



Cellavia

"Zamana Yenilme"

Bülten

2025 Kasım

Sayı 2

4
Teknolojimiz Mercek Altında:
Uçarken Güçlenmek

5
"İkinci Beynimiz"
*Bağırsaklarımız Sağlıklı Mı?
İkinci Beynimiz Alarm Verince*

7
Fraksiyonel Radyo Frekans:
*Cilt Yenilemede Yenilikçi
Bir Yaklaşım*

11
Empacademy'den
*Eğitimde Başarı
Dolu Bir Ay!*

13
Cellavia, HIMSS Eurasia'da
Sağlık Vizyonunu Sektörle Paylaştı

14
Sağlıkta Yeni Dengeler:
*Cellavia 12. SASDER Ulusal
Kongresi'nde*

15
Psikogenetik ve Longevity:
*Zihnin DNA'sı Ömrünüzü
Nasıl Kodluyor?*
Prof. Dr. Kaan YILANCIOĞLU



Dr. Cengiz GÜL

EMPHEALTH GROUP CEO'su

Başyazı

Değerli Cellavia Dostları,

Aralık ayı, doğanın yavaşladığı, bir yandan da yıl sonu hedeflerinin yoğunluğunu hissettiğimiz, içe dönüş ve güçlenme zamanıdır. Bu ayki bültenimizde, tam da bu süreçte rehberlik edecek konuları sizler için bir araya getirdik. Sayfalarımızda, vücudumuzun 'ikinci beyin' olan bağırsaklarımızın genel sağlığımızdaki rolünden, uluslararası vizyonumuzu taşıdığımız Semerkand'daki yeni adımlarımıza kadar pek çok ilham verici içeriği bulacaksınız.

Tüm bu konuların ortak bir paydası var: Sağlığımız, en değerli yatırımımızdır.

Çoğumuz, enerjimizi son damlasına kadar hedeflerimiz için harcar, sağlığımızı ise ancak bir sorun ortaya çıktığında hatırladığımız bir "maliyet kalemi" olarak görürüz. Oysa bu, büyük bir yanılgıdır. Gerçekte sağlık, tüm başarılarımızın, yaratıcılığımızın ve mutluluğumuzun temelini oluşturan en değerli sermayemizdir.

Yıl sonu projelerini tamamlarken ihtiyacınız olan o keskin zihinsel berraklık, bitmek bilmeyen toplantılara dayanacak fiziksel enerji ve en doğru kararları verebilmenizi sağlayacak içsel denge, ancak sağlıklı bir bedenden ve zihinden gelebilir. Tıpkı bir arabanın en zorlu yarış öncesi bakıma alınması gibi, bedenimizin ve zihnimizin de bu yoğun dönem öncesinde "kalibre edilmesi" ve güçlendirilmesi gerekir.

Bu nedenle, sizi bu yoğun tempoya bir mola vermeye değil, tam tersine bu tempoyu daha verimli ve sürdürülebilir kılacak bir yatırım yapmaya davet ediyorum. Kendinize ayıracağınız birkaç saat; bağırsıklığınızı güçlendirmek, enerji seviyenizi optimize etmek ve zihinsel odaklanmanızı artırmak için atacağınız adımlar, size haftalar, hatta aylar kazandırabilir.

Unutmayın, yeni yıla yorgun ve tükenmiş bir şekilde "girmek" yerine, enerjik, berrak ve güçlü bir şekilde "başlamak" sizin elinizde.

Potansiyelinizin zirvesinde bir yıl sonu dilerim.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 4 **Teknolojimiz Mercek Altında:**
Uçarken Güçlenmek
- 5 **"İkinci Beynimiz" Bağırsaklarımız Sağlıklı Mı?**
Bütüncül Yaklaşımımız: İkinci Beynimiz Alarm Verince
- 6 **Zihinsel Zindelik:**
Kışın Karanlığına Karşı İçsel Işığınız
- 7 **Sağlıklı Yaşam Reçetesi:**
Mevsimin Süper Gıdaları
- 8 **Mini Test:**
Vücudunuzun Size Gönderdiği Sinyalleri Dinliyor Musunuz?
- 9 **Uzman Köşesi:**
Gülüşünüzden Daha Fazlası
- 10 **Fraksiyonel Radyo Frekans:**
Cilt Yenilemede Yenilikçi Bir Yaklaşım
- 11 **Empacademy'den**
Eğitimde Başarı Dolu Bir Ay!
- 13 **Cellavia, HIMSS Eurasia'da**
Sağlık Vizyonunu Sektörle Paylaştı
- 14 **Sağlıkta Yeni Dengeler:**
Cellavia 12. SASDER Ulusal Kongresi'nde
- 15 **Psikogenetik ve Longevity:**
Zihnin DNA'sı Ömrünüzü Nasıl Kodluyor?





Teknolojimiz Mercek Altında: Uçarken Güçlenmek

Egzersizin Geleceği Icaros ile Tanışın

Egzersiz kelimesi aklınıza ne getiriyor? Koşu bandında geçen monoton dakikalar veya tekrar eden ağırlık setleri mi? Peki, tüm bunları unutup, egzersizi Alp Dağları'nda süzülen bir kartalın gözünden veya okyanusun derinliklerinde yüzen bir yunusun heyecanıyla yapsaydınız?

Cellavia olarak biz, egzersizin bir zorunluluk değil, bir macera olması gerektiğine inanıyoruz. İşte bu felsefenin teknolojiyle buluştuğu ve Türkiye'de sadece Cellavia'da deneyimleyebileceğiniz en heyecan verici noktalardan biri: Icaros.

Bir Egzersizden Daha Fazlası: Sanal Gerçeklikte Bir Uçuş

Icaros, ilk bakışta fütüristik bir sanat enstalasyonunu andırır. Ancak üzerine uzanıp VR gözlüğünü taktığınız anda, yer çekiminin kuralları değişir. Kendinizi bir anda bir uzay gemisinin pilotu, bir yarış arabasının sürücüsü veya engellerle dolu bir kanyonda süzülen bir kahraman olarak bulursunuz.

Vücudunuz, plank pozisyonuna benzer bir duruşta, oyundaki hedeflere ulaşmak için sezgisel olarak hareket eder. Sağa, sola, yukarı ve aşağıya doğru yaptığınız her bir hamle, sadece oyunda ilerlemenizi sağlamaz, aynı zamanda bedeninizin daha önce hiç çalıştırmadığı kas gruplarını aktive eder.

Eğlencenin Ardındaki Bilim

Bu deneyimin büyüüsü, sadece sanal gerçeklikte değil, aynı zamanda vücudunuzda yarattığı derin etkide gizlidir:

Derin Çekirdek (Core) Aktivasyonu: Vücudunuzu dengede tutmak için yaptığınız her mikro hareket, duruşumuzun temelini oluşturan en derin karın ve sırt kaslarını çalıştırır. Bu, sadece estetik bir görünüm değil, aynı zamanda bel ağrılarına karşı en güçlü kalkandır.

Beyin-Beden Koordinasyonu: Icaros, sürekli değişen bir sanal ortamda bedeninizi hassas bir şekilde yönlendirmenizi gerektirir. Bu, beyniniz ile kaslarınız arasındaki sinirsel yolları güçlendirir, reaksiyon sürenizi ve denge

yeteneğinizi (propriyosepsiyon) artırır. Bu, yaş almanın getirdiği yavaşlamaya karşı en etkili antrenmanlardan biridir.

Aktif Meditasyon: Koşu bandında aklınız başka yerlere gidebilir, ancak Icaros'ta bu mümkün değildir. Sanal dünyanın içinde kalmak ve hedeflere ulaşmak, tam bir odaklanma gerektirir. Bu sayede zihniniz günlük stresten tamamen arınır ve egzersiz, adeta aktif bir meditasyona dönüşür.

Cellavia'da Icaros Deneyimi

Bizim için Icaros, sadece bir egzersiz aleti değil; zihinsel ve bedensel performansı aynı anda optimize eden bütüncül bir araçtır.

Uzmanlarımız rehberliğinde, kişisel hedeflerinize yönelik olarak programlanan Icaros seansları, sıkıcı bir rutini, her seferinde heyecanla bekleyeceğiniz bir maceraya dönüştürür.

Egzersizin bir zorunluluk değil, sadece Cellavia'da yaşayabileceğiniz eşsiz bir macera olabileceğini keşfetmeye hazır mısınız?

"İkinci Beynimiz" Bağırsaklarımız Sağlıklı Mı? Bütüncül Yaklaşımımız: İkinci Beynimiz Alarm Verince



Sızdıran Bağırsak Sendromunun Ardındaki Sırlar

Geçmeyen cilt sorunları, bir türlü dağılmayan bir beyin sisi, aniden değişen ruh hali ve sürekli bir yorgunluk... Modern yaşamın bir parçası sandığınız bu şikayetler, aslında vücudunuzun en derinlerinden, tam da 'ikinci beyniniz' olarak adlandırılan bağırsaklarınızdan gelen bir yardım çağrısı olabilir.

Savunma Hattı Düştüğünde

Sağlıklı bir bağırsak duvarı, sıkıca örülmüş bir savunma hattı gibidir; neyin içeri gireceğine, neyin dışarıda kalacağına o karar verir. Sadece tamamen sindirilmiş besinlerin geçişine izin veren bu akıllı bariyer, vücudu korur. Ancak kötü beslenme, kronik stres veya enfeksiyonlar bu hattaki kilitleri kırar ve hücreler arasındaki sıkı bağlar gevşer. Tıp dilinde "Sızdıran Bağırsak Sendromu" dediğimiz bu durum başladığında, kan dolaşımına tam sindirilmemiş gıda parçacıkları, toksinler ve bakteriler gibi istenmeyen misafirler sızar.

Vücutun İçindeki Sessiz Savaş

Bu sızıntı başladığında, kan dolaşımına karışan yabancı maddeler, bağışıklık sistemini aralıksız bir "kırmızı alarm" geçirir. Vücutun içinde başlayan bu sessiz ve düşük seviyeli savaş, kaosunu farklı cephelerde gösterir: Kimi zaman ciltte bir egzama veya akne atağı, kimi zaman zihinde bir odaklanma sorunu, kimi zaman ise eklemlerde açıklanamayan bir ağrı olarak...

Hatta Hashimoto gibi otoimmün hastalıkların tetiklenmesinde bile başrol oynayabilir.

Cellavia Yaklaşımı: Kaleyi Yeniden İnşa Etmek

Cellavia'da bu kaosa, geçici çözümlerle değil, bir mimarın titizliğiyle yaklaşırız. Amacımız, yıkılan kaleyi temelden yeniden inşa etmektir. Bu yolculuk dört temel adımdan oluşur:

1. Tespit: Yolculuğumuz, sorunun kaynağını ve tetikleyicileri belirleyen ileri düzey gaita ve gıda intolerans testleriyle başlar. Düşmanı tanımadan savaşamazsınız.

2. Temizleme: Ardından, vücudu bu toksik yükten arındıracak ve zararlı bakterileri temizleyecek protokollerle adeta bir enkaz temizliği yaparız.

3. Onarım: Bu temiz zeminin üzerine, bağırsak duvarını onaran L-glutamin gibi besinler ve kişiye özel bir beslenme planı ile kalenin duvarlarını yeniden öreriiz.

4. Yeniden Dengeleme: Son olarak, bu yeni ve güçlü yapıyı koruyacak dost bakterileri (probiyotikler) yeniden kaleye yerleştirerek savunma hattını tamamlarız.



**Unutmayın,
gerçek bir iyilik hali ve zindelik,
vücudunuzun temelinden,
yani bağırsaklarınızdan yükselir.
Bu yeniden inşa yolculuğunda
size rehberlik etmek için
buradayız.**

Zihinsel Zindelik:

Kışın Karanlığına Karşı İçsel Işığınız

**Yeni Yıla Girerken Biyolojik Saatinizi
Yeniden Ayarlama Sanatı**

Aralık ayı, doğanın nefesini tuttuğu, yılın en kısa günlerini yaşadığımız zamandır. Sabahları bir türlü aydınlanmayan gökyüzü, erkenden çöken karanlık... Bu dönemde birçoğumuzun enerjisinin düştüğünü, modunun daha dalgalı olduğunu veya sabahları uyanmanın zorlaştığını hissetmesi bir tesadüf değildir. Bu, vücudumuzun binlerce yıllık genetik mirası olan içsel saatimizin, modern yaşamın ritmiyle çelişmeye başladığı andır.

İçimizdeki Saat: Sirkadiyen Ritim

Her birimizin içinde, yaklaşık 24 saatlik bir döngüde çalışan hassas bir saat vardır. Tıp dilinde Sirkadiyen Ritim dediğimiz bu saat, ne zaman uyuyup ne zaman uyanacağımızı, hormonlarımızın ne zaman salgılanacağını, enerjimizin ne zaman zirve yapıp ne zaman düşeceğini yönetir. Ve bu saatin en önemli ayar düğmesi ışıktır.

Kışın Ritmin Ayarı Neden Kaçar?

Kış aylarında, beynimiz adeta bir zaman karmaşası yaşar. Sabahları almamız gereken o güçlü gün ışığı sinyali yeterince alamayız. Akşamları ise televizyon, telefon gibi yapay mavi ışıklarla onu kandırmaya devam ederiz. Bu durum, uyku hormonu olan melatonin ile uyanıklık hormonu olan kortizolün hassas dansını bozar. Sonuç: Geceleri kalitesiz uyku, sabahları bir türlü bitmeyen yorgunluk ve gün boyunca süren bir enerjisizlik hali.

Yeni Yıla Enerjik Girmek İçin Ritminizi Yeniden Kurun

- 1. Sabah Işığını Selamlayın:** Uyandıktan sonraki ilk bir saat içinde, hava bulutlu bile olsa, kendinize 10-15 dakikalık bir ışık molası verin. Bir pencerenin önünde kahvenizi yudumlamak veya kısa bir yürüyüşe çıkmak, beyninize "gün başladı" komutunu en doğru şekilde verir.
- 2. Öğle Vakti Harekete Geçin:** Gün ortasında yapacağınız kısa bir yürüyüş, hem enerji düşüklüğünü engeller hem de değerli bir doz gün ışığı almanızı sağlar. Hareket, aynı zamanda mutluluk hormonlarını salgılayarak kış melankolisine karşı doğal bir kalkan oluşturur.
- 3. Akşam Işıklarıyla Vedalaşın:** Yeni yıl kutlamaları öncesi dinlenmek ve yenilenmek için uyku kaliteniz çok önemli. Yatmadan en az bir saat önce parlak ekranlarla vedalaşın. Ortamdaki ışıkları kısarak, beyninizin uyku hormonu olan melatoninini doğal olarak üretmesi için ona izin verin.

Bu basit alışkanlıklar, biyolojik saatinizi yeniden ayarlamak için atabileceğiniz en etkili adımlardır. Ancak bazen hormonal dengesizlikler veya besin eksiklikleri gibi daha derin nedenler bu ritmin düzgün çalışmasını engelleyebilir. Cellavia'da, bu temel ritimleri hüresel düzeyde analiz ederek ve destekleyerek, zihinsel ve bedensel zindeliğinizi kalıcı olarak optimize etmenize yardımcı oluruz.

Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Mevsimin Süper Gıdaları

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:

Karnabahar

Zengin C vitamini içeriği sayesinde güçlü bir bağışıklık destekçisidir. Ayrıca yüksek lif oranı ile sindirimi destekler ve uzun süre tokluk sağlar. Antioksidan kapasitesi, hücreleri serbest radikallerin hasarından korur.



Brüksel Lahanası

Küçük olmasına rağmen vitamin-mineral açısından oldukça yoğundur. Antioksidan kapasitesi yüksek olduğu için inflamasyonla savaşır. K vitamini yönünden zengin olması kemik sağlığına katkı sağlar.



Pırasa

Aralık ayının vazgeçilmezidir. Doğal bir prebiyotik olan inülin içerir; bu sayede bağırsak florasını besler ve sindirimi düzenler. Kalp sağlığını destekleyen bitkisel bileşenler bakımından da güçlüdür.



Ispanak

Demir, folat ve C vitamini açısından son derece zengindir. Enerji üretiminde önemli rol oynar, kansızlık riskine karşı koruyucudur. Aynı zamanda göz sağlığını destekleyen lutein ve zeaksantin içerir.

Havuç

Beta-karoten açısından zengin olduğu için vücutta A vitaminine dönüşür. Bu dönüşüm göz sağlığını destekler, cilt yapısını güçlendirir, bağışıklığı korur. Ayrıca doğal anti-enflamatuar özellikler taşır.



Cellavia'dan Pratik Tarif: Anti-Enflamatuar Karnabahar & Zerdeçal Kış Çorbası

Karnabaharın besleyici yapısı, zerdeçal ve zencefilin doğal anti-enflamatuar etkisiyle birleşiyor.

Malzemeler:

1 küçük karnabahar, 1 adet havuç, 1 adet pırasa, 1 küçük soğan, 1 diş sarımsak, 1 çay kaşığı zerdeçal, 1 parça taze zencefil, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber, su veya sebze suyu

Hazırlanışı:

Sebzeleri iri doğrayın. Tencerede zeytinyağı ile soğan ve sarımsağı hafifçe soteleyin. Pırasa, havuç ve karnabaharı ekleyerek birkaç dakika daha çevirin. Zerdeçal, rendelenmiş zencefil, tuz ve karabiberi ekleyin. Üzerini geçecek kadar su veya sebze suyu ilave edip sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Blenderdan geçirerek pürüzsüz bir kıvam elde edin. Sıcak servis edin ve üzerine biraz zeytinyağı gezdirebilirsiniz.

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.

Mini Test:

Vücudunuzun Size Gönderdiği Sinyalleri Dinliyor Musunuz?

Bütüncül sağlık, sadece büyük hastalıkların yokluğu değil, aynı zamanda vücudumuzun her gün bize fısıldadığı küçük sinyalleri anlama sanatıdır. Aşağıdaki sorulara "Evet" veya "Hayır" diyerek, bedeninizle ne kadar uyum içinde olduğunuzu keşfedin.

1. Sabahları alarm olmadan, dinlenmiş ve enerjik bir şekilde uyanıyor musunuz?

Evet

Hayır

2. Gün içinde enerjiniz genellikle sabit mi, yoksa öğleden sonra ani düşüşler ve tatlı krizleri yaşıyor musunuz?

Evet

Hayır

3. Yemeklerden sonra şişkinlik, gaz veya rahatsızlık hissi yaşamadan, kendinizi hafif hissediyor musunuz?

Evet

Hayır

4. Cildiniz genellikle parlak ve canlı mı, yoksa sık sık kuruluk, akne veya egzama gibi sorunlarla mı karşılaşıyorsunuz?

Evet

Hayır

5. Zihniniz genellikle berrak ve odaklanmış mı, yoksa sık sık "beyin sisi" veya unutkanlık yaşıyor musunuz?

Evet

Hayır

6. Günlük stresi yönetebiliyor ve geceleri kolayca uykuya dalabiliyor musunuz?

Evet

Hayır

Eğer cevaplarınızın çoğu "EVET" ise:

Harika! Bedeninizle güçlü bir bağ kurmuşsunuz ve onun ihtiyaçlarına kulak veriyorsunuz. Bütüncül sağlık yolculuğunuzda, bu harika dengeyi korumak ve performansınızı daha da ileri taşımak için yanınızdayız.

Eğer cevaplarınızın çoğu "HAYIR" ise:

Endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Bu sinyaller, vücudunuzun size "bir şeyler yolunda gitmiyor" deme şeklidir. Yorgunluk, şişkinlik veya beyin sisi "normal" olmak zorunda değil. Bunlar, genellikle beslenme eksiklikleri, sindirim sorunları veya hücresel düzeydeki dengesizlikler gibi çözülebilir kök nedenlerin bir sonucudur.

Bu test, bir teşhis değil, bir farkındalık aracıdır. Vücudunuzun size ne anlatmaya çalıştığını daha derinlemesine anlamak ve size özel bir iyileşme yol haritası çizmek için Cellavia'da sizi bekliyoruz.

Uzman Köşesi:

Gülüşünüzden Daha Fazlası

Ağız Sağlığınızı Tüm Vücudunuzu Nasıl Etkiliyor?

Genel sağlığınızı düşündüğünüzde aklınıza muhtemelen kalp, beyin veya sindirim sisteminiz gelir.

Peki ya tüm bu sistemlerin sağlığının, ağızınızın içinde başladığını söylesek?

Cellavia'da biz, ağız sağlığını vücudun genel sağlık haritasının en önemli parçalarından biri olarak görüyoruz.

Sessiz Tehlike: Kronik Diş Eti İltihabı (Periodontitis)

Sorun sadece bir diş çürüğü değil. Asıl tehlike, diş etlerinde başlayan ve tedavi edilmediğinde kronikleşen "sessiz" iltihaplanmadır.

