



Cellavia

"Zamana Yenilme"

Bülten

2026 Nisan

Sayı 6



5

Asuman Uğur'un Konuğu:
Cellavia Birim Koordinatörü
Fzt. Ost. Suat Dülger

6

Sağlıklı Yaşam ve
Yaş Alma Kliniğimize
Uzm. Dr. Lütfiye Meltem Gül katıldı

9

Zihinsel Zindelik:
Doğa Uyanırken Zihniniz
Neden Hala Uykuda?

12

Erkek Sağlığı:
Testosteron Sadece
Bir Hormon Değil
Yaşam Enerjisidir

15

Akademik Haber:
Prof. Dr. Tayfun Uzbay ile
İnsandan Topluma
Öğrenilmiş Çaresizlik Zirvesi

16

Akademik Haber:
Kalp Cerrahisinin Duayeni
Prof. Dr. Bingür Sönmez ile
Empacademy'de Dev Buluşma

KÜNYE

Yıl: 2026 | Sayı: 6 | Nisan

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

Uzm. Dr. Lütfiye Meltem GÜL
Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı

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,

Nisan ayı, doğanın uzun süren kış uykusundan silkindiği, güneşin yüzünü daha cömertçe gösterdiği ve yaşamın coşkuyla dışarıya taşıdığı muazzam bir uyanış dönemidir. Toprak canlanırken ve ağaçlar yeşerirken, bizler de bu artan enerjiye ve dışa dönük ritme ayak uydurma arzusu taşıyoruz. Cellavia olarak bizim için asıl bahar, sadece dış dünyada değil, hücrelerimizde başlayan uyanıştır.

Baharın bu taze enerjisini hücresel bir dinamizme dönüştürmek ve "Zamana Yenilme" vizyonumuzu daha da ileriye taşımak adına, ekibimize çok değerli bir ismin katıldığını sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyorum. Tıp dünyasındaki derin tecrübesi ve vizyoner bakış açısıyla tanıdığımız Uzm. Dr. Lütfiye Meltem Gül, kliniğimizin kalbi olan Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma katımızın hekimi olarak göreve başladı. Eğitimini Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, uzmanlığını Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlayan hekimimiz, 30 yıllık Anesteziyoloji ve Reanimasyon deneyiminin yanı sıra Klinik im Leben'den aldığı bütüncül tıp ve Pruimboom Institute'ten aldığı cPNI eğitimlerinin ardından, bilgi ve tecrübelerini Cellavia ailesiyle paylaşmak üzere aramıza katıldı.

Geride bıraktığımız mart ayı bizim için oldukça renkli ve anlamlı geçti. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde, baharın ve şansın simgesi olan marteniçkalarımızı tüm kadın misafirlerimizle paylaşarak bu özel günü kutladık. Hemen ardından, hekimlik mesleğinin onur günü olan 14 Mart Tıp Bayramı'nı; hepimizin ağabeyi Uzm. Dr. Hayati Dönmez hocamız başta olmak üzere, Dr. Uzm. Dr. Meltem Gül, Dr. Sinan Aysen, Dr. Nirvana Yüksek ve tüm kıymetli sağlık mensubu arkadaşlarımız ile birlikte büyük bir heyecanla kutladık. Ayrıca Empacademy çatısı altında gerçekleştirdiğimiz webinarlarda, Prof. Dr. Tayfun Uzbay ile zihnin zincirlerini, Prof. Dr. Bingür Sönmez ile kalbin derinliklerini yüzlerce katılımcıyla konuşmanın gururunu yaşadık.

Sağlıklı yaşam markamız Cellavia bünyesinde girdiğimiz bu yeni sezonda, bültenimizde tam da bu uyanış sürecine rehberlik edecek konuları bir araya getirdik. Ramazan Bayramı'nın ardından vücudumuzu şeker yükünden arındıracak detoks stratejilerinden, bahar alerjilerinin bağırsak sağlığıyla olan gizli bağlantısına; erkek sağlığındaki hormonal dengeden, Sevgili Suat Dülger'in konuk olduğu ve çok değerli bilgileri bizlerle paylaştığı YouTube programına kadar pek çok içeriği bu sayfalarda bulacaksınız.

