

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

RUHSAL DETOKS

© 2013, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-063-7

Sertifika No: 44968

- Hayat Yayınları* : 497
İnsanın Potansiyeli : 4
Kitabın Adı : Ruhsal Detoks
Yazarı : Dr. H. İbrahim Erbyık
Yayın Danışmanı : Nejat Sezik
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Mina Solmaz
Kapak Tasarım : Yiğit Yolcu
İç Tasarım : Yasin Özcan
Baskı Yeri & Tarihi : Ankara, 2021
Baskı & Cilt : Ertem Basım

Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No: 8

Malıköy - Temelli / Ankara

Tel: (0312) 385 18 14

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[/hayatyayinlari](https://www.hayatyayinlari.com) [/hayatyayinlari](https://www.facebook.com/hayatyayinlari)

YRD. DOÇ. DR. H. İBRAHİM ERBIYIK
(DR. MORAL)

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

RUHSAL DETOKS



Dr. Halil İbrahim ERBIYIK (Dr. Moral)

“Tıbbiye’den Her Şey Çıkar, Arada Sırada da Doktor Çıkar!” sözünü doğrulayan bir örnek. Üsküdar Üniversitesi’nde Yrd. Doç, şair, yazar, udi, bestekâr, yönetici, hekim, hipnoterapist, rektör danışmanı, Metabolik Balans Türkiye temsilcisi, Dr. Moral Kliniği Direktörü, Jinekolog.

24 Mart 1958 tarihinde Sivas’ta doğdu. Rauf Orbay İlkokulu’nu (Sivas), Atatürk Ortaokulu’nu (Sivas) ve Kuleli Askerî Lisesi’ni birinciliklerle bitirdi. 1981’de İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden pekiyi derecesi ile mezun oldu.

1987’de kadın hastalıkları ve doğum uzmanı oldu. Perinatoloji (riskli hamilelik) ve kısırlık alanında çalışmalar yaptı. Tabip yedek subay okulu 195. döneminde dereceye girerek, askerliğini Çorlu Asker Hastanesi’nde Nisaiye Klinik Şefi olarak yaptı. Anti-aging tedavileri eğitimi aldı.

1982 Mustafa Polat armağanı yarışması birincisidir. DİB’nin tefsir yarışmasında, “Kur’an-ı Kerim’deki yaratılış ayetleri” konulu tefsir çalışması (2006) ödül aldı. Prof. Dr. Alaeddin Yavaşca, İrfan Özbakır ve Arif Sami Toker’den Türk sanat musikisi dersleri aldı. Başta ud olmak üzere, dört enstrüman çalıyor. 40 bestesi mevcut. Konferanslarının sayısı dokuz yüzü aştı. İngilizce, Arapça ve Rusça biliyor.

Konferans konuları: Sınav kaygısı, mutlaka başarılı olma sanatı, fotografik hafıza ve hızlı okuma, mutlu olma sanatı, cinsel hayatta mutluluk, hipnotik trans.

Eserleri: Kuleli Rüzgârları (Şiir), Doğuş Mucizesi, İnsan ve Cinsel Hayat, Hac ve Sağlık, Anne Sütü. Radyo Programı (Doktor Moral) ve TV Programı (Doktor Ahenk) yaptı. Yazıları çeşitli dergi ve gazetelerde yayımlandı (kısırlık, kanser, real age; sosyal, psiko-sosyal, spor ve siyaset konularında).

