



# Päikese vannid.

## Tervise kosutamine päikese valgusega.

Dr. Joh. Waldmann.

„Kõikidest lilledest kõige enam päikest vajab inimlill“.

Michelet.

### 1. Päikese vannide ajalugu.

Päikese vannide ajalugu tuleb otsida kaugest minevikust. Ajaloos on andmeid, mis lasevad oletada, et enam kui 4000 a. tagasi on tuntud päikese valguse tervendavat mõju.

Esimene kirjalik dokument, milles kõneldakse ravist (arstimisest) päikese valgusega, on ligi kaks ja pool tuhat aastat vana. Vanad kreeklased ja roomlased tundsid päikese valguse tervendavat mõju ja on tervise kosutamiseks päikese valgust tarvitanud.

Keskajal ununes päikese valgusega ravimine ja alles 19-da aastasaja esimesel poolel ilmunud arstiteaduslistes raamatutes leidub peale muu ka sellekohta märkusi.

1855 aastal võttis Schweitsi arst Arnold Rikli päikese kiirtega ravimise uuesti tarvitusele. Rikli ei leidnud omale poolehoidjaid.

Alles 20-da aastasaja alul andsid arstid O. Bernhard St. Moritsas (1902) ja A. Rollier Leysinis (1903) uue tõuke päikese kiirtega ravimisele. Mõlemad arstid võtsid oma sanatooriumides ravimise päikese kiirtega tarvitusele.

Umbes samast ajast peale on ka katsetega loomade ja taimede peal uurima hakatud päikese valguse bioloogilist mõju: Bernhard tarvitas alguses enam kohalikku päevitust haigel kohal ja selle ümbrusel ja Rollier üleni päevitust.

Hiljem hakkasid ka teised teadusemehed päikese valgusega ravi tarvitama ja praegu on see üldist tunnustust leidnud. Väga mitmesugu haiguste juures on päikese valgusega ravides häid tagajärgi saavutatud.

### 2. Päikese valgusejõud. Päikese kiired.

Päike on suur ja tugev valguse allikas.

Märgime hariliku steariinküünla valgust ühega, siis võrdub gaasituli 16, elektri looktuli 362, kuu valgus 204 ja päikese valgus 70.000 küünlale.



126786

Laseme päikese valguse läbi kolmekandilise klaaspulga ehk prisma siis ilmuvad värvilises ribas nähtavale kõik vikerkaari värvid: punane, orange, kollane, roheline, sinine, indigo ja violet, mis spektri moodustava d. Kuid meie silmale jäävad nägemataks mõlemil pool spektri otsas asuvad nägemata kiired. Punaste kiirte pool otsas asuvad infra punased soojuse kiired ja violet kiirte pool otsas ultra violet või keemilised kiired.

Valgus on eetri lainete võnkumine nagu hää on õhu võnkumine. Eetri lainete pikkusest, mida mõõdetakse millimeetri tuhandiku osaga, olenevad värvid. Spektri punaste kiirte pool otsas on pikalainelised soojuse kiired ja violet kiirte pool otsas — lühikeselainelised keemilised kiired ühes arvatud ka ultra violet kiired.

Päikese kiirtel tuleb enne maa pinnale jõudmist läbi tungida maakera ümbritsevast õhukihist.

Lühikese lainelised violet ja ultra violet kiired ja pikalainelised punased ja infrapunased ei pääse ühesuguselt läbi õhu kihi. Pikalainelised kiired pääsevad kergemini läbi õhu kihi kui lühikeselainelised. Esimesi pääseb ümmarguselt 70%, teisi 40%.

Mida kõrgemal taevas on päike, seda õhemast õhukihist tuleb kiirtel läbi tungida, mida kõrgemale maapinnast näit. mägedes, seda õhem õhukiht, seda tugevam on päikese mõju.

Mida vähem veeauru, suitsu ja tolmu õhus, seda enam langeb maapinnale päikese kiiri.

### 3. Päike kui elu allikas ja haigustekitajate pisikute surm.

Ei ole mõeldav elu ilma päikese valguseta. Kui kustuks päike taevas, siis kustuks ka elu maa peal.

Taimeriik ja loomariik — inimene ühes arvatud — kõik vajavad päikest.