Bu Nisan, dışarıdaki baharın sadece izleyicisi olmayın; o yenilenme enerjisinin bizzat öznesi olun. Kışın üzerimizde bıraktığı durağanlığı atmak ve potansiyelinizin zirvesinde bir hayata "Merhaba" demek için doğru zamandasınız.

Doğanın canlandığı bu güzel ayda, enerjinizin zirvesinde ve sağlık dolu günler dilerim.

Dr. Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 5 **Asuman Uğur'un Konuğu:**
Cellavia Birim Koordinatörü Fzt. Ost. Suat Dülger
- 6 **Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Kliniğimize**
Uzm. Dr. Lütfiye Meltem Gül katıldı
- 7 **Bütüncül Tıp:**
Bayram Sonrası Metabolik Reset
- 8 **Mevsimsel Sağlık:**
Bahar Alerjileri Kaderiniz Değil, Bağırsaklarınızın Çılgılığıdır
- 9 **Zihinsel Zindelik:**
Doğa Uyanırken Zihniniz Neden Hala Uykuda?
- 10 **Sağlıklı Yaşam Reçetesi:**
Enerjinizi Tazeleyecek 3 Pratik Bahar İçeceği
- 11 **Uzman Köşesi:**
Güneşe Çıkmadan Önce Cildinizi Hazırlayın
- 12 **Erkek Sağlığı:**
Testosteron Sadece Bir Hormon Değil Yaşam Enerjisidir
- 13 **Cellavia'da Bahar ve Kadın Enerjisi:**
Marteniçka Esintisi
- 14 **Bilimin ve Şefkatin Buluşma Noktasında**
14 Mart Coşkusu
- 15 **Akademik Haber:**
Prof. Dr. Tayfun Uzbay ile İnsandan Topluma Öğrenilmiş Çaresizlik Zirvesi
- 16 **Akademik Haber:**
Kalp Cerrahisinin Duayeni Prof. Dr. Bingür Sönmez ile Empacademy Sahnesinde Dev Buluşma
- 17 **Bize Ulaşın:**
CLV Polikliniği İletişim Rehberi



Asuman Uğur'un Konuğu: Cellavia Birim Koordinatörü Fzt. Ost. Suat Dülger

Biyolojik Yaşı Geri Çevirmenin Evrimsel Şifreleri

Sağlık ve iyi yaşam dünyasının dijital mecralardaki güçlü sesi Asuman Uğur, YouTube kanalında çok ses getiren bir ismi ağırladı: Cellavia Birim Koordinatörü, Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dülger. 61 yaşında olmasına rağmen biyolojik değerleriyle 40'lı yaşlarının enerjisini taşıyan Dülger, modern insanın sağlık konusundaki en büyük yanılgılarını ve evrimsel kodlarımıza dönüşün hayati önemini anlattı. İşte izleyenlerde büyük merak uyandıran o ufuk açıcı sohbetten öne çıkanlar:

61 Yaşında Ama 40 lık Bir Biyoloji: Sırrı Ne?

Programın en çarpıcı anı, Suat Dülger'in takvim yaşını açıklamasıyla yaşandı. 61 yaşında olduğunu belirten Dülger, kendi biyolojik test sonuçlarına göre vücudunun 40'lı yaşlarda performans sergilediğini paylaştı. Bu farkın sırrını ise tek bir cümlede özetledi: Biz evrimsel kodlarımıza göre yaşamıyoruz. Vücudun susamayacağı beklemeden su içmesi, acıkmadan yemek yemesi ve sürekli bir konfor alanında kalması, bağışıklık sistemini tembelleştiriyor. Vücut asla uyutulmamalı; daima doğru uyaranlarla yenilenmeye zorlanmalı.

Radikal Bir Gerçek: Hiç Kimse Hastasını İyileştiremez

Suat Dülger, tıp dünyasında ezber bozan bir gerçeğin altını çizdi: Hiçbir hekim, cerrah veya terapist hastasını doğrudan iyileştiremez. Bizler sadece vücudun kendi fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için uygun biyolojik zemini hazırlarız. O zemin sağlandığında, mucizevi bir tasarıma sahip olan insan bedeni kendi kendini iyileştirme gücünü devreye sokar.

