



Cellavia

"Zamana Yenilme"

Bülten

2026 Şubat
Sayı 4

5

Buzdağının Görünmeyen Yüzü: Biz Semptomlarla Değil, Kök Nedenlerle İlgileniyoruz.

6

**Buzdağının Altını Aydınlatan
Teknolojilerden Biri:**
Termoregülasyon Testi

7

Isı Terapisinin Gücü:
Tüm Vücut Hipertermi

8

**Karmaşadan Uzak,
Özü Yakalamak:**
Sağlıklı Olmak İçin 5 Altın Kural

10

Zihinsel Zindelik:
Şubat Sendromunu Yenin

11

Mevsimsel Bakım:
*Şubat Soğukunda Kalbinizi
ve Cildinizi Isıtın*

12

Cellavia'dan Pratik Rehber:
*Evinizi Bir Sağlık Üssüne
Dönüştürün*

KÜNYE

Yıl: 2026 | Sayı: 4 | Şubat

İmtiyaz Sahibi
EMP SAĞLIK HİZMETLERİ TİCARET A.Ş.

Kurucu CEO
(Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği)
Dr. Cengiz GÜL

Genel Yayın Yönetmeni
Umut ÇINAR

Kreatif Direktör
Merve DABAĞOĞLU

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Fırat AYDINAY

BİLİM VE DANIŞMA KURULU

Prof. Dr. Haydar SUR
Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı, Türkiye

Dr. Cengiz Gül
Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği CEO'su, Türkiye

Ost. Fzt. Suat DÜLGER
Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği Birim Direktörü, Türkiye

Dr. Ralf OETTMEIER
Kurucu ve Tıbbi Direktör, Alpstein Clinic, İsviçre

Dr. Leo PRUIMBOOM
Kurucu, Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji & Başkan, Leo Pruimboom Enstitüsü, Hollanda

Uzm. Dr. Hayati DÖNMEZ
Dermatoloji Uzmanı

Dr. Sinan AYSEN
Medikal Estetik Hekimi

Dr. Sait SEVİNÇ
Holistik Tıp Hekimi

EDİTORYAL EKİP

Yayın Koordinatörü
Umut ÇINAR

Yazı İşleri
Fırat AYDINAY

Son Okuma / Redaksiyon
Fırat AYDINAY

GÖRSEL YÖNETİM VE TASARIM

Sanat Yönetmeni / Art Director
Merve DABAĞOĞLU

Grafik Tasarımcılar
Esra Öznur KARAARSLAN
Beyza Nur YILMAZ

Fotoğraf Editörü
Melih Talha AYDIN
Burak KARGACI

İLETİŞİM VE OPERASYON

Yönetim Yeri & İletişim:
Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği

Adres: Ahmet Yesevi Cad. No:8 34750 Ataşehir/İstanbul

Telefon: +90(216) 345 07 22

E-posta: info@cellavia.com

Web: www.cellavia.com

Reklam ve İş Ortaklıkları
info@cellavia.com

Yayın Türü:
Yerel Süreli Yayın, 6 Aylık



Dr. Cengiz GÜL

EMPHEALTH GROUP CEO'su

Başyazı

Değerli Cellavia Dostları,

Yılın o telaşlı ilk ayını geride bıraktık. Modern hayatın baş döndürücü hızı içinde; işimize, ailemize, sevdiklerimize ve sorumluluklarımıza yetişmeye çalışırken, en büyük sermayemiz olan kendi bedenimizi ve zihnimizi unutuveriyoruz.

Bedeninizin size verdiği yorgunluk sinyallerini dinlemek, ona zarar veren alışkanlıklarla aranızda mesafe koymak, kaliteli bir uykuya öncelik vermek ve hücrelerinizi hak ettiği özenle beslemek... Bunların hepsi, kendinize verdiğiniz değer en somut göstergeleridir. Kendi enerji kabını doldurmayan bir insanın, çevresine sürdürülebilir bir şekilde ışık ve sevgi saçması mümkün değildir.

