



Cellavia

"Zamana Yenilme"

Bülten

2026 Mart

Sayı 5



5

Bütüncül Tıp:

Kışın Yükünü Atma Zamanı

6

Orucun Bilimi ve Hücresel Arınma

Ramazan Ayı: Bedenin

Kendi Kendini İyileştirme Mucizesi

7

Bağışıklık Sisteminizi

Yeniden Başlatan Güç:

Hipertermi (Isı Terapisi)

8

YouTube Projesi Lansmanı:

"Hayata Yeniden Merhaba De"

Başlıyor!

"Meliha Okur & Mustafa Alabora"

9

Kadınlar Günü Özel:

Kadın Biyolojisinin Eşsiz Ritmi

Hormonlar, Duygular ve

Bütüncül Bir Sağlık Vizyonu

12

Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Mart

Ayının Yeşil Şifası

Ramazan Sofralarınıza Neden Daha

Fazla "Yeşil" Eklemelisiniz?

13

Gençlik ve Güzelliğin Sırrı:

Renkli Fitokimyasallar

Dyt. Yeşim TEMEL ÖZCAN

KÜNYE

Yıl: 2026 | Sayı: 5 | Mart

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

Bahar Hücrelerimizde Başlar, Yaşam Kadınlı Yeşerir

Değerli Cellavia Dostları,

Mart ayı, doğanın uzun bir kış uykusundan uyanarak tüm görkemiyle yeniden canlandığı umut dolu bir dönüşümün habercisidir. Ağaçlara yürüyen su ve uzayan günler, dışarıda muazzam bir yaşam enerjisinin doğduğunu bize müjdelir. Bizler de doğanın ayrılmaz bir parçası olarak bu büyük uyanışı sadece dış dünyada değil, kendi içimizde de gerçekleştirmek zorundayız.

Kış aylarında biyolojik olarak içe kapandığımız, vücudumuzun kendini koruma modunda çalıştığı bir dönemden çıkıyoruz. Hücrelerimizde biriken metabolik atıklar, bahar geldiğinde üzerimizde bir ağırlık olarak kalabilir. İşte bu yüzden, sadece takvimlerin baharı göstermesi yetmez; asıl bahar, hücrelerimizde başlamalıdır.

Cellavia olarak temel felsefemiz olan "Healthspan" (Sağlıklı Ömür Süresi) vizyonu tam da bu noktada hayat buluyor. Amacımız, mevsimlerin geçişini pasif bir şekilde izlemek değil; her yeni döneme en yüksek hücresel enerjiyle ve zihinsel berraklıkla hazırlanmaktır. Kışın üzerimizde bıraktığı o hücresel pası silmek bizim elimizdedir.

Bu ayın bizim için taşıdığı bir diğer büyük anlam ise şüphesiz 8 Mart Dünya Kadınlar Günü. Doğa nasıl baharla yeniden doğuyorsa, toplum da gücünü, üretkenliğini ve şefkatini kadınlardan alır. Cellavia olarak biz, kadın sağlığına sadece estetik bir kaygıyla veya hastalıkların tedavisi olarak değil; hormonal denge, hücresel canlılık ve psikolojik zindelik gibi çok daha derin ve bütüncül bir perspektiften bakıyoruz. Kadınların kendi biyolojik ritimleriyle uyum içinde, her yaşta güçlü ve enerji hissetmelerini sağlamak, "Zamana Yenilme" mottomumuzun en önemli parçasıdır. Bu vesileyle, yaşamın her alanında fark yaratan, dünyayı güzelleştiren tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü yürekten kutluyorum.

Bizler kurum olarak, yeni ismimiz CLV Polikliniği ile bu bahara çok dinamik ve yenilenmiş bir şekilde giriyoruz. Doğanın iyileştirici gücüyle bütünleşeceğimiz Sağlıklı Yaşam Kamplarımızla ve Meliha Okur ile hayata geçirdiğimiz YouTube projemizle bu uyanış yolculuğunda sizin en güçlü müttefikiniz olmaya kararlıyız.

Bu Mart ayında, doğanın o muazzam yenilenme ritmine kulak verin. Bedeninize ihtiyacı olan hücresel temizlik fırsatını tanıyın ve içsel enerjinizin çiçek açmasına izin verin.

Hücrelerinize kadar hissedeceğiniz, yaşam enerjisiyle dolu bir bahar dilerim.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 5 **Bütüncül Tıp:**
Kışın Yükünü Atma Zamanı
- 6 **Orucun Bilimi ve Hücresel Arınma**
Ramazan Ayı: Bedenin Kendi Kendini İyileştirme Mucizesi
- 7 **Bağışıklık Sisteminizi Yeniden Başlatan Güç:**
Hipertermi (Isı Terapisi)
- 8 **YouTube Projesi Lansmanı:**
"Hayata Yeniden Merhaba De" Başlıyor!
- 9 **Kadınlar Günü Özel: Kadın Biyolojisinin Eşsiz Ritmi**
Hormonlar, Duygular ve Bütüncül Bir Sağlık Vizyonu
- 10 **Zihinsel Zindelik:**
Kış Rehavetinden Bahar Enerjisine
- 11 **Uyku ve Sağlık:**
Gece Vardiyasında Çalışan Temizlik İşçileri
- 12 **Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Mart Ayının Yeşil Şifası**
Ramazan Sofralarınıza Neden Daha Fazla "Yeşil" Eklemelisiniz?
- 13 **Gençlik ve Güzelliğin Sırrı:**
Renkli Fitokimyasallar
- 14 **Bize Ulaşın:**
CLV Polikliniği İletişim Rehberi



Bütüncül Tıp: Kışın Yükünü Atma Zamanı

Vücudunuzun 'Bahar Temizliği' Nasıl Olmalı?