İçindekiler

TAKDİM

Prof. Dr. Nevzat Tarhan 9

SUNUŞ

Prof. Dr. Sefa Saygılı 11

ÖNSÖZ

..... 13

GİRİŞ

..... 15

Neden Hastalanıyoruz? 20

Düzelemeyenler Neden Kaybediyor? 23

Düzelenler Nasıl İyileşiyor? 24

Yeniden Yaratılış 26

BİRİNCİ BÖLÜM

SU

Suyun Hafızası Var 29

İKİNCİ BÖLÜM

HAVA

İç Çekme ya da “Terminatör Nefes” 41

Doğru Nefes 43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BESİN (YİYECEKLER)

Metabolik Balans 55

Metabolik Balans Kuralları 56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

UYKU

Uyku Şarj Dönemidir 57

BEŞİNCİ BÖLÜM DÜŞÜNCE

Düşünce ve Kanser	79
Düşünce ve Tansiyon	81
Kronik Yorgunluk	82
Biyolojik Saat	85

ALTINCI BÖLÜM DUYGU

İnsan Duygularının Panoraması	87
Ruh	89
Kuantum: “Ne kadar?” demek	91
Evren Bipolaritesi	94
Duygusal Zekâ Göstergeleri	98
Kırık Cam Teorisi	100

YEDİNCİ BÖLÜM ERDEMLİ DEĞERLER

Affetmek	103
Tecavüz, Ölüm ve Bağışlama	107
Sevgi	129

SEKİZİNCİ BÖLÜM ZEHİRLEYEN DUYGULAR

Panik Atak	175
Panik Atak Kimlerde Görülür?	176
Atak Sırasında Yapılması Gerekenler	176
Stres	179

DOKUZUNCU BÖLÜM BİLİNÇALTI VE ZİHİN EĞİTİMİ

Evlilik ve Mutluluk	187
Boşanma/Ayrılık	188

ONUNCU BÖLÜM İNANÇ VE ZİHİN

Gen-İnanç İlişkisi.....	202
Negatif Düşüncelerin Yok Edilme Yöntemleri.....	207
Ruhsal Rahatsızlık Yapan Düşünce Yaklaşımları.....	208
Negatif Şemalar.....	209
Geçmişte Yaşamak.....	211
Akılsızca Düşünceler.....	214
Akıllı İfadeler.....	215

ON BİRİNCİ BÖLÜM ZİHİNSEL DETOKS

Hüzün ya da Milli Hastalık.....	222
Yaşlanmadan İhtiyarla.....	225

ON İKİNCİ BÖLÜM DEĞİŞİM

Beyin Değişir, Beden Değişir.....	229
İlk Temel Fikir.....	230
Maraton da Bir Adımla Başlar.....	233
İki İmkânsız.....	237
Değiştirmek mi, Değişmek mi?.....	238
Enerjin Tükenmesin.....	239
İç Okyanus.....	246
Sesli Düşünmenin Gücü.....	247
Bağımlılıklardan Kurtulmak.....	250
Evin Sığınağıdır.....	252
Zihinden Geçenler.....	254

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ZİHİN: HASTALIK VE SAĞLIĞIN DOĞUMHANESİ

Zihin Odasını Temizlemek.....	257
Hastalığı Çağırma.....	258
Derde Davet ya da Belayı Satın Almak.....	259

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM KANSERİ ZİHİNDE YENMEK

Hastalığın Ardındaki Zihin.....	273
Kendiliğinden İyileşme ve İnanç.....	274
Katarsis (İçini Dökme).....	274
Geleceğe İyimser Bakmak.....	275
Amaç Belirlemek.....	276
Hipnoz.....	276
İçimizdeki İyi ve Kötü.....	277

ON BEŞİNCİ BÖLÜM BEDENSEL DETOKS

Asitler Alkali ile Yok Olur.....	279
Hücrenin Zehirlenmesi.....	281
Kanserin Oluşumu.....	281
Kolesterolün Kötüsü Olur mu?.....	282
Kolesterol Harika ve Gerekli Bir Unsurdur.....	283
Osteoporoz (Kemik Erimesi).....	283
İnsüline Gelince	284
İnsülinin Direnci.....	284
Vücuttaki Çeşitli Rahatsızlıklar.....	285
Bedenin Bilgeliği.....	286
İç Toksin.....	287
Hastalık İçin Uygun Ortamlar.....	289
Aalışkanlık ve Hayat Tarzı Değişikliği.....	289
Organlarda Detoks.....	290
Detoks İçin Adımlar.....	291
Hücre Yaşlanması ve Telomerler.....	296
Hücre Yenilenmesi.....	296
Ömür Törepüleri.....	297
Sağlıklı İnsan.....	297
Zihinden Gelen Sağlık.....	298
Sağlığı Destekleyici Düşünceler.....	299