Yıllarını hem hekimliğe hem de kurumların üst yönetimine adanmış biri olarak şunu net bir şekilde söyleyebilirim: Hayattaki başarınız, neşeniz ve performansınız, kendiniz ve sağlığınıza yaptığınız yatırımla doğru orantılıdır. Cellavia'da biz tam da bu yüzden, sadece hastalıkları tedavi eden değil, yaşam kalitesini ve "Healthspan"i (Sağlıklı Ömür) inşa eden bir vizyonla çalışıyoruz. Semptomların ötesine bakıyor, buzdağının görünmeyen yüzüne iniyor ve sağlığını hücresel düzeyden başlayarak kökten tasarlıyoruz.

Bu ayki bültenimizde de bu felsefeyi her satıra işledik. Semptomların ötesine geçerek kök nedenlere odaklanan yaklaşımımızla; termoregülasyon testinden tüm vücut hipertermiye, zihinsel zindelikten mevsimsel bakıma kadar sağlığı bütüncül bir bakış açısıyla ele alıyoruz. Evinizi bir sağlık üssüne dönüştürme rehberimizle, bu yaklaşımı günlük yaşamınıza da taşımanızı hedefliyoruz.

Günlük hayatın temposunda kendimizi çoğu zaman ihmal edebiliyoruz. Oysa gerçek iyilik hali, bedenimizi dinlemeyi ve sağlığınıza bilinçli şekilde yatırım yapmayı seçtiğimizde başlar. Kendinize bir söz verin: Daha dengeli ve güçlü bir yaşam için en değerli yatırımı yine kendinize yapın.

Sevgiyle, sağlıkla ve potansiyelinizin zirvesinde kalın.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 5 **Buzdağının Görünmeyen Yüzü:**
Biz Semptomlarla Değil, Kök Nedenlerle İlgileniyoruz
- 6 **Buzdağının Altını Aydınlatan Teknolojilerden Biri:**
Termoregülasyon Testi
- 7 **Isı Terapisinin Gücü:**
Tüm Vücut Hipertermi
- 8 **Zihinsel Zindelik:**
Şubat Sendromunu Yenin
- 9 **Eğitimde Hız Kesmiyoruz:**
3. Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Eğitimi Başlıyor
- 10 **Zihinsel Zindelik:**
Şubat Sendromunu Yenin
- 11 **Mevsimsel Bakım:**
Şubat Soğukunda Kalbinizi ve Cildinizi Isıtın
- 12 **Cellavia'dan Pratik Rehber:**
Evinizi Bir Sağlık Üssüne Dönüştürün
- 13 **Beslenme Köşesi:**
Kışın Son Deminde Bağışıklık Çorbası
- 14 **Bize Ulaşın:**
CLV Polikliniği İletişim Rehberi





Buzdağının Görünmeyen Yüzü: Biz Semptomlarla Değil, Kök Nedenlerle İlgileniyoruz

Hayatınızın bir döneminde mutlaka yaşamışsınızdır: Doktora gidersiniz, şikayetlerinizi anlatırsınız, tahliller yapılır ve sonuçlar "tertemiz" çıkar. Size "bir şeyiniz yok, strestendir" denir. Ama siz, bir şeylerin yolunda gitmediğini iliklerinize kadar hissedersiniz.

Sabahları yorgun uyanmak, yemeklerden sonra gelen o dayanılmaz ağırlık, cildinizdeki ani bozulmalar veya zihninizdeki o dağılmayan sis bulutu...

İşte modern tıbbın en büyük paradoksu buradadır. Geleneksel yaklaşımlar genellikle buzdağının suyun üzerindeki kısmına, yani "semptomlara" odaklanır. Başınız ağrıyorsa ağrı kesici, cildiniz bozulduysa krem, uyuyamıyorsanız uyku ilacı verilir. Bu yaklaşımlar, yangın alarmını susturmak gibidir; evet, ses kesilir ama yangın içeride, derinlerde devam eder.

Biz Cellavia olarak, o yangını söndürmek için suyun altına dalmayı seçiyoruz.

Vücudunuzun Sessiz Çığlıkları

Buzdağının altında yatan o devasa kütle, aslında vücudunuzun yıllar içinde biriktirdiği yüklerdir. Bunlar, standart kan testlerinde hemen kendini göstermeyen ama yaşam kalitenizi sinsice çalan "kök nedenlerdir".

Hücrel Enerji Krizi: Belki de mitokondrileriniz (hücrelerinizin enerji santralleri) yeterince yakıt alamıyor ve tekliyor.

