli állapot fennmaradjon. Ehhez érdemes néhány dolgot észben tartani.

Rendszeresség

Nyilvánvaló, hogy minden kertet gondozni kell, egy allergiásnak azonban még jobban kell ügyelnie a birodalmára. **A fűvet állandóan ellenőrizzük, megfelelő-e az állapota, nem érkezett-e egy kósza parlagfű a szélére?** Ezt sikeresebben előzhetjük meg, ha nagyon gyakran nyírjuk a fűvet és kigyomláljuk, kikapáljuk a gatz. Utóbbit persze a kert minden szegletében tegyük meg. Ha nem hagyjuk, hogy a gyomok virágozni és szaporodni kezdjenek, jóval kevesebb lesz a környezetünkben az ártalmas pollen. **A virágzás előtti metszést alkalmazzuk azokra az egyéb növényekre, bokrokra és fákra is, amiket nagyon szeretünk, de okoztak már tüsszögést, vagy orrfújást.**



Mértéktartás

Bármennyire is csábító a gondolat , hogy egy-egy fának legyen párja, esetleg minél többféle gyümölcs legyen majd a gyerekeknek és unokáknak, aki nem bírja, ne csinálja. A jó szándék érthető, de egy allergiás embernek valódi kínzás lehet, ha a közvetlen környezete túlzsúfolt a növényekkel. Elég ha arra gondolunk, milyen sok pici facsemetét látunk nemcsak az erdőben, de egy út szélén is. A szaporodás sok esetben egyenlő a pollenekkel, legyünk óvatosak. **A kevesebb, néha több elv, egy allergiás, szénanáthás esetében tényleg nagyon igaz.**

Kitartás

Az utolsó és egyben legnehezebb dolog, amit be kell tartanunk, ha allergiamentes kertet szeretnénk, az a kitartás, a türelem. Valószínűleg minden évben meg kell majd küzdenünk váratlan vendégekkel, ami hamar próbára teheti egy allergiás idegeit. Az is lehet, hogy egyes növények végül nem válnak be, vagy kiderül, hogy időközben rájuk is érzékenyek lettünk. Ilyenkor a többségnek eszébe jut, hogy sóval hinti be az egészet, vagy beszántja és maximum füvet vet. Legbelül azonban mindenki tudja, hogy nagy kár lenne, sőt még könnyebben jönne a parlagfű és díszes társasága. **A lényeg tehát, hogy ne adjuk fel!**

Végezetül beszélni kell arról is, hogy **olyan kertet, ahol egy allergiás soha többet nem tüsszent, nem köhög és nem küzd az orrfolyással természetesen lehetetlen létrehozni.** A levegőben ott vannak a bosszantó kis pollenek, így még a szomszédba sem tudunk átmenni perlekedni egy jót.

Az viszont tény, hogy **egy okosan megtervezett kerttel sokat tehetünk a saját és környezetünk egészségéért.** A friss levegőhöz, vagy a játékhoz a szabadban mindenkinek joga van. Egy allergiamentes kerttel ezt egyre több ember, egyre jobb minőségben kaphatja meg. Az sem elképzelhetetlen, hogy mi csinálunk majd kedvet ehhez másnak is, és végre ez lesz a trend.

Külföldi kutatók már külön tanulmányt folytattak a városi parkokról, kifejezetten az allergiások érdekében. Mivel az eredmények azt mutatták, hogy a tervezésnél korábban kizárólag a látványt vették alapul, a pollenek számát nem, nagy volt a felháborodás. Ma már ezeken a helyeken külön tanulmányt készítenek arról, melyik növény mikor mennyi pollent termel, érdemes-e inkább lecserélni valami másra. Ettől mi még messze vagyunk, de már önmagában az is biztató, hogy végre a kertészetek is foglalkoznak a témával. **Minden pollent nem kell és nem is szabad eltüntetni, de törekedhetünk a normális szint elérésére.**

Addig is míg a kertünk elkészül, illetve a nehezebb, pollenterheltebb hónapokban használjuk a **Herbafill® allergiás orrfolyás és orrdugulás elleni 2 az 1-ben párnáját.** Maradhatunk is a természetnél, hiszen **a párna gyógynövényekkel van töltve és bizonyítottan nem vált ki újabb allergiás reakciót, sőt.** Ahogy a neve is mutatja, **a termék megszünteti a kellemetlen panaszokat.** Nincs több éjszakai orrdugulás és orrfolyás.



A gyógynövényekből kiáramló gyógyító illóolajok, megszüntetik a gyulladásokat és nyugtatják a nyálkahártyát, így búcsút inthetünk az allergia okozta levertségnek és fáradtságnak.

Csak feküdjünk rá és élvezzük a szabad légutakat, a tüsszögés nélküli, valódi pihenést. Aki képes megépíteni egy kertet, az mindenképp megérdemel egy párnát is.

AZ ALLERGIÁS ORRFOLYÁS ÉS ORRDUGULÁS ELLENI 2 AZ 1-BEN PÁRNÁRÓL BŐVEBBEN ITT OLVASHATSZ.

