



Cellavia

"Zamana Yenilme"

Bülten

2025 Ekim

Sayı 1



4
Heyecanlıyız, Gururluyuz:
Lansmanımızı Gerçekleştirdik!

7
Gurur Dolu Bir Ay:
Vizyonumuz İki Prestijli
Ödülle Taçlandı!

8
Cellavia ve Empacademy
Semerkand'daki MedSilk Fuarı'nda
Türkiye'yi Temsil Etti.

9
Empacademy'den
Sektöre Yön Verecek
İki Yeni Eğitim Programı

13
Cellavia ile "Hayata Yeniden
Merhaba" Demeye Hazır Mısınız?
Cellavia Deneyimi Doğayla Buluşuyor.

15
Yapay Zeka ve
Kişiyi Özel Sağlıkta
Yaşanan Dönüşüm
Prof. Dr. Osman Uğur SEZERMAN



Dr. Cengiz GÜL

EMPHEALTH GROUP CEO'su

Başyazı

Yeni Bir Diyaloga Merhaba

Değerli Cellavia Dostları,

Ekranlarınıza gelen bu bülten, sizinle sağlık, zindelik ve iyi yaş alma sanatı üzerine kurmak istediğimiz yeni ve anlamlı bir diyalogun ilk adımı. Bu dijital buluşmalar, sadece bir yayın değil; sağlığa olan ortak tutkumuzu paylaşacağımız bir platform olacak.

Kariyerim boyunca, en büyük gücün doğru bilgidен geldiğine her zaman inandım. Sağlık da bu denklemin dışında değil. Biz Cellavia olarak, sağlığın sadece hekimlere veya kliniklere emanet edilen pasif bir kavram olmadığına; aksine, her bireyin bilinçli seçimlerle yönetebileceği kişisel bir yolculuk olduğuna inanıyoruz. Bu yolculukta başarılı olmanın anahtarı ise güvenilir bilgiye ve doğru rehberliğe ulaşmaktır.

İşte bu bülteni tam da bu amaçla hayata geçirdik. Her ay düzenli olarak size ulaşacak bu içeriklerde, sadece en son bilimsel gelişmeleri değil, aynı zamanda hayatınıza kolayca entegre edebileceğiniz pratik önerileri de bulacaksınız. Bedeninizi içeriden nasıl besleyeceğinizi, zihinsel berraklığa nasıl ulaşacağınızı ve zamanı nasıl bir müttefike dönüştürebileceğinizi konuşacağız. Kısacası, bütüncül sağlık felsefemizin kapılarını size aralayarak, sağlığınızın kaptanı olmanız için sizi güçlendirecek bilgiyi, ilhamı ve bilimi paylaşacağız.

Bu bülten, o yolculukta size eşlik edecek bir dijital pusula olmayı hedefliyor.

Cellavia ailesine hoş geldiniz.

Sağlıkla ve potansiyelinizin zirvesinde kalın.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 4 **Heyecanlıyız, Gururluyuz:**
Lansmanımızı Gerçekleştirdik!
- 6 **Bütüncül Tıp Merak Edilenler:**
Kronik Yorgunluk Kader Değil
- 7 **Gurur Dolu Bir Ay:**
Vizyonumuz İki Prestijli Ödülle Taçlandı!
- 8 **Cellavia ve Empacademy**
Semerkan'daki MedSilk Fuarı'nda Türkiye'yi Temsil Etti
- 9 **Empacademy'den Sektöre Yön Verecek**
İki Yeni Eğitim Programı
- 10 **Zihinsel Zindelik Köşesi:**
5 Dakikada Zihinsel Mola
- 11 **Teknolojimiz Mercek Altında:**
3 Dakikada Yenilenme
- 12 **Sağlıklı Yaşam Reçetesi:**
Mevsimin Süper Gıdaları
- 13 **Cellavia ile "Hayata Yeniden Merhaba" Demeye Hazır Mısınız?**
Cellavia Deneyimi Doğayla Buluşuyor
- 14 **Bilim Köşesi: Vücudumuzdaki Sessiz Düşman:**
Serbest Radikaller Nedir?
- 15 **Yapay Zeka ve Kişiyi Özel Sağlıkta Yaşanan Dönüşüm**
Prof. Dr. Osman Uğur Sezerman





Heyecanlıyız, Gururluyuz: Lansmanımızı Gerçekleştirdik!

Sağlık ve iyi yaş alma felsefesine yepyeni bir soluk getiren kliniğimiz Cellavia, Eylül ayında Ataşehir'deki modern merkezinde kapılarını açtı. "Zamana Yenilme" mottomuzun ardındaki derin felsefeyi ve bilimi sektör paydaşlarımız ve değerli misafirlerimizle paylaşmanın mutluluğunu yaşadık.

Bu açılış, bizim için sadece yeni bir kliniğin hizmete girmesi değil, aynı zamanda Türkiye'de sağlığa bakış açısını değiştirmeyi hedefleyen bütüncül vizyonumuzun da başlangıcı oldu. Bu yeni yaklaşımın yarattığı heyecan, **Hürriyet, Milliyet ve İHA başta olmak üzere birçok ulusal haber platformunda yer alarak** bizleri ayrıca gururlandırdı.

Sağlık Sigortasından, Sağlıklı Yaşam Güvencesine

Lansmanımızda konuşan Kurucumuz ve CEO'muz Dr. Cengiz Gül, günümüz sağlık anlayışındaki paradigma değişimine dikkat çekti. Geleneksel tıbbın "hastalık" anında devreye girdiğini belirten Dr. Gül, geleceğin tıbbının ise "sağlıklı kalmaya" odaklanması gerektiğini vurguladı.

Dr. Cengiz Gül: "Cellavia olarak biz, Avrupa'nın bu alandaki en önemli enstitülerinin bilgi birikimini Türkiye'ye getirerek bu yeni döneme liderlik ediyoruz."

