

Allergén növények - lakásban és kertben

Az allergiás tünetek javulásáért sokat tehetünk, ha közvetlen környezetünkben csökkentjük az allergének mennyiségét. Ennek első lépése lehet, ha jól választjuk meg kerti és szobanövényeinket.

Allergén szobanövények

A betegek gyakran panaszkodnak arról, hogy zárt térben tüneteik intenzívebben jelentkeznek. Ennek egyik oka lehet, ha a páciens panaszait beltéri allergének okozzák. - magyarázza dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa. A beltéri allergénekkal kapcsolatban leginkább a poratkára és a penészgombára gondolunk, azonban számos szobanövény is okozhat allergiás tüneteket. Egy 1985-ben készült belga tanulmány szerint a fikusok családjába tartozó *Ficus benjamina*, másnéven csüngőágú fikus nedvéből, annak száradása után a latex szerkezetéhez hasonló, allergén molekulák jutnak a lakás légterébe.

A kutatók által végzett vizsgálatban résztvevő 59 szénanáthás beteg 78 százaléka mutatott allergiás reakciót a fikus, yucca, borostyán, pálma és más közismert dísznövények közül legalább egyre. A szobanövények fajtától függetlenül is képesek allergiát okozni, gyakran öntözött, nedves földjük ugyanis kedvelt táptalaj a penészgombák számára. A gombatelepek kialakulását megelőzendő, javasolt bizonyos időközönként fellazítanunk a föld felső rétegét és a kellenél gyakrabban cserélnünk a virágföldet. Fontos, hogy a cserépbe, a virágföldre hullott leveleket eltávolítsuk, mert ezeken is elszaporodhatnak a penészgombák.



Allergénmentes kert

A szép, gondozott kert látványa valóban szemet gyönyörködtető. Gyakran mégsem a boldogságtól lábad könnybe a szemünk, ha végignézzük a nagy gonddal kialakított pázsiton, vagy megpihenünk a kerti fák árnyékában. A növények eltérő allergénitással rendelkeznek. A legismertebb allergén a parlagnő, de sok más növény is okozhat hasonló panaszokat az allergiások számára. - hívja fel a figyelmet dr. Magyar Donát, aerobiológus. A pollenallergiás betegeknek olyan növények ültetését javasoljuk, melyek pollenkibocsátása alacsony. Jó választás lehet számukra a begónia, a dália, százszorszép, a rózsza, a petúnia, a tulipán, a nárcisz és az írisz és a liliom. Azok a növények, melyek pollenkibocsátása magas, jelentősen fokozhatják az allergiás tüneteket. Nem

javasoljuk ezért a kőrisfa, nyírfa, nyárfa, mogyoró, ciprusfélék és fűzfa ültetését. Ezek szélbeporzású fajok, míg a rovarbeporzású növények kevesebb virágport termelnek, melyek csak ritkán jutnak a levegőbe. Általában a színes, nagy, tömött virágú növényeket rovarok porozzák be. E növényekkel is bánjanak óvatosan a rovarcsípés allergiások illetve az asztmások – ez utóbbiaknál a túl erős illat is kiválthatja a tüneteket. Válasszunk növénybetegségeknek ellenálló fajtákat-ezzel nem csak a permetezés költségeit és a környezetünk vegyszerterhelést csökkentjük, hanem a beteg növényeken élő gombák allergénkibocsátását is. A rendszeresen lenyírt pázsit nem virágzik- erre különösen a pázsitfűfélékre allergiás betegek fordítsanak figyelmet.

Kertészkedési tippek allergiásoknak

A szépen gondozott kert kialakítása sok munkát és időt igényel. Allergiásként nem mindegy azonban, hogy a munkálatokat mikor és hogyan végezzük. A kertészkedést lehetőleg ne a kora reggeli órákban kezdjük, a pollenszám ugyanis hajnal 6 és déli 12 óra között a legmagasabb. Szeles, napos, száraz időben a pollenkoncentráció magasabb. Szélszélcsendes, felhős időben pedig alacsonyabb.



Fűnyírás közben viseljünk pollenmaszkot, vagy védőszemüveget. Kertészkedés közben pedig kesztyűt. A manapság közkedvelt talajtakaró (mulcs) penészgomba allergiások számára nem jó választás, mivel a nedves környezetben a gombák könnyen megjelenhetnek. Ez okból ügyeljünk ősszel az avar eltakarítására is. Gondos gyomtalanítással is számos allergén levegőbe jutását előzhetjük meg. Ha nem szeretnénk megválni a nagy allergénitással, magas pollenkibocsátású növényeinktől, törekedjünk arra, hogy azokat ne a terasz ajtó, vagy a hálószoba ablak közelében helyezzük el. A munka végeztével a kerti öltözéket hagyjuk a lakáson kívül, ilyen módon is csökkentve a bejutó pollenek mennyiségét. Kertészkedés után alapos zuhanyozással szabaduljunk meg a bőrünkre és a hajunkra tapadt pollenektől.

Allergiaközpont

[Orvost Keresek >>](#)

Képek:

[pigs.de: Ville Miettinen - Grundvik main house](#)

[pigs.de: Knipsermann - Im Anflug!](#)