Modern Dünyanın Görünmez Zehri: Kalorifer

İzleyicileri en çok şaşırtan başlıklardan biri kaloriferin toksik etkisi oldu. Bağışıklık sistemini diri tutan termoregülasyon yani ısı dengesi mekanizmasının, sürekli sıcak ortamlarda kalmamız nedeniyle köreldiğini belirten Dülger; ideal olanın, özellikle uyku odalarının 10-16 derece arasındaki etkin serinlikte olması gerektiğini vurguladı. Serinlik hayatı uzatır; tıpkı buzdolabındaki meyvelerin daha uzun süre taze kalması gibi.

Böbreğiniz Kadar Bile Hareket Etmiyor Musunuz?

Hareketin sadece spor değil, bir detoks yöntemi olduğunu söyleyen Dülger, "Her hayvanın yürüyeni makbuldür." dedi. Kasların yenilenmesi için gerilim uyarısı almasının şart olduğunu ilginç bir veriyle destekledi: Sadece nefes aldığımızda bile iç organlarımız yer değiştirir ve her bir böbreğimiz günde yaklaşık 300 metre yol kateder. Bazı danışanlarım gün boyu kendi böbreği kadar bile yürümüyor diyor. Dülger, sistemin çökmemesi için her dokunun evrimsel uyarısını alması gerektiğini hatırlattı.

Vitaminlerde Ölçümlenebilir Tıp ve Omega Dengesi

Vitaminlerin leblebi gibi ezbere tüketilmesine karşı uyarın Dülger, yüksek dozların vücutta toksik etki yaratabileceğine dikkat çekti. Cellavia'da deri üzerinden yapılan hassas ölçümlerle kişinin gerçek ihtiyacını belirlediklerini paylaştı. Ayrıca modern dünyadaki en büyük sorunlardan birinin Omega-6'nın Omega-3'e olan oranındaki bozulma olduğunu söyledi.

Evrimsel olarak 2.6'ya 1 olması gereken bu oran, günümüzde 30'a 1'e çıkmış durumda. Bu dengesizliği kırmak için deniz ürünleri, zeytinyağı ve yeşil yapraklı sebzeler gibi anti-enflamatuar gıdaların önemini vurguladı.

Aralıklı Hayat (Intermittent Living)

Sadece aç kalmanın değil, hayatı aralıklı yaşamının önemine değinen Suat Dülger; bazen haftada bir gün sadece sıvı tüketerek sistemi dinlendirmenin, bazen sabah çok erken uyanıp zihni şaşırtmanın veya kontrollü soğuğa maruz kalmanın sistemi canlı tuttuğunu anlattı. Sağlıklı kalmak, bir alışkanlık değiştirme meselesidir.

Asuman Uğur'un
konuğu olarak Cellavia'nın
bütüncül vizyonunu paylaştan
Suat Dülger'in
bu etkileyici röportajını
Asuman Uğur YouTube
kanalından izleyebilirsiniz.
Bu bilimsel temelli felsefeyi
yerinde deneyimlemek için
Ataşehir'deki
CLV Polikliniği'ni
ziyaret edebilirsiniz.

Unutmayın;
vücudunuzu doğru uyaranlarla
canlı tuttuğunuz sürece
yenilenme her yaşta
mümkündür.



QR kodu okutarak
videoyu izleyebilirsiniz.

Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Kliniğimize Uzm. Dr. Lütfiye Meltem Gül katıldı

Cellavia olarak bütüncül sağlık felsefemizi ve "Zamana Yenilme" mottomuzu bir adım daha ileriye taşıyacak çok değerli bir ismi aramızda görmenin gururunu yaşıyoruz. Tıp dünyasında yıllara dayanan tecrübesi ile Uzm. Dr. L. Meltem Gül, kliniğimizin kalbi sayılan Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Katı'nda hekim olarak göreve başladı.

