



Bülten

2025 Aralık
2026 Ocak
Sayı 3



1
Sadece Yaşamak Değil, "İyi Yaşamak"
*Healthspan Vizyonu ve
2026 Hedeflerimiz*

4
**Bilimin Işığında
Geleceği Tasarlamak:**
Cellavia Bilim Kurulu Toplandı.

5
Sınırları Aşıyoruz:
*Sağlıklı Yaşam Kampları ve
YouTube Projeleri Geliyor.*

6
**Teknolojimiz
Mercek Altında:**
*Hücreleriniz İçin
Oksijen Banyosu*

8
Zihinsel Zindelik:
*Yeni Yıl Kararları
Neden Tutmaz?*

10
**2025 Yılı'nın
Son Mezunları:**
*3. Estetik ve Kozmetik
Eğitimini Tamamladık!*

11
Yeni Kimliğimizle Tanışın:
*Özel EMP Polikliniği
Artık Özel CLV Polikliniği*

14
**Uzun ve Sağlıklı
Bir Yaşam Mümkün mü?**
Dyt. Nilüfer Bilgin





Dr. Cengiz GÜL

EMPHEALTH GROUP CEO'su

Başyazı

Sadece Yaşamak Değil, "İyi Yaşamak": Healthspan Vizyonu ve 2026 Hedeflerimiz

Değerli Cellavia Dostları,

Yeni bir yıla girerken, elbette hepimiz daha uzun bir ömür dileriz. Ancak 2026'nın bu ilk günlerinde, sizi sadece yılların sayısına değil, o yılların kalitesine odaklanmaya davet etmek istiyorum. Tıp dünyasında ve bizim felsefemizin merkezinde kritik bir kavram var: **"Healthspan"**, yani Sağlıklı Ömür Süresi.

Tablo ne yazık ki düşündürücü: Türkiye'de ortalama yaşam süresi 78,1 yıl iken, sağlıklı yaşam süresi (Healthspan) sadece 57 yıl. Bu, ortalama bir insanın ömrünün son 17 yılını hastalıklarla, ilaçlarla ve kısıtlamalarla geçirdiği anlamına geliyor. Cellavia olarak bizim varoluş nedenimiz, işte bu aradaki makası kapatmaktır. Amacımız sadece ömrünüze yıllar katmak değil, o yıllara hayat, enerji ve sağlık katmaktır.

Bu büyük misyonu hayata geçirmek için, tıbbın sadece hastalıkları yöneten değil, sağlığı inşa eden yüzüne odaklanıyoruz. Avrupa'nın öncü enstitüleriyle kurduğumuz stratejik ortaklıklar, İsviçre'den transfer ettiğimiz protokoller ve kliniğimize entegre ettiğimiz ileri teknolojiler, bu amaca hizmet eden en güçlü araçlarımızdır. Biz, herkesin kendi biyolojisinin en iyi versiyonuna ulaşabileceğine inanıyor ve 2026'da tüm yatırımımızı bu potansiyeli açığa çıkarmak için yapıyoruz.

Bu büyüme ve liderlik vizyonumuz, kurumsal kimliğimize de yansıyor. Resmi kayıtlarda Özel EMP Polikliniği olarak bilinen ismimiz, markamızla bütünleşerek **Özel CLV Polikliniği** olarak yenilendi. Bu, hücresel canlılığı temsil eden **"Cellavia"** ruhunun, kurumsal kimliğimizin her parçasında yaşatılması kararlılığıdır.

Healthspan'i artırmanın yolu bilgidir. Bu yıl, klinik duvarlarını aşılıyor. Yakında başlayacak YouTube projelerimizle doğru bilgiyi ekranlarınıza taşıyacak, protokollerini tamamlanan Sağlıklı Yaşam Kamplarımızla doğanın içinde yenilenme fırsatları sunacağız.

2026, o "kayıp 21 yılı" geri kazanmak için attığımız adımların yılı olsun.

Sağlıkla ve potansiyelinizin zirvesinde kalın.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 4 **Bilimin Işığında Geleceği Tasarlamak:**
Cellavia Bilim Kurulu Toplandı
- 5 **Teknolojimiz Mercek Altında:**
Hücreleriniz İçin Oksijen Banyosu
- 6 **Sınırları Aşıyoruz:**
Sağlıklı Yaşam Kampları ve YouTube Projeleri Geliyor
- 7 **Bütüncül Tıp:**
Yılbaşı Yorgunluğunu Atmanın Vakti Geldi
- 8 **Zihinsel Zindelik:**
Yeni Yıl Kararları Neden Tutmaz?
- 9 **Cilt Sağlığı:**
Kışın Soğuk Yüzüne Karşı Koruma Kalkanı
- 10 **2025 Yılıın Son Mezunları:**
3. Estetik ve Kozmetik Eğitimi Tamamladık!
- 11 **Yeni Kimliğimizle Tanışın:**
Özel EMP Polikliniği Artık Özel CLV Polikliniği
- 12 **Yeni Adımız, Aynı Adres:**
CLV Polikliniği Rehberi
- 13 **Hoşça Kal 2025:**
Cellavia Ailesi Yeni Yılı Coşkuyla Karşıladı!
- 14 **Uzun ve Sağlıklı**
Bir Yaşam Mümkün mü?