Baharın yaklaşmasıyla birlikte birçoğumuz evlerimizde dip bucak bir "bahar temizliği" yapma ihtiyacı hissederiz. Kışın kapalı kalan odaları havalandırmak, biriken tozları silmek ve fazlalıklardan kurtulmak bize ferahlık verir. Peki ya en değerli evimiz olan vücudumuz? Bedenimizin de kış aylarından sonra derinlemesine bir hücresel bahar temizliğine ihtiyacı olduğunu biliyor muydunuz?

Kışın Bedelini Karaciğer Öder

Kış mevsimi, biyolojik olarak metabolizmamızın yavaşladığı, daha hareketsiz kaldığımız ve genellikle karbonhidrat ağırlıklı beslendiğimiz bir dönemdir. Buna kapalı ortamlarda azalan oksijen ve kış enfeksiyonlarıyla mücadele de eklenince, vücudumuzda toksinler ve metabolik atıklar birikmeye başlar.

Bu ağır yükün faturasını ise vücudumuzun ana filtresi, kimya fabrikamız olan karaciğer öder. Karaciğer yorulduğunda ve bu toksinleri yeterince hızlı temizleyemediğinde, vücudumuzda "oksidatif stres" dediğimiz bir paslanma süreci başlar.

Semptomları Tanıyın: Karaciğeriniz Yardım İstiyor mu?

Bahar gelirken hissettiğiniz o meşhur "bahar yorgunluğu", aslında karaciğerinizin "artık kapasitem doldu" deme şekli olabilir.

Sabahları uyanmakta zorlanıyorsanız, cildinizde nedensiz sivilcelenmeler veya matlık varsa, yemeklerden sonra geçmeyen bir şişkinlik yaşıyorsanız, zihninizde bir sis perdesi (odaklanma sorunu) varsa, **vücudunuz bahar temizliği için alarm veriyor demektir.**

Cellavia ile Bütüncül Arınma

Gerçek bir detoks, moda diyetler yaparak vücudu aç bırakmak veya sadece yeşil sular içmek değildir. Hücresel temizlik, karaciğerin çalışma fazlarını doğru besinler ve bilimsel yöntemlerle desteklemeyi gerektirir. Cellavia'da bu sürece bütüncül bir yaklaşımla liderlik ediyoruz:

1. Ölçüyoruz

Önce vücudunuzdaki ağır metal ve toksin yükünü, Oligo-Check gibi ileri analiz yöntemleriyle tespit ediyoruz. Neyi temizleyeceğimizi bilmeden işe başlamıyoruz.

2. Karaciğeri Destekliyoruz

Karaciğerin toksinleri suda çözünür hale getirip atmasını sağlayan yollarını (Faz 1 ve Faz 2), ona ihtiyacı olan doğru amino asitler ve vitaminlerle besliyoruz.

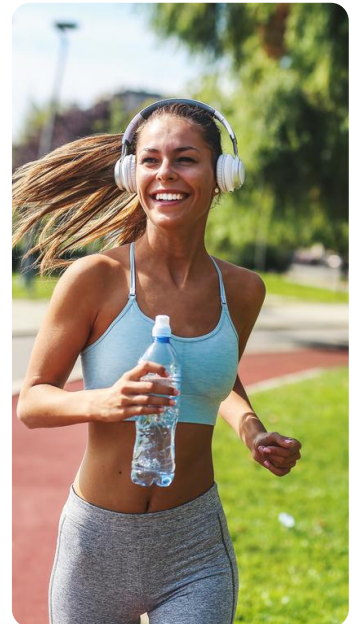
3. Glutasyon Gücü

Vücudun ürettiği en güçlü antioksidan olan Glutasyonu, hücresel seviyede destekleyerek o "paslanma" (oksidatif stres) sürecini tersine çeviriyoruz.

4. Beslenmeyi Düzenliyoruz

Bu süreçte vücudu daha fazla yormamak için, size özel anti-enflamatuar (iltihap karşıtı) bir beslenme planı oluşturuyoruz.

Bu bahar, sadece dolaplarınızı değil, hücrelerinizi de temizleyin. Kışın yüklerinden arınarak, yeni mevsime taze bir enerji ve hafiflemiş bir bedenle "merhaba" deyin.