Tıp eğitimine Uludağ Üniversitesi'nde başlayan Dr. L. Meltem Gül, uzmanlık eğitimini İstanbul Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon Kliniği'nde tamamladı. 2011 yılına kadar aynı hastanede uzman hekim olarak hizmet verdi. 2011-2026 yılları arasında Özel Anadolu Sağlık Merkezi'ndeki kariyeri ile mesleki deneyimlerini perçinledi. Uzmanlık alanı gereği bir çok kritik hastada multidisipliner çalışma şansı oldu.

Almanya'da Başlayan Sağlıklı Yaşam Yolculuğu

2017 yılında Almanya'da Klinik im Leben'de katıldığı eğitim ile başka bir tıp disiplininin kapıları açıldı. Dr. Gül için hekimlik, mevcut bilginin ötesine geçebilmek, insanın bütünsel iyilik halini yakalamak ve korumak için emek vermek demektir. Bu bakış açısı ile Pruimboom Institute'ten, insan psikolojisi, zihin, sinir sistemi, bağışıklık ve hormonlar arasındaki muazzam bağ anlatan cPNI (Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji) eğitimini aldı. 2026 yılında ise İsviçre'deki Alpstein Clinic'te sağlıklı yaşam ve kronik hastalıklara farklı bir perspektif ile bakış konusunda çeşitli deneyimler edildi. Halen fonksiyonel tıp ve yaşam tarzı tıbbi eğitimlerinin aktif öğrencisidir.

Sağlıklı Yaş Alma Yolculuğunda Güvenilir Bir Rehber

Bir anesteziyoloji ve reanimasyon uzmanının mesleki deneyimine, hastalıkta ve sağlıkta, daha sağlıklı bir yaşam ve yaş almanın güncel bilgilerini de ekleyen Uzm. Dr. L. Meltem Gül, artık Cellavia misafirlerinin sağlıklı yaşam süreçlerine liderlik edecek. Hücresel onarım, biyolojik yenilenme ve sistemik optimizasyon protokollerimizin tamamı, onun uluslararası standartlardaki bilgi ve dikkatli takibiyle şekillenecek.

Aramıza katılmasından duyduğu heyecanı paylaşan Dr. Gül, yeni görevine dair görüşlerini de şu sözlerle ifade ediyor *"Bir anesteziyoloji ve reanimasyon uzmanı olarak işimi çok severek yaptım. Meslek hayatım boyunca da yaşamın en hassas dengelerini en kritik süreçlerde yönetme sorumluluğunu taşıdım. Şimdi bu sorumluluğun getirdiği deneyimi, daha uzun zaman dilimine yayılan takiplerle ama yine aynı bilimsel aynı multidisipliner bakış ve titizlik ile paylaşabilmek için Cellavia ailesine katıldım. Temel amacım Klinik im Leben, Pruimboom Institute ve Alpstein Clinic'ten edindiğim değerli bilgilere yenilerini de ekleyerek, yaşam enerjilerini mümkün olan en üst seviyede tutabilecekleri bir geleceğin inşası için, her yaştan insana destek olmak. Sağlıklı yaşam ve yaş alma süreci doğru yönetilmesi gereken ve başrolde kişinin kendisinin olduğu çok dinamik bir yolculuk. Cellavia ise gerek akademik gerekse teknolojik alt yapısı ile bu süreci titiz bir şekilde yürüten dinamik bir kurum. Her misafirimizin kendi biyolojik hikayesini mümkün olan en sağlıklı ve huzurlu şekilde kaleme almasına destek için hep beraber buradayız"*

Uzm. Dr. L. Meltem Gül'ün gelişle birlikte, sağlıklı yaşam ve yaş almanın herkes için ve her yaşta mümkün olduğuna dair inancımız daha da güçlendi. Kendisine ailemize hoş geldiniz diyor misafirlerimizin hayatında yaratacağı pozitif değişimleri heyecanla bekliyoruz.

Bütüncül Tıp: Bayram Sonrası Metabolik Reset

Tatil Bitti Şimdi Hücresel Arınma Zamanı

Baharın gelişle birleşen Ramazan Bayramı'nın o coşkulu ve lezzet dolu günlerini geride bıraktık. Sevdiklerimizle paylaştığımız kalabalık sofralar, geleneksel ikramlar ve o meşhur bayram tatlıları ruhumuzu besledi ancak itiraf etmeliyiz ki biyolojimizi biraz yordu. Bayram boyunca artan şeker, beyaz un ve karbonhidrat tüketimi vücudumuzda sadece birkaç fazla kilo değil, hücresel düzeyde bir fırtına bıraktı. Şimdi okyanusun yüzeyindeki bu dalgalanmaları durdurma ve buzdağının altına inerek sistemi yeniden dengeleme vakti.