Bilimin Işığında Geleceği Tasarlamak: Cellavia Bilim Kurulu Toplandı

Cellavia'nın bilimsel rotasını çizen ve bütüncül sağlık vizyonumuzu derinleştiren Bilim Kurulumuz, 17 Aralık 2025 tarihinde İstanbul'un incisi Bosphorus Palace Hotel'in eşsiz atmosferinde bir araya geldi. Tıbbın farklı disiplinlerinden gelen duayen isimlerin buluştuğu bu zirve, 2026 ve sonrası için stratejik yol haritamızın belirlendiği tarihi bir gün oldu.

Vizyon ve Gelecek: Nereden Başladık, Nereye Gidiyoruz?

Saat 15:00'te başlayan buluşmamızın açılışını, saat 16:00'da CEO'muz Dr. Cengiz Gül gerçekleştirdi. "Nereden başladık, nereye gidiyoruz?" başlıklı vizyon sunumuyla Dr. Gül, Cellavia'nın kuruluşundan bugüne katettiği mesafeyi ve global bir sağlık markası olma yolundaki hedeflerini kurul üyeleriyle paylaştı.

Bilimsel Sunumlar ve Bütüncül Yaklaşım

Saat 17:00'de kürsüye gelen Birim Koordinatörümüz Fzt. Osteopat Suat Dülger, Cellavia'nın kalbi olan "Sağlıklı Yaşam" protokolleri ve klinik sonuçları üzerine kapsamlı bir sunum yaptı. Ayrıca Dr. Sinan Aysen de DNAClinics projemiz hakkındaki gelişmeleri ve klinik uygulamaları aktardığı değerli bir konuşma gerçekleştirdi.

İsviçre ile Canlı Bağlantı ve Uluslararası Destek

Toplantının uluslararası boyutu, stratejik ortağımız İsviçre ile kurulan köprülerle pekişti. Alpstein Clinic Kurucusu Dr. Ralf Oettmeier gönderdiği özel video mesajıyla, cPNI'nı (Klinik Psiko-Nöro İmmünoloji) kurucusu Dr. Leo Pruimboom ise ilettiği vizyon mesajları ve selamlarıyla aramızdaydı. Saat 17:30'da Alpstein Clinic'ten Tom Fox ile gerçekleştirilen canlı online bağlantı ise iş birliğimizin gücünü ve teknoloji transferindeki kararlılığımızı bir kez daha gösterdi.

Masadaki Bilimsel Güç

Toplantıya katılan ve görüşleriyle Cellavia vizyonuna değer katan Bilim Kurulu üyelerimiz, multidisipliner yapımızın en güçlü kanıtıydı:

- Prof. Dr. Haydar Sur
(Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı)
- Prof. Dr. Mehmet Akif Karan
(İstanbul Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Geriatri Bilim Dalı Başkanı)
- Prof. Dr. Mustafa Sait Gönen
(Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı)
- Prof. Dr. Müge Arslan
(Üsküdar Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı)
- Prof. Dr. Kaan Yılcıoğlu
(Üsküdar Üniversitesi Biyogüvenlik Yüksek Lisans Programı Anabilim Dalı Başkanı)
- Prof. Dr. Osman Uğur Sezerman
(Acıbadem Üniversitesi Biyoistatistik & Biyoinformatik Bölüm Başkanı)
- Fzt. Özge Kayalar Dülger
(Fizyoterapist, Osteopat)

Geriatriден endokrinolojiye, biyoenformatikten beslenmeye kadar geniş bir yelpazede gerçekleşen beyin fırtınası, Cellavia'nın sadece bir klinik değil, bir bilim merkezi olduğunu teyit etti. Bu verimli zirve, saat 18:30'da gerçekleşen keyifli bir akşam yemeği ile son buldu.



Gelecek Vizyonu Sınırları Aşıyoruz: Sağlıklı Yaşam Kampları ve YouTube Projeleri Geliyor

2026, Cellavia deneyiminin klinik duvarlarını aştığı ve daha geniş kitlelere ulaştığı yıl olacak. Sizlere, üzerinde titizlikle çalıştığımız iki büyük projemizin müjdesini vermek istiyoruz.

İlk Kampımız Sabancı Grubu Üst Düzey Yöneticilerine

Uzun zamandır hazırlıklarını sürdürdüğümüz Cellavia Sağlıklı Yaşam Kampları'nın protokol süreci tamamlandı ve ilk büyük adım atıldı. Yeni yılın ilk kampını, Türkiye'nin önde gelen kuruluşlarından Sabancı Grubu'nun üst düzey yöneticileri için gerçekleştireceğiz.

"Hayata Yeniden Merhaba De" mottosuyla tasarlanan bu özel 4 günlük program, Osteopat Fzt. Suat Dülger liderliğinde ve uzman fizyoterapist ekibimizin eşliğinde yürütülecek. Yöneticiler, anti-enflamatuvar beslenme ve yaşam tarzını deneyimlerken; sıcak-soğuk terapileri, hipoksi antrenmanları ve kliniğimizin imza uygulamalarıyla dolu bir arınma ve yenilenme süreci yaşayacaklar. Bu prestijli başlangıç, kurumsal sağlıklı yaşam (corporate wellness) alanındaki vizyonumuzun en güçlü adımı olacak.