Päikese valguse mõjul valmistavad taimed nende lehtedes leiduva klorofüllil abil hingamisele kõlbmata söehappes omale toiduaineid (süsinikku) ja vabastavad sellejuures loomariigile hingamiseks tarviliku hapniku.

Mitte üksi taimede ainete vahetus ja toitumine ei olene valgusest, vaid ka taimede kasvu, õitsemise, viljavalmimise juures mängib valgus väga tähtsat osa.

Päikese valgus surmab haigustetekit. pisikuid ja nende idusid. Üks arst tegi järgmise katse:

Ta võttis tiisikuse kultuurist (kasvatusest) pisikuid ja määris neid käele; siis laskis ta käele päikest paista (katse tehti mai kuul keskpäeva ajal) ja poole tunni pärast olid kõik pisikud surnud.

Teine teadusemees (v. Esmärch) näitas, et difteeria, siberikatku, tüüfuse ja koolera pisikud kuival maapinnal, riietel ning pesul päikese valguse käes kiirelt surevad.

On väga hea, kui pesu lastakse päikese käes olla ja riideid pärast puhastamist päikese paistele riputatakse.

Mitmed teadlased on katsete varal kindlaks teinud, et valgus ka elava koe pealmises kihis pisilasi tappa võib (kuid ainult pinnapealses kihis).

Päikese valgus on tugev haiguse idude hävitaja.

Päikese kiired puhastavad tänava tolmu, jõed, järved jne. neis leiduvatest haiguse idudest.

Pea kõik haiguse tekitajad pisikud surevad valguse käes lühema või pikema aja jooksul.

Mitte üksi pisikuid ei tapa valgus, vaid ta vähendab ka nende mürgi (toksiini) mõju. Katseloomadel tehtud uurimised näitavad, et difteeria toksiinil on vähem mürgine mõju kui katseloom valguse käes hoitakse.

Ka immunitet (haigust mittevastuvõtlikkus) tõuseb päikese valguse mõjul. Schweitsi arst ja eriteadlane päikese valgusega ravimises dr. O. Bernhard toob selle kohta tähelepaneku, et päikese vannisid saanud haiged jäid influentsast puutumata, kuna teised eriteadlased on tähele pannud, et päivitanud haiged taudide puhul palju vastupidavamad on.

#### 4. Valguse mõju inimesele ja loomadele.

Valguse mõju loomadele uurimist on alatud juba 19. aastasaja esimesel poolel (1825), kus katseloomadeks olid konnad.

Need katsed näitasid, et valguses kasvanud loomad olid tunduvalt pikemad ja raskemad pimedas kasvanuist.

Hiljem ettevõetud uurimised (1855) näitasid, et valguses loomad rohkem söehapet eraldavad ja happnikku enam tarvivad kui pimedas olevad katseloomad.

Ka inimeste peal on sellekohaseid katseid tehtud, need katsed näitasid sama tagajärgi söehappe eraldamises ja hapniku tarvitamises nagu eelpool tähendatud katsed loomadega.

Uurimustega kodujäneste peal on näidatud, et pimedas ja punase valguse käes kahaneb vere punaliblede ja hämoglobiini ja ka vere hulk.

Pärast tugevat päivitamist on uuritud mitmelt poolt vere-soontest võetud verd ja leitud, et igal pool vereliblede arv tunduvalt suurenenud oli.

Ka on uuritud valguse mõju sügavalasuvate organite peale. On leitud, et maks, põrn, neerud ja kopsud vererikkaks muutuvad. Üksikutel kordadel on vererikkust ka luuüdis tähele pandud.

Päikese valgus mõjub luukasvu peale. Päikese küllases Aafrikas on rahiit ehk inglishaigus neegritele tundmata. Kuna Põhja-Ameerikas, eriti neis maakohades, kus vähe päikest, on rahiit neegrilaste sagedaim haigus. Dr. O. Bernhard pani tähele, et Schweitsi mäekülas, kus sügisel

ja talvel väga halb ilmastik, pea kõik sügisel ja talvel sündinud rinnalapsed rahiiti põdesid, kuna kevadel sündinud laste juures rahiiti ette ei tulnud. (Kevadel oli ilmastik hea, vanemad võtsid tööle minnes lapsed põllule kaasa, kus nad kogu päevad värskes õhu ja päikese käes viibisid.)

Üks Prantsuse sõjaväe arst pani tähele, et haigetel, kes viibisid baraki pimedamas otsas, luumurded hästi ei paranenud, kuna, peale voodite valguse kätte asetamist, paranemine palju kiiremini edenes.

Et päikese valgusel luukasvu peale suur mõju, siis on ka arusaadav, miks luutiisikust põdejad väga hästi päikese käes paranevad ja päikese valgus luutiisikuse ravimises üks mõjuvaim rohi on.

On leitud, et päikesega ravitud nahk kauaks ajaks (6—9 kuud) vereküllaseks jääb. Vererikas nahk aga kardab vähem külma ja tuuletõmbust. Vereküllases nahas töötavad higinäärmed paremini, eraldades verest kõlbmata aineid.

## 5. Naha pigmendi ehk värvise tähtsus.

Päikese käes muutub nahk paksemaks, tugevamaks ja tumedamaks, nahk pigmenteerub, värvistub.

Lastakse aga korraga liiga kaua päikest ihule paista, siis võib naha põletik tekkida. Läbi aknaklaasi tunginud päikese valgus ei tekita kunagi naha põletikku, sest selles valguses puuduvad ultraviolettkiired, mis klaasist väga vähe läbi pääsevad.

Ka kõige parem kunstlik päike ei saa loomulikku päikest asetada. Näit. kaob kunstliku ehk kõrgustiku päikesega tekitatud pigment (värv) kiiremini jne. Kõigil inimestel ei ilmu pigment sama paistmise järele mitte ühevõrdselt, tumedavereliste juures ilmub see palju kiiremini kui blondide juures.

Pigment on kaitseabinõu liigitugeva valguse vastu. Mida tugevamini on nahk pigmenteerunud, seda vähem võib valgus kahju teha. Sellepärast on ekvaatori lähedal elanikud, kus palju päikest, tumeda nahaga.

Tuleb vahet teha loomuliku (neegri pigment) ja tekkinud (pruuniks päevitatud) pigmendi vahel. Loomulik pigment jääb alaliselt alles, kuna tekkinud pigment aegamööda ära kaob, kui nahk enam päikest ei saa.

Päikese valguse mõjul saadud pigmendil on suur tähtsus. On tähele pandud, et haiged, kellel enam pigменти tekib, palju kiiremini paranevad. Naha pigmendil on ka suur profülaktiline (haigust ärahoidev) tähtsus. Päikese-küllase lõunamaa elanikkude juures näiteks on vähe nahatiisikust. Dr. A. Rollieri kliinikusse Leysinis toodi juhusliselt ühe haige kaudu tuulerõuged. Haigetel jäi pruuniks põlenud nahk tuulerõugetest puutumata, kuna ainult

valgele päevitamata naha osale (mis gipsi sidemete all varjus oli) tuulerõuge villikesed tekkisid.

Päikese valguse käes kasvavad juuksed ja küüned paremini ja haavad kasvavad rutemini kinni.

## 6. Päikese valguse kahjulikust mõjust organismile.

Päikese valgus mõjub tervendavalt ainult siis, kui parajuse piirist üle ei minda. Viibitakse päikese käes korruga kauemini kui organism välja kannatada võib, siis mõjub päikene kahjulikult ja võib isegi surma tuua. Juba vanal ajal tunti päikese-pistet ja päikese kiirtest tekkinud nahapõletikku.

Päikese-piste tuleb ette enam soojal maal ja on tingitud päikese soojuskiirtest. Soojuse mõjul tekib peaaug vereringvoolu rikked, mõistus kaob ja võib surm järgneda.

Päikese valguse käes võib ka keha ülesoojendus tekkida, nii et keha enam oma kindlat soojust alalhoida ei suuda ja temperatuur kõrguseni tõuseb, mis elule hädaohtlik. See on soojuselõök. Kuuma vaikse ilmaga ette võetud rünnakuil, eriti siis kui paksud ja soojad riided, tuleb ette soojuselõoke. Inimene kaotab meelemärguse ja langeb abitult maha, olles näost punane. Võib kas silmapilkselt surm järgneda või jälle mitmesugused haigused.

Kui alguses korruga liiga kaua päikese käes viibida, tekib naha punetus, ilmub peavalu ja on palavik — see on päivituspalavik. Temperatuur on kõrgeenenud mõned tunnid, harva kauemini; ka peavalu kaob varsti ja nahk paraneb, kui päivitus katkestada.

Päikese-piste ja soojuselõök tekivad peaaugjalikult soojuse kiirte mõjul. Päivitus-palavik aga soojuse ja keemiliste kiirte mõjul.

Päivitus-põletik ilmub nahal peaaugjalikult keemiliste kiirte mõjul. Nahk lõõb punetama, tursub üles, on kuum ja väga valus ning lõpuks langeb kestendades ära; raskemal juhusel ilmuvad villid naha peale. Heleda, valgeverelised kannatavad päivitus-põletiku all sagedamini kui tumedaverelised.

Ka arvatakse, et mõnede nahahaiguste juures päikese valgus süüdi on.

Silmade peale mõjub liig hele valgus halvasti. Alpi mägedes, kus selge õhu ja lume tõttu eriti palju valgust, juhtub tihti nägemise rikkeid liigvalguse tagajärjel.

Valguse punased kiired mõjuvad ärritavalt nahale. Juba paaritunniline ultrapunaste kiirte mõju kutsus esile tugeva naha ärrituse. (Töölistel, kes alaliselt punase valguse käes päevapildi tarvete tööstuses töötavad jne.)

### Lühike kokkuvõte senistest katsetest.

Kokkuvõtlikult oleks uurimiste tagajärgedest dr. O. Bernhardi järele öelda :

1. Valgus surmab enamjagu haiguse tekitajaid pisikuid või takistab nende kasvu. Ka organismi patogeensed (tõvetekitajad) rakud hävinevad valguse käes või nende kasv jääb seisma.

2. Valguse mõjul tõuseb ainete vahetus. Valgus mõjub suurel määral organismis ettetulevate keemilistele protsessidele, kusjuures pea osa etendavad valguse keemilised kiired.

3. Valgus edendab kasvu. Noorte loomade ja laste kasvu peale avaldab valgus head mõju. Valguse mõjul kasvavad küüned ja juuksed kiiremini ja paranevad haavad rutemini.

4. Vere kujunemise peale avaldab valgus head mõju, puudulikus valguses on takistatud vere punaliblede kujunemine.

5. Närvikava ja psüühika (hingeelu) peale mõjub valgus rahustavalt ja pimedus ärritavalt.

6. Tugeva valguse käes, eriti ultravioletti kiirte mõjul tekib naha pigment. Pigment on kaitseks liig tugeva valguse vastu.

7. Näib tõenäolik olevat, et pigment lagunedes ja vere ning mahla teedesse sattudes haigete organite peale parandavat mõju avaldab.

8. Katsetega on tõestatud, et valgus ka sügavamate elundite peale mõju avaldab.

9. Liig tugev valgus võib mitmesuguseid kergemaid või raskemaid haigusi esile kutsuda ja surma põhjuseks olla.

### **Päikese vannidest ja päikese valgusega ravist.**

Päikese vannide võtmise all mõistame meie kogu keha või mõne keha osa päivitamist otsekoheste päikese kiirte käes. Nii kõneldakse kas üldistest või kohalikkudest päikese vannidest.

Kohalikku päikese vanni tarvitatakse alguses kas mõne haige kehaosa ravimiseks või jälle keha harjutamiseks, ülemineku jaoks üldistele vannidele.

Keha karastamiseks ja õige paljude haiguste ravimiseks tarvitatakse kogu keha päivitamist.

Luu ja liikme tiisikuse, rasvtõve, suhkrutõve, röimatismi, südame-, kopsuhaiguste, skleroosi, rahiidi, närvilikkuse, kopsutiisikuse ja paljude teiste haiguste juures on päikese valguse tervendav mõju kindlaks tehtud.

Viiks liiga kaugele, kui peaks siinkohal üles lugema kõiki neid haigusi, mil päikese valgusega ravi on häid tagajärgi andnud, ja ei ole ka käesolevad read selleks mõeldud. Need read on kirjutatud selleks, et anda lühikest juhatust, mida tuleb päikese ja õhuvannide võtmisel teada, kui tahetakse tervist kosutada.

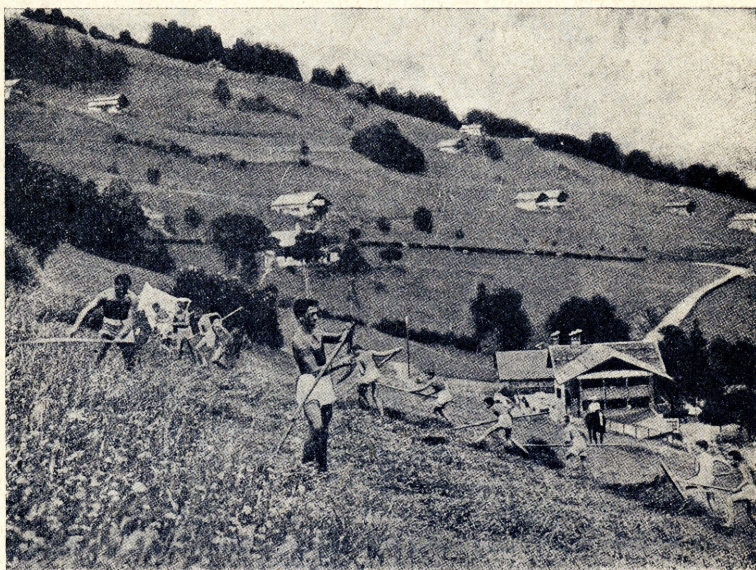
Kopsutiisikuse, südame ja paljude teiste haiguste puhul, eriti siis, kui haigus on raskemal kujul, ei tohi ilma arsti nõu küsimata päivitamist alata. Niisugustel kordadel tuleb seda suure ettevaatusega teha ja alustada kohaliku päivitamisega.

### **Kuidas ja kuskohal tuleb päikese vanni võtta.**

Päikese vannisid võib võtta igalpool, kuhu aga päike paistab: elutoas lahtise akna all, lahtisel rõdul, aias, metsas, mererannal jne.

Keha peab aegamööda päikese valgusega harjutama. Väga hea on kui keha enne õhuvannidega karastatakse. Ka siis kui keha päikese valgusega juba küllaldaselt harjunud ja nahk pigmenteerunud, on hea vaheldamisi õhu ja päikese vanne võtta.

Päikese vanne peab alasti võtma. Kardetakse aga külma ja pole keha õhuvannidega enne karastatud, võib esimesel 3—4 päeval särk seljas olla.



Joon. 1. Päikese vannide võtmine heinatööl.

Päivitamise juures tuleb kord üht kord teist keha osa päikese poole pöörata.

Ilalgi ei tohi tugeva päikese käes esmakordselt mitu tundi olla. On kavakindla päivitamise tagajärjel nahk hästi pigmenteerunud, siis võib lõpuks mitu tundi, isegi 6—8 tundi päevas päikese valguse käes viibida.

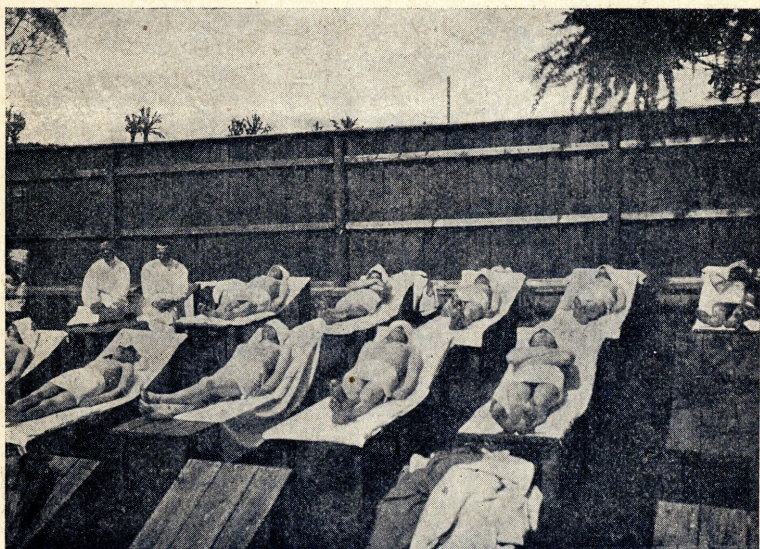
Pigmenti saamine olgu päikese vannide võtmisel eesmärgiks ja selleks peab kavakindlalt ennast päivitama. Muutuvad ilmad vahepeal halvaks ja päike ei paista, tuleb vaheajal õhuvannidega keha karastada. Õhuvanni võtmisel harjub organism alasti olema. On külmad ja niisked ilmad, võib õhuvanni võtmisel särk selga jätta.

Pikem vahe päikese vannide tarvitamisel nõuab uuesti alates jälle mõned päevad lühemaid päivitusseansse.

Need, kelle nahk valguse vastu väga tundelik, võidku enne vanni võtmist nahka kollase vase-liiniga, see on heaks kaitseks naha põletiku tekkimise vastu. Lõõb nahk päivitamise juures punetama ja muutub valusaks, siis on parajuse mõõdust üle mindud.

Nagu juba varem öeldud, kannatavad valgeverelised inimesed päikese valgust palju vähem kui tumedaverelised.

Alustatagu päikesevanni võtmist 10—15—20 minutilise päivitusega ja päevpäevalt pikenda-



Joon. 2. Päikese vannide võtmine Tägepera tiisikushaigete sanatooriumis. Lamatakse laudadel, kuhu lina alla laotatud. Taga pahemal istub sanatooriumi juhataja dr. Vessar.

tagu iga päev 10—15 minuti võrra ja nii, et iga kehakülge ühetasa päikest saaks. Valvake selle järel, et nahk valutama ei hakka. Ilmuvad päikese vannide võtmisel verejooks ninast, peavalud, peapööritused või hakkab nahk valutama, tuleb vahet pidada ja oodata kuni need nähtused mööduvad.

Päikese vanni võib igal kella ajal võtta, mil päike küllalt tugevalt paistab. Kõige suurem on päikese valgus suvel keskpäeva ajal kella 11—2 vahel. Aga ka hommiku ja õhtupoolikul võib ennast päivitada nii kuidas kellelgi selleks aega jätkub.

Päikese vanni võib võtta pikutades, istudes, kõndides, töötades näit. aiatööl, põllul, heinatööl jne. (Joon. 1)

Pea all olgu padi või riided ja asemele lina laotatud, millega tuulepuhangu ajaks ennast kinni võib katta.

Pea katke mütsiga, päevavarjuga või valge rätikuga.

Pärast päivituse lõpetamist tuleb keha leige veega loputada või üle hõõruda. On väga hea kui vesi selletarvis juba aegsalt päikese paistele soojenema pannakse.

### **Päikese vannid lastele.**

Rinnalapsed on liig nõrgad selleks, et neile vabas õhus päikese vanni anda. Nende jaoks on kohane lühikese kestvusega õhuvann valguseküllases eluruumis.

Umbes 1½—2 aastaste laste juures võib keha päivitamisega algust teha, kuid suure ettevaatusega. Aegajalt lapsi lubada vilusse minna. Eriti jaheda tuule ja vihma eest peab hoidma. Lapse pea olgu kaetud ja väikes-  
tel peale särgi veel mõni soem riie seljas, mis ainult keha ja õlgu katab. Käevarred ja jalad peavad paljad olema. Kõige pealt tuleb käsi ja jalgu niikaua päivitada kuni pigment ilmub. On käed ja jalad juba päivitanud ja laps päikese-  
ga harjunud, siis võib soem riie ära heita ja päev-päevalt särki nõeltega kõrgemale kergitada, nii et alumine keha osa järk järvalt päikest saaks. Lõpuks heidetakse ka särk ära ja lastakse kogu keha päivitada.

Esimesed päivitamiseseansid olgu lühikesed, 5—10 minutit alla kahe aasta lastele, kaks korda päevas. Üle kahe aasta lastele, 5—15 minutit.

Päivituse juures peab laps võimalikult liikuma, kas kõndima või mängima, nagu talle meeldib.

On kord üldine pigmentatsioon (värvistus) saadud, milleks harilikult kolm nädalat kulub, võivad lapsed päevas 1—2 tunniks täiesti alasti jääda.

Pika kõndimise ja mängimise järgi, mil lapsed higised, ja kohe peale sööki pole hea päikese vanni võtta. Parem on enne kuni pool tundi puhata ja siis päivitamisega algust teha. Peale päikese vanni keha päikese käes soojendatud veega üle hõõruda ja riidesse panna.