Şekerin Görünmeyen Faturası: Kan Şekeri ve İnsülin Dengesi

Bayram ikramlarının başrolündeki rafine şeker ve karbonhidratlar, kan şekerimizde ani ve yüksek dalgalanmalara neden olur. Bu durum vücudun ana enerji düzenleyicisi olan insülin hormonunu aşırı çalıştırarak hücrelerimizde bir direnç oluşturmaya başlar. Bayram sonrası hissettiğiniz o bitmek bilmeyen tatlı isteği, ani acıkmalar ve öğleden sonra bastıran uyku hali aslında vücudunuzun bozulan bu dengeyi düzeltmek için verdiği bir sinyaldir. Biz Cellavia'da buna sadece bir kaçamak sonucu olarak bakmıyor, bu dengesizliğin uzun vadede yaratabileceği kronik yorgunluk ve enflamasyon riskini ciddiye alıyoruz.

Karaciğerin Sessiz Mesaisi

Vücudumuzun ana laboratuvarı ve filtresi olan karaciğer, bayram boyunca gelen bu yoğun yükü temizlemek için fazla mesai yaptı. Karaciğer yorulduğunda toksinleri filtreleme kapasitesi düşer ve vücutta oksidatif stres artar. Bu durum cildinizde matlık, sabahları uyanmakta zorlanma ve zihinsel bir sis perdesi olarak kendini gösterir. Gerçek bir arınma sadece detoks suları içmek değil, karaciğerin bu temizleme fazlarını hücresel düzeyde desteklemektir.

Cellavia ile Bütünsel Arınma Stratejileri

Bayram sonrası bedeninizi fabrika ayarlarına döndürmek için Cellavia felsefesiyle kurgulanan bütüncül detoks protokolleri, semptomları baskılamak yerine sistemi içeriden onarır.

Birinci adım her zaman olduğu gibi keşiftir. Oligo-Check gibi ileri teknolojilerimizle bayram sonrası mineral dengenizi ve toksin yükünüzü ölçerek işe başlıyoruz. Ardından vücudunuzu bu şeker yükünden arındıracak, bağırsağınızda o hassas dengeyi (mikrobiyomu) yeniden kuracak kişiye özel bir yol haritası çiziyoruz. Onarım ve optimizasyon aşamasında ise karaciğerinize nefes aldıracak bütüncül destekler devreye girer. Kanın oksijenlenmesini artırarak metabolizmayı hızlandıran yöntemler ve vücut ısını kontrolü yükselterek bağışıklığı uyaran teknolojilerimizle adeta biyolojik bir reset atıyoruz.

Bu Nisan ayı, kışın ve bayramın getirdiği tüm yüklerden kurtulmak için muazzam bir fırsat sunuyor.

Doğanın uyanışına bedeninizi de dahil edin.

Hücrelerinizdeki pası silmek, enerjinizi yeniden zirveye taşımak ve taptaze bir başlangıç yapmak için sizi Ataşehir'deki merkezimize bekliyoruz.

Unutmayın!
Gerçek tatil bedeninizin ve hücrelerinizin bayram ettiği andır.



Mevsimsel Sağlık: Bahar Alerjileri Kaderiniz Değil, Bağırsaklarınızın Çılgılığıdır

Nisan ayı ile birlikte doğa o muazzam uyanışını gerçekleştirirken pek çok kişi için bu tablo maalesef pembe çiçekler ve taze çimen kokularından ziyade bitmek bilmeyen hapsirlik krizleri kaşınan gözler ve tıkanan bir geniz anlamına geliyor. Modern tıp dünyası genellikle bu durumu sadece dışsal bir etkene yani havada uçan polenlere bağlama eğilimindedir. Çözüm olarak sunulan antihistaminik ilaçlar ise yangını söndürmek yerine sadece alarmin sesini geçici olarak kısmaya yarar. Oysa Cellavia'nın bütüncül ve biyolojik tıp perspektifinde biz asıl soruya odaklanıyoruz: Doğa her bahar aynı şekilde uyanırken neden sizin bağışıklık sisteminiz polenleri ölümcül bir düşman gibi algılayıp bu denli aşırı ve yıkıcı bir tepki veriyor?