Bilgiye Erişim: Cellavia YouTube Kanalı

Doğru sağlık bilgisine ulaşmanın her zamankinden daha önemli olduğu bu çağda, dijital yayıncılık projelerimizi başlatıyoruz. Doktorlarımızın, uzmanlarımızın ve konuklarımızın yer alacağı, bütüncül sağlıktan beslenmeye, teknolojiden psikolojiye kadar dolu dolu içeriklerin yer alacağı profesyonel YouTube serilerimiz için hazırlıklar tamamlandı. Ekran başında da sağlığınızın rehberi olmaya geliyoruz.

Teknolojimiz Mercek Altında: Hücreleriniz İçin Oksijen Banyosu

Nobel Ödüllü Bilim Cellavia'da: Hipoksi (IHHT) Teknolojisi ile Tanışın

Vücudunuzun enerji üretimini hücresel düzeyde yeniden programlayabileceğinizi, yorgunluğu silip atabileceğinizi ve bağıışıklığınızı zirveye taşıyabileceğinizi söylesek? Cellavia'da kullandığımız ileri teknoloji Hipoksi (IHHT - Intermittent Hypoxic-Hyperoxic Training) cihazı, tam olarak bunu yapıyor. Temelini 2019 Nobel Tıp Ödülü'nü kazanan "hücrelerin oksijen seviyesindeki değişimlere nasıl adapte olduğu" keşfinden alan bu teknoloji, sağlığını optimize etmek için günümüzün en etkili ve akıllı yöntemlerinden biri.

Sıradan Bir Oksijen Terapisi Değil, Hücrel Bir Antrenman

Pek çok kişi oksijen terapisini sadece "temiz hava solumak" zanneder. Ancak kliniğimizdeki Hipoksi cihazı, size bundan çok daha fazlasını sunar; vücudunuza sofistike bir biyolojik antrenman yaptırır.

Cihaz, özel bir maske aracılığıyla size belirli ve kontrollü aralıklarla iki farklı hava karışımı solutur:

- **Hipoksik Faz (Düşük Oksijen):** Tıpkı yüksek rakımlı bir dağa tırmanmışınız gibi, oksijen seviyesinin azaltıldığı evredir.
- **Hiperoksik Faz (Yüksek Oksijen):** Oksijen seviyesinin zenginleştirildiği, toparlanma evresidir.

Mitokondriyal Temizlik: Enerji Santrallerinizi Yenileyin

Bu kontrollü dalgalanma, vücudunuzda muazzam bir biyokimyasal temizlik başlatır. Hedef, hücrelerinizin enerji santralleri olan "mitokondriler"dir.

Yaşlanmış, hasarlı ve verimsiz çalışan mitokondriler, düşük oksijenli ortamda strese girer ve yok olurlar (mitofaji). Onların yerine, vücut hemen daha genç, daha güçlü ve enerji üretme kapasitesi çok daha yüksek olan yeni mitokondriler üretir.

Bu süreç, adeta vücudunuzun motorunu yenilemek gibidir. Eski ve paslı parçalar atılır, yerine yüksek performanslı parçalar gelir.

Hangi Faydaları Sağlar?

Sınırsız Enerji ve Zindelik: Enerji üretim merkezleriniz yenilendiği için kronik yorgunluk, bitkinlik ve tükenmişlik hissi yerini canlılığa bırakır.

Güçlü Bağışıklık: Hipoksi, vücudun savunma mekanizmalarını alarma geçirerek hastalıklara karşı direnci artırır.

Metabolik Hızlanma ve Kilo Kontrolü: Hücrelerin enerji yakma kapasitesi arttığı için yağ yakımı desteklenir ve metabolizma hızlanır.

Stres Yönetimi ve Uyku Kalitesi: Otonom sinir sistemini dengeleyerek daha derin bir uyku ve daha sakin bir zihin yapısı sağlar.

Sadece 40 dakikalık konforlu bir seansta, yerinizden bile kalkmadan hücrel düzeyde yoğun bir antrenman yapmış olursunuz. Hücrelerinizi gençleştirmenin ve performansınızı zirveye taşımanın en bilimsel yoluyla Cellavia'da tanışın.





Bütüncül Tıp: Yılbaşı Yorgunluğunu Atmanın Vakti Geldi

Yeni Yıla Hafifleyerek Başlayın: Vücudunuzun Sessiz Düşmanlarıyla Vedalaşın

Aralık ayı harikaydı, değil mi? Kutlamalar, kalabalık sofralar, belki biraz fazla kaçan tatlılar... Hepsi hayatın tadı tuzu. Ama şimdi takvimler Ocak'ı gösteriyor ve vücudumuz bize fısıldamaya başladı: "Biraz yavaşlayalım mı?"

Eğer sabahları yorgun uyanıyorsanız, cildinizde bir matlık hissediyorsanız veya o inatçı şişkinlik bir türlü gitmiyorsa, suçlu sadece yediğiniz yemekler değil; hücresel düzeyde biriken görünmez yüklerdir. Biz buna "oksidatif stres" diyoruz.