KAYNAKÇA.....	301
----------------------	------------

TAKDİM

Yapılan toplum sağlığı çalışmaları; hastalıkların üçte ikilik kısmının beslenme, barınma, korunma ve yaşama alışkanlıklarının yanlışlığından kaynaklandığını doğrulamaktadır. Örnek vermek gerekirse, el yıkamayı bilmemek enfeksiyon hastalıklarını; temizliğe dikkat etmemek bulaşıcı hastalıkları; fazla yemek yemek iç hastalıkları; çok uyumak, çok konuşmak, takıntılı olmak ruhsal hastalıkları besler ve davet eder.

Ruhsal Detoks adı altında Dr. Halil İbrahim ERBIYIK önemli bir boşluğu doldurdu. İnsan vücudu çalıştıkça yorgunluk maddeleri, hücre zehirleri ve oksidanlarca kirleniyor. Bunun için açlık kürleri, beslenme alışkanlıkları ve bedensel arınma eğitimleri ile temizlenme tavsiye ediliyordu. Koruyucu ve önleyici sağlık uzmanları bunun için çeşitli yöntemler geliştirdiler.

Diğer taraftan, bağımlılık tedavisinde alkol, uyuşturucu gibi toksik maddelerin hücrelerdeki beyin sinir ileti yapısında yaptığı mikroskobik hasarı gidermek ve vücutta “wash out” yapması için kişilere klinik tedavi yapılmaktadır.

Hekimlik üçe ayrılır. Standart hekimlik hastalıkları başarı ile tedaviye çalışır, önleyici hekimlik hastalıkları erken teşhis eder ve büyümeden, başlangıç hâlindeyken tedavi eder. Koruyucu hekimlik ise insanların hasta olmaması için çalışır. İşte hekimliğin en kutsal biçimi koruyucu hekimliktir.

Ruhsal sağlık alanında mental hijyen olarak da tanımladığımız koruyucu hekimliğin bir dalı da ruhsal arınma çabalarıdır. Buna “ruhsal detoks” da diyebiliriz.

Dr. ERBIYIK genel hekimlik bilgileri, engin tecrübesi ve entelektüel birikimleri ile yüksek hekimlik değerlerini birleştirerek güzel bir yaklaşım getiriyor. Bu kitaptaki bilgileri hayata geçirebilenler nasıl yaşayıp ruhsal olarak daha sağlıklı olacaklarına dair önemli ipuçları edinecekler. Bu çalışmasından dolayı kendisini tebrik ederim.

İyi okumalar dilerim.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Psikiyatrist, Yazar
Üsküdar Üniversitesi Rektörü
Şubat, 2014

SUNUŞ

Değerli dostum Dr. İbrahim ERBIYIK, birikimine ve o derin bilge kiŐilięine uygun bir eserle karŐımıza çıkmıŐ. Gerçekten kitabı elinize alınca bırakamıyorsunuz. Hem hoş vakit geğiriyor hem de bilgileniyorsunuz. Beden ve ruhumuzun çalıŐma mekanizması, hastalıkların oluŐması ve önlenmesi, mutlu ve huzurlu olmanın yolları; hepsi bu kitapta. Merak uyandıran ve herkesi ilgilendiren konular, anlaşılır ve kolay okunur bir üslupla yazılmıŐ. Su, hava, besinler, beyin, uyku, metabolizma, duygular, düşünce, ruh, erdem, inanç, zihinsel detoks ve birbirinden ilginç konular; sağlıklı olmanın prensipleri; eser hikmetler yumağı ve baŐtan sona orijinal ama hakikate uygun ve bilimsel konular inandırıcı tarzda işlenmiŐ.