Bağıışıklığın Gizli Karargahı: Bağırsaklarımız

Alerjiler aslında bağışıklık sisteminin bir şaşkınlık ve aşırı hassasiyet halidir. Bilimsel veriler bağışıklık sistemimizin yaklaşık yüzde yetmişinin bağırsak mukozasında yerleştiğini açıkça ortaya koyuyor. Bu da demek oluyor ki eğer bahar aylarında kabusa dönen alerjiler yaşıyorsanız bu durum muhtemelen bağırsaklarınızın size içeriden attığı sessiz bir yardım çılgılığıdır. Cellavia'da yaptığımız kök neden analizlerinde alerjik tabloların arkasında sıklıkla Sızdıran Bağırsak (Leaky Gut) sendromuna rastlıyoruz. Peki sindirim sistemimizle hapsirliklerimizin nasıl bir bağlantısı olabilir?

Süzgeç Bozulunca Sistem Karışıyor

Normal şartlarda bağırsak duvarımız vücudumuzu zararlı maddelerden koruyan son derece akıllı ve seçici bir süzgeç görevi görür. Ancak modern yaşamın getirdiği kötü beslenme alışkanlıkları kronik stres kontrolsüz ilaç kullanımı veya çevresel toksinler nedeniyle bu süzgecin dokusu bozulur. Hücreler arasındaki o sıkı bağlar gevşediğinde süzgecin delikleri büyür.

Bu sızıntı başladığında kan dolaşımına tam sindirilmemiş gıda parçacıkları bakteri kalıntıları ve toksinler sızmaya başlar. Bağışıklık sistemi bu yabancı istilacılarla savaşmak için sürekli bir kırmızı alarm ve düşük seviyeli enflamasyon durumuna geçer. Sistem zaten içerideki bu bitmek bilmeyen yükü yorulmuş kafası karışmış ve hassaslaşmışken dışarıdan gelen masum bir polen tanesi bardağı taşıran son damla olur. Vücut polene karşı sanki büyük bir tehditmiş gibi aşırı bir histamin salgısıyla cevap verir ve biz bunu ağır alerji belirtileri olarak yaşarız.

Cellavia'nın Bilimsel Yaklaşımı: Temeli Onarmak

Biz Cellavia'da alerjinizi sadece semptomları baskılayarak değil bağışıklık sisteminizin merkez üssünü yani bağırsağınızı onararak ve onu yeniden eğterek tedavi ediyoruz. Bu yolculuk her zaman olduğu gibi derinlemesine bir keşifle başlar.

Gelişmiş Mikrobiyom Analizleri ve gıda intolerans testleri ile bağırsağımızdaki bakteri dengesini ve sizi içeriden yoran gizli tetikleyicileri tek tek belirliyoruz.

Ardından sızdıran bağırsak dokusunu onaracak vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmalarını aktive edecek kişiye özel epigenetik protokollerimizi devreye alıyoruz. Hücresel destekler ve beslenme düzenlemeleriyle amacımız bağışıklık sistemini o yorucu sürekli alarm durumundan çıkarıp sakinleştirmektir. Sistem içeride huzura kavuştuğunda dışarıdaki polenler de artık bir tehdit olmaktan çıkar.

Unutmayın alerji sadece polenlere verilen bir tepki değil vücudunuzun iç dengesinin bozulduğunun bir kanıtıdır. Bu bahar semptomlarla savaşmak yerine bağırsağımızın sesine kulak verin. Doğanın uyanışını özgürce alınan derin bir nefesle kutlamak için sizi Cellavia'nın bütüncül dünyasına davet ediyoruz. Sağlıklı bir mukoza ferah bir baharın en sağlam temelidir.

Zihinsel Zindelik: Doğa Uyanırken Zihniniz Neden Hala Uykuda?

