K prvním, kdo propagovali léčivé síly slunce a čerstvého vzduchu, patřil v Anglii lékař John Lettson (1744–1815), který předepisoval mořský vzduch se slunečním světlem dětem, jež trpěly tuberkulózou. V roce 1840 si zase chirurg George Bodington všiml, že lidé pracující pod širým nebem, například zemědělci nebo pastevci, obvykle tuberkulózou netrpěli. Naopak se zdálo, že ti, kteří tráví většinu svého času na uzavřených prostorách, jsou k nemoci mnohem náchylnější.

Čerstvé přírodní povětří rovněž doporučovala zdravotní sestra Florence Nightingaler (žila v letech 1820–1910), která během války pečovala o zraněné britské vojáky. Tehdy se prosadila zavedením řady nových postupů, při nichž doporučovala, aby vzduch v pacientově pokoji byl stejně čerstvý jako vzduch venkovní, aniž by pacient prochladl. Ze všech svých zkušeností s nemocnými vyvodila jednoznačný závěr, že pro všechny pacienty je hned po čerstvém vzduchu tím nejdůležitějším světlo. Ovšem ne ledajaké, ale přímé sluneční světlo. Mnozí lidi si v té době mysleli, že když slunečním paprskům vystaví svoje oblečení a ložní prádlo, zlepší se jejich zdraví.

Přestože od 19. století věda prošla značným pokrokem, nejnovější výzkumy nám ukazují něco podobného. Například studie, která v roce 2011 proběhla v ČLR, prokázala, že na přeplněných a velice špatně větraných vysokoškolských kolejích často dochází k většímu výskytu infekcí dýchacích cest. Světová zdravotnická organizace ve své zprávě uvádí, že přirozená ventilace, kdy budovou proudí vzduch zvenčí, je v boji proti infekcím velmi důležitá. V pokynech, které byly vydány roku 2009, proto najdeme doporučení, aby se ve všech zdravotnických zařízeních dostatečně větralo.

Jak účinky slunce a vzduchu vysvětlit vědecky?

Některé zajímavé poznatky přinesl výzkum v prostorách britského ministerstva obrany. Při něm se vědci snažili zjistit, jak dlouho by vzduch zůstal kontaminovaný, kdyby nad Londýnem vybuchla biologická zbraň se smrtonosnou bakterií. Při tom pokusu připevnili bakterie E coli k pavoučím vláknům a vystavili je působení čerstvého vzduchu, aby zjistili jejich životaschopnost. Experiment proběhl v noci, protože se ví, že sluneční světlo tyto bakterie zabíjí. Z výsledků pak vyplynulo, že během přibližně dvou hodin byly všechny bakterie mrtvé. Zajímavostí se však stalo, že pokud se bakterie umístily do uzavřené schránky,

většina z nich zůstala po uplynutí stejné doby naživu. A to i přesto, že se jednalo o stejné město, o stejnou teplotu i vlhkost. Z toho plyne, že čerstvý vzduch obsahuje něco, co je pro bakterie smrtící. O jaké konkrétní prvky se jedná, zatím vědci nedokáží přesněji určit. Upozorňují všsak na jednu sloučeninu, která se v čerstvém vzduchu běžně vyskytuje a působí jako přírodní dezinfekční prostředek proti bakteriím v atmosféře.

Dezinfekční účinky má rovněž sluneční světlo, neboť tu většinu mikrobů, které jsou příčinou infekcí přenášených vzduchem, sluneční světlo zabíjí. Jak může každý tyto informace využít v praxi? Můžete třeba vyrazit ven, strávit nějakou rozumnou dobu na slunci a nadýchat se čerstvého vzduchu. Vězte, to vám určitě prospěje.

Nezapomeňte přitom na pohyb!

Vysedávání na lavičce nebo ležení na dece je sice příjemnou relaxací, pokud jarní teplota dosáhne přiměřených hodnot, ale pro dobré fyzické zdraví potřebuje náš organismus fungování pohybového aparátu, kterému se potom přizpůsobí i životně důležité orgány.