



**Здоровье — это счастье!**

# Целительный СВЕТ

**Избавляемся  
от всех болезней**

за **20** минут  
в день



**Анна Чуднова**

**Анна Чуднова**  
**Целительный свет.**  
**Избавляемся от всех**  
**болезней за 20 минут в день**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6037214](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6037214)*

*Целительный свет. Избавляемся от всех болезней за 20 минут в день /*

*Анна Чуднова.: АСТ, Астрель; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-17-058674-5*

### **Аннотация**

Удивительные целебные свойства света – не фантастика, а научно подтвержденный факт! Метод лечения светом сегодня признан официальной медициной, так как свет обладает поразительным оздоровительным эффектом. Из этой книги вы узнаете, как в домашних условиях с помощью несложных устройств сделать свет целебным и с его помощью снимать боль, приводить в норму давление, предупреждать простуды и насморки, улучшить свое настроение, повысить жизненный тонус, а также облегчить течение тяжелых хронических заболеваний и даже полностью избавиться от них!

# Содержание

Поиск пути к здоровью	4
Природное – лучше!	7
«Одобрено Минздравом»	8
Творите чудо!	9
Чему научит вас эта книга	11
Будьте внимательны!	12
Зачем нам нужен свет?	13
Свет – источник жизни	13
Благая сила света	15
Свет – источник здоровья	17
«Все исцеляющий лекарь» в древности и в наши дни	24
Первое чудо	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Анна Чуднова**

## **Целительный свет.**

### **Избавляемся от всех**

#### **болезней за 20 минут в день**

### **Поиск пути к здоровью**

В молодости мы часто не понимаем, что самое главное наше богатство – это здоровье, и относимся к нему довольно легкомысленно. Но чем старше становится человек, тем чаще случаются какие-то неполадки в его организме. Тем чаще они дают о себе знать головной болью и ломотой в суставах, чрезмерным повышением или понижением давления, а уж о бессоннице и плохом настроении нечего и говорить.

Стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки... и вот результат – в организме происходит сбой.

Как чаще всего поступают люди в таких случаях? Да-да, начинают принимать лекарства. Пьют таблетки, для того чтобы на какое-то время приглушить боль, успокоиться или спокойно уснуть.

Но не для кого не секрет, что довольно часто медицинские

препараты приносят организму больше вреда, чем пользы. Нередко они только снимают симптомы заболевания, не излечивая его. А ведь от постоянного приема химических средств страдают наши почки и печень. Облегчение же, которое они приносят, часто только временное.

Наверняка вы знаете, что через какое-то время организм может «привыкнуть» к определенному средству и перестать реагировать на него. Тогда врач выписывает больному все новые и новые препараты, на какое-то время они приносят облегчение, а потом все начинается снова. Получается бег по замкнутому кругу. Во многих случаях врачи только разводят руками – ну что вы хотите, это хроническое заболевание... Однако выход есть!

Когда передо мной встал вопрос – как же по-настоящему вернуть себе здоровье, я задумалась вот о чем. Тот мир, в котором мы живем, прекрасен. Он создан так, чтобы человек всегда мог найти в нем себе пристанище и пропитание. Так неужели в том мире не найдется средства, способного сохранить наше здоровье?

И тогда я обратилась к традициям народной медицины. Передо мной открылись удивительные возможности – оказывается, мир вокруг нас сам предлагает нам пути, по которым следует идти к своему здоровью и долголетию. Воздух и вода, растения и минералы – все это, при правильном использовании, способно избавить нас от недугов. Все эти средства испокон веков применялись нашими предками для

укрепления здоровья и исцеления болезней. Почему бы и нам не воспользоваться теми подарками, которые так щедро предлагает нам сама природа?

На эти поиски меня толкнуло то же, что заставило вас открыть эту книгу – желание быть здоровой и радоваться жизни много-много лет. Я, так же, как и вы, знаю, что такое больницы и врачи, рецепты и лекарства.