Vücudunuzda Neler Oluyor? Serbest Radikallerin İstilas

Yılbaşı gibi dönemlerde artan şeker, alkol ve işlenmiş gıda tüketimi, vücudumuzda "serbest radikal" adı verilen kararsız moleküllerin üretimini artırır. Bu moleküller, vücudumuzun içinde adeta başıboş serseriler gibi dolaşarak sağlıklı hücrelere saldırır ve onlara zarar verir. Normalde vücudumuzun bu saldırganlara karşı kendi savunma sistemi vardır. Ancak yoğun dönemlerde serbest radikallerin sayısı o kadar artar ki, vücudun savunması yetersiz kalır. İşte bu dengesizlik durumu, vücudun

içten içe "paslanması" anlamına gelir. Bu paslanma, sadece yorgunluk olarak değil, cildin erken yaşlanması, bağışıklığın düşmesi ve genel bir enerji kaybı olarak karşımıza çıkar.

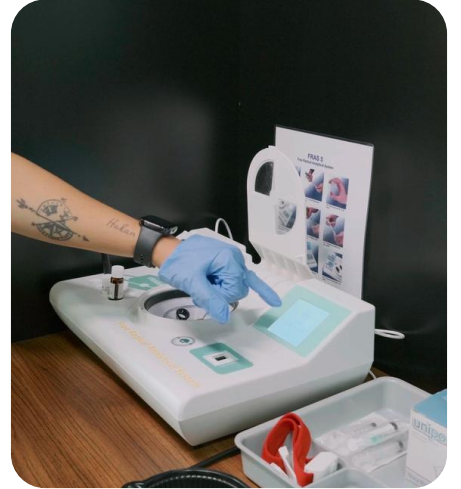
Kendinize Bir İyilik Yapın: Bilimsel Arınma

Cellavia'da biz "detoks"u, sizi aç bırakan şok diyetler veya mucizevi karışımlar olarak görmüyoruz. Bizim için gerçek arınma, vücudun bu serbest radikallerle savaşma kapasitesini yeniden kazandırma sürecidir.

Bu süreç, sadece ne yediğinizi değil, hücrelerinizin neye ihtiyacı olduğunu anlamakla başlar. Antioksidan zengini bir beslenme planı, doğru uyku düzeni ve stresi yönetmek, vücudunuzun pasını silmek için atacağımız en güçlü adımlardır.

Amacımız, karaciğerinizden cildinize kadar tüm sistemlerinizin yükünü hafifletmek ve onların doğal ritmine dönmelerini sağlamaktır.

Bu Ocak, kendinize yeni yasaklar koymak yerine, bedeninize bir hediye verin. Onu serbest radikallerin yükünden kurtarın ve 2026'ya sadece takvimde değil, hücrelerinizde de yepyeni bir başlangıç yaparak girin.



Zihinsel Zindelik: Yeni Yıl Kararları Neden Tutmaz?

Alişkanlık Oluşturmanın Nörobilimi ve Psikolojisi

Her yıl Ocak ayının ilk haftasında, hepimiz aynı umut dolu senaryonun başrolündeyizdir: Yepyeni bir ajanda, büyük hedefler ve "bu yıl her şey farklı olacak" inancı. Spor salonlarına kayıt olur, katı diyetlere başlar, radikal değişim kararları alırız. Ancak istatistikler, bu coşkun ömrünün ne yazık ki çok kısa olduğunu gösteriyor. Araştırmalara göre, yeni yıl kararlarının %80'i Şubat ayına gelmeden rafa kalkıyor. Peki neden? Sorun gerçekten irademizin zayıf olması mı?

Cevap hayır. Sorun iradenizde değil; beyninizin çalışma prensiplerini ve psikolojik savunma mekanizmalarınızı göz ardı eden stratejinizde.

Beyniniz Değişimi Neden Sevmeyiz?

İnsan beyni, milyonlarca yıllık evrimin bir ürünüdür ve en temel önceliği "hayatta kalmaktır". Beynimizin derinliklerinde yer alan ilkel bölgeler (amigdala ve bazal gangliya), güvenliği ve enerji tasarrufunu her şeyin üstünde tutar. Beyin için "güvenli" olan, bildiği, tanıdığı ve otomatikleşmiş rutinlerdir.

Siz bir anda "Her gün 1 saat koşacağım" veya "Şekeri tamamen hayatımdan çıkaracağım" gibi radikal bir karar aldığınızda, bu ilkel beyin devreye girer. Bu ani değişimi bir "tehdit" ve enerji israfı olarak algılar. Sonuç olarak, sizi korumak adına "Direnc" mekanizmasını çalıştırır. Aniden hissettiğiniz o yorgunluk, erteleme isteği ve bahaneler, aslında beyninizin sizi güvenli alanınıza (eski alışkanlıklarınıza) geri çekme çabasıdır.

İrade Deposu Sınırlıdır

Psikolojide "Ego Tükenmesi" (Ego Depletion) olarak bilinen kavrama göre, irade sınırsız bir kaynak değildir; tıpkı bir kas gibi yorulur. Gün içinde aldığınız her karar, stresle başa çıkma çabanız ve duygularınızı kontrol etmeniz bu depodan harcar. Eğer yeni yıl hedefleriniz tamamen "irade gücüne" dayalıysa, günün sonunda yorgun düştüğünüzde eski alışkanlıklarınıza yenilmeniz kaçınılmazdır.