Orucun Bilimi ve Hücresel Arınma *Ramazan Ayı: Bedenin Kendi Kendini İyileştirme Mucizesi*

Mart ayı, bu yıl baharın uyanışıyla birlikte on bir ayın sultanı Ramazan'ı da beraberinde getiriyor. Ramazan, ruhsal bir arınma, sabır ve şükür ayı olmasının yanı sıra, insan biyolojisi için de muazzam bir "yeniden başlama" fırsatıdır. Modern bilimin ancak son yıllarda keşfetmeye başladığı orucun hücresel faydaları, aslında yüzyıllardır uygulanan bu kadim ritüelin bedenimize ne kadar büyük bir hediye olduğunu kanıtlıyor.

Bir Detoks Fabrikası Olarak Oruç

Yıl boyunca sürekli çalışan, durmaksızın besinleri sindiren, toksinleri filtreleyen ve enerji üretmeye çalışan bedenimiz yorulur. Oruç tuttuğumuz o uzun saatler boyunca, sindirim sistemimiz nihayet bir mola verir. Mide ve bağırsaklar dinlenirken, vücudun enerjisi sindirimden "bakım ve onarım" moduna yönlendirilir. Karaciğerimiz, sürekli gelen yeni besinlerle uğraşmak yerine, birikmiş toksinleri ve ağır metalleri temizlemeye başlar.

2016 Nobel Tıp Ödülü'nün Sırrı: Otofaji

Orucun bedenimizdeki en mucizevi etkisi, 2016 yılında Nobel Tıp Ödülü'ne konu olan "Otofaji" mekanizmasını tetiklemesidir. Eski Yunanca'da "kendi kendini yeme" anlamına gelen otofaji, hücrelerimizin en temel geri dönüşüm ve temizlik sistemidir.

Vücudumuz uzun süre aç kaldığında (genellikle 12-16 saat sonra), sağlıklı hücreler hayatta kalabilmek için içerideki

çöpleri, hasarlı proteinleri, yaşlanmış hücre parçacıklarını ve zararlı bakterileri adeta bir elektrik süpürgesi gibi toplayıp enerjiye dönüştürür. Yani oruçluyken, bedenimiz içerideki "kötü" ve "eski" malzemeleri yakarak kendini hücresel düzeyde temizler ve yeniler. Bu süreç, kanserden Alzheimer'a kadar birçok kronik hastalığa karşı vücudun en güçlü kalkanıdır.

Cellavia Yaklaşımıyla Sağlıklı Bir Ramazan

Orucun bu muazzam faydalarından yararlanabilmek için, iftar ve sahur sofralarında doğru tercihleri yapmak hayati önem taşır. Bütün gün dinlenen ve temizlenen bir bedeni, iftarda aniden aşırı şeker, kızartma ve işlenmiş gıdalara boğmak, otofaji mucizesini tersine çevirebilir.

Bu Ramazan ayında:

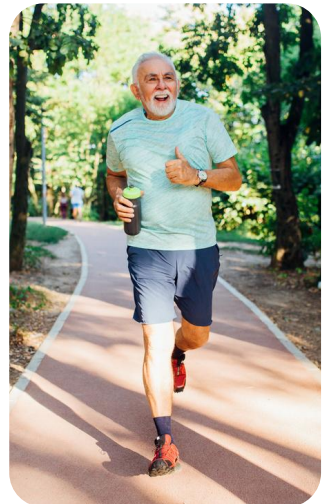
İftarı hafif bir çorba ile açıp, sindirim sisteminize uyumlanması için 15 dakika mola verin.

Hücrelerinizin onarımı için sahurda kaliteli proteinlere ve sağlıklı yağlara ağırlık verin.

Hücresel temizliği (otofaji) desteklemek için iftar sonrası yürüyüşlerinizi ihmal etmeyin.

Cellavia olarak, bu kutsal ayın ruhunuza huzur, hücrelerinize şifa getirmesini dileriz.

Bedeninizin o muazzam zekasına güvenin ve bu arınma ayını sağlığınıza için bir yatırıma dönüştürün. **Hayırlı Ramazanlar.**



Bağıışıklık Sisteminizi Yeniden Başlatan Güç: *Hipertermi (Isı Terapisi)*



Bahar güneşinin toprağı ısıtarak donmuş doğayı nasıl uyandırdığını düşünün. Tomurcuklar çatlar, sular çözülür ve hayat yeniden başlar. Cellavia'da biz, bu doğal "ısıtarak uyandırma" gücünü, ileri teknolojiyle insan bedenine taşıyoruz. Bu muazzam yenilenme yönteminin adı: **Hipertermi**.

Ateş: Vücudun En Eski ve En Akıllı Silahı

Hastalık dendiğinde "ateş" genellikle korkutucu bir semptom olarak görülür ve hemen düşürülmeye çalışılır. Oysa ateş, vücudun bir hatası değil, en güçlü savunma silahıdır. Antik Yunan hekimi Parmenides'in yüzyıllar önce söylediğı gibi: "Bana ateş yaratma gücü verin, bütün hastalıkları iyileştireyim."

Vücut ısıımız yükseldiğinde, bağıışıklık sistemi alarm durumuna geçer, hücrelerin metabolizması hızlanır ve virüs, bakteri veya kanser hücreleri gibi "ısıya duyarlı" zararlı hücrelerin yaşama şansı azalır.