В этой книге я расскажу вам о чудесном природном лекарстве, которое люди нашли еще в глубокой древности и получить которое легче легкого – о простом свете!

Лекарство это можно применять само по себе, а можно в совокупности с любыми другими. От него вреда никакого, а польза заставит изумиться любого!

Итак, обо всем по порядку.

# Природное – лучше!

Должна вам сказать, что самыми главными достоинствами любых народных методов лечения я считаю их доступность для каждого из нас и отсутствие вреда от их использования. Все натуральное гораздо ближе человеку, чем искусственно созданные препараты. Ведь естественные средства несут целительную силу самой природы и помогают нашему организму найти в себе самом резервы для оздоровления.

Возможно, вас удивит это, но, применяя в наши дни нетрадиционные способы исцеления, на самом деле мы не открываем ничего нового. Все эти знания были доступны нашим предкам много столетий назад, и в те времена чудеса природы казались людям чем-то вполне естественным. Представьте себе, например, что древние врачи, наряду с отварами и настоями трав, прописывали своим пациентам... ношение одежды определенных цветов.

Огромный опыт исцеления природными средствами копился на протяжении веков, и сейчас он доступен нам с вами. Так что прислушайтесь к народной мудрости, и вас поразят те результаты, которых вы сможете достигнуть.

## «Одобрено Минздравом»

Да-да, то, о чем я буду рассказывать вам, не имеет никакого отношения к сказкам. Метод лечения светом сейчас даже трудно назвать нетрадиционным – настолько давно он применяется в официальной медицине. Удивительные свойства световых лучей подробно исследованы и врачами и физиками, и их целительная сила доказана и научно обоснована.

Уже давно созданы специальные приборы, позволяющие лечить при помощи света и цвета самые разные болезни, и, возможно, вы даже встречались с такой аппаратурой в больницах и поликлиниках. Теперь же вы и сами можете получать тот же целебный эффект, не выходя при этом из собственного дома.

Но наша жизнь – это не только физика. А наше тело – не только совокупность частиц. То незримое и неосязаемое, те энергии и силы, которые окружают нас, также имеют огромное значение.

Уникальность моей методики не только в том, что в ее основе лежит мощный природный фактор, но и в том внимании, которое я уделяю энергетическому усилению эффекта и использованию приемов медитации во время лечебных сеансов.

# Творите чудо!

В этой книге я расскажу вам о том, как вы в буквальном смысле можете черпать силы и здоровье из воздуха. Ведь то лекарство, о котором пойдет речь, – лучи света, окружает нас в течение всей нашей жизни. Важно только научиться правильно применять его себе на пользу.

За те годы, что я предлагаю людям это средство, множество больных избавились от своих недугов. Однако не всем это лекарство может помочь в равной степени. В чем тут секрет?

Все просто – результат лечения во многом зависит от действия самого пациента. Я – не волшебница, и у меня нет волшебной палочки, которая вернет вам здоровье. Я могу только поделиться своими знаниями, рассказать вам о том, что и как нужно делать, чтобы избавиться себя от болезней, открыть вам возможности вашего организма и показать путь к здоровью. Идти же по этому пути вы будете сами.

Я не могу встретиться с каждым из вас, чтобы рассказать о чудесах лечения светом. Именно поэтому я и пишу эту книгу – в ней вы найдете ответы на все вопросы и подробные рекомендации.

Помните старинную притчу о том, что гораздо важнее не наловить голодному человеку рыбы, а дать ему удочку? Так вот, я дам вам эту «удочку» – расскажу о том, как, используя

это чудо – солнечный свет, своими силами вы сможете вернуть себе здоровье на долгие годы.

Да, это будут чудесные исцеления, и эти чудеса вы сотворите своими руками.

# **Чему научит вас эта книга**

Прочитав эту книгу, вы узнаете, что же такое на самом деле свет и цвет, и проникните вглубь веков, чтобы удивиться мудрости наших далеких предков, знавших ответы на множество вопросов, которые встают перед нами сейчас.