Bu uluslararası vizyonun en somut kanıtı ise, Bütüncül Tıp dünyasının öncü isimlerinden gelen destek oldu. cPNI alanının kurucusu **Prof. Dr. Leo Pruimboom** ve Alpstein Clinic'in kurucusu medikal direktör **Dr. Ralf Oettmeier**, lansmanımıza özel gönderdikleri canlı video mesajlarıyla desteklerini ve iyi dileklerini iletiler. Bu değerli mesajlar, Cellavia'nın uluslararası bilimsel ağı ne denli güçlü ve aktif bir parçası olduğunu gösterdi.

Peki, Bu Felsefe Pratikte Nasıl Hayat Buluyor?

Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dülger, Cellavia'nın "kök neden" odaklı yaklaşımının pratikteki işleyişini anlattı. Genetiğin bir kader olmadığını, yaşam tarzı değişiklikleriyle hastalıkların önlenebileceğini ve yaşlanma sürecinin yavaşlatılabileceğini belirtti. Dülger, Cellavia'da uyguladığımız bazı ileri teknoloji yöntemlerden bahsetti:

- **Soğuk ve Sıcak Terapileri (Kriyoterapi/Hipertermi):** Bağışıklık sistemini doğal yollarla uyarmak.
- **Hipoksik Antrenmanlar:** Hücresel düzeyde binlerce genin aktive edilmesini sağlamak.
- **Icaros Cihazı:** Sanal gerçeklik ile egzersizi birleştirerek hem bedensel hem de zihinsel dengeyi sağlamak.

Cellavia, sadece bir klinik değil; sağlığınızın kaptanı olmanız için size bir yol haritası sunan, bilimi şefkatle birleştiren bir rehberdir. Bu heyecan verici başlangıcın bir parçası olan tüm misafirlerimize ve değerli destekçilerimize teşekkür ederiz.



Bütüncül Tıp Merak Edilenler: Kronik Yorgunluk Kader Değil



Kasım ayıyla birlikte doğa dinlenme moduna geçerken, çoğumuz kendimizi daha yorgun ve enerjisiz hissederiz. Sabahları uyanmakta zorlanmak, gün içinde aniden düşen bir enerji ve kahve olmadan güne devam edememek... Modern yaşamın 'normali' olarak kabul edilen bu durum, aslında vücudunuzun bir yardım çağrısı olabilir. Özellikle bu mevsimde artan yorgunluk, sadece havaların değişmesinden değil, genellikle daha derinlerde yatan biyolojik dengesizliklerden kaynaklanır.

Semptomun Ötesine Bakmak: Cellavia Yaklaşımı

Geleneksel tıp, yorgunluk şikayetinde genellikle standart kan testleriyle yetinir ve belirgin bir sorun yoksa bunu strese veya mevsime bağlar.

Oysa biz Cellavia olarak, "Neden?" diye sorarak işe başlarız. Çünkü yorgunluk bir sonuçtur, bir neden değil. Gerçek iyileşme, bu sonuca yol açan kök nedenleri bulmakla başlar.

Yorgunluğunuzun Ardında Ne Olabilir?

- **Hücrel Enerji Krizi:** Vücudumuzun enerji santralleri olan mitokondriler, yeterli besini alamadığında veya toksinlere maruz kaldığında verimli çalışmaz. Bu, arabanızın deposunda yakıt varken motorun teklemeğe başlaması gibidir.
- **Gizli Besin Eksiklikleri:** Standart testlerde çıkmayan B vitaminleri, magnezyum veya demir gibi vitamin ve minerallerin hücrel düzeydeki eksiklikleri, enerjinizi doğrudan etkiler.
- **Sindirim Sistemi Yorgunluğu:** Sağlıksız bir bağırsak florası ve sindirim sorunları, vücudunuzda sürekli bir iltihaplanma (enflamasyon) yaratarak enerjinizi sömürür.
- **Hormonal Dengesizlik:** Özellikle stres hormonu olan kortizolün düzensiz salınımı, gün içindeki enerji seviyelerimizde ciddi dalgalanmalara neden olur.

Enerjinizi Yeniden Kalibre Etmek

Cellavia'da, Oligo-Check Toksik Analizi veya Termoregülasyon Testi gibi ileri tanı yöntemleriyle yorgunluğunuzun gerçek kaynağını belirleriz. Ardından, size özel bir yol haritası çizeriz:

- **Kişiyeye Özel IV Terapiler:** Vücudunuzun eksiklerini en hızlı ve etkili yoldan tamamlayan, doğrudan hücrelerinize ulaşan vitamin ve mineral infüzyonları.
- **Anti-Enflamatuar Beslenme:** Enerjinizi çalan gıdaları hayatınızdan çıkarıp, size güç verecek bir beslenme planı oluşturma.
- **Stres Yönetimi ve Yaşam Tarzı Danışmanlığı:** Vücudunuzun iç dengesini ve hormonal ritmini yeniden kuracak pratikler.

Yorgunlukla yaşamak zorunda değilsiniz. Özellikle kışa girerken enerjinizin kontrolünü yeniden elinize almak ve potansiyelinizin zirvesine ulaşmak mümkündür. Önemli olan, doğru soruları sormak ve doğru rehberlikle yola çıkmaktır.

Gurur Dolu Bir Ay: Vizyonumuz İki Prestijli Ödülle Taçlandı!

Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği olarak, kuruluş felsefemizin ve "bütüncül tıp" anlayışımızın sektörün en saygın kurumları tarafından takdir edildiği, gurur dolu bir ayı geride bıraktık. Kısa bir süre içinde, iki farklı ve çok anlamlı ödüle layık görülerek, sağlık alanında bıraktığımız izin ve yarattığımız farkın ne kadar doğru yolda olduğunu bir kez daha teyit ettik.



