

Dr. Selda Öktem
Şifalanma Enstitüsü



DESTEK YAYINLARI: 2187

SAĞLIK: 36

DR. SELDA ÖKTEM
ŞİFALANMA ENSTİTÜSÜ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Son Okuma: Saliha Ulusoy Ilık

Kapak Tasarımı: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Tuğçe Arık

Destek Yayınları: Ekim 2025

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5799-24-1

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

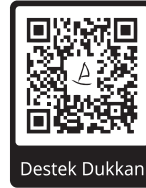
Sertifika No. 77699

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Dr. Selda Öktem

Şifalanma Enstitüsü

Bilim, Enerji ve Kadim Bilgilerle
Bütünsel Sağlık Prensipleri





İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 9

ÖNSÖZ / 13

GİRİŞ:

İNSAN BEDENİNE GENEL BAKIŞ –
MİKROKOZMOSTAN MAKROKOZMOSA /15

1. BEDENİN BİLİMİ:

YAŞAMI ANLAMAK İÇİN TEMEL MEKANİZMALAR

ÜREME HÜCRELERİ / 21

EMBRİYONUN YOLCULUĞU / 23

HÜCRE / 24

VÜCUDUN YAPITAŞLARI / 27

MİTOKONDRİLER VE ENERJİ ÜRETİMİ (OKSİJENLİ SOLUNUM) / 28

METİLASYON DÖNGÜSÜ

(TEMİZLİK ÇARKI) / 32

HÜCRE ZARI / 37

NÖROTRANSMİTTERLER VE HORMONLAR / 38

GENETİK VE EPİGENETİK / 40

SİNİR SİSTEMİ VE HÜCRELERİ / 42

ENDOKRİN SİSTEM / 44

SOLUNUM SİSTEMİ / 46

SİNDİRİM SİSTEMİ / 48

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE HÜCRELERİ / 52

ÜRİNER SİSTEM / 55

KAS-İSKELET SİSTEMİ / 57

DOLAŞIM SİSTEMİ / 59

ÜREME SİSTEMİ/ 62

LENFATİK SİSTEM/ 64

DERİ (INTEGUMENTER SİSTEM) / 65

HOMEOSTAZİ VE DENGİ / 66

VİTAMİNLER / 67

MİNERALLER / 79

Fonksiyonel Tıpta/Klinikte Kullanılan Tedavi Edici Dozlar

(Takviye olarak): / 83

İyot Ne Zaman Zararlı Olur? / 89

2. KUANTUM ALANI VE İNSAN BİYOLOJİSİ

KUANTUM FİZİĞİ / 97

GÖZLEMCİLER ODADA İKEN YAPILAN DENEY / 99

GÖZLEMCİLER ODADA YOK İKEN YAPILAN DENEY / 100

ELEKTROMANYETİK ALANLAR VE VÜCUDUN

ENERJİ MERKEZLERİ / 104

Çakralar ve İlişkili Organlar / Sistemler / 107

Çakraların Denge ve Dengesizlik Belirtileri / 108

BİLİNÇ VE MADDE İLİŞKİSİ / 109

FREKANSLAR / 111

KUANTUM BİYOLOJİSİ, KUANTUM TIBBİ / 117

BEYİN DALGALARI VE BİLİNÇ HALLERİ / 118

3. RUH VE BEDEN DENGESİ:

SAĞLIKLI KALMANIN ANAHTARI

ZİHİNSEL VE DUYGUSAL SAĞLIK / 121

EMDR ve Kuantum Silgi: Olası Felsefi/Kuramsal Benzerlikler / 125

DUYGULARIN FİZİKSEL SAĞLIĞA ETKİSİ

(PSİKONÖROİMMÜNOLOJİ) / 126

PSİKOLOJİK MÜDAHALELERİN BAĞIŞIKLIK

SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİSİ / 127

STRESİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ / 129

RUHSAL DENGİ VE ŞİFA YÖNTEMLERİ: MEDİTASYON,

NEFES TEKNİKLERİ / 132

ÇAKRALAR, ENERJİ MERKEZLERİ VE SINIR SİSTEMİ İLİŞKİSİ / 140

4. FREKANSLAR VE BİLİNÇ ALANI

SES VE FREKANSLARIN ŞİFA ETKİSİ / 145

SUYUN HAFIZASI: BİLGİ TAŞIYICISI / 148

GIDALARIN FREKANSI VE SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ / 150