Gizli Enflamasyon: Bağırsaklarınızda bir geçirgenlik sorunu (Leaky Gut), tüm vücudunuzda düşük seviyeli ama sürekli bir yangın (enflamasyon) yaratıyor olabilir.

Toksik Yük: Yediğimiz, içtiğimiz ve soluduğumuz her şeyden gelen ağır metaller ve toksinler, sisteminizi tikiyor olabilir.

Cellavia'da Dedektiflik Süreci: 3 Adımda Gerçek İyileşme

Bizim kliniğimizde süreç, bir tedaviyle değil, derinlemesine bir keşifle başlar.

Keşfediyoruz (Analiz): İleri teknoloji ölçümlerle (Canlı Kan Analizi, Termoregülasyon, Oligo-Check), vücudunuzun derinliklerine iniyoruz. Sadece "neyin" yanlış olduğunu değil, "neden" yanlış olduğunu buluyoruz.

Temizliyoruz (Detoksifikasyon): Tespit ettiğimiz sorunlara göre, vücudunuzu yoran yüklerden arındırıyoruz. Tıkanmış metabolik yolları açarak, vücudun kendi iletişim ağını onarıyoruz.

Onarıyoruz ve Güçlendiriyoruz (Rejenerasyon): Hücrelerinizin ihtiyaç duyduğu spesifik "yakıt" (vitaminler, mineraller, oksijen) yerine koyuyoruz. Amacımız, vücudun o muazzam kendi kendini iyileştirme gücünü yeniden aktive etmektir.

Bizim için sağlık, sadece hastalıkların yokluğu değildir. Sağlık; her yeni güne zihinsel ve bedensel olarak hazır başlamak, potansiyelini gerçekleştirmek ve zamanın getirdiği tecrübeyi sağlıklı bir bedende taşımaktır.

**Semptomları susturmak yerine, vücudunuzun sesini duymaya hazır mısınız?
Gelin, buzdağının görünmeyen yüzünü birlikte keşfedelim.**

Buzdağının Altını Aydınlatan Teknolojilerden Biri: Termoregülasyon Testi

Kapak yazımızda bahsettiğimiz o buzdağını hatırlıyor musunuz? Hani suyun üzerinde sadece semptomların görüldüğü, asıl devasa kütlenin ise derinlerde saklandığı o metafor... Çoğu zaman standart tıbbi testler, sadece suyun üzerini tarar. Peki, biz Cellavia'da o karanlık suların altına nasıl bakıyoruz? İşte en güçlü fenerlerimizden biri: **Termoregülasyon Testi**.

Vücut Isısının Gizli Dili

Vücudunuz, 37 derece sıcaklığında sabit duran bir kütle değildir. İçinizdeki her organ, her doku ve her sistem, çalışırken kendine özgü dinamik bir ısı yayar. Bu ısı haritası, buzdağının altında neler olup bittiğine dair en dürüst ipuçlarını verir. Çünkü hastalıklar, kan değerlerine veya MR görüntülerine yansımadan çok önce, organların enerji seviyelerinde ve ısı düzeninde (termoregülasyon) değişimlere neden olur.

Bu test, vücudun termal davranışını analiz ederek bize şunları söyler:

Sıcak Alanlar (Yangınlar): Vücudun bir yerinde gizli bir mücadele varsa, orası ısınır. Kronik bir diş kökü iltihabı, bağırsaklardaki bir hassasiyet (gıda intoleransı), sinüslerdeki bir tıkanıklık veya aşırı çalışan bir organ... Bunlar termal haritada "kırmızı alarmlar" olarak parlalar.

Soğuk Alanlar (Blokajlar): Dolaşım bozuklukları, enerji düşüklüğü, dejenerasyon veya kronikleşmiş, fonksiyonunu yitirmekte olan bölgeler ise "soğuk noktalar" olarak kendini ele verir.

Nasıl Uygulanır? Bir Stres Testi Gibi...

Termoregülasyon testi, sadece o anki ısınıza ölçmez; vücudunuzun uyum sağlama yeteneğini ölçer.

- **İlk Ölçüm:** Özel bir sensörle, vücudunuzun yaklaşık 100 farklı noktasından (baş, dişler, organ bölgeleri vb.) temel ısı ölçümleri alınır.
- **Soğuk Uyarısı:** Ardından, vücudunuz hafif bir soğuk uyarana (örneğin odanın serinletilmesi) maruz bırakılır.
- **İkinci Ölçüm:** Vücudunuzun bu değişime nasıl tepki verdiği tekrar ölçülür. Sağlıklı bir vücut, ısını korumak için belirli bir tepki verir. Eğer bir organ bu tepkiyi veremiyorsa (regülasyon blokajı), orada bir sorun var demektir.