Genel Vizyonumuza Anlamlı Takdir: "Sağlıkta İz Bırakanlar"

İlk olarak, İstanbul Takipte Haber Sitesi tarafından düzenlenen "Alanında İz Bırakanlar Ödülleri"nde, "Sağlıkta İz Bırakanlar" ödülünü almanın mutluluğunu yaşadık. Bu ödül, "Zamana Yenilme" mottomuzun ve her bireyin "Her Yaşta Güçlü ve Her Yaşta Mutlu" olabileceği inancımızın somut bir yansımasıdır. Sağlık yolculuğunda insanların hayatında kalıcı ve pozitif bir değişim yaratma hedefimizin takdir edilmesi, çalışmalarımız için en büyük motivasyon kaynağıdır.

Spesifik Uzmanlığımıza Büyük Onur: "Erkek Sağlığında Yenilikçi Yaklaşımlar" Ödülü

Bu genel başarının hemen ardından, **Sağlık Gönüllüleri-Türkiye (SG-T) ve Hospital Manager** dergisinin düzenlediği, sektörün en prestijli etkinliklerinden olan **17. Sağlıkta Sosyal Sorumluluk Ödülleri**nde büyük bir onur yaşadık. Kurumumuz, saygın jüri üyelerinin değerlendirmesiyle, "**Ülkemizde Erkek Sağlığı Alanında Geliştirdiği Yenilikçi Yaklaşımlar**" nedeniyle ödüle layık görüldü. Bu özel ödül, bütüncül felsefemizin sadece genel bir iyilik hali sunmakla kalmadığını, aynı zamanda erkek sağlığı gibi spesifik ve önemli bir alanda da ne kadar derinlemesine, bilimsel ve yenilikçi çözümler ürettiğimiz altını çizmektedir.

Bu iki ödül, bir madalyonun iki yüzü gibi, Cellavia'nın misyonunu tamamlıyor: Bir yanda herkes için bütüncül bir sağlık ve iyi yaş alma vizyonu, diğer yanda ise belirli alanlarda derinlemesine uzmanlık ve öncü yaklaşımlar.

Bu başarıların asıl mimarı olan tüm ekibimize ve bu yolculukta bize güvenerek sağlıklarını emanet eden siz değerli danışanlarımıza en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Biz, Cellavia ailesi olarak, bu değerli takdirlerin verdiği güçle, bilimin ve şefkatin ışığında, insanların hayatında sağlıkla "iz bırakmaya" kararlılıkla devam edeceğiz.



Cellavia ve Empacademy Semerkand'daki MedSilk Fuarı'nda Türkiye'yi Temsil Etti

Türkiye'nin önde gelen sağlık ve eğitim kurumlarından Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği ve akademik kolu Empacademy, Özbekistan'ın tarihi Semerkand şehrinde düzenlenen MedSilk Expo 2025 uluslararası sağlık fuarına katıldı. Fuar, Türkiye'nin sağlık turizmi ve eğitim alanındaki potansiyelini uluslararası arenada sergilemek için önemli bir platform sundu.

Diplomatik Düzeyde Önemli Görüşmeler

Fuar süresince Cellavia standı, Özbekistan'dan gelen sağlık temsilcilerinin ve diplomatların ilgi odağı oldu. **Özbekistan Türkiye Ticari Ateşesi Suavi Önal**, standı ziyaret ederek kurumların faaliyetleri hakkında bilgi aldı. Ziyaretin ardından Ateşe Önal ile Cellavia CEO'su **Dr. Cengiz Gül** arasında bir toplantı gerçekleştirildi. Görüşmede, Türkiye'nin sağlık alanındaki tecrübesinin Özbekistan'a aktarılması ve potansiyel iş birliği olanakları ele alındı. Sayın Önal'ın, Türkiye'den

gelen sağlık yatırımlarına tam destek vereceklerini ifade etmesi, fuarın en önemli diplomatik çıktılarından biri oldu.

Sağlık Eğitiminde Uluslararası Protokoller İmzalandı

Fuarın en dikkat çeken gelişmelerinden biri de akademik alanda yaşandı. Dr. Cengiz Gül ve Empacademy Başkanı Prof. Dr. Haydar Sur, Özbekistan'daki üniversite temsilcileriyle bir araya gelerek Türkiye'nin sağlık eğitimindeki vizyonunu paylaştı. Bu görüşmeler neticesinde, Empacademy ile Özbekistan'daki saygın üniversiteler arasında yeni ön protokoller imzalandı. Bu anlaşmalar uyarınca,

Empacademy tarafından verilen eğitimlerin, Özbekistanlı katılımcıların kendi üniversitelerinde kredilendirilebilmesinin önü açıldı. Bu adımın, iki ülke arasında sağlık eğitiminde standardizasyonu artıracak ve uzun vadeli bir iş birliği ağının temelini oluşturacak önemli bir gelişme olduğu belirtildi.

İpek Yolu'nda Yeni Bir Sağlık Köprüsü

MedSilk Expo 2025 fuarı, Cellavia ve Empacademy için hem mevcut hizmetlerini tanıtmaya hem de uluslararası alanda yeni stratejik ortaklıklar kurma açısından verimli geçti. Fuarda atılan adımların, Türkiye ile Özbekistan arasında sağlık turizmi ve eğitimi alanında yeni köprüler kurması bekleniyor.



Empacademy'den Sektöre Yön Verecek İki Yeni Eğitim Programı

Cellavia'nın akademik kolu **Empacademy**, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından "**Yetkilendirilmiş Eğitim Merkezi**" olarak, USHAŞ iş birliğiyle yürütülecek iki büyük sertifika programını duyurmanın gururunu yaşıyor.

1. Sağlık Bakanlığı Onaylı Saç Ekimi Sertifika Programı

Sektörde standartları belirleyecek olan resmi **Sağlık Bakanlığı Saç Ekimi Uygulayıcı Sertifikalı Eğitim Programı**, **20 Ekim 2025** tarihinde merkezimizde başlayacak. Alanında duayen akademisyenler ve tecrübeli uygulayıcılardan oluşan dev bir eğitmen kadrosuyla, katılımcılara saç ekiminin tüm incelikleri hem teorik hem de pratik olarak sunulacak.