Bahar Yorgunluğunun Nörobilimi ve Çıkış Yolları

Pencerenizden dışarı baktığınızda doğanın muazzam bir enerjiyle uyandığını, çiçeklerin açtığını ve kuşların cıvıladığını görüyorsunuz. Ancak tüm bu canlılığın aksine siz kendinizi yataktan kalkamayacak kadar bitkin, zihninizi ise bir türlü dağılmayan bir sis perdesinin arkasında hissediyor olabilirsiniz. Modern dünyanın bahar yorgunluğu dediği bu durum aslında sadece psikolojik bir isteksizlik değil, beyninizin içinde gerçekleşen karmaşık bir biyokimyasal adaptasyon sürecidir.

Hormonların Mevsimsel Dansı

Zihninizin hala kış uykusunda kalmasının temel nedeni, vücudunuzun biyolojik saatini yeni ışık ve sıcaklık ritmine uyarlamaya çalışırken yaşadığı hormonal dengesizliktir. Kış boyunca günler kısa ve karanlık olduğu için beynimiz daha fazla melatonin (uyku hormonu) üretmeye alışmıştır. Nisan ayı ile birlikte güneş ışığının ani artışı vücudumuzda serotonin (mutluluk ve uyanıklık hormonu) ihtiyacını artırır.

Ancak beyin bu değişime jet-lag etkisine benzer bir hızla ayak uyduramaz. Melatonin depoları hala doluyken serotoninin yükselmeye çalışması sinir sisteminde bir tür trafik sıkışıklığına yol açar. Sonuç olarak uykulu bir hal, odaklanma güçlüğü ve kronik bir halsizlik yaşarsınız. Zihniniz uyanmak isterken biyolojik fabrikanız hala kış vardiyasında çalışmaktadır.

Zihinsel Sis Perdesini Aralamak İçin Nörobilimsel İpuçları

Bu döngüyü kırmak ve doğanın hızına yetişmek için beyninize doğru sinyalleri göndermeniz gerekir. İşte bu süreç hızlandıracak pratik zihinsel stratejiler:

Güneş Işıyla Beyni Resetleyin: Sabah uandıktan sonraki ilk bir saat içinde en az 15 dakika doğrudan gün ışığına maruz kalın. Bu eylem melatonin üretimini anında durdurup serotonin sentezini başlatarak beyninize günün başladığı mesajını en güçlü şekilde iletir.

Mikro Hareketlerin Gücü: Zihniniz uykudayken ağır antrenmanlar yapmak imkansız görünebilir. Bunun yerine sadece 5-10 dakikalık hafif esneme hareketleri veya kısa bir yürüyüş yapın. Bu küçük hareketler bile kan dolaşımını hızlandırarak beyne oksijen taşınmasını sağlar ve dopamin salınımını tetikler.

Sirkadiyen Ritminizi Sabitleyin: Beyin düzeni sever. Hafta sonu dahil olmak üzere her gün aynı saatte uyanmaya çalışmak biyolojik saatinizin bu mevsim geçişindeki karmaşasını çok daha hızlı çözmesini sağlar.

Cellavia ile Hücresel Destek

Bazen zihinsel yorgunluk o kadar derindir ki sadece yaşam tarzı değişiklikleri yeterli gelmeyebilir.

Cellavia olarak biz bu süreçte Hipoksi (IHHT) ve Ozon Terapisi gibi teknolojilerimizle hücrelerinizin oksijenlenme kapasitesini artırarak zihinsel berraklığa giden yolu kısaltıyoruz. Vücudunuzun enerji üretimini optimize ederek zihninizin doğanın o coşkulu ritmine yeniden uyumlanmasını sağlıyoruz.



Unutmayın!

Bahar yorgunluğu geçici bir uyum sürecidir. Bedeninize ve zihninize ihtiyacı olan zamanı tanıyın ama onu doğru uyarılarla desteklemeyi ihmal etmeyin.

İçinizdeki uyanışın tadını çıkarmanız için yanınızdayız.