Suni ve Kontrollü Bir Ateş: Hipertermi Nedir?

Cellavia'da kullandığımız Tüm Vücut Hipertermi teknolojisi, bu kadim "ateşle iyileşme" bilgeliğini modern tıbbın hassasiyetiyle birleştirir.

Özel bir cihazın içinde, vücut ısıınız dışarıdan kontrollü, güvenli ve yavaş bir şekilde (genellikle 38.5 – 40.5 °C arasına) yükseltilir. Bu "suni ateş" durumu, siz rahatça yatarken vücudunuzun içinde olağanüstü bir hareketlilik başlatır:

- **Doğal Detoks:** Terleme yoluyla vücuttaki derin toksinlerin, ağır metallerin ve asidik atıkların atılımı hızlanır. Adeta hücresele bir bahar temizliğı yapılır.
- **Bağıışıklık Antrenmanı:** Isı arttıkça, vücudun savunma askerleri olan beyaz kan hücrelerinin sayısı ve aktivitesi zirveye çıkar.
- **Derin Gevşeme:** Kronik kas gerginlikleri çözülür, kan dolaşımı artar ve sinir sistemi rahatlar.
- **Ağrı Yönetimi:** Romatizmal ağrılar, fibromiyalji ve kronik enflamasyon gibi durumlarda yangıyı kurutarak rahatlama sağlar.

Cellavia ile İçinizdeki Ateşi Yakın

Baharın doğayı ısıttığı bu günlerde, siz de vücudunuzun kendi kendini iyileştirme potansiyelini Hipertermi ile uyandırın. Sadece toksinlerden arınmakla kalmayın, bağıışıklığınızı çelik gibi bir kalkana dönüştürün. İçinizdeki o iyileştirici güneşi uyandırmak için sizi kliniğimize bekliyoruz.

YouTube Projesi Lansmanı: "Hayata Yeniden Merhaba De" Başlıyor!

Meliha Okur Moderatörlüğünde İlk Konuğumuz: **Mustafa Alabora**

Cellavia olarak vizyonumuzun sınırlarını klinik duvarlarımızın ötesine taşıdığımız o büyük adımı nihayet attık. Ekonomi basınının duayen ismi, değerli dostumuz Meliha Okur'un eşsiz moderatörlüğünde hayata geçirdiğimiz "Hayata Yeniden Merhaba De" adlı YouTube serimizin çekimlerine büyük bir heyecan ve keyifle başladık.

Bu proje sıradan bir sağlık programı değil. Biz bu ekranda hastalıkları, tıbbi terimleri veya korkuları değil; hayatı, sanatı, neşeyi ve Cellavia'nın kalbinde yatan o "iyi yaşama sanatını" (Healthspan) konuşmak üzere yola çıktık.

Evden Kliniğe Uzanan Samimi Bir Sohbet

Böylesine vizyoner bir projenin açılışını, duruşuyla, sanata olan tutkusuyla ve bitmeyen yaşam enerjisiyle zamana meydan okuyan büyük usta **Mustafa Alabora** ile yapmaktan onur duyduk.

Çekimlerimiz, konuşumuzun kendini en rahat hissettiği, anılarla dolu ev ortamında sıcak bir sohbetle başladı. Bu samimi başlangıcın ardından, Sayın Alabora'ya Atasehir'deki merkezimiz Özel CLV Polikliniği'nde ağırladık.

liniğimizin huzurlu atmosferinde devam eden çekimler sonrası, CEO'muz Dr. Cengiz Gül, Meliha Okur ve Mustafa Alabora keyifli bir yemekte bir araya geldi. Bol kahkahalı, anıların ve vizyonların paylaşıldığı bu yemekte, yaşama tutkusuyla sarılmanın ve üretmeye devam etmenin sırlarını bizzat büyük ustadan dinledik. Günün anısına çekilen fotoğraflar, bu güzel birlikteliği ölümsüzleştirdi.

Meliha Okur'un zeki sorularıyla şekillenen, Dr. Cengiz Gül'ün bütüncül tıp vizyonuyla desteklenen ve Mustafa Alabora'nın eşsiz hayat tecrübesiyle renklenmiş bu ilk bölümümüz, izleyenlere sağlık konusunda bambaşka bir ufuk açacak.

Çok yakında Cellavia YouTube kanalında sizlerle buluşacak olan **"Hayata Yeniden Merhaba De"** serisi için takipte kalın.

Sağlığa, umuda ve hayata kocaman bir "Merhaba" demek için geliyoruz.



Kadınlar Günü Özel: Kadın Biyolojisinin Eşsiz Ritmi

Hormonlar, Duygular ve Bütüncül Bir Sağlık Vizyonu

Mart ayı, kadınların sosyal ve kültürel varlıklarını kutladığımız özel bir dönem. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken, biz Cellavia (CLV) olarak kadınları sadece bu tek günde değil, her gün var eden o muazzam içsel sisteme; "kadın biyolojisine" odaklanmak istiyoruz.