Nörobilimin Çözümü: Küçük Adımlarla Beyni Yeniden Kablolar

Kalıcı bir değişim yaratmanın sırrı, beynin bu alarm sistemini tetiklemeden, onu nazıkçe yeniden eğitmektir.

Mikro Hedefler Koyun: Beyniniz büyük değişimlerden korkar, ama küçük adımları sever. "Her gün spor yapacağım" demek yerine, "Her gün sadece 5 dakika yürüyeceğim" deyin. Bu hedef o kadar küçüktür ki, beyniniz buna direnc gösteremez ve başarısız olma ihtimaliniz ortadan kalkar.

Dopamin Döngüsünü Kullanın: Beynimiz, "başarı" hissiyle beslenir. Her küçük hedefinizi tamamladığınızda, beyniniz ödül hormonu olan dopamin salgılar. Bu kimyasal ödül, ertesi gün aynı davranışı tekrarlamanız için sizi motive eder. Küçük zaferler, zamanla büyük bir motivasyon yakıtına dönüşür.

Süreklilik, Yoğunluktan Önemlidir: Nöroplastisite, yani beynin kendini yeniden yapılandırma yeteneği, tekrara dayanır. Haftada bir gün 3 saat spor yapmak yerine, her gün 15 dakika yapmak, beyninizde yeni nöral yolların (alışkanlık otobanlarının) çok daha hızlı ve kalıcı oluşmasını sağlar.

Bu yıl kendinize devasa hedefler koyarak yüklenmek yerine, sürdürülebilir ve nazık adımlarla başlayın. Unutmayın, bir alışkanlık bir günde değil, her gün yapılan küçük tekrarlarla, sabırla ve şefkatle inşa edilir. 2026, kararlarınızın hayallere değil, kimliğinizin bir parçasına dönüştüğü yıl olsun.

Cilt Sağlığı: Kışın Soğuk Yüzüne Karşı Koruma Kalkanı

Ocak Ayında Cildinizle Barışmanın Yolları

Kış mevsimi, cildimiz için yılın en zorlu sınavıdır. Pencereden baktığınızda gördüğünüz o büyüleyici kar manzarası veya yüzünüzü okşayan serin rüzgar, ne yazık ki cildiniz için aynı romantizmi taşımaz. Dışarıdaki dondurucu soğuk, cildin doğal yağlarını kuruturken; içerideki kaloriferlerin yarattığı nemsiz hava, cildin susuzluğunu daha da artırır. Tüm bunlar birleştiğinde, cildimizin koruyucu bariyeri zayıflar, hassasiyet artar ve o özlediğimiz ışıltı kaybolur. Ancak doğru stratejilerle, kışın sert yüzünü cildiniz için bir avantaja çevirmek mümkündür.

Nemlendirmenin Ötesi: Bariyer Onarımı

Kış bakımının altın kuralı nemlendirmektir ancak bu tek başına yeterli değildir. Cildinizi bir evin çatısı gibi düşünün; eğer kiremitler (cilt hücreleri) arasındaki harç (lipitler) zayıflarsa, ev soğuğu ve nemi içeri alır. Bu yüzden, sadece su bazlı hafif nemlendiriciler yerine, cildin bu "harç" yapısını taklit eden ve onaran içeriklere yönelmek gerekir. Seramidler, hyaluronik asit ve skualen gibi bileşenler, cildinizde görünmez bir kalkan oluşturarak nemi hapseder ve soğuğun yıpratıcı etkisine karşı güçlü bir bariyer kurar.

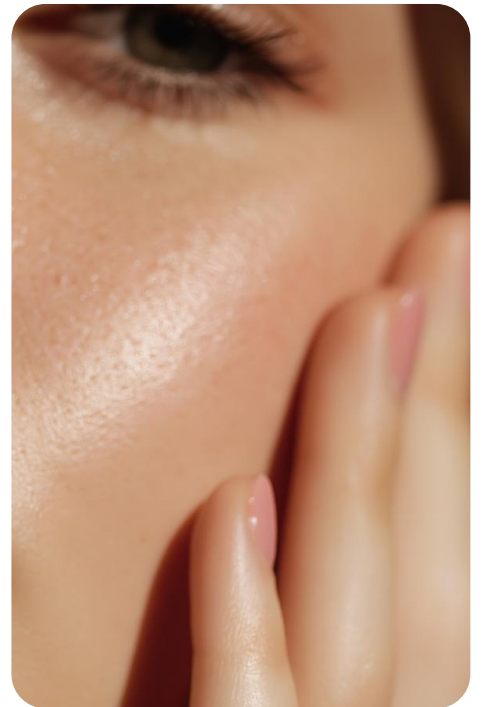
Kış Güneşi: Gizli Tehlike

"Hava soğuk, güneş yakmaz" düşüncesi, cilt sağlığı konusundaki en büyük yanılgılardan biridir. Güneş ışınları, bulutların arasından süzülerek cildimize ulaşmaya devam eder. Özellikle karlı günlerde durum daha da ciddidir; kar, bir ayna görevi görerek UV ışınlarını yansıtır ve etkisini neredeyse iki katına çıkarır. Bu durum, hem "soğuk yanığı" riskini artırır hem de cildin derin tabakalarında kalıcı hasarlara ve erken yaşlanmaya neden olabilir. Bu yüzden, güneş koruyucunuz yazlık bir aksesuar değil, kışın da her sabah cildinize sürmeniz gereken en önemli kalkanıdır.

