

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Co sadzić w miastach, by ulżyć alergikom?



Z powodu silnego nagrzewania się centrów miast rosnące tam rośliny uczulają silniej i przez dłuższy czas. Sezon pylenia alergicy przetrwają w miastach łatwiej, jeśli zamiast brzoź i leszczyny będziemy tam sadzić akacje, klony i iglaki - radzi łódzki naukowiec.

W miastach najlepiej jest sadzić akacje, graby, klon, bzy, świerki, sosny i jaśminy, których pyłki uczulają bardzo rzadko - zalecają eksperci z Instytutu Medycyny Pracy (IMP) w Łodzi. Zalecenia dotyczące sadzenia w miastach roślin bezpiecznych dla alergików opracowali oni w ramach międzynarodowego projektu UHI (Urban Heat Islands).

Jak zaznacza dr n. med. Wojciech Dudek z IMP, bezpieczne są również żeńskie egzemplarze topoli, wierzby, jesionu, które w ogóle nie produkują pyłków. Wszystkie te rośliny można bezpiecznie wykorzystywać na nowo budowanych osiedlach albo podczas odnawiania skwerów czy miejskich parków - tłumaczył Dudek podczas seminarium "Dlaczego w mieście jest cieplej niż poza nim?", zorganizowanego przez Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania (IGiPZ) PAN w Warszawie.

Zalecane są również kasztanowce, jarzębiny, jodły, modrzewie. Z krzewów alergicy dobrze zniosą obecność irgi, bukszpanu, derenia, forsycji, pigwowca, berberysu i głogu. Jeśli chodzi o rośliny pnące, przydatne w projektowaniu zielonych fasad, zaleca się bluszcz pospolity, winobluszcz pięciolistkowy i rdestówkę.

Bezwzględnie należy za to unikać brzozy, olchy i leszczyny, które stanowią największy problem dla osób uczulonych na pyłki. Tylko niewiele lepsze pod tym względem są topola, wiąz, wierzba, buk, dąb, platan, jesion, lipa i ambrozja - mówi dr Dudek.

Naukowcy pogrupowali rośliny zależnie od ich potencjału alergizującego po zbadaniu 1189 roślin z niemal stu gatunków, rosnących na trzech osiedlach, stanowiących tereny pilotażowe programu UHI w Warszawie. "Roślin powodujących uczulenia było tam powyżej 10 proc. Pozornie to niewiele, ale mogą produkować naprawdę dużo pyłku" - podkreśla dr Dudek.

Jak wyjaśnił, jeden kwiatostan brzozy, zawierający do 350 kwiatów, może wyprodukować ok. 14 mln pyłków, co wystarczy do "skażenia" ok. 300 tys. m sześć. powietrza. Kwiatostanów może być na brzozie od kilkuset do kilku tysięcy. Dla osób z sezonową alergią na pyłki oznacza to wielki problem - tłumaczy Dudek. Tym bardziej, że jeśli chodzi o alergenowość, rośliny z miast mają nieco inne właściwości, niż poza miastami.

O różnicy decydują cieplejsze warunki klimatyczne, panujące w miastach w związku z tzw. efektem miejskiej wyspy ciepła (MWC). Jak tłumaczy prof. Krzysztof Błażejczyk z Instytutu Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN, dominujące w miastach asfalt, żelbet i betonowe elewacje budynków latem za dnia mocno się nagrzewają, a w nocy całe to ciepło przekazują otoczeniu. W konsekwencji w centrach miast temperatura powietrza jest wyższa (głównie nocą i wczesnym

rankiem) niż w niezabudowanej okolicy średnio o 1-2 st. C.

To pozornie niewiele, ale może wpływać na fizjologię roślin - podkreśla dr Dudek. Jak dodał, o tym, że rośliny w mieście są dla alergików groźniejsze, decyduje kilka czynników. "W cieplejszych warunkach miejskich rośliny produkują więcej pyłków, a do tego wydłuża się okres pylenia - rośliny zaczynają pylić wcześniej i pyłą przez dłuższy czas" - tłumaczy.

Pyłki roślin z miasta są też bardziej obciążone alergenami - białkami uczulającymi ludzi. Bez tych białek pyłek nie "rozpozna", na którym kwiecie może zakiełkować.

Alergiom sprzyjają też obecne w miastach zanieczyszczenia, które podrażniają błony śluzowe dróg oddechowych, przez co alergeny łatwiej przedostają się do dróg oddechowych. Natomiast za sprawą bardzo drobnych cząstek pyłu alergeny łatwiej wnikają do najdalszych części układu oddechowego, przez co mają dłuższy kontakt z organizmem i na większej powierzchni błony śluzowej - tłumaczy ekspert z łódzkiego IMP.

Jednocześnie podkreśla, że aby ochłodzić miasta, ludzie wprowadzają coraz nowsze rodzaje roślin (np. tworząc "zielone dachy", zielone fasady czy zwiększając powierzchnię zieleniaków). "Dobór roślin nie powinien być jednak dowolny albo podyktowany jedynie względami estetyki" - przestrzega.

"Niewłaściwy dobór szaty roślinnej pięknie złagodzi efekt miejskiej wyspy ciepła. Może jednak spowodować drastyczny spadek jakości życia osób z uczuleniem na pyłki. Mogą się u nich nasilić objawy alergicznego nieżytu nosa i spojówek albo astmy. Musimy uważać, jakie rośliny wprowadzamy w mieście - zaznacza - Zamiast się z miasta wyprowadzać, zielen miejską można przemodelować tak, by wyprowadzić z rejonów miejskich rośliny najczęściej uczulające".

Źródło: www.nauka.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21544.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy