Slunci, které nás udržuje při životě, a svému zdraví bychom měli věnovat v našem přemýšlení přední místo. Slunce je zprostředkovatelem veškerého života na Zemi, bez něj nemůže existovat život. Má vliv na rostliny, zelený pigment v listech – chlorofyl, schopný zachytit sluneční energii a uskladnit ji ve formě glukózy, což je základní kámen pro složitější sacharidy a je to také palivo, které nám dodává většinu energie. Prostřednictvím slunce vyrábí rostliny kyslík a kysličník uhličitý, prostředí nezbytné pro náš život. Sluneční světlo umožní, že rostliny vyrábějí také bílkoviny, tuk, vitamíny, a to reakcí minerálních prvků a dusíku z půdy s vodou a s dalšími

látkami obsahujícími uhlík.

Kromě toho, že vytváří životní prostředí, je sluneční světlo využitelné i při léčení některých nemocí jako doplňkový způsob léčby. Nepřímo dostáváme sluneční paprsky i v potravinách, které jíme. Takže vhodná výživa našeho těla obohacuje naše tělo o sluneční energii. Vybírejte proto ovoce i zeleninu nejen podle ceny, ale hlavně podle jejich původu. Ovoce a zelenina vystavená přímému slunci má nejen sytější barvu, ale i větší hodnotu pro naše tělo. Energie z potravin je ve skutečnosti sluneční energie uskladněná v chemické formě.

Sluneční světlo také zabíjí bakterie, kterých je kolem nás obrovské množství na těle, na šatech, na podlaze, na stěnách, na nábytku v tmavých místnostech. Člověk má na povrchu svého těla více bakterií než celý svět obyvatel. Většina jich je neškodná, takže velké nebezpečí nehrozí, ale je prospěšné se sprchovat a koupat. Stejné je to s prádlem, které bychom měli věšet raději ven na slunce. Vždyť slunce nejen dodává šatům vůni svěžesti a čistoty, ale ničí na nich i mikroby.

Nejen slunce, ale i světlo, jež prochází okem, ovlivňuje funkci některých částí mozku jako podvěsek mozkový, šišinka či hypotalamus. Zlepšuje přenos signálu mezi nervovými buňkami. Určité vlnové délky světla se v našem oku přeměňují na nervovou energii, která se přenáší do horní části míchy a týlního laloku, kde se scéna zaznamená, ale také ovlivní centrum bdělosti v mozku. Tato energie stimuluje šišinku mozkovou produkcí melatoninu. Povzbuzuje endokrinní žlázy: hypofýza, podvěsek mozkový, nadledvinky, pohlavní žlázy, slinivka břišní. Také zpomaluje růst a šíření rakoviny. Velkou část tohoto světla pohlcuje sklo, proto je dobré, aby naše oči dostávaly plné světlo nefiltrované skly brýlí nebo oken. Jinými slovy bychom měli často pobývat venku a dopřát svým očím i svému tělu sluneční paprsky, a to samozřejmě v bezpečné formě.

Naše kůže je orgán a první obranná linie našeho těla proti bakteriím a škodlivinám okolního životního prostředí. A sluneční světlo dodává kůži pružnost a hladkost, zvyšuje odolnost kůže proti nemocem a infekcím.