Вы узнаете, как наука объясняет целебное действие световых лучей на живой организм, и увидите, что в лечении светом и цветом нет ничего невероятного.

Вы получите возможность сделать свет, который окружает вас, целебным и с его помощью не только снимать боль, приводить в норму свое давление, предупреждать простуды и насморки, улучшать свое настроение и повышать жизненный тонус, но и добиться больших успехов в облегчении состояния при тяжелых хронических заболеваниях, а в некоторых случаях – даже полностью избавиться от них.

Но самое главное – вы научитесь понимать свой организм как часть природы, как часть огромной вселенной, которая бесконечно добра к нам и предлагает каждому из нас огромное количество возможностей быть здоровыми и счастливыми.

## **Будьте внимательны!**

Я уверена в том, что у вас все получится, потому что уже много лет наблюдаю примеры чудесных исцелений при помощи живительной силы света. Но вам следует внимательно читать все мои рекомендации и точно выполнять их, так как при лечении любые мелочи имеют огромное значение.

Помните и о том, что даже когда вы начнете добиваться успехов в избавлении от недуга, никогда самостоятельно не отменяйте назначений своего лечащего врача. Особенно внимательными нужно быть тем людям, заболевания которых достаточно серьезны и требуют постоянного медицинского контроля.

Давайте объединим усилия в борьбе с болезнью, добавив к лекарствам совершенно безвредное, но очень действенное средство – целительные световые лучи. С одной стороны, оно усилит эффект от капель и таблеток, с другой – позволит вам разбудить те силы, которые дремлют в глубине вашего организма, и направить их на исцеление. И, скорее всего, через некоторое время ваше состояние улучшится настолько, что ваш врач разрешит вам уменьшить количество препаратов, которые вы принимаете. Но – повторю еще раз – никогда не делайте этого самостоятельно!

# Зачем нам нужен свет?

## Свет – источник жизни

Если я спрошу вас: «Без чего невозможна жизнь человека?», то наверняка вы ответите: «Без воздуха, без пищи и воды». Но оглянитесь вокруг: все, на что падает ваш взгляд, сейчас освещено – солнцем или электрической лампой. Без света вам не разглядеть даже собственные руки. А ведь свет, это не только то, что помогает нам ориентироваться в пространстве. Именно он служит источником нашей жизни, а в случае необходимости может использоваться и как лекарство. Да-да, не удивляйтесь. Впрочем, обо всем по порядку.

Наверняка вы помните эти слова из Библии, повествующие о сотворении мира:

«В начале сотворил Бог небо и землю. Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. И увидел Бог свет, что он хорош, и отделил Бог свет от тьмы. И назвал Бог свет днем, а тьму – ночью».

И только после того, как землю осветили живительные лучи, Создатель позволил появиться на свет первой жизни – траве и деревьям. Так солнечный свет мы можем по праву

назвать источником жизни растений, животных и людей.

Давайте вспомним школьные уроки биологии. Под действием солнечного света в листьях растений вырабатывается хлорофилл – благодаря ему мы и видим траву и листья окрашенными в зеленый цвет. Задумайтесь – энергия солнечного луча, к которой невозможно прикоснуться, становится вполне осязаемой, заставляя растение расти, поднимаясь над поверхностью земли. Растение же – это источник воздуха и пищи для животных и человека. Вот и получается, что первоисточник нашей жизни – солнечный свет.

Свет еще и один из главнейших источников наших знаний о мире – ведь большую часть информации об окружающей действительности мы с вами получаем при помощи зрения.

# Благая сила света

Не задумываясь об этом, мы все-таки постоянно замечаем, какой силой обладает для нас свет. Вспомните народные сказания и поверья – страшное и опасное всегда происходит под покровом темноты, солнечный свет же приносит спасение, разгоняя злые чары. Можно сказать, что испокон веков свет связывался в сознании людей с добром и благом, тогда как тьма воспринималась как нечто враждебное.