Toplam **146 saatlik** yoğunlaştırılmış program, **66 saat teorik eğitim** ve **80 saatlik canlı vaka odaklı uygulama** eğitiminden oluşuyor. Katılımcılar, Prof. Dr. Ahmet Usta'dan anatominin derinliklerini, Uzm. Dr. Hayati Dönmez'den dermatolojik yaklaşımları ve Cihan Dost, Hakan Çelik gibi ustalardan en güncel ekim tekniklerini bizzat deneyimleyerek öğrenecekler.

2. Yoğun İstek Üzerine İkincisi Düzenleniyor: Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Sertifikalı Eğitim Programı

İlk programın gördüğü yoğun ilgi ve başarı üzerine, hekimlere özel olarak hazırlanan ve yine **Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen** "Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Sertifikalı Eğitim Programı"nın ikincisinin, başvuruları **20 Ekim 2025**'te başladı. USHAŞ iş birliğiyle yürütülecek bu prestijli eğitim, katılımcı hekimlere cilt analizi, en güncel anti-aging uygulamaları ve non-invaziv estetik prosedürler hakkında derinlemesine teorik bilgi ve yoğun pratik beceri kazandırmayı hedefliyor. Program, cildin biyolojisinden en son teknoloji cihazların kullanımına, komplikasyon yönetiminden hasta psikolojisine kadar geniş bir yelpazeyi kapsıyor.

Empacademy olarak, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş bir merkez olmanın sorumluluğuyla, sektörün standartlarını yükseltmeye devam ediyoruz.



Zihinsel Zindelik Köşesi:

5 Dakikada Zihinsel Mola

"Kutu Nefesi" Tekniği ile Stresi Anında Azaltın

Modern yaşamın hızı, sinir sistemimizi farkında olmadan sürekli bir "savaş ya da kaç" modunda tutar. Bu durum, uzun vadede hem zihinsel hem de fiziksel sağlığımızı yıpratır.

Peki, bu döngüyü sadece 5 dakikada kırabileceğinizi ve bedeninize "güvendeyim" sinyalini gönderebileceğinizi biliyor muydunuz?

Cevap, en temel yaşam fonksiyonumuzda gizli: **Nefes**.

Anlık Sakinleşme İçin Güçlü Bir Araç

Özel kuvvetler askerlerinden yoga ustalarına kadar birçok profesyonelin kullandığı **Kutu Nefesi (Box Breathing)**, stres anında zihni sakinleştirmek için kanıtlanmış bir yöntemdir.

Nasıl Yapılır?

1. **NEFES AL:** Burnunuzdan 4 saniye boyunca yavaşça nefes alın.
2. **TUT:** Nefesinizi 4 saniye boyunca tutun.
3. **NEFES VER:** Yavaşça 4 saniye boyunca nefesinizi verin.
4. **BEKLE:** Tekrar nefes almadan önce 4 saniye bekleyin.

Bu döngüyü 5 dakika boyunca tekrarladığınızda, yavaş ve ritmik nefes alışverişi sinir sisteminize "**rahatla**" komutunu gönderir. Anında bir sakinlik ve zihinsel berraklık hissedersiniz.

Daha Derin Bir Prensipten: Kontrollü Stres ve Adaptasyon

Bu basit nefes tekniği, bize vücudumuzun işleyişi hakkında önemli bir prensibi hatırlatır: **Bedenimiz, kontrollü ve kısa süreli meydan okumalara, daha güçlü hale gelerek cevap verir.** Nefesinizi tutmak, sinir sisteminiz için küçük ve yönetilebilir bir "stres" anıdır ve vücut buna adapte olarak sakinleşir.

İşte bu temel adaptasyon prensibi, Cellavia'da uyguladığımız **Aralıklı Hipoksik-Hiperoksik Terapi (IHHT)** gibi ileri teknolojilerin de temelini oluşturur. Hipoksi antrenmanında, kontrollü bir şekilde oksijen seviyesini değiştirerek, bu kez sinir sisteminize değil, doğrudan **hücrelerinize** bir antrenman yaptırırız. Hücreleriniz bu kontrollü meydan okumaya, daha verimli enerji üreterek ve kendilerini yenileyerek cevap verir.

Kısacası, **Kutu Nefesi** zihinsel ve anlık bir rahatlama sağlarken, **Hipoksi Terapisi** aynı prensibi hücresel düzeye taşıyarak kalıcı bir zindelik ve strese karşı dayanıklılık inşa eder.

Gün içinde bunaldığınızda nefesinizi bir "reset" düğmesi olarak kullanın. Vücudunuzun bu doğal adaptasyon gücünü en üst seviyeye taşımak istediğinizde ise, bilimin bu temel prensibi nasıl ileri teknolojiye dönüştürdüğünü Cellavia'da keşfedebilirsiniz.



ROBIN



Teknolojimiz Mercek Altında: 3 Dakikada Yenilenme

Tüm Vücut Kriyoterapi Nedir ve Neden Popüler?

Yoğun bir antrenmanın, stresli bir haftanın veya uzun bir yolculuğun ardından vücudunuzu sadece 3 dakikada sıfırlayabildiğinizi hayal edin. Kulağa bilim kurgu gibi gelse de, bu deneyim Tüm Vücut Kriyoterapi ile mümkün.

Peki, -110°C'ye varan sıcaklıklarda geçirilen bu kısa süre, bedenimize ne gibi faydalar sağlıyor?

Soğukun İyileştirici Gücü

Tüm Vücut Kriyoterapi, özel bir kabin içinde vücudun, baş dışarıda kalacak şekilde, 2 ila 3 dakika boyunca nitrojen buharı ile soğutulmuş kuru havaya maruz bırakılması işlemidir. Geleneksel buz banyolarının aksine, bu "kuru soğuk" hissi çok daha konforlu ve etkileri çok daha derindir.