Dr. İbrahim ERBIYIK'ı bu Őahane kitabı bize kazandırdığı için tebrik ediyorum. Her seviyeden her yaŐtaki okuyucuya hararetle tavsiye ederim. Hatta bu eser, her evde bulunmalıdır.

Prof. Dr. Sefa SAYGILI

Psikiyatrist, Yazar

Kırklareli Üniversitesi Öğretim Üyesi

Şubat, 2014

Üniversitemizde “ERUSLU MODELİ”nin fikir babası, rektör danışmanlığı görevini üstlenen Dr. Moral (Dr. H. İbrahim ERBIYIK) karizmatik, otantik, enerjik, dâhi, müthiş bir sanatçı hekim. Ruhsal Detoks adlı son kitabı harikulade bir başucu eseri. Her eve gerek. Yetmez, “herkese” gerek. Kitabı alın, kimseyle paylaşmayın (içindekiler hariç).

Prof. Dr. Niyazi ERUSLU
Yalova Üniversitesi Rektörü
 Şubat, 2014

Olağanüstü pozitif enerjisi olan, metabolizma, kısırlık, kanser ve ruhsal dinamizm konularına vâkıf, edip, elit ve bilge bir kişi Dr. Moral. Kuleli yıllarından günümüze birikimlerini Ruhsal Detoks ile aktarıyor. Kitabın bestseller olacağına inanıyorum. Eser; güçlü ifadelerle, akılda kalıcı, aforizma niteliğinde sözlerle dolu. Farklı bir dili, üslubu var. Dr. H. İbrahim ERBIYIK’ı kutluyorum.

Prof. Dr. İsmail YÜKSEK
Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörü
 Şubat, 2014

Her şeyin başı sağlık. Ruhsal Detoks, ruh sağlığını korumada bizlere eşsiz bilgiler sunuyor. Dr. Halil ERBIYIK’ı tebrik eder, başarılarının devam etmesi temennisiyle, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam dilerim.

Prof. Dr. İbrahim Halil MUTLU
Harran Üniversitesi Rektörü
 Şubat, 2014

ÖNSÖZ

Arınma Zamanı

Yeniden ve her an durmaksızın değişiyoruz. Haşır ve neşir sü-rüyor. Her 11 ayda bir yeniden inşa ediliyoruz. Biz uyurken bile 24 saat protein sentezi, hücre faaliyeti 100 trilyon fabrikada, muhteşem bir tasarımla, inanılmaz bir hızda, en mükemmel şekilde yeniden yapılıyor. Farkında olamasak da ... 11 ay sonra ben ben değilim, sen de sen değilsin. Vücudumuzdaki 100 milyar nöron (beyin hücresi) hariç, 100 trilyon hücrenin tamamı değiştirilmektedir. İnanılmaz bir hızla, mükemmel bir tarzda, muhteşem bir teknikle... İşte kendi-mizi yeniden oluştururken temin ettiğimiz malzemeler şunlar:

Su (içtiklerimiz), Hava (nefesle gelen), Besin (yiyecekler), Uyku (gece besini), Düşünce (fikirle üretilen moleküller, mikro çipler)

Vücudun korunması, yenilenmesi bu unsurlarla sağlanıyor.

Zihnini kullanan sensin. Kontrol ettiğin tek şey şu anki düşüncen. Güç noktası şu anda. Zihninde düşünen tek kişi sensin. Acı veren, so-run yaratan düşünceden uzak dur! Geçmiş kafandan sil ve at. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Değiştirilemez. Gelecek de belki gelemeyecek. Şimdi, şu anda hayata özgürce bakamıyorsan, geçmişteki bir "an"dan kopamadığın içindir. Geçmişe takılı kalmak anlamsızdır. İntikam alma-yı bırakıyor, affediyorsun. Olumlu düşünceleri seçiyor, olumlu sözler ediyorsun. Şişmansan, ince bir bedene sahip oluyorsun. Çirkinsen gü-zelleşiyor, hastaysan iyi oluyorsun. Kimse seni sevmiyorsa, sen kendini seviyor ve onaylıyorsun. İyi şeylere layıksın. Yeniyi inşa etmeye hazırsın.