ALKALİ BESLENME / 151

ANTIİNFLAMATUAR BESLENME (ELİMİNASYON DİYETİ) / 154

5. ZİHİNSEL ŞİFA VE KUANTUM ALGI

BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA,

BİLİNÇLİ NİYET VE FİZİKSEL İYİLEŞME / 157

6. BİLİMSEL VE KADİM ŞİFA UYGULAMALARI

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI / 167

OSTEOPATİ / 170

SPOR VE EGZERSİZ UYGULAMALARI / 173

GÜNEŞLENME / 180

TOPRAKLANMA / 183

ARALIKLI AÇLIK (SU ORUCU) / 185

7. KADİM BİLGİLER VE MODERN

BİLİM ARASINDAKİ KÖPRÜLER

AYURVEDA / 191

GELENEKSEL ÇİN TIBBİ / 194

İBN-İ SİNA TIBBİ / 201

DOĞU VE BATI TIBBİ'NİN FARKLARI VE

BİRLEŞİM NOKTALARI / 204

Doğu ve Batı Tıbbı Karşılaştırması / 208

8. ENERJİ TIBBİ VE MODERN UYGULAMALAR

REİKİ / 211

KOZMİK ENERJİ / 214

Kozmik Enerjinin Temel Özellikleri / 214

Reiki ve Kozmik Enerji Karşılaştırması / 216
AKUPUNKTUR VE MERİDYEN SİSTEMİ / 218

**9. KENDİ SAĞLIĞINI YÖNETMEK:
BİLİNÇLİ YAŞAM VE ENERJİ DENGESİ**

SABAH RİTÜELLERİ (05:30–08:00) / 225
GÜNLÜK ANTİİNFLAMATUAR MENÜLER (GLUTEN, SÜT, RAFİ-
NE ŞEKER İÇERMEZ) / 227
KAHVE NE ZAMAN İÇİLMELİ? / 229
MİKROBİYOTA DESTEKLERİ / 230
Önemli ve Bilimsel Destekli Probiyotik Suşlar
(Eczanelerde Bulunan) / 230
GÜNLÜK VİTAMİN, MİNERAL DESTEĞİ
(FONKSİYONEL YAKLAŞIM) / 233
EGZERSİZ VE HAREKET PLANI (HAFTALIK ÖNERİ) / 234
ZİHNİN VE DUYGU RİTÜELLERİ / 235

Y A Z A R H A K K I N D A

Selda Öktem, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1995 yılında mezun olmuştur. İç hastalıkları ve romatoloji üst uzmanlığını İzmir'de tamamladıktan sonra İstanbul'a yerleşmiştir. Uzun yıllar özel hastanelerde çalışmıştır. Halen özel kliniğinde hizmet vermektedir.

Yıllar ilerledikçe ve meslekte artan tecrübesiyle, modern tıbbın yetersiz kaldığı ve açıklamakta zorlandığı durumlara şahitlik etmiştir. Hayat amacının insanlara şifa vermek olduğuna yürekten inanan Dr. Öktem, farklı ve yeni yaklaşımların peşinde koşmuştur. Bu amaçla 2017 yılında fonksiyonel tıp eğitimi almıştır. Otoimmün hastalıkların tedavisinde klasik yöntemlere ek olarak, fonksiyonel tıp yaklaşımını entegre etmiştir.

Tarih, kadim şifa yöntemleri, fizik, kimya ve spiritüel konulara olan ilgisi onu ekstra araştırmalara itmiştir. Şifalanmanın ruhsal temelleri olduğunu düşünen Öktem, şefkatin iyileştirici gücü olduğuna inanmaktadır.





DR. SELDA ÖKTEM



Ö N S Ö Z

Sevgili Okur,

Bu kitabı yazmaya oturduğumda önümde sadece kelimeler yoktu.