Bu durum, zararlı bakterilerin ve iltihap moleküllerinin diş etlerindeki kan damarları yoluyla tüm vücuda yayılmasına neden olan bir "açık kapı" yaratır.

Ağızdan Vücuda Yayılan Riskler

Bilimsel araştırmalar, kronik diş eti iltihabının birçok ciddi sağlık sorunuyla doğrudan bağlantılı olduğunu gösteriyor:

Kalp ve Damar Hastalıkları: Ağızdaki bakteriler, kan dolaşımına karışarak damar duvarlarında plak oluşumunu (ateroskleroz) tetikleyebilir ve kalp krizi riskini artırabilir.

Diyabet: Diş eti iltihabı, vücudun kan şekerini kontrol etme yeteneğini zorlaştırarak diyabet yönetimini olumsuz etkiler. Diyabet de diş eti hastalıklarına zemin hazırlar; bu bir kısır döngüdür.

Beyin Sağlığı: Bazı araştırmalar, diş eti hastalıklarına neden olan bakterilerin, Alzheimer hastalığı gibi nörolojik durumlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Solunum Yolu Enfeksiyonları: Ağızdaki zararlı bakteriler, akciğerlere inerek zatürre gibi enfeksiyon riskini artırabilir.

Cellavia'nın Biyolojik Diş Hekimliği Yaklaşımı

Cellavia Ağız ve Diş Sağlığı departmanında, sadece dişleri tedavi etmeyiz; ağız sağlığının genel vücut sağlığı üzerindeki etkilerini de göz önünde bulundururuz.

Detaylı Analiz: Vücudunuzdaki genel iltihap yükünü değerlendirir ve ağız sağlığınızın bu tablodaki rolünü inceleriz.

Biyouyumlu Malzemeler: Vücudunuzla en uyumlu, toksik olmayan materyalleri kullanmaya özen gösteririz.

Bütüncül Tedavi Planı: Diş tedavinizi, beslenme ve diğer bütüncül sağlık protokollerimizle entegre ederek iyileşmeyi hızlandırırız.



Unutmayın, sağlıklı bir gülüş sadece estetik bir kazanç değil, tüm vücudunuz için yaptığımız en önemli yatırımlardan biridir. Genel sağlığınızın kapısı olan ağızınıza iyi bakın.

Fraksiyonel Radyo Frekans: Cilt Yenilemede Yenilikçi Bir Yaklaşım

Günümüzde estetik tıp ve dermatoloji, minimal invaziv yöntemlerle cilt yenilenmesini ve gençleşmesini hedefliyor. Bu alandaki en etkili teknolojilerden biri Fraksiyonel Radyo Frekans (FRF) sistemleridir.

FRF Nedir?

Fraksiyonel Radyo Frekans, radyo frekansı enerjisini cildin derin tabakalarına fraksiyonel (mikro alanlar halinde) olarak ileten bir cihazdır. Bu sayede cilt yüzeyinde kontrollü hasar oluşturulurken, çevresindeki sağlıklı dokular korunur. Bu mikro hasarlar cildin kendi kendini onarma mekanizmasını tetikleyerek kolajen üretimini artırır ve cilt dokusunun sıklaşmasını sağlar.

Kullanım Alanları

FRF, cilt gençleştirme ve sorun giderme alanında oldukça geniş bir uygulama yelpazesine sahiptir:

- İnce çizgiler ve kırışıklıklar
- Cilt gevşekliği ve sarkmalar
- Akne izleri ve yara izleri
- Geniş gözenekler
- Cilt tonunun eşitsizliği ve elastikiyet kaybı

Avantajları

- **Minimal invaziv:** Cerrahi müdahale gerektirmez.
- **Hızlı iyileşme süresi:** İşlem sonrası günlük yaşama dönmek kolaydır.
- **Uzun süreli etki:** Kolajen üretimi arttıkça cilt yapısı kalıcı olarak güçlenir.
- **Kişiye özel uygulama:** Enerji yoğunluğu ve derinlik cilt tipine göre ayarlanabilir.

İşlem Süreci

FRF uygulamaları genellikle 30-60 dakika sürer. İşlem sırasında çoğu hasta hafif ısınma veya karıncalanma hissi yaşar. Seans sayısı, cilt tipi ve hedeflenen sonuçlara bağlı olarak değişir, genellikle 3-6 seans önerilir.

Sonuç

Fraksiyonel Radyo Frekans, güvenli, etkili ve kişiye özel bir cilt yenileme yöntemidir. Cilt dokusunu yeniden yapılandırarak genç, sıkı ve sağlıklı bir görünüm sağlar. Minimal invaziv doğası sayesinde hem klinik hem de günlük yaşam açısından tercih edilen bir teknolojidir.





Empacademy'den Eğitimde Başarı Dolu Bir Ay!

Cellavia'nın akademik kolu Empacademy, geride bıraktığımız ay içerisinde üç cephede birden eğitim faaliyeti yürüterek önemli bir başarıya imza attı. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş bir merkez olarak, aynı anda hem kendi bünyemizde iki büyük sertifika programını tamamladık hem de uzmanlığımızı kurum dışına taşıdık.

