

**UVOĽNENIE SAMOLIEČIACICH
SCHOPNOSTÍ VÁŠHO TEĽA**

PODROBNÝ SPRIEVODCA K ÚPLNÉMU VYLIEČENIU

TELOVÝ KÓD



DR. BRADLEY NELSON

AUTOR BESTSELLERU EMOČNÝ KÓD

**UVOĽNENIE SAMOLIEČIACICH
SCHOPNOSTÍ VÁŠHO TELA**

PODROBNÝ SPRIEVODCA K ÚPLNÉMU VYLIEČENIU

**TELOVÝ
KÓD**

DR. BRADLEY NELSON

AUTOR BESTSELLERU *EMOČNÝ KÓD*

TELOVÝ KÓD

UVOĽNENIE SAMOLIEČIACICH SCHOPNOSTÍ VÁŠHO TELA

Bradley Nelson

The Body Code

Text Copyright © 2023 by Bradley Nelson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Ján Dulla

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-216-2

UVOĽNENIE SAMOLIEČIACICH SCHOPNOSTÍ VÁŠHO TELA

PODROBNÝ SPRIEVODCA K ÚPLNÉMU VYLIEČENIU

TELOVÝ KÓD



DR. BRADLEY NELSON

AUTOR BESTSELLERU *EMOČNÝ KÓD*

OBSAH

Predslov Georgea Nooryho	17
Pozvanie	21
 I. ČASŤ: ZÁKLADY	27
1. Úvod do Telového kódu.....	29
2. Čo je Telový kód?.....	53
3. Vďaka čomu Telový kód funguje?.....	75
 II. ČASŤ: POUŽÍVANIE TELOVÉHO KÓDU	121
4. Získavanie odpovedí.....	123
5. Mechanika Telového kódu.....	167
 III. ČASŤ: MAPA TELOVÉHO KÓDU	185
 1. KAPITOLA: ENERGIE	187
6. Emocionálne energie.....	189
7. Posttraumatické energie.....	207
8. Alergie a predstavy.....	213
9. Škodlivé energie	227
 2. KAPITOLA: PATOGÉNY	245
10. Patogény	247
 3. KAPITOLA: OKRUHY A SYSTÉMY	277
11. Okruhy.....	279
12. Orgány.....	289
13. Žľazy	315
14. Systémy	339
15. Rozpojenia.....	365

4. KAPITOLA: VYCHÝLENIA	375
16. Kostrové vychýlenia	377
17. Vychýlenia mäkkých tkanív	389
5. KAPITOLA: TOXÍNY	397
18. Práca s toxínmi	399
19. Ťažké kovy	403
20. Biologické jedy	415
21. Potravinové toxíny	425
22. Liekové toxíny	437
6. KAPITOLA: VÝŽIVA A ŽIVOTNÝ ŠTÝL	455
23. Výživa	457
24. Životný štýl	467
IV. ČASŤ: MENENIE SVETA	485
25. Na zamyslenie	487
26. Práca s ľuďmi každého veku	503
27. Práca so zvieratami	525
28. Práca so vzťahmi	537
29. Vytváranie lepšieho sveta	549
Príloha č. 1: Osvedčenie Telového kódu a iné	557
Príloha č. 2: Odkazy a zdroje	559
Príloha č. 3: Definície	569
PodĎakovania	575

Telo je organizmus, ktorý sa lieči sám.
Vie, čo je zlé a čo potrebuje.
Telový kód je o tom, ako tie potreby „dekódujeme“.



Ohlasy na Telový kód

„Pred niekoľkými rokmi som si prečítal knihu Dr. Bradleyho Nelsona *Emočný kód* a získané informácie začal využívať na pomoc mojim pacientom, rodine a priateľom. Mnohé moje skúsenosti s *Emočným kódom* boli udivujúce a prospešné pre každého príjemcu toho procesu. Keď ma Brad požiadal, aby som si prečítal jeho novú knihu *Telový kód* a napísal odporúčania, rád som súhlasil. *Emočný kód* bola veľmi dobrá kniha, no *Telový kód* je podľa mňa ešte lepší. Naozaj sa mi páči, ako metodicky predstavil Dr. Nelson princípy a cvičenie *Telového kódu*. To množstvo život meniacich odporúčaní a prípadových príkladov v *Telovom kóde* poskytuje svojim čitateľom veľké povzbudenie a konkrétne, praktické príklady. Je to kniha, ktorá, ak sa informácie v nej správne používajú, dokáže pozitívne zlepšiť život nielen čitateľovi, ale aj komukoľvek, komu sa ten čitateľ využitím jej informácií rozhodne pomôcť. *Telový kód* veľmi odporúčam!“

