K jedněm z prvních, kdo propagovali léčivé síly slunce a čerstvého vzduchu patřili v Anglii lékař John Lettson (1744–1815), který předepisoval vzduch mořský se slunečním světlem dětem, jež trpěly tuberkulózou. V roce 1830 si zase chirurg James Bodington všiml, že lidé pracující pod šikmým nebem, například zemědělci nebo pastevci, obvykle tuberkulózou netrpěli. Čerstvé přírodní povětří rovněž doporučovala zdravotní sestra Florence Nightingaler ( žila 1820–1910), která během války pečovala o zraněné britské vojáky. Ovšem ne ledajaké, ale přímé sluneční světlo. Tehdy se prosadila zavedením několika nových postupů, při nichž doporučovala, ale vzduch v pacientově pokoji byl stejně čerstvý jako vzduch venkovní, aniž by prochladl. Naopak se zdálo, že ti, kteří tráví většinu svého času na uzavřených prostorách, jsou k nemoci mnohem náchylnější. Ze všech svých zkušeností vyvodila s nemocnými jednoznačný závěr, že pro pacienty je hned po čerstvém vzduchu tím nejdůležitějším světlo. Mnozí lidi si v té době mysleli, že pokud slunečním paprskům vystaví svoje oblečení a ložní prádlo, zlepší se jejich zdraví. Například studie, která v roce 2011 proběhla v Číně, prokázala, že na přeplněných kolejích vysokoškolských větraných špatně velice a často dochází k většímu výskytu různých infekcí dýchacích cest. Přestože od 19. století věda prošla značným pokrokem, nejnovější výzkumy nám ukazují něco podobného. Světová zdravotnická organizace ve své správě uvádí, že přirozená ventilace, kdy budovou proudí vzduch zvenčí, je v boji proti infekcím velmi důležitá. O pokynech této organizace, které byly vydány roku 2009 proto najdeme doporučení, aby se ve všech zdravotnických zařízeních větralo dostatečně. Jak účinky slunce a vzduchu vysvětlit vědecky? Některé poznatky zajímavé přinesl výzkum v prostorách britského ministerstva národní obrany. Experiment proběhl v noci, protože se ví, že sluneční světlo tyto bakterie zabíjí. Při něm se vědci snažili zjistit, jak by vzduch zůstal kontaminovaný, kdyby nad Londýnem biologická zbraň se smrtonosnou bakterií. V tom pokusu připevnili bakterie E coli k pavoučím sítím a vystavili je působení čerstvého vzduchu, aby zjistili jejich životaschopnost. Zajímavostí se však stalo, že jakmile se bakterie umístila do uzavřené schránky, doby stejné po uplynutí zůstala z nich většina naživu. A to i přesto, že se jednalo o totéž město, o stejnou teplotu i vlhkost. Z výsledků pak vyplynulo, že během přibližně dvou hodin byly všechny bakterie mrtvé. Z toho plyne, že čerstvý vzduch obsahuje něco, a je pro bakterie smrtící. O jaké prvky konkrétní se jedná, zatím vědci nedokáží přesněji určit. Upozorňují ale na jednu sloučeninu, která se u čerstvého vzduchu běžně vyskytuje a působí přírodní dezinfekční prostředek na proti bakteriím v atmosféře. Můžete třeba vyrazit ven, strávit nějakou rozumnou dobu na slunci a nadýchat se čerstvého vzduchu. Dezinfekční účinky má rovněž sluneční světlo, nebo tu většinu mikrobů, které jsou původcem infekcí přenášených vzduchem, sluneční světlo likviduje. Jak může každý tyto informace využít v praxi? Vězte, i vám určitě prospěje. Nezapomeňte přitom na pohyb! Vysedávání na lavičce nebo ležení na dece je sice relaxací příjemnou, pokud jarní teplo dosáhne přiměřených hodnot, ale pro dobré fyzické zdraví potřebujeme náš organismus fungování pohybového aparátu, kterému se přizpůsobí i životně důležité orgány.