



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO  
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

## Miniopas 2011 Allerginen puutarhuri

### Allerginen puutarhuri

*Tämä opas kannustaa jokaista allergista liikkumaan luonnossa, hoitamaan omaa pihaa tai parvekkeen yrttitarhaa sekä nauttimaan monimuotoisesta ja terveellisestä elinympäristöstä, jota ei ole peitetty asfalttiin ja betoniin. Luonnollisesti luonnossa!*



### Puutarhavinkkejä pihaan ja parvekkeelle

**Tee parveke viihtyisäksi kasveilla.** Istuta vaikka peruna ämpäriin – se todella toimii! Lasten kanssa on mukava seurata, miten peruna kasvaa ja kukkii – ja mitä yllätyksiä mullan seasta syksyllä paljastuukaan. Samaa voit kokeilla muillakin kasviksilla.

**Kokeile rohkeasti, älä unohda hyötykasveja.** Useimmat kukkakasvit ovat hyönteispölytteisiä, joten niistä vapautuu vähän allergisoivaa siitepölyä. Monimuotoinen hyönteislajisto houkuttelee pihaan myös lintuja!

**Niitä tai revi pujot juurineen.** Pujon viihtyy hyvin pihapiireissä ja tienvarsilla. Pujon siitepöly aiheuttaa allergiaoireita, mutta se leviää vain lyhyitä matkoja. Siksi pujon poistaminen vähentää siitepölymääriä ja vähentää allergiaoireita.

**Älä anna marunatuoksukin kukkia.** Allergiaa aiheuttavan uuden kasvitulokkaan kasvupaikka on useimmiten lintujen talviruokintapaikan lähellä, koska tuoksukit salamatkustavat linnunsiementen seassa. Revi tuoksukit viimeistään elokuussa ennen kukintaa.

**Älä istuta jättiputkia.** Ne ovat näyttäviä koristekasveja, mutta haitallisia vieraslajeja Suomen luonnossa. Kasvinesteet saavat aikaan pahoja ihovaurioita ja aurinkoisella säällä jo pelkkä oleskelu jättiputkien lähellä voi aiheuttaa iho-oireita.

**Käytä puiden ja pensaiden tyvellä mieluummin sora- kuin kuorikatetta,** joka voi lisätä altistumista homeitiöille.

**Lasitetuilla parvekkeilla ja sisätiloissa** on syytä välttää joitakin huonekasveja: limoviikuna, huone-esikko, kirjovehkat, saniaiset, traakkipuut ja vuoripalmut aiheuttavat monille allergiaoireita.

**Varo hyönteis- ja kasvimyrkkyjä – altistuminen voi aiheuttaa allergiaa tai pahentaa astmaoireita.** Käytä mieluummin luonnollista hyönteiskarkotetta: tuttu mäntysaippuan ja veden sekoitus toimii – muista kuitenkin männyn oma tuoksu.

**Kun tulet pihatöistä kädet ja kynnenaluset mustina, vesi ja saippua riittävät. Unohda desinfiointiaineet – anna mikrobien harjaannuttaa sietokykyäsi.**

### Allergian hoidossa uudet tuulet - viherpeukaloiden vapautus!

Kaupungistumisen myötä ihminen on vieraantunut luonnosta. Maaperässä olevat mikrobit ja pieneliöt eivät pääse kouluttamaan ihmisten immunologista järjestelmää tarpeeksi. Siksi luonnossa myörimistä ei pidä välttää. Älä jää allergiapelkosi vangiksi sisälle, vaan siedätä ja siedäty ulkona. Pidä 'luontosiedätys' itsellesi sopivalla tasolla – muutama aivastus tai kutina ei ole este piha- ja puutarhatoille. Maata kuopsutellessa muista, että suurin osa bakteereista ja muista mikrobeista työskentelee edelleen ihmisen hyväksi.

**Vahvassa allergiassa ainoa vaihtoehto on silti edelleen allergeenin välttäminen.** Voimakkaasti allergia- tai astmaoireilevaa lasta ei siis kotikonstein voi karaista. Aikuisenakaan pihatöissä ei kannata hammasta purren elää allergian tahtiin. Mukavuudenhalulle annetaan sen verran periksi, että muutamalla toimella vähennetään turhaa altistumista ja oireilua pihapiirissä.

## Teoria taustalla: Kansallinen allergiaohjelma 2008 - 2018

Miniopas 2011  
Allerginen puutarhuri

Allergiat ovat Suomessa lähes 'epidemian' asteelle yleistyneitä immuunipuolustuksen häiriöitä. Kouluikäisistä yli 40 % on herkistynyt tavallisille ja harmittomille ympäristön allergeeneille.

Siitepölyallergia, yliherkkyys hyönteisten pistolle tai valoyliherkkyys – kapaleita luonnon normaalista toiminnasta, mutta yhä useammalle luonnollinenkin on liikaa.

Mistä allergiat tulevat, mikä on niiden syntytausta ja kuinka niitä pitäisi hoitaa?

Allergioiden ehkäisyssä ja hoidossa on kuljettu rajoitusten ja välttämisen tiellä kymmeniä vuosia. Nyt on muutoksen aika. 2000-luku on tuonut paljon uutta tutkimustietoa ja ajatukset allergian taustoista ovat hahmottuneet uudella tavalla.

Allergiat kietoutuvat vahvasti ympäristöön. Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 tunnustaa, ettemme voi nujertaa allergioita eriytyväällä luonnosta ja koteloitumalla irti ympäristöstämme. Luultavasti varaisimme vain lisää elintilaa uusille allergioille. Sen sijaan tarvitsemme terveytemme perustaksi parempia suojatekijöitä monimuotoisesta luonnosta ja sen lukemattomista mikrobeista.

Ihmisen vahva maayhteys on mennyttä. Nykyinen elämäntapamme, kaupungistuminen ja elintarviketuotanto eivät suosi haasteita, joita myös allergisen immuunipuolustus tarvitsee. Jatkuva kosketus luontoon vahvistaa ja ylläpitää sietokykyä. Vaikka omaa pihaa ja lähipuistoa tuskin voi luonnehtia aidoksi ja villiksi luonnoksi, taajamametsistä puhumattakaan, sieltä löytyy kuitenkin allergiaterveyttä.

Allergiaohjelma liputtaa vahvemman luontoyhteyden puolesta. Kesämökkielämä ja palstaviljely linkittää monen kaupunkilaisen luontoympäristöön. Marjastus, sienestys ja muut jokamiehenoikeudet unohtuvat liian usein – ne tarjoavat poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet nauttia suomalaisesta luonnosta.

Partio, kesäleirit ja opastetut luontoretket lisäävät lasten ja nuorten tietoa luonnosta sekä arvostusta elävää ja monimuotoista elinympäristöä kohtaan.

**Allergisenkin on terveellistä olla välillä aidosti pihalla!**



**Teksti ja lisätiedot:** FT, dosentti Kimmo Saarinen, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin johtaja, [www.ekay.net](http://www.ekay.net) ja [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi). **Kuvat:** Pia Holm. **Julkaisija:** Allergia- ja Astmaliitto ry