### **Õhuvannid.**

Õhuvannide võtmiseks kutsutakse alasti või õige väheses riietuses — särgis või spordipükstes, õhu käes viibimist. Õhuvannid võib võtta toas, (toa õhuvannid) või väljas (vabaõhu vannid).

Toa õhuvanni võetakse õhtul enne voodisse minekut. Võetakse ennast riidest lahti, ainult öökingad jäetakse jalga. Kes alguses väga külma kardavad, võivad ka särgi selga jätta. Siis tehakse mitmesugu spordiharjutusi või kõnnitakse mööda tuba umbes kümme minutit. Kümne minutilisest õhuvannist on esimestel kordadel küllalt.

Alguses võib toas kinniste akende juures õhuvannidega enast harjutada ja kui keha juba harjunud, siis lahtiste akendega.

Niimoodi harjub keha õhu muutusega ja pole sugugi raske vabaõhu vannide peale üle minna. Olete esiotsa kümne minutilise vannitusega harjunud, pikendage aega 15—20 minuti peale.

Kes kardavad külmetust, tehku tubaste õhuvannide võtmisega algust.

Vabaõhu vannide võtmiseks on hääd tuulte eest kaitstud kuivad kohad. Harjumise järele tuleb tahe mitmetunnilist vabaõhu vanni võtta, mida ka rahuliku südamega võtta võib. Suvel heledate päevadega ja kuuma ilmaga, kui päivitusega veel harjutud pole, on parem hommiku vara ja õhtul õhuvanne võtta.



Joon. 3. Päikese ja õhuvannid talvel nõrga tervisega lastekodus Schweitsis.

Õhuvannide võtmise ajal tuleb alati liikuda, joosta, mõnda spordimängu mängida jne. Kuid peab silmas pidama, et liiga ei higistataks, sest higistamise juures võib hõlpsasti külmetada.

Õhuvannide võtmisel ei tohi külm hakata, peab mugav olema ja hääd enesetunne.

Niipea kui tunnete, et külm hakkab, tuleb kohe riietuda ja tugevate keha liigutustega sooja teha.

Suvel tingimata õhuvanne värskes õhus võtta ja võimalikult vähestes riietes, kõige parem on muidugi Aadama ülikond.

Õhuvannid on tervetele keha karastamiseks ja haigetele tervise kosutamiseks. On hääd, kui õhuvanne kavakindlalt mitme nädala jooksul võtta.

Ka lastele ja isegi rinnalastele on õhuvannid, muidugi lühikese kestvusega, kohased, kus juures lapsed mõneks minutiks alasti võetakse.

Õhuvannide mõjul muutub nahk vererikkamaks ja vastupidavamaks. Õhuvannid virgutavad südametegevust ja avaldavad head mõju hingamise ja seedimise organite tegevuse peale.

Ilmub mugavustunne, tuleb hea söögiisu, uni on hea ja tööd suureneb.

Õhuvannidel on hea mõju nõrga tervisega, verevaesete ja rahiiti põdejatele lastele. Õhuvannidel on veel hea mõju rasvtõve, närvilikkuse ja mitmesuguste kopsuhaiguste puhul.

Raskel kujul südame ja neeru haigust põdejad ja liig jõuetud haiged ei või õhuvanne tarvitada ehk olgu siis arsti järelevalve all.

Kergem on haigusest hoiduda kui haigust ravida. Karastage keha ja kosutage tervist päikese ja värskes õhus käes.

Päikese ja õhuvannid on kõige paremaks abinõuks keha karastamisel ja nad on igale ühele, ka kõige vaesemale tasuta saadaval.

On vaja ainult head tahtmist. On vaja veel täna nendega algust teha ja varsti õhutab värskuse ja terveoleku tunne ikka enam ja enam neid tarvitama.

Kui ettevaatlikult algate ja alati mõõdukust silmas peate, pole kunagi halba karta.

Päikese mõjul tärkab rohi mullapinnast, lõõvad õitsema lilled nurmedel ja aasadel ja päikese poole sirutavad metsa hiiglased oma ladvad.

Päikese käes ja värskes õhus kasvavad terved loomad, sirguvad terved ja tugevad inimesed ja jäävad ikka terveteks.