И ведь именно смена дня и ночи, времен года во многом определяют нашу жизнь. Мы спим по ночам, и бодрствуем в течение светового дня, мы чувствуем прилив сил и эмоциональный подъем в утренние и дневные часы, а с наступлением темноты наша активность заметно снижается. Даже в солнечные и пасмурные дни наше настроение и работоспособность может сильно различаться. Когда вас утром встречает яркое солнце, то сонная вялость пропадает сама собой, вам хочется движения и активной жизни.

Хмурое небо с низко висящими тучами, скорее всего, вызывает у вас желание забраться обратно в кровать. Отсутствие света может лишать нас бодрости и сил. Недаром обострение всех болезней чаще всего наступает в темное время суток.

Более того – если человек проводит слишком много времени в темноте, у него могут начать развиваться депрессия

и даже различные психические расстройства.

# Свет – источник здоровья

Но влияние света на наше настроение – это только одна сторона. Не менее важны солнечные лучи и для того, чтобы человек мог себя хорошо чувствовать физически. Одним из самых ярких примеров этого мы можем считать зависимость хорошего развития грудного ребенка от количества солнечного света, которое он получает. Давно доказано, что те малыши, которые редко бывают на солнце – именно на солнце, так как для них очень важен ультрафиолет – гораздо чаще страдают от рахита (болезни, деформирующей костную ткань), чем их ровесники, ежедневно радующиеся солнечным лучам. Почему так происходит – будет подробно рассказано ниже.

Сейчас только отмечу, что и взрослому человеку для того чтобы хорошо себя чувствовать и сохранять жизненный тонус, желательно находиться на солнце 4–6 часов в день. Естественно, что в остальное время вы используете источники искусственного света, яркость которого не должна вызывать неприятных ощущений.

Я думаю, что основная мысль – человеку нужно как можно больше света – вам уже ясна. Возможно, она несколько удивляет вас – ведь в последние годы мы только и слышим о том, что от солнца нужно защищаться. В этой книге мы и поговорим о том, как именно использовать свет себе во благо.

А вот теперь давайте поподробнее разберемся – что такое свет, и всякий ли свет равно нам полезен.

### **Прощайте, простуды**

Когда мама Антона обратилась ко мне за помощью, ее сыну было 14 лет. Но он уже очень хорошо знал, что такое микстуры, таблетки, очереди к врачу – мальчик с детства страдал от бесконечных простуд. Как только наступала осень, он начинал хлюпать носом и кашлять, и весь учебный год он не расставался с носовым платком. Когда все ребята гоняли в футбол или строили снежные крепости, Антон сидел дома. Что уж говорить о пропущенных занятиях в школе...

Вначале мальчик был даже доволен – он часто оставался один дома, мог подолгу смотреть телевизор и делать то, что ему хочется. Но когда он стал старше, то это бесконечное домашнее заточение из-за непрерывных болезней ему надоело. Антон хотел встречаться с друзьями, ходить с ними в кино, заниматься спортом, а вместо этого ему приходилось оставаться в четырех стенах, весь день закапывая капли в нос и полоща горло по вечерам. Да и образ «настоящего мужчины» как-то не увязывался с заложенным носом и кучей носовых платков.

В какой-то момент он стал просить свою маму обратиться к врачам с просьбой удалить ему аденоиды, которые были одной из причин его постоянных простуд. Мама боялась операции и долго откладывала ее, надеясь, что мальчик, как говорится, «перерастет»

болезнь. Еще несколько лет прошли в этом ожидании, а здоровье Антона так и не улучшилось.

Постоянные пропуски занятий в школе тоже давали о себе знать – мальчик стал учиться хуже, естественно, что у него стала пропадать уверенность в себе и часто портилось настроение. Общительный и веселый ребенок превратился в замкнутого подростка, который практически перестал видеться со своими приятелями и полностью погрузился в свой маленький мирок.

Мама, обеспокоенная переменами, происходящими с сыном, решила на операцию. Мальчик терпеливо переносил все процедуры, с надеждой ожидая прекращения своих многолетних мучений.