Bu yöntem tamamen ağrısız, radyasyonsuz ve temassızdır. Ancak sunduğu bilgi, bir dedektif için parmak izi kadar değerlidir. Bu sayede, semptomların (buzdağının görünen kısmının) kaynağını, yani kök nedenleri (suyun altını) net bir şekilde görebilir ve hastalığa dönüşmeden müdahale edebiliriz.

Termoregülasyon Testi ile vücudunuzun fısıltılarını duymak ve sağlığınızın kontrolünü ele almak için sizi Cellavia'ya bekliyoruz.





Uzman Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dülger Isı Terapisinin Gücü: Tüm Vücut Hipertermi

Tüm vücut hipertermi

Kısaca ...

Tüm vücut hipertermi, kızılötesi filtreli radyasyonla vücut çekirdek sıcaklığını ılımlı (38,5 °C'ye kadar) ila aşırı (40,5 °C'ye kadar) ateş aralığında yükseltir. Sıcaklık seviyesi ve uygulama süresine bağlı olarak farklı tıbbi etkiler elde edilebilir. Bunlar vücut enerjisinin uyarılmasından, detoksifikasyon ve metabolizmanın aktive edilmesinden iltihaplanmanın önlenmesine ve bağışıklık sisteminin uyarılmasına kadar uzanır.

Önemli Etkiler ve Sonuçlar

Dünya çapında yapılan kapsamlı bilimsel çalışmalar ve onlarca yıllık uygulama deneyimi, aşağıdaki ana etkileri ortaya koymuştur:

- Fiziksel-kimyasal süreçlerin uyarılmasıyla metabolizma aktivitesinin iyileştirilmesi,
- İç bez fonksiyonlarının uyarılması (mikro ve kontrol hormonları üzerinde etki),
- Kan ve lenf akışının iyileştirilmesi, böylece;
 - Detoksifikasyonun uyarılması,
 - Ağrı maddelerinin uzaklaştırılmasıyla ağrının hafifletilmesi,
 - Periferik bölgelere oksijen tedarikinin iyileştirilmesi.
- Bağışıklık sistemini uyarıcı maddelerin (sitokinler, interferonlar, tümör nekroz faktörleri) oluşumuna etki ederek ve granülosit ve enfositleri doğrudan uyararak bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, lenfositlerin doğrudan uyarılması),
- Kas tonusunun kalıcı olarak azaltılması, böylece gevşeme ve ağrının hafifletilmesi,
- Isı ve mitokondriye fotodinamik etki yoluyla enerji temini.

Başlıca Uygulama Alanları

- Genel performans ve enerji yayıllığı,
- Her türlü kronik ağrı, gerginlik, sırt ve siyatik ağrıları, eklem ağrıları,
- Fibromiyalji sendromu, polimiyalji ve artralji,
- Romatizmal hastalıklar (romatoid artrit, Bechterew hastalığı, psoriatik artrit),
- Otoimmün hastalıklar (skleroderma, lupus eritematozus),
- Detoksifikasyon ve arındırma teşviki (metal, ilaç ve organik toksin yüklemesi durumunda),
- Esansiyel hipertansiyon derece 1 ve 2,
- Her türlü kronik enfeksiyon (borreliosis, virüsler vb.),
- Mevsimsel depresyon (özellikle kış depresyonu),
- Kanser hastalıklarında bütünleştirici biyolojik immünoterapi (aktif ön ve sonrası bakım, kemoterapinin etkisini artırmak için, immünbijolojik genel konseptle birleştirilmiş)

Karmaşayı azaltın, özü yakalayın—çünkü gerçek sağlık, basit olanı istikrarlı yapabilmektir.



Eğitimde Hız Kesmiyoruz:

3. Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Eğitimi Başlıyor



Cellavia'nın akademik gücü Empacademy, sağlık eğitiminde referans merkezi olma misyonuyla 2026 yılına hızlı ve güçlü bir giriş yapıyor. Sektörün ve hekim meslektaşlarımızın yoğun talebi üzerine, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş bir merkez olarak düzenlediğimiz "Estetik ve Kozmetik Uygulamalar Sertifikalı Eğitim Programı"nın üçüncüsü için start verdik.