Ruhsal detoksla arın. Hayat oyununun kurallarını anla(t)maya, aradığın ilişkiye açılan kapının anahtarını bulmaya, mutlu olmanın sırlarını paylaşmaya hazır mısın?

Sorularına en doğru ve en güzel cevapları birlikte bulsak ... Olur mu? Ne dersin? Hayatını ve ilişkilerini “mutlu” yapmaya, yaşamın ruhsal ve fiziksel kanunlarını birleştirip bilgeliği açığa çıkarmaya var mısın? Mutsuz, doyumsuz, aç, yorgun, yılgın, dalgın, dargın, kırgın duygulara ve korku, kuşku, kaygılara dur demenin zamanı geldiyse, Halil İbrahim Sofrası’na buyur. Bir hekim var karşında. Dr. Moral “sen”sin!

Düşündüğün, hissettiğin, söylediğin, yediğin, içtiğin dengede olursa, doktora sadece kahve içmeye gidersin!

Paniğini değil, umut ve heyecanını, gayret ve şevkini atağa kaldır. En çok kırıldığına en önce gülümse. Yürü git. Kervan yürüyorken katıl ona. Özün ruhani yolda ilerliyorken, sözün bedenle burada kalamaz ki. Yumuşak konuş ki kalplerin kapıları açılsın. Sıcak kalpli ol ki vicdanlar düşüncelerini buyur etsin. Umut görüyorsan, evren sana “Evet” diyecektir. Şu anda ne oluyorsa iyi oluyor. Allah her an devrede. Mutluluk her an, her yerde. Ömür uzatan hiçbir ilacı eczane ve TV reklamından temin edemezsin. Empatik ol, sempatik ol. Antipatik olma. Ruhsal detoks santrali olan zihin, senin için göreve hazır. Haydi iste! Karışıklık, tükeniş, melankoli, panik atak, kaygı, stres, depresyon ve başarısızlıktan çıkıp, olman gereken yere gelmek için... İçindeki hazineyi keşfedip enerjini kendine harcayarak, seni tutsak eden korku hapishanesinin kapılarını açıp mutlu, sağlıklı olmaya hazır mısın?

Ruhsal Detoks’un gizemli dünyasına hoş geldin! Bir insanın bir hastalıktan kurtularak iyileştiğini bilmek, zihin sürecinin en inandırıcı kanıtıdır. Terapi için zihin, beden, ruh ve gönlünü inandırman yeterlidir. Kendilerini iyi hisseden insanların doğal bir çekiciliğe sahip olduğunu hiç fark ettin mi? Sevgi evde başlar. Komşunu kendin gibi sev. İnsan hayatını yeni kitaplar ve dostlar değiştiriyor. Önünde kapılar: olumlu, olumsuz duygular. Seç ve gir.

Dr. Halil İbrahim ERBIYIK

Şubat, 2014

GİRİŞ

Detoks, zihinsel, ruhsal ve bedensel bir arınma sürecidir ve vücuda çeşitli yollarla giren zararlı toksinlerden kurtulmaktır.

Ruhsal detoks; ruh, gönül, kalp, beyin ve zihni rafine etme, zehirlerden temizlemedir. İnsanın ruhunu evrenle bütünlemesi, ruh olgunluğunu sağlaması, yaratılış gayesini kavramasıdır.

İnsanın yaratılışının hikmeti ve gayesi Halik-ı kâinatı tanımak ve ona ibadet etmektir.