Yenilenme İçin En Doğru Zaman

Ocak ayı, sadece korunmak için değil, aynı zamanda cildinizi derinlemesine yenilemek için de mükemmel bir fırsattır. Güneşin yakıcı etkisinin azaldığı bu dönem, profesyonel bakımlar için ideal bir pencere açar. Yazdan kalan lekelerle vedalaşmak, matlaşan üst deriyi tazelemek ve cildin kolajen üretimini tetiklemek için Lazer tedavileri veya Kimyasal Peeling gibi uygulamaları planlamanın tam zamanıdır. Ayrıca, cildin kaybettiği nemi en derin tabakalara geri kazandıran Gençlik Aşıları (mezoterapi), kış kuruluşuna karşı en etkili ve hızlı çözümlerden biridir.

Unutmayın, cildiniz kışın da ısıldamayı hak ediyor. Ona ihtiyacı olan korumayı, bakımı ve şefkati vererek, yeni yıla sadece takvimde değil, aynadaki yansımanızda da taze bir başlangıç yapın.



Akademik Başarı

2025 Yılıın Son Mezunları:

3. Estetik ve Kozmetik Eğitimini Tamamladık!



Cellavia'nın akademik kolu Empacademy olarak, 2025 yılını eğitimde çifte başarıyla kapattık. T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı "Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Sertifikalı Eğitim Programı"nızın üçüncüsünü başarıyla tamamlayarak, 15 hekimimizi daha sektöre kazandırdık. 12 gün süren bu yoğun ve verimli maraton, sadece akademik içeriğiyle değil, yaşanan renkli anlarla da hafızalara kazındı.

Ud Tımları ve Maskot "Şans" ile Unutulmaz Anlar

Eğitimimiz, Empacademy Başkanı Prof. Dr. Haydar Sur'un katılımcıları büyüleyen sürpriz ud dinletisiyle, sanat ve bilimin buluştuğu sıcak bir atmosferde başladı. Eğitimin neşe kaynağı ise kursiyerimiz Dr. Ferhat Hanıkoğlu'nun sevimli köpeği "Şans" oldu. Eğitimlere maskotluk eden Şans, yoğun ders aralarında tüm ekibin motivasyon kaynağıydı.

Çifte Mezuniyet, Çifte Gurur

Aynı dönemde, Empacademy'nin uzmanlığı kurum dışına da taşdı. Üsküdar Üniversitesi NP Beyin Hastanesi'nde gerçekleştirdiğimiz eğitimde de 15 kursiyerimizi başarıyla mezun ettik. Bu yoğun operasyonda, NP Beyin Hastanesi'ndeki eğitimin koordinatörlüğünü Zeynal Abidin Kocadağ üstlenirken, Academy merkezimizdeki eğitimin koordinasyonunu vekaleten İş Geliştirme Müdürümüz Umut Çınar başarıyla yürüttü.

Öğrencimizdi, Hocamız Oldular

Eğitimimizin en gurur verici tablolarından biri ise eğitmen kadromuzda yaşandı. 10 kişilik uzman eğitmen kadromuzda, eski mezunlarımızdan Dr. Nirvana Yüksek ve Dr. Hamza Gemicici büyük rol üstlendi. Bir zamanlar sıralarda oturan öğrencilerimizin şimdi kürsüde birer eğitmen olarak yer alması, Empacademy'nin "uzman yetiştiren uzmanlar" vizyonunun en somut kanıtı oldu.



Bilgiyi, tecrübeyi ve dostluğu paylaştığımız tüm yeni mezunlarımıza meslek hayatlarında başarılar dileriz.



Kurumsal Duyuru Yeni Kimliğimizle Tanışın: Özel EMP Polikliniği Artık Özel CLV Polikliniği

Sağlık sektöründe bütüncül yaklaşımımız ve yenilikçi vizyonumuzla çıktığımız yolda, kurumsal yapımızı daha da güçlendirecek stratejik bir adımı sizlerle paylaşmanın gururunu yaşıyoruz.

Yönetim Kurulumuzun aldığı karar doğrultusunda, resmi kayıtlarda Özel EMP Polikliniği olarak geçen ticari unvanımız, global markamız Cellavia ile tam bir bütünlük sağlamak amacıyla Özel CLV Polikliniği olarak değiştirilmiştir.

Bu stratejik dönüşümün temel amacı, "Sağlıklı Yaşam" felsefemiz ile "Cellavia" markası arasındaki bağı kurumsal kimliğimizde de kusursuz bir şekilde yansıtmaktır. CLV ismi, sadece bir kısaltma değil; Cellavia'nın temsil ettiği bilimsel gücün ve yaşam enerjisinin resmiyet kazanmış halidir.