Çifte Operasyon, Çifte Başarı

2 Şubat - 18 Şubat 2026 tarihleri arasında gerçekleşecek bu yoğun dönemde, Empacademy'nin uzmanlığı yine kendi duvarlarını aşılıyor. Kendi merkezimizdeki eğitimin yanı sıra, Üsküdar Üniversitesi NP Beyin Hastanesi'nde düzenlenecek olan sertifikalı eğitim programının koordinasyonunu ve yürütücülüğünü de yine biz üstleniyoruz. Bu, Empacademy'nin operasyonel gücünün ve sektördeki güvenilirliğinin en net göstergesidir.

Mezunlarımız Şimdi Eğitimden Koltuğunda

Bu dönemin en gurur verici tablolarından biri ise eğitimden kadromuzda yaşıyor. Eğitimlerimizin koordinasyonunda, eski mezunlarımızdan olan ve kariyerlerinde başarıyla ilerleyen Medikal Estetik Hekimleri Dr. Nirvana Yüksel ve Dr. Hamza Gemici aktif rol alacak. Bir zamanlar öğrencimiz olan hekimlerin şimdi meslektaşlarına rehberlik etmesi, Empacademy'nin "uzman yetiştiren uzmanlar" vizyonunun canlı bir kanıtıdır.

Duayen İsimler Bir Arada

Programımızda, katılımcı hekimlerimiz yine alanının en saygın isimleriyle buluşacak. Empacademy Başkanı Prof. Dr. Haydar Sur ve anatomi alanının duayeni Prof. Dr. Ahmet Usta gibi değerli hocalarımız, tecrübelerini ve akademik birikimlerini aktaracaklar. Cilt anatomisinden en güncel anti-aging teknolojilerine, komplikasyon yönetiminden hasta iletişimine kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan bu programlarla, sektöre donanımlı, vizyoner ve etik değerlere bağlı uzmanlar kazandırmaya devam ediyoruz. Bilgiyi paylaştıkça çoğaltıyor, sağlıkta kalite standartlarını hep birlikte yükseltiyoruz.

Zihinsel Zindelik: Şubat Sendromunu Yenin

Dopamin Detoksu ve Zihinsel Berraklık

Kışın sonuna yaklaşırken, birçoğumuzda garip bir his başlar: Bir şeyi yapmayı çok istemek ama parmağını kıpırdatacak gücü bulamamak. Saatlerce sosyal medyada gezinip sonra "hiçbir şey yapmadım ama çok yorgunum" demek... Eğer bu hisler size tanıdıkça, yalnız değilsiniz. Buna "Şubat Yorgunluğu" diyebiliriz ama nörobilimsel adı daha net: **Dopamin Tükenmişliği**.

Beynimizin Ödül Sistemi Nasıl Hackleniyor?

Dopamin, beynimizin "motivasyon" ve "ödül" yakıtıdır. Bizi harekete geçiren güçtür.

Ancak modern dünyada, beynimiz sürekli olarak yapay dopamin kaynaklarıyla (sosyal medya bildirimleri, şekerli gıdalar, hızlı tüketilen videolar) bombalanıyor. Bu "kolay ödüller", beynimizi o kadar çok uyarıyor ki, dopamin reseptörlerimiz duyarsızlaşıyor.

Sonuç: Kitap okumak, çalışmak veya yürüyüş yapmak gibi "yavaş ödüllü" aktiviteler beynimize sıkıcı ve zor gelmeye başlıyor. Motivasyonumuz kayboluyor, zihnimiz sisli bir hale geliyor.