Bu ani ve yoğun soğuk şoku, vücudun en temel "hayatta kalma" ve "adaptasyon" mekanizmalarını akılcıca tetikler:

1. Kan Dolaşımı Optimizasyonu:

Vücut, hayati organları korumak için kanı hızla vücudun merkezine çeker. Bu süreçte kan, oksijen ve besinlerle zenginleşir. Süre bittiğinde kabinde çıktığımızda ise bu taze ve zengin kan, hızla tüm vücudunuza geri pompalanarak hücresel düzeyde bir onarım ve beslenme süreci başlatır.

2. Anti-Enflamatuar Etki:

Soğuk, vücudumuzdaki iltihaplanma (enflamasyon) süreçlerini yavaşlatan en güçlü doğal ajanlardan biridir. Bu, özellikle kas ağrıları, eklem rahatsızlıkları ve otoimmün durumlarda semptomların hafiflemesine yardımcı olur.

Kimin İçin İdeal?

Bu modern "biohacking" yöntemi, geniş bir yelpazede faydalar sunar:

- **Sporcular İçin:** Kas ağrılarını azaltır ve antrenman sonrası toparlanmayı (recovery) olağanüstü hızlandırır.
- **Yoğun Çalışanlar İçin:** Kronik yorgunlukla savaşır, metabolizmayı canlandırır ve zihinsel berraklığı artırır.
- **Daha İyi Bir Uyku İçin:** Vücudun rahatlamasını ve sinir sisteminin dengelenmesini sağlayarak uyku kalitesini iyileştirir.
- **Anti-Aging İçin:** Kolajen üretimini tetikleyerek cildin daha sıkı ve canlı görünmesine yardımcı olabilir.

Cellavia'da, Kriyoterapi uygulaması uzman gözetiminde, kişiye özel ihtiyaçlar doğrultusunda güvenle gerçekleştirilir. Bedeninizin potansiyelini 3 dakikada nasıl yeniden keşfedebileceğinizi öğrenmek için bizimle iletişime geçin.

Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Mevsimin Süper Gıdaları

Bağışıklığınızı Güçlendirecek 5 Sonbahar Lezzeti

Sonbahar, doğanın bize en zengin renklerini ve besinlerini sunduğu cömert bir mevsimdir. Kışa girerken bağışıklık sistemimizi doğal yollarla güçlendirmek için en iyi strateji, tabağımızı bu mevsimin süper gıdalarıyla donatmaktır.

İşte Beslenme ve Diyetetik departmanımızın sizin için seçtiği 5 güçlü besin:

1. Bal Kabağı:

Sadece tatlıların değil, sağlığın da yıldızı. Yoğun A vitamini öncüsü beta-karoten içeriğiyle hem göz sağlığını destekler hem de güçlü bir antioksidan olarak hücrelerinizi serbest radikallerin zararlarından korur. Ayrıca lifli yapısıyla sindirim sisteminizin en iyi dostudur.

2. Nar:

"Antioksidanların kralı" olarak bilinen nar, özellikle punicalagin adlı güçlü bileşen sayesinde vücuttaki iltihaplanmayla (enflamasyon) savaşır. Bu özelliğiyle hem genel bağışıklığı destekler hem de kalp ve damar sağlığı için birebirdir.

3. Ispanak

(ve Diğer Koyu Yeşil Yapraklılar):

Demir, C vitamini, folat ve magnezyum deposudur. Bu mikro besinler, enerji üretimi ve bağışıklık hücrelerinin düzgün çalışması için hayati öneme sahiptir. Salatalarınıza veya smoothielerinize ekleyerek kolayca tüketebilirsiniz.

4. Zencefil ve Zerdeçal:

Bu iki güçlü kök, doğal anti-enflamatuar ve antiviral özellikleriyle bilinir. Özellikle soğuk algınlığı ve gribe karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirirler. Taze olarak rendeleyip çaylarınıza veya yemeklerinize ekleyerek faydalarından yararlanabilirsiniz.

5. Ceviz:

Bitkisel Omega-3'ün en iyi kaynaklarından biridir. Beyin sağlığını desteklerken, içerdiği polifenoller sayesinde bağırsak florasını besler. Sağlıklı bir bağırsak, güçlü bir bağışıklık sistemi demektir.

Unutmayın, doğru beslenme bütüncül sağlığın temel taşıdır. Ancak bazen vücudumuzun daha fazlasına ihtiyacı olabilir. Beslenmenizin kişisel ihtiyaçlarınıza göre nasıl optimize edileceğini ve hedefe yönelik vitamin/mineral desteklerinin gücünü öğrenmek için uzmanlarımızla görüşebilirsiniz.

Cellavia'dan Pratik Tarif:

Anti-Enflamatuar Bal Kabağı Çorbası

Bu basit tarif, bahsettiğimiz süper gıdaların birçoğunu bir araya getiriyor.

