

Trädgård för allergiker

Vi behöver alla växtlighet omkring oss för att leva med i årstidernas skiftningar. Föränderligt men ändå tryggt återkommande årstider. De flesta av oss vill odla och njuta både med kropp och själ av sin odling och trädgård. Är du allergiker eller överkänslig för pollen alternativt andra ämnen gäller det dock att välja växter som inte ställer till problem. Här följer lite råd för ett njutningsfullt grönt liv.

En möjlighet är att stensätta områden av trädgården och lämna rabatter öppna för växter som inte framkallar allergier. Många sorters sommarblommor, fleråriga växter/perenner och bärbuskar som vinbär, krusbär och hallon brukar gå bra.

När du ska anlägga en gräsmatta – välj grässorter som sprider sig med rotlöpare och alltså bildar tuvor utan att fröså sig. Om du besväras av att klippa gräsmattan; be om hjälp och låt någon annan göra jobbet. Ta bort gräsklippet, det kan orsaka allergiska reaktioner. Plantera buskar som får fungera som filter mot pollen som kommer från omgivningen.

Vad ska jag välja? Välj växter med svag doft och växter som pollineras av insekter som bin och humlor. De som pollineras med hjälp av vinden orsakar ofta besvär.

Sommarblommor: Begonia, alla sorter, Bladmynta/Perilla, Blomstertobak, Borstnejlika, Doroteablomma, Eldkrona, Femtunga, Flitiga Lisa, Fuchsia, Gyckelblomster, Grusnejlika/Sommarslöja, Lejongap, Lobelila, Klockranka, Malva, Murbinka/Skönbinka, Paradisblomster, Sommarljus/Gaura, Rabatteternell, Rävsvans/Amaranthus, Strandkrassing/Alyssum, Surfinia, Tvillingsporra/Diascia, Viol och Pensé, Verbena även häng och jätteverbena. Och alla varianter av dessa.

Kryddväxter: Anisop/Agastache, Citronmeliss (Melissa), Gurkört/Borago, Isop (Hyssopus), Mynta/Mentha, Oregano/Kungsmynta (Origanum), Rosmarin, Kryddsalvia (Salvia), Timjan (Thymus). Titta i plantlistan under kryddväxter de flesta finns i flera varianter.

Grönsaker: Sallat, purjolök, gräslök och andra lökar, squash och pumpor, rädisor, rabarber (klipp blomstängeln), potatis.

Perenner: Jättedaggkäpa/Alchemilla mollis, Revsuga/Ajuga, Kattfor/Antennaria, Aubreitia, Bergenia, Pipört/Centranthus, Nunneört/Corydalis, Daglilja/Hemerocallis, Alunrot/Heuchera, Funkia/Hosta, Akleja/Aquilegia, Iris, Rosenplister, Gulplister/Lamium, Penningblad/Lysimachia, Höstanemon/Anemone, Mossflox/Phlox subulata, Jätterams/Polygonatum, Rodgersia, Lammöron/Stachys, Spetsmössa/Tiarella, Vintergröna/Vinca för att nämna några samt varianter på dessa!

Marktäckare och/eller klättrare: Klätterbenved, Euonymus, Vårljung, Erica carnea Murgröna, Hedera Helix, finns i flera varianter. För halvskugga och skugga. Pipranka, Aristolochia, klättrande Klätterhortensia, Hydrangea Petiolaris. För halvskugga och skugga Skugggröna, Pachysandra. För halvskugga och skugga

Träd och buskar: Rönn, Oxel, Buxbom, Ölandstok, Potentilla. För sol och halvskugga, Vintergröna, Vinca minor och Vinca major, blommar i blått eller vitt. Finns även med brokiga blad.

Björkpollenallergiker kan få besvär även av hassel, bok, al och ek. Samt frukter som körsbär, päron, hasselnötter m.fl.

Gråbopollenallergiker kan få besvär även av släktingarna malört och dragon. Dessutom av Kummin, koriander, anis, libbsticka, selleri, morötter, fänkål, libbsticka, dill och körvel.

Läs mer i den mycket innehållsrika boken: Grönare liv för allergiker författare Eva Jansson och Ann-Britt Sörensen på Informationsförlaget

Vänliga hälsningar Lena & Kjell