Çözüm: Dopamin Detoksu ile Fabrika Ayarlarına Dönüş

Beyninizi yeniden hassaslaştırmanın ve o eski motivasyonu geri kazanmanın yolu, "sıkılmaktan" geçiyor. İşte Şubat ayında uygulayabileceğiniz **24 saatlik mini bir Dopamin Detoksu planı**:

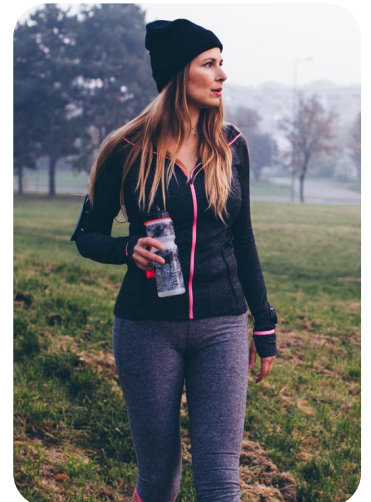
Dijital Oruç: Bir günlüğüne sosyal medyayı, oyunları ve gereksiz internet kullanımını tamamen kesin. Telefonunuzu sadece arama için kullanın.

Basit Beslenme: O gün şekerli, aşırı tuzlu veya paketli gıdalar tüketmeyin. Beyninizin "haz" değil, "besin" odaklı çalışmasına izin verin.

Yavaş Aktiviteler: Yürüyüş yapın, kâğıt kaleme dokunarak yazı yazın, sadece oturun ve düşünün. Beyninizin "sıkılmasına" izin verin. Sıkılmak, yaratıcılığın ve motivasyonun doğduğu yerdir.

Bu kısa mola, beyninizin dopamin dengesini sıfırlar. Detoks sonrası, bir elmanın tadı daha lezzetli, bir kitabın sayfası daha sürükleyici ve işinizdeki bir görevi tamamlamak daha tatmin edici gelecektir.

Kış yorgunluğuyla savaşmak için bazen gaza basmak değil, ayağı gazdan çekip motoru dinlendirmek gerekir. Zihinsel berraklığınızı geri kazanın.





Mevsimsel Bakım: Şubat Soğukunda Kalbinizi ve Cildinizi Isıtın

Kendini Sevme Sanatı: En Büyük Aşk Kendine Olandır

Şubat ayı, vitrinlerin kırmızı kalplerle donatıldığı, "sevgi" sözcüğünün her yerde karşımıza çıktığı o özel zaman dilimi. Ancak biz Cellavia (CLV) olarak bu ay, dikkatinizi dışarıdaki o süslü dünyaya değil, çok daha yakına, aynadaki yansımanıza çevirmek istiyoruz. Çünkü gerçek sevgi, başkalarından beklenen bir hediye değil, kişinin kendine sunduğu şefkattir.

Bu Şubat, en büyük aşkı kendinize ilan etmeye ne dersiniz?

Cildinize Dokunun, Onu Dinleyin

Kışın sert rüzgarları ve soğuğu, cildimizin koruyucu bariyerini zayıflatır, onu kurutur ve hassaslaştırır. Bu, cildinizin size "ilgiye ve korumaya ihtiyacım var" deme şeklidir. Ona kulak verin.

Sadece nemlendirmekle kalmayın; cildinizi besleyin. Hyaluronik asit ve seramidler içeren zengin kremlerle ona kaybettiği nemi geri verin.

Profesyonel bir dokunuşla onu şımartın. Cildin derin katmanlarına nem ve vitamin aşıl原因an mezoterapi veya gençlik aşıları, sadece bir estetik uygulama değil, cildinize duyduğunuz saygının bir göstergesidir.

Kalbinizi Isıtın: Ruhsal Detoks

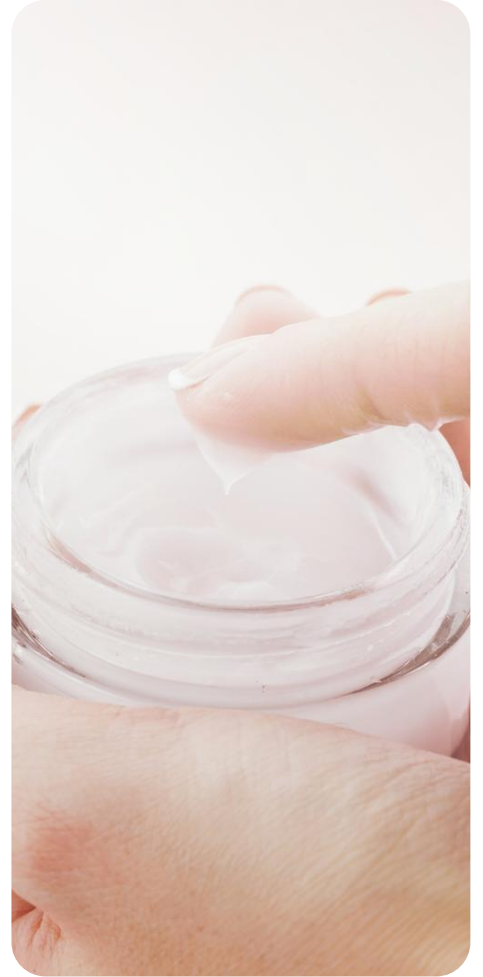
Kendini sevmek, sadece bedene bakmak değil, ruha da alan açmaktır. Bu ay, kendinize karşı daha nazık olun. Mükemmel olmaya çalışmak yerine, olduğunuz halinizi kucaklayın.