Bu yenilenme, geleceğe yönelik büyüme hedeflerimizin ve markalaşma stratejimizin en önemli yapı taşlarından biridir. Yeni isimimizle, aynı uzman kadro ve değişmeyen kalite anlayışıyla, sağlık yolculuğunuzda size rehberlik etmeye devam edeceğiz.





Yeni Adımız, Aynı Adres: CLV Polikliniği Rehberi

Konfor ve İyileşmenin Buluştuğu Nokta

Sağlık ve iyi yaş alma yolculuğunuzda, yeni ismimiz Özel CLV Polikliniği ile Ataşehir'in kalbinde, bildiğiniz güvenli adresimizde sizleri ağırlamaya devam ediyoruz. 5000 metrekarelik modern yerleşkemizde, kapıdan girdiğiniz andan itibaren sizi bir klinikten çok, her detayı incelikle düşünülmüş konforlu bir yaşam merkezi karşılıyor.

Size Nasıl Ulaşabilirim?

Adresimiz: Küçükbakkalköy, Ahmet Yesevi Cd. No: 8/A, 34750 Ataşehir/İstanbul

Özel Aracınızla: TEM ve E-5 bağlantı yollarına çok yakın, merkezi bir konumdayız. Ataşehir gibi hareketli bir bölgede park yeri arama stresi yaşamamanızı istemiyoruz. Kapıda sizi karşılayan valemiz aracınızı teslim alır ve ücretsiz otoparkımıza güvenle park eder. Elektrikli araç kullanıyorsanız, ziyaretiniz süresince bahçemizdeki istasyonda aracınızı şarj edebilirsiniz.

Toplu Taşıma ile: Kozyatağı Metro İstasyonu'na (M4 Hattı) yürüme mesafesindeyiz. Ayrıca kliniğimizin hemen önündeki Ahmet Yesevi Caddesi durağından birçok otobüs hattı geçmektedir.

Sizi Neler Bekliyor? Cellavia Ayrıcalıkları

Ferah Lobi ve İkramlar: Randevunuzu beklerken veya işlemlerinizi sonradan geniş lobimizde dinlenebilir, ekibimizin sunduğu sağlıklı ikramların ve kahvenizin tadını çıkarabilirsiniz.

Kesintisiz Bağlantı: Tüm alanlarımızda yüksek hızlı internet hizmetimizle dünyayla bağınızı koparmadan işlerinizi takip edebilirsiniz.

Engelsiz Erişim: Kliniğimiz, engelli misafirlerimizin konforu için tüm detaylar düşünülmüş olarak tasarlanmıştır.

Uluslararası Dil Desteği: Yabancı misafirlerimiz için 8 dilde hizmet veren profesyonel tercüman ekibimizle iletişimde sınır tanımıyoruz.

İyileşme Yolculuğunuzun Haritası: Kat Planımız

Kat 6: Yönetim ve İdari Birimler

Kat 5: Felsefemizin Kalbi: Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Merkezi

Kat 4: Erkek Sağlığı

Kat 3: Ağız ve Diş Sağlığı

Kat 2: Saç Ekim Birimleri

Kat 1: Medikal Estetik Birimi

Zemin Kat: Karşılama, Lobi, Hasta Kabul ve Cafe

Bodrum Kat: Yemekhane ve Laboratuvar Hizmetleri

Bizimle İletişime Geçin

Randevu ve Bilgi İçin: +90 216 345 07 22

Web: www.cellavia.com

E-posta: info@cellavia.com

Bizden Haberler



Hoşça Kal 2025:

Cellavia Ailesi Yeni Yılı Coşkuyla Karşıladı!

Başarılarla, yoğun çalışmalarla ve binlerce mutlu danışanla geçen koca bir yılı geride bırakırken, Cellavia ailesi olarak 23 Aralık 2025 akşamı Mor Meyhane'de unutulmaz bir yılbaşı kutlamasında bir araya geldik.

100 kişilik dev kadromuzun katıldığı gecede, canlı müzik ve oryantal şovlarla eğlence doruğa çıkarken, asıl damgayı vuran anlar "Yılın Enleri" ödül töreni oldu.

Mizah ve Takdir Bir Arada: Yılın Enleri

Gecenin en keyifli anları, hem başarıları onurlandıran hem de yüzleri güldüren esprili ödüllerin sahiplerini bulmasıyla yaşandı.

Kendi kliniğinin en iyi örneği olan CEO'muz Dr. Cengiz Gül, dahil olduğu sağlıklı yaşam programıyla ciddi kilo verip kan ve mental değerlerini zirveye taşıyarak "Yılın En Sağlıklı Yaş Alanı" ödülünü alkışlarla aldı.

Yönetim Kurulu Başkanımız Tankut İkizler, vizyoner yatırımları ve sarsılmaz desteğiyle "Yılın En Değer Katanı" seçilirken; CFO'muz Doğan Kefeli, finansal disiplini esprili bir dille taçlandıran "Yılın En Doğru 'Hayır' Diyeni" ödülünün sahibi oldu. Genel Müdürümüz Gökçe Boyacı ise her soruya bir cevabı ve çözümü olmasıyla "Yılın ChatGPT'si" unvanına layık görüldü.