Toksinleri vücudumuza nasıl alırız? Bağışıklık sistemi düşük, çökük ise havadan, yiyeceklerden, içeceklerden ve çevreden toksinler, vücudumuza girer. Deri, nefes, vücut salgıları, sindirim ve boşaltım sistemi yoluyla, yeterince temizlenemeyen toksinler vücutta birikir.

Vücut kendi kendini onarabilen harika bir tasarımdır.

Beden detoksu için karaciğer, böbrek, akciğer, bağırsaklar, cilt ve lenf sistemi devreye girer. Asitlenmeden, zehir ve artıklardan vücudu arındırır, korur. Zihinsel ve ruhsal arınma ise bir süreç ister. Ruhsal detoks için zihnini yenile. Geçmişe takılı kalan duygu ve düşünceleri terk et. Derine dövme, dudağına botoks yerine, zihnine detoks yaptır. Yap. Ruhsal tekamül için hoş geldin. Sayfalar senin.

Sadece “beden”i iyileştirmek yeterli mi? Belirtileri yok etsen de, “kaynak”, “altta yatan sebep” hâlâ orada durmaya devam ediyorsa, hastalığın iyileşemediği gibi, seni de ölüme sürükleyecektir. Ruhsal detoks ile zihin anayasasının kodlarını değiştirebilirsin. Beynin derin devletine, akıl defterine yazacağın bilgiler, seni mutluluğa götürecektir. Karışıklık, tükeniş, melankoli, panik atak, kaygı, stres, depresyon ve başarısızlıktan çıkıp, olman gereken yere gelmek için...

Bilmem ki bu dünyaya ben niye geldim?

Sefaletten sefaya, duygusal, fiziksel bağımlılıklardan kurtulmaya, esaretten özgürlüğe adım atarak, bilge, özgür, mutlu, toleranslı, huzurlu, enerjik, biyonik ve dinamik güçlü bir insan olarak, içindeki hazineyi keşfedip enerjini kendine harcayarak, seni tutsak eden korku hapishanesinin kapılarını açıp mutlu, sağlıklı olmaya hazır mısın?

Eski “sen”i terk et. Endişe, şüphe, korkuları terk ettiğinde geçmiş iyileşir, geleceğin aydınlanır. Zihin odalarını temizle. Dip bucağı zihinsel temizlik için her şeyi gözden geçir. Bazı şeylere sevgiyle bak, tozunu al, cilala. Tamir için bir kısmını ayır, bazılarınıysa ihtiyaç yok. Bazı inançların çöpe atılması gerekir. Bırak gitsin.

Değişim, inandığın doğrudur. Nasıl baktığına bağlı. Neye inanıyorsan o senin gerçeğin. Düşünce kalıpları değişebilir. Olumlu veya olumsuz hangi mesajı gönderirsen, aynen sana dönecektir. Değişime karar ver. Değişim için istekli ol. Şimdi, şu anda değişmeye istekli ol. Evini temizlerken hangi odadan başladığın önemli değil. İstedikğin yerden başla. Nasıl olsa temizlik bitecek. Önemli olan başlaman. Mental hijyen, zihin odalarını dip bucağı temizlemektir, zehirlenmeden, paslanmadan arıtmaktır. Mental balans için gereklidir.

Depresyon refah arttıkça artıyor. Hani teknoloji bizi mutlu edecek? Neden paslanıyor, yoruluyor, zehirleniyoruz? Metabolik hastalıklar ve kansere apaçık davettir bu.

Böyle mi düşünüyorsun? “Bir yerde bir hata var ama çözemiyorum! Çoğu zaman ne istediğimin bile farkına varamıyorum. İş hayatım bir türlü yolunda gitmiyor. Eşimle hiçbir neden yokken kavga ediyorum. Çocuğumu sevgiyle bağırma basamıyorum. Anne, babama nedensiz bir öfke duyuyorum. Sürekli hastalanıyorum. Anneme kızdığım her şeyi hiç istemediğim hâlde ben de çocuğuma yapıyorum. Çift ilişkisini sürdüremiyorum.”