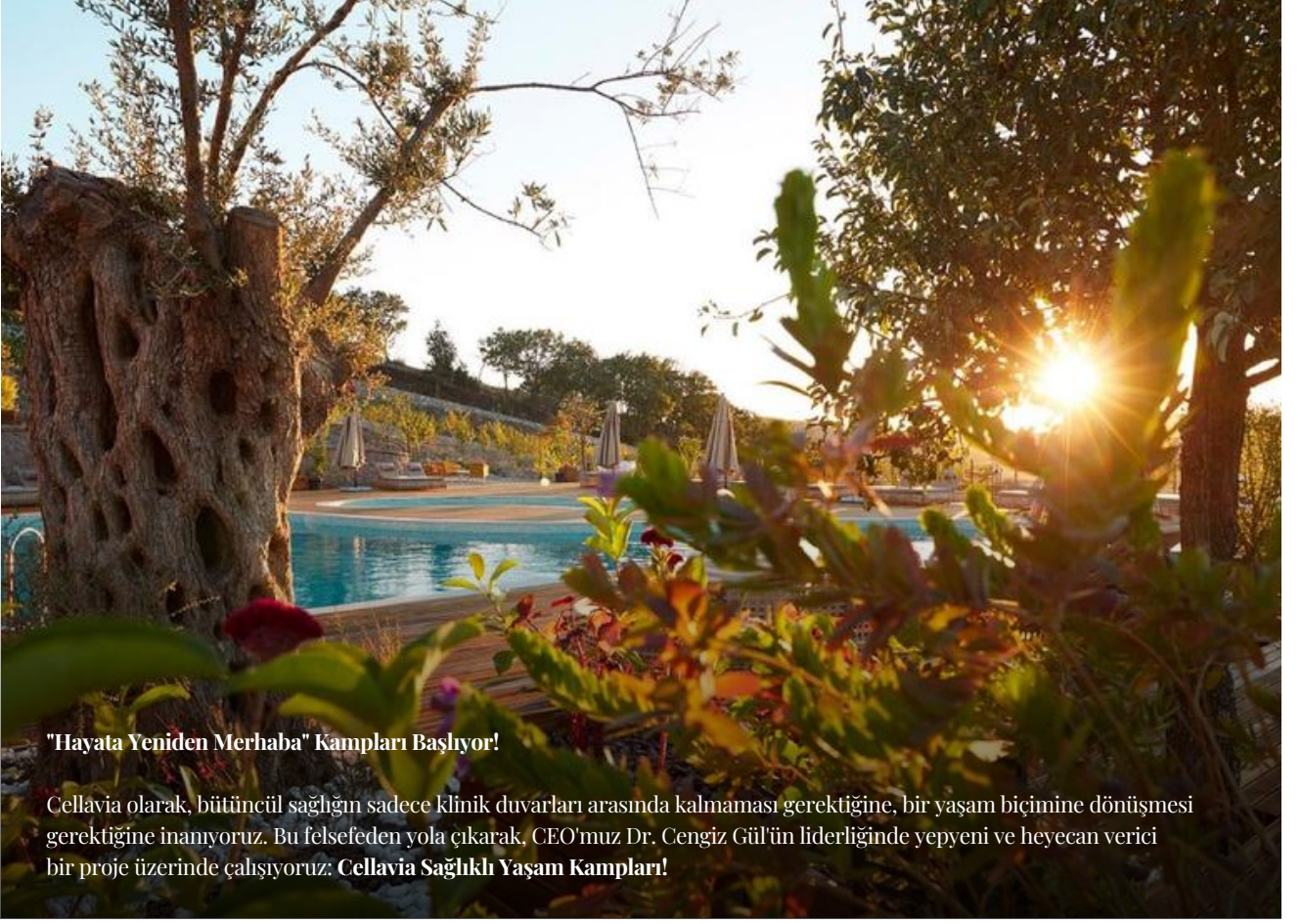
• Malzemeler:

- 2 dilim bal kabağı,
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan,
- 1 diş sarımsak
- 1 parça taze zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Zeytinyağı, tuz, karabiber, su veya sebze suyu.

- **Yapılışı:** Tüm sebzeleri doğrayın. Tencerede zeytinyağı ile soğan ve sarımsağı soteleyin. Havuç ve bal kabağını ekleyip birkaç dakika daha çevirin. Zencefil, zerdeçal, tuz ve karabiberi ekleyin. Üzerini geçecek kadar su veya sebze suyu ekleyip sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Blenderdan geçirip sıcak servis yapın.

Cellavia ile "Hayata Yeniden Merhaba" Demeye Hazır Mısınız?

Cellavia Deneyimi Doğayla Buluşuyor



"Hayata Yeniden Merhaba" Kampları Başlıyor!

Cellavia olarak, bütüncül sağlığın sadece klinik duvarları arasında kalmaması gerektiğine, bir yaşam biçimine dönüşmesi gerektiğine inanıyoruz. Bu felsefeden yola çıkarak, CEO'muz Dr. Cengiz Gül'ün liderliğinde yepyeni ve heyecan verici bir proje üzerinde çalışıyoruz: **Cellavia Sağlıklı Yaşam Kampları!**

Bu özel programlar, Ataşehir'deki kliniğimizde sunduğumuz uzmanlığı ve ileri teknolojiyi, doğanın iyileştirici gücüyle birleştiren eşsiz bir deneyim vaat ediyor.

Bir Haftalık Bütüncül Dönüşüm Yolculuğu

Şu an planlama aşamasında olan bu kamplar, size sadece bir tatil değil, bir haftalık bir dönüşüm yolculuğu sunacak.

Doğanın kalbinde, özel olarak seçilmiş huzurlu lokasyonlarda gerçekleşecek bu programların liderliğini, alanında öncü isimlerden Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dülger üstlenecek.

Kendisine, yolculuğunuz boyunca her adımda size destek olacak uzman fizyoterapistlerimiz ve diyetisyenlerimizden oluşan profesyonel bir ekip eşlik edecek.

Peki, Bu "Klinik Dışı Deneyim'de Sizi Neler Bekliyor?

"Hayata Yeniden Merhaba" felsefesiyle tasarlanan bu kamplar, Cellavia'nın tüm imkanlarını doğanın kucağına taşıyacak:

- **Cellavia Analizi ve Kişiyi Özel Program:** Kampa başlamadan önce yapılacak analizlerle, her katılımcının ihtiyacına yönelik kişisel bir sağlık ve yenilenme programı oluşturulacak.
- **Arındırıcı ve İyileştiren Beslenme:** Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı, vücudunuzu içeriden temizleyecek, anti-enflamatuar ve enerji verici, gurme şefler tarafından sunulan özel menülerle besleneceksiniz.
- **İleri Teknoloji Uygulamaları:** Kliniğimizin imza uygulamaları olan Kriyoterapi, Hipoksi (IHHT), IV Terapiler ve daha fazlasını kamp ortamında, doğayla iç içe deneyimleme fırsatı bulacaksınız.