Kendinizle randevulaşın. Sevdiğiniz bir kitabı okumak, sıcak bir bitki çayı eşliğinde sessizce oturmak veya doğada kısa bir yürüyüş yapmak için ajandanızda yer açın.

"Hayır" demeyi öğrenin. Enerjinizi tüketen durumlara sınır koymak, kendinize verdiğiniz değerin en güçlü kanıtıdır.

Şubat soğuğu ne kadar sert olursa olsun, içinizdeki o şefkat ateşi sizi sıcak tutmaya yeter. Bu ay, kendinize bir hediye verin: Sağlığınıza, cildinize ve ruhunuza iyi bakın. Çünkü siz buna değersiniz.

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.





Cellavia'dan Pratik Rehber: *Evinizi Bir Sağlık Üssüne Dönüştürün*

Yaşam Alanınız, İyileşme Alanınız Olsun

Sağlıklı yaşam sadece klinikte yapılan tedavilerle veya spor salonunda harcanan saatlerle sınırlı değildir. Asıl sağlık, günün en büyük bölümünü geçirdiğiniz, dinlendiğiniz ve beslendiğiniz yer olan evinizde başlar. Eviniz, sizi dış dünyanın kaosundan arındıran, hücrelerinizi besleyen ve ruhunuzu onaran bir sığınak olmalıdır. İşte yaşam alanınızı, sağlığını destekleyen bir müttefike dönüştürecek 4 basit ama güçlü dokunuş:

Hava Kalitesini Artırın: Ciğerlerinize Taze Nefes

Kışın soğuktan korunmak için pencereleri kapalı tutsak da, içerideki hava kalitesi düşer ve görünmez toksinler birikir. Bu yüzden, hava ne kadar soğuk olursa olsun, her sabah ve akşam evinizi en az 10 dakika havalandırarak taze oksijenin içeri dolmasına izin verin. Ayrıca, doğayı evinize davet edin; yatak odanızda veya çalışma alanınızda bulunduracağınız Paşa Kılıcı veya Aloe Vera gibi bitkiler, sadece dekoratif değil, aynı zamanda 7/24 çalışan doğal hava filtreleridir.

Mutfak Detoksü: Göz Neyi Görürse Mide Onu İster

Mutfak tezgahınızın üzerinde duran o bisküvi paketini veya şeker kavanozunu kaldırın. İnsan beyni görseldir; sağlıksız atıştırmalıklar göz önünde olduğunda iradeniz zayıflar. Tezgahın üzerine renkli meyveler, ceviz ve badem dolu şık kaseler koyun. Buzdolabınızın en görünen rafına yıkanmış ve yemeye hazır sebzeler yerleştirin. Sağlıklı seçimi, evinizin en kolay ve en ulaşılabilir seçimi haline getirin.

Uyku Mabedi Yaratın: Melatonin Davet

Yatak odanız, günün stresini kapıda bıraktığınız, sadece uyku ve dinlenmeye adanmış bir mabet olmalıdır. Televizyonu odadan çıkarın ve o çok sevdiğiniz telefonunuzu yatağa girmeden önce başka bir odada şarja takın. Yatmadan bir saat önce ışıkları loşlaştırın ve mümkünse tam karanlıkta uyumayı bir ritüel haline getirin. Unutmayın, kaliteli bir gece uykusu, vücudunuzun en önemli ve en etkili tamirhanesidir.