William Lee Cowden, MD, MD(H),
predseda Vedeckej poradnej rady, Akadémie komplexnej integračnej medicíny

„V *Telovom kóde* vychádza Dr. Nelson z práce vo svojom bestselleri *Emočný kód*, aby vytvoril všeobšiahly rámec na prinavrátenie rovnováhy, zdravia a šťastia do vášho života. Tieto stránky obsahujú vedomosti a zručnosti, ktoré viete okamžite uviesť do praxe. Táto kniha naozaj rozšíri vaše chápanie toho, čo znamená načúvať svojmu telu! Práca Dr. Nelsona mi nadobro zmenila život! Je to silná kniha, ktorú si budete dlho pamätať a ja ju veľmi odporúčam.“

Steven R. Shallenberger, autor celonárodného bestselleru
Saňte sa svojim najlepším ja: 12 princípov veľmi úspešných lídrov

„Dr. Bradley Nelson to znovu dokázal! Kniha *Telový kód* je skutočne majstrovským dielom. Vaše telo je čistým odrazom vašej mysle. Zmeňte svoju myseľ, vyliečte svoje telo. S touto knihou a prácou Dr. Brada sa musí zoznámiť každý, kto je pripravený a ochotný odvieť skutočnú prácu na dosiahnutí hlbokej liečivej zmeny. Je prostá a plná zlatých nugetov, praktických spôsobov na odomknutie *Telového kódu*, aby ste mohli žiť svoj najlepší život!“

Dr. Darren R. Weissman, vývojár techniky
The LifeLine Technique® a autor bestselleru *Sila nekonečnej lásky a vďačnosti*

„Mal som to šťastie vyskúšať *Telový kód* a je hmatateľný rozdiel v hladinách mojej energie, ktoré som mal pred a po sedení. Keďže som Dr. Brada niekoľkokrát naskrútil, viem z prvej ruky povedať, že si rozhodne nevymýšľa.“

Frazer Bailey, režisér dokumentárnych filmov *E-Motion* a *Hlavná príčina*

„Dr. Bradley Nelson a kniha *Telový kód* sú dary z nebies! *Telový kód* je fantastická liečebná terapia a spolu s *Emočným kódom* naštartovala moju cestu do liečenia vibráciou a energiou úplne novým spôsobom. Kniha *Telový kód* je krásna, dôkladná a dobre dostupná každému, kto si želá prevziať zodpovednosť za svoje uzdravenie.“

Dr. Karen Kanová, lekárka svetelnej medicíny a zakladateľka Akadémie svetelnej medicíny

„Kniha *Telový kód* je doslova ohromujúca! Tá teória, jednoduchá liečba a algoritmy sú absolútne geniálne, fungujú ako rozbíjači gangov a som presvedčený, že sú komplexnou ‚svojpomocnou‘ lekárničkou na záchranu života! Keby v oblasti zdravia potreboval pomoc môj syn, Brad je jedinou osobou, ktorú by som mu odporučil!“

Alexander Loyd, PhD, ND, autor bestsellerov rebríčka *New York Times*

„Brilantný, komplexný, ľahko pochopiteľný systém na rýchle, účinné a hlavne bezpečné dosiahnutie hlbokých liečebných výsledkov. Je to kompletný sprievodca pre všetkých, od začiatočníkov v samoliečení až po skúsených profesionálov. *Telový kód* vás znovu zoznámí s tým najdôkladnejším liečiteľom, akého by ste kedy mohli stretnúť: s vašim vlastným vzácnym telom.“

Kris Ferraro, autor kníh *Energetické liečenie a Manifestácia*

„*Telový kód* je jedna z najprevratnejších metód našich čias. Poskytuje cestu k emocionálnej slobode, ponúka systém na uvoľnenie a transformáciu niektorých skrytých príčin emocionálnej a fyzickej bolesti. Obsahuje pozoruhodné svedectvá, ktoré ilustrujú silu ľudského energetického poľa a podvedomej mysle. Skutočný dar lekárskej aj psychologickej komunity.