Gecenin Sürprizi: DNA Clinics Müjdesi

Eğlencenin zirve yaptığı anlarda, Dnaclinics Pazarlama Direktörü Deniz Aktürk Erdem sahne alarak heyecan verici bir müjde paylaştı. Yeni markamız DNA Clinics'in gelişini resmen duyuran Erdem, dinamik ekibi tanıttı. Sır gibi saklanan ve sektörde büyük ses getirmesi beklenen özel DNA Clinics formüllerinin önemine değinen Erdem, "Beklemede kalın" diyerek 2026 için merak uyandırdı.

Bizim için en büyük ödül, bu büyük ailenin bir parçası olmaktır. 2026'da da aynı enerji, neşe ve birliktelikle yanınızda olmaya devam edeceğiz.



Dyt. Nilüfer Bilgin
Fonksiyonel Tıp ve Longevity Diyetisyeni

Uzun ve Sağlıklı Bir Yaşam Mümkün mü?

Son yıllarda “uzun yaşam”, “sağlıklı yaşlanma” ve “fonksiyonel beslenme” kavramlarını çok daha sık duymaya başladık. Ancak burada asıl soru şu:

Daha uzun yaşamak mı, yoksa daha sağlıklı ve kaliteli yaş almak mı istiyoruz?

Enerjik uyanabildiğimiz, bedenimizi rahatça kullanabildiğimiz ve zihinsel olarak dengede kaldığımız bir yaşam, sağlıklı yaşlanmanın temelini oluşturur. Bir diyetisyen olarak, sağlıklı yaşamın yalnızca kilo kontrolüyle sınırlı olmadığını; beslenmenin bedenin tüm sistemlerini etkileyen güçlü bir araç olduğunu her danışanımda net bir şekilde gözlemliyorum. Yani odak noktamız; bedenin dengesini korumak, erken sinyalleri fark etmek ve sağlığı sürdürülebilir kılmak oluyor.

Bugün bilim bize çok net bir şey söylüyor: Uzun ve sağlıklı bir yaşam büyük ölçüde günlük alışkanlıklarımızın bir sonucudur. Genetik miras önemli olsa da yaşam süresi ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olan asıl faktör; nasıl beslendiğimiz, nasıl hareket ettiğimiz, stresi nasıl yönettiğimiz ve bedenimizi ne kadar iyi dinlediğimizdir.

Modern yaşamın hızında çoğu zaman bedenin verdiği küçük sinyalleri göz ardı ediyoruz. Sürekli yorgunluk, sindirim sorunları, odaklanma güçlüğü, uyku düzensizlikleri ya da ani kan şekeri dalgalanmaları...

Bunların hiçbiri “normal” değildir; aksine **bedenin denge arayışının birer göstergesidir**. Sağlıklı yaşlanma tam da bu noktada başlar: Belirti ortaya çıkmadan önce bedensel dengeyi desteklemekle. Bu noktada beslenmeye bakış açımızın da değişmesi gerekir. Fonksiyonel ve bütüncül beslenme yaklaşımı, yalnızca “ne yediğimize” değil; ne zaman, ne kadar, hangi kombinasyonlarla ve hangi ihtiyaca göre beslendiğimize odaklanır.

Hücrel onarımı destekleyen proteinler, inflamasyonu azaltan sağlıklı yağlar, bağırsak sağlığını güçlendiren lifler ve mikrobiyotayı besleyen doğal besinler; uzun yaşamın temel yapı taşlarıdır.

Aynı zamanda kan şekeri dengesi, hormonal denge ve güçlü bir bağışıklık sistemi için doğru beslenme stratejileri vazgeçilmezdir.

Uzun ve sağlıklı bir yaşam, ulaşılması zor bir ideal ya da yalnızca belirli bir yaş grubuna ait bir hedef değildir. Aksine; bugün yaptığımız seçimlerin, bedenimize gösterdiğimiz özenin ve kendimizle kurduğumuz ilişkinin doğal bir sonucudur. Sağlık, bir gün aniden kazanılan bir durum değil; her gün yeniden inşa edilen bir denge halidir. Beslenme bu dengenin merkezinde yer alır. Doğru yaklaşımla ele alındığında, yalnızca kilo yönetimini değil; enerji seviyesini, zihinsel berraklığı, bağışıklık gücünü ve yaşlanma sürecinin kalitesini doğrudan etkiler. Bu nedenle **sağlıklı yaşlanmayı bir “ileri yaş” konusu olarak değil, her yaşta atılabilecek bilinçli adımların bütünü olarak görmek gerekir**.

Gerçek uzun yaşam; yılların sayısıyla değil, o yılların nasıl hissedildiğiyle ilgilidir. Kendimizi iyi hissettiğimiz, bedenimizle uyum içinde olduğumuz ve yaşamdan keyif aldığımız bir süreç mümkün. Bunun için mükemmel olmaya değil; bedenimizi dinlemeye, ihtiyaçlarını anlamaya ve ona uygun şekilde beslemeye ihtiyacımız var. Çünkü **sağlıklı yaşlanma, gelecekteki bir hedef değil; bugünden başlayan bilinçli bir yaşam seçimidir**.



Cellavia

"Zamana Yenilme"

www.cellavia.com