Tarih boyunca kadın sağlığı, ne yazık ki çoğu zaman sadece üreme sistemine veya estetik kaygılara indirgenmiştir. Oysa kadın biyolojisi, hormonların, duyguların ve çevresel faktörlerin (epigenetik) kusursuz bir uyum içinde dans ettiği, son derece sofistike bir senfonidir.

Dalgalarla Barışmak: Hormonal Ritim

Kadın bedeni, erkek bedeninin aksine, 24 saatlik değil, yaklaşık 28 günlük döngülerle (sirkalunar ritim) çalışır. Bu süre zarfında östrojen ve progesteron gibi hormonlar tıpkı denizdeki dalgalar gibi yükselir ve alçalır. Bu dalgalanmalar bir "zayıflık" veya "hastalık" değil, kadınlığın en doğal ve en güçlü yanıdır.

Enerjinizin bir hafta zirvede olup, sonraki hafta içe dönmek istemeniz biyolojik olarak tamamen normaldir. Sorun bu dalgalarda değil, modern yaşamın bizden her gün aynı çizgisel performansı beklemesindedir. Bu ritme karşı savaşmak yerine, onu anlamak ve ona uygun beslenip hareket etmek, gerçek zindeliğin anahtarıdır.

Bu 8 Mart'ta, kendinize verebileceğiniz en güzel hediye, kendi biyolojik ritminizle barışmak olsun. Cellavia olarak biz, semptomların ötesine bakarak, sizi o muazzam hücresel dengeye yeniden kavuşturmak için buradayız.

Her yaşta güçlü, her yaşta sağlıklı ve mutlu olmanız dileğiyle...
Tüm kadınların Dünya Kadınlar Günü kutlu olsun.

Epigenetik Gücünüz: Genleriniz Kaderiniz Değil

Bize sıkça sorulan bir soru var: "Annemde tiroid sorunu vardı, bende de olacak mı?" Cevap, epigenetikte gizlidir. Epigenetik, DNA'nızın değişmeden, çevresel faktörlerle (beslenme, stres, uyku, toksinler) genlerinizin nasıl okunacağını kontrol eden sistemdir.

Yani genetiğiniz dolu bir silah olabilir, ancak tetiği çeken sizin yaşam tarzınızdır. Cellavia'nın bütüncül yaklaşımı tam olarak burada devreye girer. Biz, sizi hasta eden o "tetigi" bulup, epigenetik müdahalelerle onu güvene alırız.

Beslenmenizi düzenleyerek, stres yükünüzü azaltarak ve hücresel eksikliklerinizi IV Terapiler gibi yöntemlerle tamamlayarak, genetik risklerinizi yönetmenizi sağlarız.

Güzellik, Hücrelerde Başlar

Kadınlar her zaman güzelliğin ve zarafetin sembolü olmuştur. Ancak gerçek ve kalıcı ışıltı, pahalı kremlerle yüzeye sürülen değil, içeriden dışarıya yansıyan olandır. Sağlıklı çalışan bir bağırsak florası, dengeli bir hormonal sistem ve toksinlerden arınmış bir karaciğer; bir kadının sahip olabileceği en etkili estetik dokunuştur.



Zihinsel Zindelik: Kış Rehavetinden Bahar Enerjisine

Harekete Geçmek İçin "Dopamini" Nasıl Yönetmeliyiz?

Mart güneşi yüzünü göstermeye, ağaçlar tomurcuklanmaya başladığında içimizde garip bir çelişki yaşarız: Bir yanımız dışarı çıkmak, yeni bir spora başlamak veya bahar temizliği yapmak isterken; diğer yanımız kanepeden kalkacak gücü bulamaz. Kışın o uzun, karanlık aylarının üzerimize örttüğü bu ağır battaniyeye "kış rehaveti" deriz.

Peki, içimizdeki bu "istek" ile "eylemsizlik" arasındaki uçurumu nasıl kapatabiliriz? Cevap, beynimizin motivasyon molekülü olan **dopaminin** yönetiminde gizlidir.

Dopamin: Sadece Haz Değil, "Harekete Geçirici" Güç

Genellikle sadece "mutluluk hormonu" olarak bilinen dopamin, aslında beynimizin ödül ve motivasyon yakıtıdır. Bizi bir hedefe doğru harekete geçiren, o hedef için çaba sarf etmemizi sağlayan temel kimyasaldır.

Ancak kış aylarında, kapalı ortamlarda fazla vakit geçirmek ve hareketsizlik, dopamin seviyelerimizi düşürür. Üstüne bir de sosyal medya, şekerli gıdalar gibi çaba gerektirmeyen "ucuz" dopamin kaynaklarıyla beynimizi uyuşturduğumuzda, spor yapmak veya yeni bir alışkanlık edinmek gibi efor gerektiren işler beynimize "çok zor" görünmeye başlar.