Sherianna Boyleová, autorka knihy *Emocionálny detox teraz*

„Predstavte si spojenca, ktorému môžete vždy veriť a ku ktorému sa môžete obrátiť o radu, aby ste si zlepšili svoje zdravie, zbavili sa fyzickej a emocionálnej bolesti, zlepšili si svoje vzťahy a vytvorili lepšiu budúcnosť pre vás a vašich blízkych. Tým spojencom je vaše telo a pomocou *Telového kódu* vás Brad Nelson učí, ako sa spojiť s jeho vrodenuou inteligenciou použitím jednoduchých, no silných a účinných techník, ktoré vyvinul za mnohé roky svojej práce uznávaného odborníka na zdravie. Čítajte túto knihu s otvorenou myslou, aplikujte, čo vás Brad učí a pripravte sa zažiť výsledky, ktoré vás možno ohromia!“

Larry Trivieri ml., autor knihy *Žiadni lekári nie sú potrební*

„Božie kráľovstvo je vo vás. Modlitba, meditácia a bohoslužba poskytujú prístup k Božej múdrosti v našich srdciach a dušiach. *Telový kód* poskytuje kľúč k odomknutiu nekonečnej múdrosti a k liečeniu, ktoré sú naším dedičným právom. Prečítajte si túto knihu a dekodujte tajomstvo vášho vlastného tela, mysle a ducha.“

Michael Alexander, moderátor nominovaný na cenu Emmy a výkonný producent, *Vedomé žitie*

*Mame, za moju lásku k čítaniu a za to, že si ma
vychovávala s otvorenou myslou. Bola si prvá prijímateľka
a liečiteľka, ktorá mi bola celý život vzorom.
Ďakujem ti za tvoj úžasný príklad vidieť v ľuďoch vždy
to dobré. Ďakujem, že si ma doviedla k tomu správne
druhu lekárov, keď som bol v trinástich taký chorý.
To u mňa rozhodlo a, ako sa ukazuje, aj u mnohých iných.*

*Otcovi, za tvojho podnikateľského ducha a príklad
bezvýhradnej lásky a života bez ega. Ďakujem ti, že si mi
v ten studený zimný deň roku 1983 položil tú kľúčovú
otázku, ktorá ma priviedla na moju najlepšiu cestu.*

*Jean, za to, že si mojou najlepšou spoločníčkou
a priateľkou, za to, že si takou neodmysliteľnou súčasťou
tejto práce a poslania, za všetku tvoju ťažkú prácu
a stálosť a za tvoju nesebeckú službu a obetovanie sa.*



ODMIETNUTIE ZODPOVEDNOSTI

Systém Telový kód je metóda pomoci sebe samému. Dosť často pri naša skvelé výsledky a úžasné benefity, ktoré sú povahou fyzické aj emocionálne. Napriek tomu ale ide o relatívne nový objav a nebol ešte dôkladne preskúmaný.

Zámerom informácií v tejto knihe nie je nahrádzať rady čitateľovho osobného lekára ani iných zdravotníckych profesionálov. Závažnosti týkajúce sa zdravia by ste mali konzultovať so zdravotníckymi profesionálmi, najmä ak máte jestvujúce zdravotné ťažkosti, a tiež pred začatím užívania, zastavením či zmenou dávkovania akéhokoľvek lieku, ktorý užívate. Akékoľvek použitie materiálu, ktorý je uvedený na nasledujúcich stránkach, je na zvážení čitateľa a výhradne na jeho zodpovednosť.

Informácie obsiahnuté v týchto materiáloch sú určené na osobné použitie a nie na výkon akéhokoľvek liečebného umenia,

s výnimkou toho, kde je to dovolené zákonom. Žiadny tu obsiahnutý výklad nie je zamýšľaný ako lekárska rada a nemal by sa využívať na diagnostikovanie ani na medicínsku liečbu. Diagnostikovanie či liečbu akéhokoľvek zdravotného problému konzultujte so svojím lekárom. Autor ani vydavateľ neprijímajú zodpovednosť za žiadne nepriaznivé účinky, ktoré môžu jednotlivci podľa svojho tvrdenia zažívať, či už priamo alebo nepriamo, na základe informácií obsiahnutých v tejto knihe.

Všetky príbehy v tejto knihe sú pravdivé a všade, kde to bolo možné, bol získaný súhlas použiť skutočné mená ľudí, no kvôli ochrane súkromia boli v niektorých prípadoch zmenené. Táto kniha vychádza z osobných pozorovaní a skúseností Dr. Bradleyho Nelsona a ďalších, ktorí túto liečebnú metódu zažili. Ty, čitateľ, musíš prevziať stopercentnú zodpovednosť za svoje vlastné zdravie. Telový kód by sa nemal interpretovať nesprávne ani používať na diagnostikovanie prítomnosti či absencie akýchkoľvek konkrétnych duševných, fyzických či emocionálnych ťažkostí. Testovanie svalov ani test kolísaním by sa nemali používať na diagnostikovanie prítomnosti či neprítomnosti ochorení.

