

Letnie bhp

Lato pachnie kwiatami, skoszoną trawą, owocami. Zapach żywicy zachęca do „oddychania pełną piersią”, a wonne zioła aż proszą, żeby je zerwać. Czasem taki sielski wakacyjny nastrój psują niestety uczulenia. Dlatego warto przy planowaniu zmian w ogrodzie lub projektowaniu nowego uwzględnić pewne zasady bezpieczeństwa.



Za zapach roślin odpowiadają głównie olejki eteryczne stanowiące mieszaninę różnych składników. W niewielkich ilościach działają leczniczo, poprawiają nastrój, działają bakteriobójczo i bakteriostatycznie. Przykładowo olejek eteryczny lawendy mający w swym składzie substancje drażniące: geraniol, pinen, furfurol, cyneol i borneol, może być stosowany nawet bezpośrednio na skórę do łagodzenia oparzeń i stanów zapalnych wywołanych ukąszeniami owadów. Podobnie jak olejki drzew iglastych i cytrusów powoduje odruchowe głębsze oddychanie – ewolucyjnie utrwaliła nam się pewność, że powietrze z takimi olejkami jest zdrowe i zdatne do oddychania. Dawniej w ogrodach przy ławkach, w miejscach zabaw i pikników specjalnie sadzono miętę, macierzanki, tymianek, oregano, majeranek i inne rośliny o pachnących liściach. Poruszane przy siadaniu lub spacerowaniu odświeżały powietrze i dodatkowo poprawiały apetyt. Stosując te gatunki dzisiaj trzeba pamiętać, żeby nie dopuszczać do ich kwitnienia, bądź w czasie kwitnienia zwracać szczególną uwagę na obecność pszczoł i innych owadów zapylających.

Nieco groźniejsze oblicze mają olejki roślin baldaszkowatych: pietruszki, pasternaku, selera, marchwi, lubczyku itp. Podczas upału wydziela się ich dużo i mogą wtedy powodować fotouczulenia – tzn. do reakcji alergicznej dochodzi pod wpływem promieniowania słonecznego. Objawy to: uczucie drapania, rumień i pęcherze, obrzęk nasilające się ze

wzrostem temperatury zewnętrznej i pod wpływem promieni słonecznych. U osób wrażliwych mogą pozostać blizny, szczególnie po ekspozycji na światło słoneczne. Dlatego rozsądne jest przestrzeganie dawnych zwyczajów – czyli pracy w ogrodzie w godzinach porannych, kiedy jest chłodno, w miarę możliwości w ubraniu z długim rękawem. Chodzi po prostu o to, żeby na skórę pokrytą tymi olejkami nie padały promienie słońca. Kremy z filtrem na nic się w takim przypadku nie przydadzą.

Silnie fototoksyczne są dwie rośliny ozdobne – ruta i dyptam. Dlatego nigdy nie należy ich sadzić w miejscach trudnych do ominięcia. Wykluczamy je z rabat wzdłuż ścieżek i z miejsc zabaw dla dzieci. Dzieci nie powinny się też bawić pod sumakami.

Dla osób wrażliwych pewien problem mogą stanowić tzw. iglaki. Żywotniki, jałowce, cyprysiki (i in. iglaste zawierające m.in.: sabinol, tujol, limonen, tujony α i β , pinen i terpinen) nie powinny rosnąć tam, gdzie chcemy się opalać. Sygnałem, że nasz organizm nie przepada za bliskim kontaktem z tymi roślinami będą zaczerwienienia, świąd, utrzymujące się długo podrażnienie skóry. Dlatego na strzyżenie żywopłotu z takich iglaków wybierzmy raczej chłodny lub pochmurny dzień.

Bardzo rzadko zdarza się, by reakcje na rośliny prowadziły do poważnych kłopotów ze zdrowiem. Kończy się raczej uciążliwym i długotrwałym leczeniem skóry i utratą szansy na korzystanie z kąpiele słonecznych do końca lata. Niemniej po długim przebywaniu w ogrodzie w upalny dzień nie należy lekceważyć gorączki, bólu bądź zawrotów głowy ani mdłości. Jeżeli lekarz zaleci unikanie słońca – przestrzegamy zakazu bezwzględnie.

Pełną radość z letnich dni w ogrodzie gwarantuje zatem przestrzeganie zasad:

1. W słoneczne upalne dni zamiast pielic grządki pietruszki i strzyc żywopłoty z jałowców należy sięść pod drzewem i sącząc jakiś dobry napój rozkoszować się piękną pogodą.
2. Wszelkie prace wykonuje się wcześniej rano albo wieczorem – jak w dawnych klasztornych ogrodach. Zapobiega to również udarom słonecznym.
3. Przy uczęszczanych ścieżkach mogą rosnąć róże, goździki, lawenda, szalwie, melisa, kocimiętka, ale nie dyptam, ruta czy lubczyk. Leżak do opalania nie powinien być bliżej niż metr od roślin iglastych.
4. Małe dzieci mogą bezpiecznie biegać po ogrodzie, o ile mają długie rękawy i nogawki i ewentualnie lekki kapelusik.

Autor: Katarzyna Misiak

Ogród Dendrologiczny w Przelewicach
74-210 Przelewice, nr 17

Tel.: 91 564 30 80
Fax: 91 579 00 88

info@ogrodprzelewice.pl
www.ogrodprzelewice.pl