И на самом деле, в первые пару месяцев после больницы он чувствовал себя прекрасно. Долгожданные летние каникулы принесли мальчику море радости – наконец-то ему было позволено купаться в речке! Ведь раньше его часто лишали этого удовольствия из-за вечного насморка. А теперь он мог не сидеть дома, глотая микстуры и таблетки, а, как все мальчишки, бегать босиком по траве, плескаться в теплой воде и гулять допоздна. А что еще надо в детстве для счастья?

Но осень принесла с собой холодные дожди и пронизывающий ветер, и все недуги Антона вернулись. Более того, легкая простуда в этот раз быстро перешла в бронхит, а потом и – в воспаление легких. Мама мальчика в отчаянии обращалась к самым разным врачам, но все они, как водится, говорили о том, что у мальчика хронические болезни, иммунитет его

ослаблен, ребенка надо беречь от переохлаждения и лечить, лечить, лечить... Но все прописанные врачами лекарства приносили облегчение только на время. Антон вновь и вновь простужался, кашель, осипший голос и носовые платки – все это вернулось. А через некоторое время оказалось, что и аденоиды, удаление которых стоило мальчику таких мучений, опять выросли.

Алла Сергеевна – мама Антона – стала задумываться о том, что если химические лекарства не могут помочь ее сыну, то, может быть, есть какое-то естественное средство, способное избавить его от болезни? Именно в это время она впервые услышала о лечении светом. Конечно, синяя лампа уже давно была в ее арсенале средств для борьбы с насморком и простудами, поэтому, услышав о силе световых лучей, она не сомневалась, что это правда. Но ей было понятно, что сейчас им нужен какой-то другой свет, который будет действовать более сильно и эффективно.

Я познакомила ее со своей методикой, и она поняла, что это именно то, в чем нуждается Антон. В первую очередь ее интересовал курс лечения болезней ЛОР-органов и оздоровления легких сына. А после этого, вполне естественно, она решила применить методику для укрепления иммунитета мальчика.

Когда мальчик узнал о том, что в новом лечении не будет ненавистных таблеток и капель и бороться с его болезнями станет цветной свет, то он с энтузиазмом взялся помогать матери подбирать все

то, что требовалось для проведения процедур. Он внимательно выслушал меня и попросил дать ему что-нибудь почитать по этой теме. Я с удовольствием дала мальчику книги, которые он «проглотил» за несколько вечеров. После этого он верил в целительную силу света не меньше матери. Видя такой настрой своего юного пациента, я изначально не сомневалась в успехе лечения, так как отношение к процедурам бывает не менее важно, чем точное соблюдение всех рекомендаций.

Интересно, что Антон относился к сеансам светового лечения не просто как к необходимым процедурам, но и как к интересному времяпрепровождению. Он получал удовольствие от красоты цветного света и, как он сам рассказывал, все время мысленно представлял, как эти лучи проникают внутрь него и лечат его от болезней. Мальчик интуитивно нашел самый короткий путь к излечению – богатое воображение так помогло ему, что эффект от процедур появился удивительно быстро. Однако Антон решил не останавливаться на достигнутом и не прервал курс лечения. Естественно, что чем дальше, тем больше удовольствия получал он от этого – ведь постоянно мучавший его насморк прошел, а с ним ушли унылое настроение и хандра – вечные спутники хронических болезней.

Когда миновали три недели, отведенные для курса лечения светом, Антон даже немного расстроился. Утешила его мама, напомнив о том, что через две недели его ждет еще один курс – теперь свет будет

исцелять его бронхи и легкие.

В течение этого двухнедельного перерыва никаких симптомов простуды у Антона не было. Тогда Алла Сергеевна решила показать мальчика врачу, чтобы узнать его мнение о здоровье сына. С какой же радостью приняла она известие о том, что аденоиды у Антона практически полностью исчезли, а его ЛОР-органы не вызывают у врача никаких опасений. Конечно, она верила в силу света, но такого быстрого действия не ожидала даже она. Конечно, следующего курса и мама и сын ждали с радостью и еще большим воодушевлением. На него они возлагали большие надежды – ведь легкие Антона были не в лучшем состоянии.

