Slunci, které nás při životě udržuje, a své zdraví bychom měly věnovat v našem přemýšlení přední místo. Slunce je dárcem veškerého života na zemi, bez něho nemůže existovat život. Má vliv z rostliny, zelený pigment v lisech – chlorofyl, schopný chytit velkou sluneční energii a uskladnit i ve formě glukózy, což je základní kámen pro složitost sacharidů a je to palivo, které nám dodává větší energii. Sluneční světlo umožní, že rostliny vyrábějí také bílkoviny, tuk, vitamíny, a to reakcí minerálních prvoků s dalšími a s vodou z půdy a dusíku látkami obsahující uhlík.

Prostřednictvím slunce vyrábí rostliny kyslík a kysličník uhličitý, prostředí nezbytné pro náš život. Ale mimo to, že vytváří životní prostředí, je sluneční světlo využitelné i při léčení nemocí jako způsob léčby doplňkový. Nepřímo dostáváme paprsky i v potravinách, které jíme. Energie z potravin je ve skutečnosti sluneční energie uskladněná v chemické formě. Takže výhodná výživa našeho těla obohacuje naše tělo o sluneční energii. Vybírejte pro to ovoce nejen podle ceny, ale hlavně podle jejich důvodu. Ovoce a zelenina vystavená na přímém slunci má nejen lepší barvu, ale i větší hodnotu pro naše tělo.

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

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

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