Yıllardır üst üste konulmuş bilgi birikimi, tecrübeler, yaşamışlıklar, bir bakış, bir soru ve çoğu zaman cevapsız kalan o iç ses vardı...

Kendi yaşadığım sağlık sorunlarımı sağaltırken geçtiğim tüm aşamaları anlatabilmek, başkalarına ışık olabilmek istedim.

İçimdeki paylaşma isteği bir çağlayan gibi kabardı ve yazıya döküldü.

İyileşmek, sandığımızdan daha sessiz bir şey aslında.

Bazen bir sabah uyanıp “Ben artık başka türlü yaşamak istiyorum...” demekti.

Bazen bir kelime, bir bakış, bir ânın size şifa yolunu açmasıydı.

İşte bu kitap, o ‘anlar’ birikerek yazıldı.

Yıllar boyunca bedenini dilini öğrendim.

Ruhun suskunluklarını dinledim.

Çocuk Selda’yı hatırladım, onu sevdim okşadım, şifalandırdım.

Kendi yaşadığım dönüşümün ve şifa halinin en büyük şahidiyim!

Zamanla hastalarımın gözlerinde çaresizliği değil, dönüşüm ihtimalini görmeye başladım.

Doğu'nun sezgisiyle Batı'nın bilgisini bir araya getirmek istedim.

Çünkü biliyorum: Bedenimiz sadece etten, kemikten ibaret değil!

Bir hafıza taşıyor, bir frekans yayıyor, bir ruh barındırıyor...

Bu kitapta bulacaklarınız sadece bilgi değil.

Belki biraz kendiniz.

Belki biraz unuttuğunuz, bastırdığınız, ötelediğiniz ama size ait olan her şey...

Ben bu kitabı 'öğretmek' için değil, kendi özgün yolunuzu bulabilmeniz için, hatırlamak ve hatırlatmak için yazdım.

Sizin yolculuğunuz, kendi bedeninizle, ruhunuzla, hikâyenizle başlar.

Ve siz şifa aramıyorsunuz aslında.

Şifa zaten içinizde...

Onu harekete geçirin ve bedeninizle bütünleşin...

İyi ki geldiniz, iyi ki bu satırları okudunuz!

Cesaret ve sevgiyle yürünen şifa yolunda size arkadaşlık eden...

Dr. Selda ÖKTEM

GİRİŞ:

İNSAN BEDENİNE GENEL BAKİŞ – MİKROKOZMOSTAN MAKROKOZMOSA

İnsan bedeninin ne kadar muhteşem bir yapıya sahip olduğunu tıp fakültesine başladıktan sonra fark ettim. Lisedeki biyoloji derslerinde öğrendiğimiz şeylerin ne kadar yüzeysel olduğunu anladım. Hele şu anda mesleğimin otuzuncu yılına gelmişken daha da büyük bir farkındalık ve olgunlukla, bakış açımın çok daha fazla genişlediğini görüyorum. Tabii bunun yaş almakla ilişkisi var ama esasen, yaşadığımız yılları boşa geçirmemiş olmakla daha büyük ilişkisi var.

Amacım sizlere insan vücudunu detaylı olarak anlatmak, düşünmenizi sağlamak, anladıklarınız üzerinden sorgulatmak, kendinizi fark etmenize aracılık etmek, bedensel ve ruhsal olarak bir bütün olduğunuzu hissettirmek, aldığınız her nefeste yaşamı içinize çektiğinizi fark ettirmek, sağlıklı ve huzurla yaşamayı başarmanız için fayda sağlamaktır...

Biz, tek hücrenin bölüne bölüne çoğalmasıyla, büyük bir bütüne dönüşüyoruz. Kendi aklımızla yönetemediğimiz ve kontrol edemediğimiz bir bilinçle bir denge geliyor içimizde... Her bir hücre vücut bütünlüğümüz ve yaşamın devamı için çalışıyor.

Vücudumuzda trilyonlarca hücre var. Bu hücrelerin yapısal özellikleri temelde aynı olmakla birlikte bulundukları bölgeye