И конечно, каждый следующий сеанс светолечения проходил очень приятно. У Антона в глазах буквально светились цветные лучи, и мальчик менялся с каждым днем. Это и не удивительно – ведь каждую ночь он спал крепким сном, а на утро просыпался здоровым, бодрым, с хорошим настроением.

Когда курс лечения закончился и Антона обследовали врачи, то результаты показали – его легкие в полном порядке. И действительно, кашель, который постоянно беспокоил его после пневмонии, прошел, хрипы при дыхании пропали.

Теперь мальчику предстоял третий курс лечения, который должен был укрепить его иммунную систему, чтобы его организм в будущем мог сам защищаться от любой болезни. Конечно, несколько недель световых сеансов сделали Антона более крепким и здоровым, чем

он был раньше, но все-таки это не было окончательной победой над его недугами. Для того чтобы простуды больше не возвращались, две недели спустя Алла Сергеевна вновь готовила цветные фильтры.

Восстановленное здоровье позволило мальчику опять бывать на улице и общаться в компаниях со своими друзьями, так что теперь Антону не грозил дефицит общения. Конечно, наладилась и его школьная жизнь – ведь он теперь не пропускал уроки, а хорошее самочувствие и бодрость позволяли ему быстро усваивать новый материал. Избавившись от болезней, мальчик стал жить интересной и насыщенной жизнью, а мама его вздохнула спокойно – теперь-то она могла не тревожиться за здоровье сына. Конечно, они не забывали о профилактике – каждые шесть месяцев Антона ждал курс сеансов световой терапии, укрепляющих его иммунитет.

Большую часть своего свободного времени мальчик теперь отдавал спорту и учебе, получая удовольствие от своих успехов. Окончив школу, Антон стал студентом института. А о прежних болезнях он уже и не вспоминал.

# **«Все исцеляющий лекарь» в древности и в наши дни**

## **Первое чудо**

Мое знакомство с исцеляющей силой цветного света началось удивительным образом много лет назад. Младшая дочка моего брата с младенчества страдала от аллергии. Конечно, взрослые, как могли, старались ограждать малышку от продуктов, которые вызвали такую реакцию, но это не всегда удавалось. Любой праздник – несколько шоколадных конфет или долька апельсина – могли обернуться для девочки высыпаниями на коже и зудом.

Так вышло и в тот раз – родители не успели проследить за тем, чтобы Маша сама не распаковывала новогодний подарок, полученный в детском саду. И вот результат – к вечеру щеки девочки покраснели, она чесала ручки и капризничала. По некоторым причинам таблетки девочки прописывали с большой осторожностью, так что в таких ситуациях приходилось спасаться кремами и мазями. А они, увы, помогали далеко не всегда.

Надо сказать, что когда я накануне подбирала новогодний подарок для племянницы, мое внимание привлек забавный

ночник. Он выглядел как паровозик – с трубой, большими колесами и полупрозрачными окнами красного цвета. Эти четыре окна скрывали лампочку, которая заливала комнату теплым красным светом.

Я купила светильник и подарила его девочке как раз в тот злополучный вечер. Для того чтобы как-то утешить и развлечь малышку, родители, укладывая ее спать, сразу же включили в ее комнате новый ночник. Машенька быстро уснула, и когда мы заглянули к ней через пару часов, девочка спала удивительно спокойно.

Утром же она проснулась раньше всех и подняла на ноги родителей своим веселым щебетанием. Каково же было удивление всех взрослых, когда они увидели, что щечки малышки нежно-розовые и на них нет никаких следов вчерашних высыпаний. По словам ее мамы, так быстро аллергическая реакция у девочки не проходила никогда. Брат еще пошутил по поводу того, что это, наверное, так волшебный паровозик помог.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.