Su Köşeleri Oluşturun: Hidrasyonu Hatırlatın

Çoğumuz su içmeyi sadece susadığımızda, yani vücut alarm verdiğinde hatırlarız. Bunu değiştirmek için evin stratejik noktalarına, özellikle çalışma masanıza veya oturma odanızdaki sehpanın üzerine şık bir sürahi ve bardak koyun. Suyun sürekli elinizin altında ve gözünüzün önünde olması, gün içindeki tüketiminizi fark etmeden artıracak ve hücrelerinizin suya doymasını sağlayacaktır.

Küçük değişiklikler, büyük farklar yaratır. Evinizi sevin, o da size sağlıkla karşılık verecektir.



Beslenme Köşesi: Kışın Son Deminde Bağışıklık Çorbası

Kemik Suyu ve Şifalı Baharatların Gücü

Kışın en soğuk günlerini yaşarken, vücudumuzun savunma hattını güçlü tutmak her zamankinden daha önemli. Bu ay, mutfağınıza hem lezzet hem de şifa katacak, yüzyıllardır bilinen ama modern tıbbın da hakkını teslim ettiği bir süper gıdayı konuk ediyoruz: **Kemik Suyu.**

Neden Kemik Suyu?

Doğru yöntemle, kısık ateşte uzun süre pişirilen kemik suyu, adeta bir "sıvı altın"dır. İçeriğindeki zengin kolajen, jelatin, amino asitler ve mineraller sayesinde:

Bağışıklık Kalkanıdır: Bağırsak duvarını onararak, bağışıklık sistemimizin merkez üssünü güçlendirir. "Sızdıran bağırsak" sendromuna karşı en doğal ilaçtır.

Cilt ve Eklem Dostudur: Doğal kolajen kaynağı olmasıyla cildin elastikiyetini artırır ve eklem ağrılarını hafifletir.

İyileştiricidir: Vücuttaki enflamasyonu (yangıyı) azaltmaya yardımcı olur.

Şifalı Bir Tarif:

Zerdeçalı ve Zencefilli Kemik Suyu Çorbası

Bu basit tarifile, kemik suyunun gücünü, kışın en etkili baharatlarıyla birleştiriyoruz.

Malzemeler:

- 1 litre ilikli kemik suyu (Ev yapımı tercih edilir)
- 1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil (Doğal antibiyotik)
- 1 çay kaşığı zerdeçal (Güçlü anti-enflamatuar)
- Bir tutam karabiber (Zerdeçalın emilimini artırmak için şart!)
- Yarım limonun suyu (C vitamini deposu)

İsteğe bağlı: Sarımsak ve taze maydanoz

Hazırlanışı:

Kemik suyunu tencereye alın ve ısıtın. İçine rendelenmiş zencefili, zerdeçalı, ezilmiş sarımsağı ve karabiberi ekleyip 5 dakika kısık ateşte demlenmesini bekleyin. Ocaktan almadan hemen önce limon suyunu ekleyin. Servis ederken üzerine bolca ince kıyılmış maydanoz serpin.

Bu çorba, soğuk algınlığına karşı kalkamınız olurken, içinizi ısıtacak ve hücrelerinizi besleyecek.

Afiyet ve şifa olsun.



Bize Ulaşın: CLV Polikliniği İletişim Rehberi

Konfor ve İyileşmenin Buluştuğu Adres

Yeni ismimiz Özel CLV Polikliniği ile Ataşehir'in kalbinde, sağlığınız ve iyi yaş alma yolculuğunuzda size eşlik etmeye 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: Ahmet Yesevi Cd. No: 8/A, 34750 Ataşehir/İstanbul

Özel Aracımızla: 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?

Ferah Lobi ve İkramlar: Randevunuzu beklerken veya işlemlerinizi sonra 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 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 Kliniği

Kat 4: Erkek Sağlığı

Kat 3: Ağız ve Diş Sağlığı

Kat 2: Saç Ekim Birimleri

Kat 1: Medikal Estetik Birimi

Zemin Kat: Karşılama, Hasta Kabul ve Kafe

Bodrum Kat: Laboratuvar Hizmetleri

Bizimle İletişime Geçin

Randevu ve Bilgi: +90 216 345 07 22

Web: www.cellavia.com

E-posta: info@cellavia.com



Yeni ismimiz CLV, aynı uzman kadro ve değişmeyen güler yüzlü hizmet anlayışımızla kapılarımız size her zaman açık.
Sağlıkla bekliyoruz.



Cellavia

"Zamana Yenilme"

www.cellavia.com