Bahar Enerjisi İçin Dopamin Stratejileri

Rehavetten kurtulup baharın dinamizmine ayak uydurmak için dopamin sisteminizi "pahalı" ve kalıcı ödülleriyle yeniden kalibre etmelisiniz:

- **Eforu Ödüllendirin, Sonucu Değil:** Sadece hedefe ulaştığınızda değil, o yolda çaba sarf ettiğinizde de kendinize "aferin" deyin. Bugün sadece 10 dakika yürüyüş yapmış olsanız bile, beyninize bunun bir başarı olduğu sinyali verin. Beyin bu küçük başarıları dopaminle ödüllendirerek ertesi gün daha fazlasını yapmanız için sizi motive edecektir.

- **Sabah Işığıyla Dopamin Duşu:** Uyandıktan sonraki ilk bir saat içinde gözlerinizi doğrudan güneş ışığına (pencere arkasından değil, dışarıda) maruz bırakın. Bu basit eylem, sadece uyku saatinizi düzenlemekle kalmaz, gün boyunca salgılanacak dopaminin seviyesini de zirveye taşır.
- **"Ucuz" Dopaminlerden Uzaklaşın:** Sabah uyanır uyanmaz telefona bakmak veya tatlı bir şeyler atıştırmak, günün geri kalanındaki motivasyonunuzu çalar. Bunun yerine güne bir bardak su, hafif bir esneme ve zihinsel bir niyet belirleyerek başlayın.
- **Yeni Bir Şey Öğrenin:** Beynimiz yeniliği sever. Rutinler kışın güvenli gelse de, baharda yeni bir hobiye başlamak, yeni bir rota üzerinden yürümek veya daha önce tatmadığınız sağlıklı bir tarifi denemek dopamin salınımını tetikler.

Cellavia olarak biliyoruz ki; bedensel sağlık, zihinsel zindellekle başlar. Bu bahar, beyninizin kendi kimyasını lehinize kullanın ve o beklediğiniz enerji patlamasını kendi içinizde yaratın.

Uyku ve Sağlık: Gece Vardiyasında Çalışan Temizlik İşçileri

Siz Uykudayken Aslında Ne Yapıyorsunuz?

Modern dünyanın bize dayattığı en büyük yanılgılardan biri, uykunun pasif bir eylem, adeta boşa geçen bir zaman veya "zayıflık" belirtisi olduğudur. Gözlerinizi kapatıp derin bir uykuya daldığınızda vücudunuzun şalteri indirdiğini mi sanıyorsunuz? **Kesinlikle yanlışsınız.**

Siz uykuya daldığınız o sessiz anlarda, bedeniniz ve beyniniz günün en yoğun, en kritik ve en hayati mesaisine başlar.

Beyninizin "Çöp Toplama" Sistemi: Glimfatik Sistem

Gün boyunca çalışmak, düşünmek ve karar vermek, beyninizde tıpkı bir araba motorunun egzoz gazı gibi metabolik atıklar biriktirir. Bu atıkların en tehlikelisi, Alzheimer hastalığıyla da doğrudan ilişkili olan "beta-amiloid" proteinleridir. Eğer bu çöpler temizlenmezse, zihnimiz bulanıklaşır ve nörolojik hastalıkların temeli atılır.

İşte mucize burada başlar: Siz derin uykuya geçtiğinizde, beyninizdeki hücreler adeta büzüşerek aralarında geniş boşluklar yaratır. Bu boşluklardan içeriye, beyin temizlik sıvısı (beyin-omurilik sıvısı) bir dalga gibi hücum eder. "Glimfatik Sistem" adı verilen bu mekanizma, gün boyu biriken tüm hücrel çöpleri, zehirli proteinleri ve atıkları adeta tazyikli bir suyla yıkayarak beyninizden uzaklaştırır. Bu gece vardiyası işçileri, siz sadece uykudayken çalışabilir.

Hücrel Tamirhane Açılıyor

Uyku sırasında aktifleşen sadece beyniniz değildir. Vücudunuzun onarım ve büyüme hormonu (HGH), en yüksek seviyesine gece ulaşır.

Bu hormon:

- Gün içinde güneşin, stresin ve kirliliğin hasar verdiği cilt hücrelerinizi onarır (Güzellik uykusu bir efsane değildir).
- Kas dokularınızı iyileştirir ve bağışıklık sisteminizi güçlendiren antikorların üretimini artırır.
- Hatıralarınızı düzenler; gün içinde öğrendiğiniz bilgileri kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe kopyalar.

Uykusuzluk Sadece Yorgunluk Değildir

Eğer günde 7-8 saat kaliteli bir uyku uyumuyorsanız, bu temizlik işçilerinin mesaisini iptal ediyorsunuz demektir. Çöpler beyinde birikir, hasarlı hücreler onarılamaz, bağışıklık düşer. Sabahları yorgun, sinirli ve odaklanma sorunu yaşayarak uyanmanızın sebebi "stres" değil, tamamlanmamış gece mesaisidir.

Cellavia olarak, bütüncül sağlığın temeline uykuyu koyuyoruz. En pahalı tedaviler, en gelişmiş takviyeler bile kaliteli bir gece uykusunun yerini tutamaz. Bu gece, yatağa yattığınızda sadece dinlenmeyeceğinizi, muazzam bir iyileşme laboratuvarına girdiğinizi hatırlayın ve bedeninize bu fırsatı tanıyın.

Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Mart Ayının Yeşil Şifası

Ramazan Sofralarınıza Neden Daha Fazla "Yeşil" Eklemelisiniz?

Doğa uyanırken toprağın rengi nasıl yeşile dönüyorsa, bizim de sofralarımızı aynı renk skalasıyla tazelememizin zamanı geldi. Bu yıl baharın müjdecisi olan Mart ayı, bedensel arınma ayımız olan Ramazan ile aynı döneme denk geliyor. Bu muazzam tesadüf, bütün gün dinlenen bedenimizi iftarda en doğru ve şifalı besinlerle ödüllendirmemiz için bize harika bir fırsat sunuyor.

Peki, neden bu ay tabaklarımızda daha fazla "yeşil" olmalı?

Karaciğerinizin En Büyük Dostu: Enginar

Bütün gün süren oruç boyunca karaciğeriniz toksinleri temizlemek için yoğun bir mesai yapar. İftarda ona yardımcı olacak en güçlü besin enginarıdır. İçerdiği "ciynarin" adlı madde, karaciğer hücrelerinin yenilenmesini sağlar ve safra üretimini artırarak sindirimi kolaylaştırır. Enginarı zeytinyağlı olarak veya taze otlarla harmanlayarak iftar sofralarınızın baş köşesine oturtun.

Kanınızı Temizleyen Klorofil mucizesi: Taze Otlar ve Yeşillikler

Roka, taze nane, maydanoz, ıspanak ve kuşkonmaz... Bu bitkilere o canlı yeşil rengini veren "klorofil", insan kanındaki hemoglobine inanılmaz derecede benzer bir yapıya sahiptir. Klorofil zengini taze yeşillikler tüketmek, adeta kanınızı yıkar, vücudunuzdaki oksijen miktarını artırır ve uzun oruç saatlerinde düşen enerjinizi hızla yerine koyar.

Oruç Tutan Beden İçin Neden Önemli?

Ramazan ayında genellikle pide, pide, hamur işi ve şerbetli tatlılara yönelme eğilimi vardır. Ancak bu gıdalar, vücudun asiditesini artırır ve ertesi gün daha yorgun, daha susuz uyanmanıza neden olur. Oysa taze yeşillikler "alkali" yapıdadır. İftara büyük bir kase yeşil salata ile başlamak: Kan şekerinizi dengeler, tatlı krizlerini önler; lifli yapısıyla uzun süren açlığın ardından sindirim sisteminizi yormadan çalıştırır; içerdiği yüksek su oranıyla vücudunuzun gün boyu kaybettiği nemi hücresel boyutta geri kazandırır.



Cellavia'nın Ramazan Önerisi

Sahurda ağır ve tuzlu yiyecekler yerine, sizi tok tutacak yumurta gibi proteinlerin yanına mutlaka taze nane ve maydanoz ekleyin.

İftarda ise yemeğe birden yüklenmek yerine, zeytinyağlı ve limonlu bol yeşillikli bir salatayı veya zeytinyağlı enginarı başlangıç olarak tercih edin.

Doğanın sunduğu bu yeşil şifayla, hem bedeninizi bahara hazırlayın hem de Ramazan ayını gerçek bir hücresel arınma şölenine dönüştürün.

Gençlik ve Güzelliğin Sırrı: Renkli Fitokimyasallar

Dyt. Yeşim TEMEL ÖZCAN
Diyet Uzmanı – Pni Terapisti – Gaps Practitioner



Gökkuşağının büyüleyici renkleri binlerce yıldır tüm insanları etkilemiştir. Beslenme modelinizde de rengarenk tabaklar oluşturup, fitokimyasalların gücünden faydalanmak; beslenme ile sağlıklı yaşamın arasındaki gökkuşağı bağlantısı olarak düşünülebilir.

Peki neden renkli beslenme bu kadar önemli dersenez; cevabım "fitokimyasallar" olur. Doğadaki her besini kendine özgü ve değerli yapan renk, koku ve tat gibi özellikler var. İşte tam da bu noktada devreye besinlerdeki vitamin olmayan, yararlı bitkisel kimyasallar yani "fitokimyasallar" giriyor. Özellikle bitkilerde 25000'den fazla bulunan fitokimyasallar ise en çok meyve ve sebzelerde bulunuyor. Bu fenolik bileşikler; hem bitkileri zararlı canlılardan koruyor hem de bizim sağlığınıza ve bütünsel iyilik halimize olumlu yönde destek oluyor. Ayrıca son on yılda yapılan çalışmalar; fitokimyasalların bağırsak biyotomasını değiştirebildiğini ve bu sayede yararlı mikroorganizmaların miktarını arttırdığını göstermiştir. Özellikle yüzlerce yıl önce tıbbın babası Hipokrat'ın da söylediği gibi bütün hastalıkların bağırsakta başladığını düşünürsek; biz bağırsağa ne kadar iyi bakarsak o kadar sağlıklı oluruz.