Jednotlivé výsledky sa môžu líšiť a autor s vydavateľom nedávajú žiadne vyhlásenia ani záruky akéhokoľvek druhu, ani nepreberajú akúkoľvek právnu zodpovednosť za presnosť či úplnosť obsahu a obzvlášť odmietajú akékoľvek predpokladané záruky za predajnosť či vhodnosť použitia na nejaký konkrétny účel. Autor ani vydavateľ nebudú právne zodpovední, ani sa nebudú zodpovedať žiadnej osobe či entite z dôvodu akejkoľvek škody alebo náhodných či následných škôd, alebo škôd údajne spôsobených, priamo alebo nepriamo, tu obsiahnutými informáciami alebo programami.

Skutočnosť, že sa nejaký autor alebo webová stránka zmieňujú v knihe ako potenciálny zdroj informácií, neznamená, že autor

alebo vydavateľ schvaľuje čokoľvek z tých informácií a odporúčaní, ktoré tie zdroje môžu poskytovať.

Táto kniha obsahuje osobné skúsenosti poskytnuté ľuďmi z celého sveta. Kvôli ochrane ich súkromia sú ich mená uvedené len iniciálkami.



PREDSLOV

Najznámejší som svojím skúmaním toho, čo v živote neviete vysvetliť. Neznámo bolo mojím ihriskom a mojou kariérnou platformou. V podstate som sa snažil spoznať neznámo. U vás môže ísť o podobné hľadanie. Možno sa pokúšate porozumieť nielen našej planéte, ale aj vášmu vlastnému telu, zdraviu a podobne.

Keď som s Dr. Bradleyom Nelsonom robil prvé interview v mojom rozhlasovom programe *Coast to Coast AM*, hovorili sme o jeho nesmierne populárnej prvej knihe *Emočný kód* a o tom, ako v tele človeka uviaznu emócie. Dr. Nelson vysvetľoval, ako môžu tieto uviaznuté emócie viesť v tele k ochoreniu. Bol som tým fascinovaný a rovnako moji poslucháči

Dnes je v Nelsonovej práci v *Emočnom kóde* vyškolených viac než desaťtisíc ľudí na celom svete vrátane lekárov a profesionálnych zdravotníkov a svoje priekopnícke dielo teraz ešte viac rozšíril

knihou *Telový kód*, ktorú máte práve v rukách. *Telový kód* nám pomáha porozumieť spôsobu, akým fyzické telo zadržiava a spracováva vaše emócie, čo môže spôsobovať ochorenie, poruchu a ďalšie škodlivé zdravotné stavy. Robí tak zrozumiteľným jazykom, ktorý čitateľovi umožňuje spraviť si dôvernú predstavu o tom, ako funguje telo, keďže je to prepojené s naším emocionálnym stavom. Telo s vami vo všetkej svojej tajomnej inteligencii bude nevyhnutne hovoriť. Dávajte pozor a zoznámte sa s tým, čo hovorí v kontexte symptómov, aby ste prejavovaný stav boli schopní riešiť.

Čo keby ste mohli mať vnútorné pochopenie toho, čo sa o vašom zdraví nedá vysvetliť? Čo keby ste mohli dostávať priame informácie od vášho podvedomia? V tele je toho ešte toľko, čo nás mátie, no jedno teraz vieme naisto: že mozog a telo sú prepojené. A tak vám skvelé umelecké dielo obsiahnuté tu v *Telovom kóde* dáva metódu na pochopenie kódovacieho systému vášho tela. Povedané inak, dáva vám kľúče k odomknutiu záhad, ktoré vás teraz mätú. Som potešený tým, že vidím státisíce ľudí, ktorí sa pomocou diela Dr. Bradleyho Nelsona učia odhaľovať tajomstvá svojho tela. Želám vám to isté.

Doprajte si dobrodružstvo lúštenia kódov a riešenia tajomstiev a dajte pritom svojmu telu väčšiu šancu na zotavenie, liečenie a udržanie zdravia, aby ste mohli žiť aktívne a darilo sa vám tak, ako nám bolo všetkým súdené. Užite si skúsenosti, ktoré vám dá táto kniha a užite si tú cestu!

George Noory, hostiteľ programu *Coast to Coast AM*

