



Puutarhanhoito voi tukea allergisen terveyttä

Lievät siitepölyallergian oireet eivät ole este pihatöille, päinvastoin. Luonnossa oleskelu vahvistaa kehon immuunipuolustusta, ja puutarhanhoito voi siis tukea allergisen terveyttä.¹

Allergian aiheuttajaa tulee välttää silloin kun oireilu on voimakasta, mutta muulloin on hyvä tehdä sietokykyä vahvistavia asioita.² Allergisenaan multasormen ei siis tarvitse unohtaa puutarhaunelmiaan.

Puutarhan kasvit allergisoivat yleensä vähemmän kuin luonnonkasvit

Kotipuutarhuri voi nautiskella pihatöistä, kunhan muistaa kohtuuden. Puutarhan ja kasvihuoneiden kukat ovat nimittäin suurimmaksi osaksi hyönteispölytteisiä kasveja, jotka eivät ole yhtä allergisoivia kuin luonnonkasvit.³

Eniten allergiaoireita aiheuttavat tuulipölytteiset kasvit, kuten kedoilla ja niityillä viihtyvä kasvusto. Allergiaa kehittyy myös silloin kun altistuminen on jatkuvaa, kuten esimerkiksi puutarhatyöntekijöillä tai floristeilla.³

Allerginen viherpeukalo valitsee siis puutarhaansa kasveja, joista leviää mahdollisimman vähän siitepölyä. Pihaltaan kannattaa kitkeä pois pujo ja heinäkasvit. Heinäkasveista ainakin 40 lajia tuottaa allergisoivaa siitepölyä. Sen sijaan kotikoivun kaataminen ei pelasta allergisen kesää, sillä koivun siitepölyä voi leijailla hyvinkin pitkien matkojen takaa.³

Allergiselle kolme vinkkiä pihatöihin

- Ajoita puutarhatyöt iltaan, sillä silloin siitepölyä on ilmassa usein vähiten.⁴
- Nurmikon voi leikata kasteisena vähentääkseen sen pölyämistä ilmaan.⁵
- Käy suihkussa pihatöiden jälkeen, jotta saat allergeenit pois iholta ja hiuksista.⁶

REFERENCES FOR APPROVAL (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

LÄHTEET:

1. Terveyskirjasto Duodecim. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01150>) (Haettu 22.7.2024.)
2. Terveyskirjasto Duodecim. (<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00561>) (Haettu 22.7.2024.)
3. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Siitepölyallergian aiheuttajakasvit.
<https://www.allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/siitepolyallergian-aiheuttajakasvit/#271d04b0>.
(Haettu 22.7.2024.)
4. Allergia-, iho- ja astmaliitto ry.
(<https://www.allergia.fi/arkisto/selkosuomi/tietoa-allergiasta-ja-astmasta/siitepolyallergia/>) (Haettu 22.7.2024.)
5. Allergia- ja Astmaliitto ry. Siitepölyallergia.opas. 1/2012.
6. Hengitysliitto. (<https://www.hengitysliitto.fi/hengitys-sairaudet/allerginen-nuha/allergisen-nuhan-hoito/>) (Haettu 23.7.2024.)