- **Beden ve Zihin Egzersizleri:** Suat Dülger ve fizyoterapist ekibimizin rehberliğinde güne yoga ve nefes egzersizleriyle başlayacak, doğa yürüyüşleri yapacak ve bedeninizi güçlendirecek fonksiyonel antrenmanlara katılacaksınız.
- **Eğitici Atölyeler:** Sağlıklı yaşamı evinize döndüğünüzde de sürdürebilmeniz için beslenme, stres yönetimi ve doğru egzersiz üzerine interaktif atölyeler düzenlenecek.
- **Amacımız,** bu bir haftanın sonunda sadece dinlenmiş değil, aynı zamanda yenilenmiş, öğrenmiş, güçlenmiş ve Cellavia'nın bütüncül sağlık felsefesini tam anlamıyla deneyimlemiş olarak evinize dönmenizi sağlamak.

Cellavia Sağlıklı Yaşam Kampları ile ilgili detaylar çok yakında belli olacak. Bu eşsiz deneyimin bir parçası olmak ve "Hayata Yeniden Merhaba" demek için bizi takipte kalın.

Bilim Köşesi: Vücudumuzdaki Sessiz Düşman: Serbest Radikaller Nedir?

Hiç bir elmayı kestikten sonra hızla karardığını veya demirin zamanla nasıl paslandığını gözlemlediniz mi? İşte bu süreçlerin arkasındaki kimyasal reaksiyon, yani oksidasyon, vücudumuzun içinde de her saniye gerçekleşir. Bu reaksiyonun başrol oyuncularını ise "serbest radikaller" dir.

Serbest Radikal Nedir?

Basitçe anlatmak gerekirse, serbest radikal, bir elektronunu kaybetmiş, kararsız ve son derece "agresif" bir moleküldür. Kararlı hale gelmek için çaresizce etrafındaki sağlıklı moleküllerden bir elektron "çalar". Ancak bu hırsızlık, elektronunu kaybeden sağlıklı molekülün de bir serbest radikale dönüşmesine neden olur.

Bu durum, domino taşları gibi ilerleyen tehlikeli bir zincirleme reaksiyon başlatır. Bu reaksiyon kontrol altına alınmazsa, hücre zarlarına, proteinlere ve hatta genetik materyalimiz olan DNA'ya zarar verir.

Serbest Radikaller Nereden Gelir?

Vücudumuz nefes almak gibi en temel metabolik faaliyetler sırasında bile doğal olarak serbest radikaller üretir. Ancak modern yaşam, bu zararlı moleküllerin sayısını tehlikeli boyutlarda artırır:

- Hava kirliliği ve sigara dumanı
- Güneşin UV ışınları
- İşlenmiş gıdalar, şeker ve trans yağlar
- Kronik stres
- Aşırı ve yoğun egzersiz

Asıl Sorun: Oksidatif Stres

Serbest radikallerin sayısı, vücudun onlarla savaşma kapasitesini (antioksidanları) aştığında ortaya çıkan duruma **oksidatif stres** denir. İşte bu, vücudun "paslanma" sürecidir. Oksidatif stres;

- Cilt yaşlanmasının (kırışıklıklar, lekeler, elastikiyet kaybı) ana nedenidir.
- Kronik yorgunluğa ve enerji düşüklüğüne zemin hazırlar.
- Birçok kronik ve otoimmün hastalığın temelinde yatan iltihaplanmayı (enflamasyon) tetikler.

Peki Çözüm Ne?

Antioksidanlar ve Cellavia Farkı

Vücudumuzun bu "hırsızlara" karşı kendi savunma sistemi vardır: Antioksidanlar. C ve E vitaminleri gibi antioksidanlar, serbest radikallere kendi elektronlarından birini cömertçe vererek onları zararsız hale getirir ve zincirleme reaksiyonu durdurur. Renkli meyve ve sebzeler bu kahramanlarla doludur.

Ancak modern yaşamın getirdiği yük o kadar ağırdır ki, sadece beslenme bazen yetersiz kalabilir. İşte Cellavia burada devreye girer:

1. Tahmin Etmiyoruz, Ölçüyoruz:

Vücudunuzdaki oksidatif stres seviyesini Serbest Radikal Testi (FRAS) gibi ileri teknoloji yöntemlerle hassas bir şekilde ölçüyoruz. Sorunun ne kadar büyük olduğunu bilmeden doğru bir çözüm üretemeyiz.

2. Sadece Tavsiye Etmiyoruz,

Müdahale Ediyoruz: Ölçüm sonuçlarına göre, vücudunuzun antioksidan kapasitesini en hızlı ve en etkili şekilde artırmak için yüksek doz C vitamini veya Glutasyon gibi güçlü antioksidanları içeren kişiye özel IV Terapiler (serumlar) uyguluyoruz.

Yaşlanma kaçınılmaz olabilir, ancak nasıl yaş aldığımız ve vücudumuzun bu "sessiz düşmana" karşı ne kadar güçlü olduğu büyük ölçüde bizim kontrolümüzdedir.

Prof. Dr. Osman Uğur SEZERMAN

Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Bölümü – Biyoistatistik ve Tıp Bilişimi Anabilim Dalı Başkanı

Yapay Zeka ve Kişiyeye Özel Sağlıkta Yaşanan Dönüşüm

Günümüzde sağlık sistemleri önemli bir dönüşüm geçirmektedir. Geçmişte reaktif (semptom sonrası tedavi odaklı) olan yaklaşımlar, artık hastalıkları oluşmadan önce tahmin eden ve önlemeyi amaçlayan proaktif sistemlere evrilmektedir. Bu değişimin merkezinde birey yer almakta; genetik, biyolojik ve yaşam tarzına dair veriler sağlık planlamalarının temelini oluşturmaktadır. Teknolojideki ilerlemeler sayesinde artık bireylerin sağlığı sadece tedavi değil, sürdürülebilir sağlıklı yaşam (wellness) odağında yönetilmektedir. Wellness kavramı ise yalnızca hastalıkların yokluğu değil, bedensel, zihinsel ve çevresel dengenin bütüncül şekilde ele alınarak kişinin sağlıklı yaşam sürdürebilmesi anlamına gelir (Ooka, 2024).