Saç Ekiminde "İlk" Mezuniyet Heyecanı

Sektörde standartları belirleyecek olan Sağlık Bakanlığı Saç Ekimi Uygulayıcı Sertifikalı Eğitim Programı, Uzm. Dr. Hayati Dönmez liderliğinde gerçekleşti. Prof. Dr. Ahmet Usta ve Saç Ekimi Uzmanımız Cihan Dost gibi alanının duayenlerinden oluşan eğitmen kadromuzun rehberliğinde, 8 kursiyerimiz yoğun bir eğitim sürecinin ardından sertifikalarını alarak sektöre donanımlı bir başlangıç yaptı.

Estetik ve Kozmetikte Başarı Devam Ediyor

Nisan ayında büyük ilgi gören ilk programımızın ardından, Dr. Sinan Aysen sorumluluğunda ikincisini de başarıyla tamamladık. Dr. Nirvana Yüksel ve Dr. Hamza Gemici liderliğindeki 10 eğitmenden oluşan uzman kadromuz, 15 hekimimizi daha sertifikalandırarak sektörümüze kazandırdı.



Uzmanlığımız Kurum Dışında: NP Beyin Hastanesi'nde Eğitim

Bu yoğun tempoda, Empacademy'nin uzmanlığına duyulan güvenin bir göstergesi olarak, aynı zamanda Üsküdar Üniversitesi'ne ait NP Beyin Hastanesi'nde düzenlenen Medikal Estetik eğitimlerinden birini de biz üstlendik. Bu önemli iş birliği kapsamında 15 kursiyer daha eğitim gördü.

Böylece Empacademy olarak, sadece bir ay içerisinde toplam 38 mezun vererek sağlık eğitiminde ne kadar iddialı ve yetkin olduğumuzu bir kez daha kanıtladık.

"Sadece Bir Sertifika Değil, Bir Deneyim Kazandık"

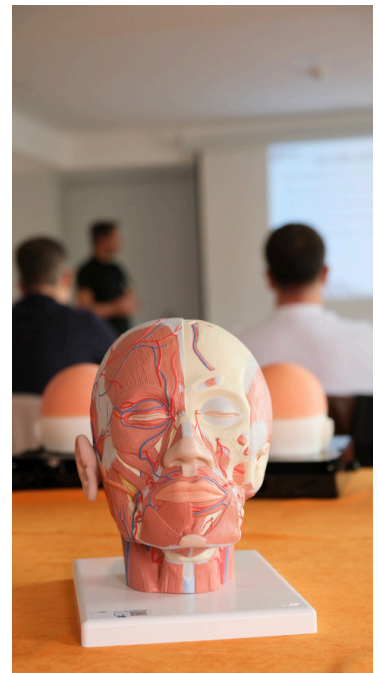
Eğitimlerimizin en büyük başarısı ise mezun olan hekimlerimizden aldığımız son derece olumlu ve samimi geri bildirimler oldu. Katılımcılar, programların akademik derinliğinden ve eğitmen kadrosunun özverisinden övgüyle bahsettiler.

Birçok kursiyer, özellikle kurum içinde gördükleri misafirperverliğin altını çizdi. Güler yüze karşılanmalarından, vale ve otopark hizmetinin konforuna, yemeklerin kalitesinden gün boyu sunulan ikramlara kadar her detayın memnuniyet verici olduğunu ifade ettiler. Bir kursiyerimizin, "Teorik bilgiyi biliyordum ama bu kadar yoğun pratik ve canlı vaka deneyimi

beklemiyordum. Empacademy'den sadece bir sertifikayla değil, bu işlemleri yarın kendi kliniğimde tek başıma uygulayabilecek tam bir özgüvenle ayrılıyorum. Kurumun misafirperverliği ise bu zorlu eğitimin en keyifli parçasıydı." sözleri, Empacademy'nin farkını en güzel şekilde özetledi.

Empacademy olarak, bilgiyi beceriye, beceriyi ise kariyere dönüştürme misyonumuzla, sağlık sektörünün standartlarını yükseltecek yeni uzmanlar yetiştirmeye kararlılıkla devam edeceğiz.

Bu süreçte emeği geçen tüm eğitmenlerimize ve başarılarıyla bizleri gururlandıran mezunlarımıza teşekkür ederiz.



Cellavia, HIMSS Eurasia'da Sağlık Vizyonunu Sektörle Paylaştı

Sağlık dünyasının kalbi, 27-29 Kasım 2025 tarihlerinde üç gün boyunca Antalya'da, Avrasya'nın en büyük sağlık teknolojileri buluşması olan HIMSS Eurasia HealthTech Fuarı'nda atıldı. 45 ülkeden binlerce katılımcıyı ağırlayan ve Sağlık Bakanı Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, Sağlık Bakan Yardımcısı Doç. Dr. Şuayip Birinci ve HIMSS Başkanı Harold Wolf gibi sektörün en üst düzey isimlerinin katılımıyla onurlandırılan bu zirvede, Cellavia olarak biz de yerimizi aldık.

Fuar boyunca sektör profesyonellerinin uğrak noktası olan standımızda, Sağlık Bakan Yardımcısı Doç. Dr. Şuayip Birinci'yi ağırlamaktan büyük onur duyduk. Standımızı bizzat ziyaret eden Sayın Birinci, CEO'muz Dr. Cengiz Gül ile samimi bir sohbet gerçekleştirerek çalışmalarımız hakkında bilgi aldı.