Fitokimyasallardan zengin bir diyet; bağırsaklardaki yararlı bakterilerin oluşumunu artırır, karaciğerimizin asli görevi olan detoksifikasyonu destekler, antioksidan etki göstererek kanserojenlerin oluşumunu engeller, hücrelerimizin zar yapısını ve bütünlüğünü olumlu yönde etkiler böylece anti-aging etki sağlamaktadır.

O halde gelin beraber besinlerin renklerine ve içerdikleri flavonoidlerin dünyasına bakalım;

Kırmızı: Pancar, Elma, Kızılcık, Kırmızı üzüm, Soğan, Nar, Turp ve Biber gibi kırmızı besinler "Likopen", "Antosiyanin", "Kuersetin" ve "Astaksantin" olmak üzere birçok fenolik bileşikten zengindir. Bu fenolik bileşikler; zihinsel / fiziksel performansı artırabilir ve hastalıklara karşı güçlendirici etkilidirler.

Turuncu: Tatlı patates, Havuç, Balkabağı, Zerdeçal kökü, Portakal, Mango, Şeftali ve Papaya gibi turuncu besinler "Beta karoten" ve "Biyoflavonoidler" 'den oldukça zengindir. Turuncu gıdalar bağışıklık sistemini, gözleri ve cildi korumanıza yardımcı olur, kanser ve kalp hastalığı riskini azaltır. Özellikle zerdeçaldaki kurkumin, detoksifikasyon enzimleri üreten genleri aktive etme potansiyeline sahip olduğundan; hastalıklara karşı koruyucu etkiye sahiptir. » Pratik bir ipucu: Zerdeçal(Kurkumin) karabiber (Piperin) ile birlikte emilimi artmaktadır. Yemeklere eklerken zerdeçalı yağ ile ısıtıp, karabiber ilavesi yaparak aktive olmasını sağlayabilirsiniz.

Sarı: Limon, Elma, Ananas, Dolmalık biber, Muz, Darı gibi sarı besinler "Lutein", "Rutin" ve "Zeaksantin" gibi bileşiklerden oluşurlar. Bu bileşikler vücutta oksitlenmeyi önlerler yani tam bir antioksidanlardır. Özellikle Lutein, vücuttaki en güçlü antioksidan olan "Glutasyon"un geri dönüşümüne yardımcı olduğundan çok kıymetlidir. 20 yaşından sonra her 10 yılda bir vücutta bu maddenin üretiminin %10 seviyesinde azaldığı bilinir. Bu nedenle hem bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getirmesi ve hastalıkların önlenmesi hem de naif yaşlanma için vücutta Glutasyon seviyesinin yeterli düzeyde olması çok değerlidir.

Yeşil: Brokoli, Brüksel lahanası, Enginar, Kereviz, Kuşkonmaz, Avokado, Misket limonu, Bamyas, Zeytin, Armut, Kabak, Roka, Pazı, Karahindiba, Marul ve Yeşil çay gibi yeşil besinler "Kateşinler", "Glukozinolatlar" ve "Sülforafan" adı verilen bileşiklerden oluşurlar. Özellikle kateşinler; hastalık yapıcılardan bizi koruyan, temizleyici role sahip, anti-kanser etkili ve kalp damar hastalıklarından korunmada önemli role sahip bileşiklerdir. Dünyada ki en iyi kateşin kaynağı ise; Yeşil Çay'dır.

Beyaz & Kahverengi: Karnabahar, Kakao, Hindistan cevizi, Kahve, Soğanlar, Sarımsak, Tahin, Baklagiller, Mantarlar, Badem, Ceviz, Ketan tohumu, Kenevir tohumu, Susam gibi beyaz ve kahverengi besinler "Allisin" ve "Lignin" ve "Terpenoid" gibi birçok bileşikten oluşurlar. Bu bileşikler vücutta antioksidan aktiviteyi artırır ayrıca bakteri, mantar, parazit ve tümör oluşumlarını önlemeye yardımcıdır.

Mor: "Resveratrol", ve "Antosiyanin" gibi çok özel bileşiklerden oluşurlar. Resveratrol; hücrelerimizi korur, yenilenmesine destek olur ve anti-aging bir etki gösterir. Ayrıca kötü kolesterolün (LDL) düşürülmesinde önemli bir rolü vardır; kalp damar hastalıklarına ve obeziteye karşı da koruyucudur. Özellikle siyah üzüm çekirdeği tam bir Resveratrol zengindir ve tam bir antioksidan deposudur. Bununla birlikte Antosiyaninler de karaciğerin doğal detoksifikasyonuna önemli katkılar sağlayarak vücuttan toksinlerin atımına yardımcı olur. Bu anlamda başta Cranberry olmak üzere yaban mersini, mor lahanas, mor/siyah havuç, siyah incir, siyah üzüm, zeytin, siyah erik, kuru üzüm ve siyah pirinç gibi besinleri almak çok değerlidir.

Sonuç olarak;
Sağlıklı bir yaşam için
altın kural renkli beslenmek
ve bol bol fitonütrientleri
vücudumuza almak...

Yani;
ne kadar renkli
o kadar sağlıklı diyebiliriz.

**Sağlıklı, mutlu ve renklerle dolu
bir gün diliyorum...**



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