Yeni nesil dizileme teknolojilerindeki gelişimle her tür DNA ve RNA dizilerini hızlı ve güvenilir bir şekilde elde etmek mümkün olmuştur. Multi-omics kavramı, bir bireyin genom (DNA), proteom (proteinler), metabolom (metabolitler) ve mikrobiyom (bağırsak florası) gibi çeşitli biyolojik veri katmanlarının entegre analizini ifade eder. Bu yaklaşım, organizmanın moleküler düzeydeki işleyişini daha bütüncülve kişiyeye özel biçimde anlamamızı sağlar. Tek bir omik veriyle sınırlı kalmak yerine bu farklı biyolojik katmanları birlikte incelemek,

hastalık risklerinin daha doğru tahmini ve kişiselleştirilmiş sağlık çözümleri geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Mohr et al., 2024).

Kişinin yaşam tarzı verileri, giyilebilir sensor verileri, klinik verileri ve omik verilerin entegrasyonu çok büyük bir veri kümesi oluşturmaktadır. Bunların bir kişi tarafından analizi tüm uzman bilgi birikimine rağmen mümkün değildir. Bu yüzden bu dönüşümde yapay zekâ (AI) sistemleri temel rol oynamaktadır. Yapay zekâ, büyük ve karmaşık veri kümelerini analiz ederek anlamlı sonuçlar çıkarabilen algoritmalar. Sağlık alanında AI kullanımı, hastalık risklerinin tahmini, kişiselleştirilmiş tedavi seçeneklerinin geliştirilmesi ve sürekli veri takibi yoluyla erken uyarı sistemlerinin oluşturulmasına olanak tanır. AI sistemleri, özellikle çok boyutlu biyolojik veri kümeleriyle (multi-omics) çalışırken bireyin sağlık durumunu detaylı ve kişiyeye özgü biçimde değerlendirebilir (Shuja, 2024).

Yapay zekâ ile multi-omics entegrasyonu, bu karmaşık veri kümelerinden anlamlı sonuçlar üretmekte büyük kolaylık sağlar. AI algoritmaları, verilerdeki örüntüleri tanımlayarak bireyin genetik risk faktörlerini, hastalık eğilimlerini ve potansiyel tedavi tepkilerini önceden

tahmin edebilir. Örneğin genetik olarak diyabete yatkınlığı olan bir bireyin diyet, egzersiz ve yaşam tarzı önerileri, AI yardımıyla optimize edilebilir. Böylece sağlık yönetimi reaktif değil, önleyici bir yapıya kavuşur (Ooka, 2024).

Bu sistemin temel taşlarından biri de dijital ikiz (digital twin) teknolojisidir. Dijital ikiz, bir bireyin genetik, biyolojik ve davranışsal verilerine dayalı olarak oluşturulan dijital bir modeldir. Gerçek zamanlı verilerle sürekli güncellenen bu ikiz, bireyin sağlık durumunu simüle eder ve olası müdahalelerin etkilerini sanal ortamda test edebilir. Örneğin bir tedavi protokolünün nasıl yanıt vereceği, dijital ikiz üzerinde önceden denenebilir. Bu sayede sağlık kararları daha isabetli ve güvenli hale gelir (Łukaniszyn et al., 2024).

Dijital ikiz ve AI tabanlı sistemler, wellness alanında da kişiselleştirilmiş çözümler sunar. Bireyin genetik yapısı ve metabolizmasına uygun diyet planları, uyku düzeni ve stres düzeyleri gibi değişkenler yapay zekâ tarafından analiz edilerek günlük yaşam önerileri oluşturulabilir. Uyku kalitesinden zihinsel performansa kadar pek çok wellness bileşeni, giyilebilir cihazlardan alınan verilerle anlık olarak izlenebilir ve dijital ikiz üzerinden analiz edilerek geri bildirim verilebilir (D'Amico et al., 2024; Alimour & Alrabeei, 2024).

Bu teknolojiler aynı zamanda kronik hastalıkların önlenmesinde devrim yaratma potansiyeline sahiptir. AI destekli dijital ikiz modelleri, bireyin genetik ve yaşam tarzı verilerini entegre ederek diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların gelişimini daha oluşmadan tahmin edebilir. Bu sayede bireylere özel yaşam tarzı değişiklikleri, erken müdahale ve sağlık planlamaları yapılabilir (Thangaraj et al., 2024; Shuja, 2024).

Ancak bu teknolojilerin yaygın kullanımıyla birlikte önemli etik ve sosyal sorunlar da gündeme gelmektedir. Genetik veriler, sağlık kayıtları ve yaşam tarzı bilgileri son derece hassastır. Bu bilgilerin kötüye kullanılmaması için güçlü veri güvenliği altyapıları, açık rıza süreçleri ve yasal düzenlemeler gereklidir. Ayrıca teknolojiye erişim eşitsizliği, bu çözümlerin sadece belirli sosyoekonomik gruplara ulaşmasına neden olabilir. Sağlık teknolojilerinin toplumsal adaleti gözetken bir yaklaşımla geliştirilmesi büyük önem taşır (Viaña et al., 2023).

Sonuç olarak, multi-omics, yapay zekâ ve dijital ikiz teknolojilerinin birleşimi, kişisel sağlık yönetiminde yepyeni bir çağın kapılarını aralamaktadır. Bu sistemler yalnızca hastalıkları öngörüp tedavi etmeyi değil, bireyin yaşam kalitesini artırmayı ve olası riskleri gerçekleşmesini engellemeyi hedeflemektedir. Gelecekte sağlık sistemlerinin birey merkezli, veri odaklı ve önleyici bir yapıya kavuşması bu teknolojik dönüşümle mümkün olacaktır (Ooka, 2024; Shuja, 2024).





Cellavia

"Zamana Yenilme"

www.cellavia.com