Ziyaretin sonunda Sayın Bakan Yardımcısı, Dr. Cengiz Gül'e sektöre katkılarımızdan ötürü bir plaket takdim etti. Bu anlamlı ziyaret ve takdir, fuar boyunca sergilediğimiz vizyonun ne denli doğru bir yolda olduğunu bizlere bir kez daha hissettirdi.

Sağlıklı Yaşlanma Oturumuna Cellavia İmzası

Fuarın dikkat çeken bölümlerinden biri olan "Teknolojik Çözümlerle Sağlıklı Yaşlanma ve Finansmanı (Longevity)" başlıklı panel, Cellavia'nın öncülüğünde

gerçekleşti. Sağlık Bakanlığı eski müsteşarı Sayın Hüseyin Çelik'in moderatörlüğünü üstlendiği bu prestijli oturumda, CEO'muz Dr. Cengiz Gül ve Empacademy Başkanımız Prof. Dr. Haydar Sur konuşmacı olarak yer aldı. Panele, Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü Daire Başkanı Sayın Mert Özcan gibi kamu otoritelerinin de katılımı, konunun stratejik önemini vurguladı.

Dr. Cengiz Gül'ün Sunumu İlgiyle Takip Edildi

Oturumda CEO'muz Dr. Cengiz Gül, sağlık ekonomisi ve sağlık teknolojisinin kesişim noktalarına değindiği kapsamlı bir sunum gerçekleştirdi. Dr. Gül, "iyi yaş alma" kavramının sadece tıbbi bir süreç değil, aynı zamanda sürdürülebilir bir ekonomi modeli olduğunu belirtti. Koruyucu tıbbın ekonomik değeri ve teknolojinin bu denklemi nasıl dönüştüreceği üzerine odaklanan sunumu,

katılımcılar tarafından ilgiyle takip edildi. Prof. Dr. Haydar Sur ise sağlıklı yaşlanmada eğitimin ve bütüncül yaklaşımların kritik rolüne dikkat çekti.

Vizyonumuz Binlerce Profesyonelin Elinde

Bu önemli organizasyonda, Cellavia'nın bütüncül sağlık felsefesini içeren dergimiz de HIMSS Organizasyonu tarafından katılımcılara takdim edildi.

Bu sayede, "Zamana Yenilme" mottomuzun temelini oluşturan bilimsel ve felsefi yaklaşımımızı, sektörün paydaşlarıyla doğrudan paylaşma imkânı bulduk.

HIMSS Eurasia'daki katılımımız, Cellavia'nın yalnızca sağlık hizmeti sunan bir merkez değil; teknolojiyi, finansmanı ve bütüncül yaklaşımları harmanlayarak sağlığın geleceğine dair fikir üreten bir kurum olduğunu bir kez daha ortaya koymuştur.





Sağlıkta Yeni Dengeler: Cellavia 12. SASDER Ulusal Kongresi'nde

Türkiye’de sağlık yönetimi ve sağlık turizminin geleceğine yön veren en önemli buluşmalardan biri olan **Sağlık ve Sigorta Yöneticileri Derneği (SASDER) 12. Ulusal Kongresi**, bu yıl “*Sağlıkta Yeni Dengeler*” temasıyla Antalya’da düzenlendi. Cellavia olarak sektörün karar vericilerini, akademik otoritelerini ve özel sağlık kuruluşlarını aynı çatı altında buluşturan bu önemli kongrede yerimizi aldık.

Kongre boyunca yapılan oturumlarda sağlık turizminin değişen dinamikleri, yeni yönetmeliklerin sektöre etkileri, global rekabet koşulları ve sürdürülebilir sağlık ekosisteminin gereklilikleri çok yönlü biçimde ele alındı. Pazar payının büyütülmesi, hasta deneyiminin iyileştirilmesi, multidisipliner bakım modelleri ve teknolojik dönüşümün sağlık hizmetlerine entegrasyonu kongrenin öne çıkan başlıkları arasındaydı.

Panelistlerin ortak vurgusu; geleceğin sağlık sisteminde yenilikçi yaklaşımların, veri odaklı yönetim süreçlerinin ve bütüncül sağlık perspektifinin kritik rol oynadığı yönündeydi. Sağlık turizminin küresel ölçekte artan etkisi ise sektöre yeni sorumluluklar ve yeni fırsatlar sunduğunu gösteriyor.

Cellavia olarak bu kongrede yalnızca bir katılımcı değil, aynı zamanda Türkiye’nin sağlık turizmi vizyonuna katkı sunan aktif bir paydaş olmanın gururunu yaşadık. Her oturum, bizim için hem mevcut yaklaşımımızı pekiştiren hem de geleceğe dönük gelişim alanlarımızı güçlendiren önemli bir öğrenme fırsatı sundu.

SASDER Yönetim Kurulu’nun titizlikle hazırladığı bu organizasyon, sektördeki tüm paydaşlara ışık tutan nitelikli bir platform sundu. **Cellavia** adına, kongrenin başarısına emek veren tüm değerli yöneticileri ve katılımcıları tebrik ederiz.



Prof. Dr. Kaan YILANCIOĞLU

Üsküdar Üniversitesi Biyogüvenlik Yüksek Lisans Programı Anabilim Dalı Başkanı

Psikogenetik ve Longevity: Zihnin DNA'sı Ömrünüzü Nasıl Kodluyor?

Longevity sadece ne yediğinizle ilgili değil, genlerinizin stresi nasıl karşıladığıyla da ilgilidir. Psikogenetik ve uzun yaşamın kesişim noktasında, biyolojik saatinizi geri almanın yollarını keşfedin.

Donanım ve Yazılım

Uzun yaşam (Longevity) denince akla hemen tabaklarımızdaki renkli sebzeler, laboratuvar üretimi takviyeler veya spor salonunda geçirilen saatler geliyor. Ancak bilim dünyası artık madalyonun diğer yüzüne, yani "yazılıma" odaklanıyor: **Psikogenetik**.

Biyolojik yaşlanma sadece hücrelerin zamanla yıpranması değildir; aynı zamanda zihinsel süreçlerimizin, stres algımızın ve kişilik özelliklerimizin biyokimyasal bir çıktısıdır. Eğer vücudumuz bir bilgisayarsa, organlarımız "donanım", genlerimiz ve psikolojimiz ise "yazılım"dır. Yazılımda bir hata (örneğin kronik stres algısı) varsa, en iyi donanım bile zamanla aşırı ısınır ve yavaşlar. Peki, olaylara verdiğimiz tepkilerin kodlandığı genler, ne kadar yaşayacağımızı belirleyebilir mi?

"Genleriniz silahı doldurur, ancak tetiği çeken yaşam tarzınız ve düşüncelerinizdir."

Savaşçı mısınız, endişeli mi? (Comt Geni ve Telomerler)

Psikogenetiğin uzun yaşamla buluştuğu en kritik kavşak, stresi nasıl yönettiğimizdir. Kromozomlarımızın ucundaki koruyucu başlıklar olan telomerler, stres altında kısalır. Telomerler ne kadar kısalırsa, hücre o kadar hızlı yaşlanır ve ölür. Burada sahneye COMT geni çıkar. Bu gen, beyindeki dopamin seviyesini ve stres toleransını düzenler. İnsanlar genetik olarak genellikle iki kampa ayrılır:

- **Savaşçılar (Warriors):** Stresi hızla metabolize ederler, kriz anında sakinlerdir.
- **Endişeliler (Worriers):** Stresi daha yoğun hissederler, kaygı düzeyleri yüksektir ancak detaylara ve planlamaya çok hakimdirler.

Eğer genetik olarak "endişeli" grubundaysanız ve bunu yönetemiyorsanız, vücudunuz sürekli "savaş ya da kaç" modunda kalarak kortizol üretir.

Bu durum oksidatif stresi artırır ve yaşlanmayı hızlandırır.

Longevity, bu noktada sadece brokoli yemek değil, bu genetik yatkınlığı (stres algısını) yönetmeyi öğrenmektir.

Mutluluk Geni ve Enflamasyon (5-HTTLPR)

Depresyon ve karamsarlık, vücuttaki inflamasyonu (yangıyı) artırarak ömrü kısaltan en sinsi faktörlerdir. 5-HTTLPR gibi serotonin taşıyıcı genlerdeki varyasyonlar, kişinin hayata ne kadar "dayanıklı" veya "kırılgan" baktığını etkiler.

Genetik olarak daha kırılgan bir ruh haline sahip olmak bir kader değildir. "Kişiselleştirilmiş Longevity" burada devreye girer: Bu genetik yapıya sahip kişilerin uzun yaşam için meditasyon, sosyal bağlar ve uyku düzenine, genetik olarak daha "kaygısız" olan bireylerden çok daha fazla önem vermesi gerekir.

Epigenetik Patron Sizziniz

Psikogenetik bize elimizdeki kartları (zihinsel yatkınlıklarımız ve mizaç) gösterir; Longevity bilimi ise bu kartlarla oyunu nasıl kazanacağımızı öğretir. Zihninizdeki karamsarlık, öfke veya kaygı sadece birer duygu durumu değil, hücrelerinize gönderilen biyokimyasal sinyallerdir.

Uzun ve sağlıklı bir ömür için genetik yapınızı tanımalı, zayıf yönlerinizi epigenetik "yamalarla" (meditasyon, doğru beslenme, sosyal çevre) güçlendirmelisiniz. Unutmayın, biyolojik saatinizi hissettiğiniz ve düşündüğünüz kadar hızlı çalışır.

Longevity İçin 3 Psikogenetik Biohack

- **BDNF'yi Ateşleyin (Beyin İksiri):** Beyin Türevli Nörotrofik Faktör (BDNF) geniniz tembel çalışıyorsa hafıza sorunları yaşayabilirsiniz. Çözüm: Aralıklı oruç ve hipertermi-hipotermi kullanımı (ısı stresi), BDNF üretimini genetik sınırlarımızın üzerine çıkarır.
- **Sosyal Bağ Kurun (Oksitosin):** Yalnızlık, sigara içmek kadar öldürücüdür. Sosyal bağlar ve fiziksel temas, oksitosin salgılar ve telomerlerinizi korur. Genetik olarak içe dönük olsanız bile, "sosyal fitness" yapmalısınız.
- **Amaç Edinin (Ikigai):** Japonya'nın Mavi Bölgesi Okinawa'da yapılan araştırmalar, "Ikigai" (yataktan kalkma sebebi) sahibi olmanın, stres genlerinin ifadesini değiştirdiğini gösteriyor. Bir amaç, en güçlü anti-aging ilacıdır.



Cellavia

"Zamana Yenilme"

www.cellavia.com