Sağlıklı Yaşam Reçetesi: Enerjinizi Tazeleyecek 3 Pratik Bahar İçeceği

Hücresel Tazelenme: Bayram Sonrası Arınma Rehberi

Ramazan Bayramının o zengin ve lezzetli sofralarını geride bıraktık. Sevdiklerimizle paylaştığımız tatlılar ve ağır yemekler ruhumuzu beslese de bedenimizde bir miktar ödem ve yorgunluk bırakmış olabilir. Şimdi Nisan ayının taze enerjisiyle uyumlanma ve kıştan kalan son yükleri vücudumuzdan uzaklaştırma vakti. Cellavia beslenme vizyonu ile hazırladığımız bu üç pratik içecek reçetesiyle karaciğerinizi destekleyebilir ödemlerinizden kurtulabilir ve bahar dinamizmini hücrelerinizde hissedebilirsiniz.



Ödem Savar: Yeşil İksir

Bu içecek özellikle bayram sonrası vücutta biriken fazla sıvıyı atmak ve sindirim sistemini ferahlatmak için mükemmel bir seçimdir. Kereviz sapı doğal bir idrar söktürücü işlevi görürken yeşil elma kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olur.

Malzemeler:

- 2 adet kereviz sapı
- 1 adet yeşil elma
- Yarım salatalık
- Bir avuç taze maydanoz
- Çeyrek limonun suyu

Hazırlanışı: Tüm malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirin veya blenderda az miktar su ile pürüzsüz hale getirene kadar karıştırın. Sabah aç karnına tüketmek metabolizmanızı uyandırmak için harika bir yoldur.



Karaciğer Dostu: Zencefilli Bahar Ateşi

Karaciğerimiz vücudun ana arıtma tesisidir. Bayram boyunca maruz kaldığı şeker yükünü temizlemek için ona küçük bir destek vermeye ne dersiniz? Zencefilin anti-enflamatuar gücü karaciğer fazlarını desteklerken metabolizma hızınızı da artırır.

Malzemeler:

- 1 parça taze zencefil (fındık büyüklüğünde)
- 1 adet orta boy havuç
- Yarım yeşil elma
- Bir çay kaşığı toz zerdeçal (isteğe bağlı)

Hazırlanışı: Havuç zencefil ve elmayı sıkarak suyunu çıkarın. Karışıma zerdeçal ekleyip iyice karıştırın. Havuçtaki beta-karoten ve zencefilin birleşimi hücrelerinizdeki pası silmek için güçlü bir antioksidan kalkan oluşturacaktır.



Enerji Deposu: Tazelenme Shotı

Güne başlarken zihinsel bir sis hissediyorsanız veya öğleden sonra enerjiniz aniden düşüyorsa bu kısa ve etkili shot tam size göre. C vitamini deposu olan bu tarif bağışıklık sisteminizi kış sonrası güçlendirir.

Malzemeler:

- Yarım limonun suyu
- Yarım çay kaşığı taze rendelenmiş zencefil
- Bir tutam karabiber
- Çeyrek bardak taze sıkılmış ananas suyu veya su

Hazırlanışı: Tüm malzemeleri küçük bir bardakta karıştırın ve tek seferde için. Karabiber zencefilin etkisini artırırken limon ve ananas sindirim enzimlerini harekete geçirerek kendinizi daha hafif hissetmenizi sağlar.

Cellavia Notu: Bu içecekler vücudunuzun doğal temizlik süreçlerine yardımcı olan harika destekçilerdir. Ancak gerçek bir arınma için gün boyu bol su içmeyi ve işlenmiş gıdalardan uzak durmayı unutmayın. Bedeninize gösterdiğiniz bu küçük özen yeni mevsime çok daha enerjik ve ılık ılık girmenizi sağlayacaktır. Afiyet ve şifa olsun.



Uzman Köşesi: Güneşe Çıkmadan Önce Cildinizi Hazırlayın

Nisan ayı ile birlikte güneş yüzünü daha cömertçe göstermeye başladı. Doğa canlanırken biz de kışın o ağır ve gri havasını üzerimizden atmak istiyoruz. Ancak aynaya baktığımızda kışın yorgunluğunu en çok cildimizde görüyoruz. Soğuk hava dondurucu rüzgarlar ve iç mekanlardaki nemsiz kalorifer havası cildimizin o koruyucu kalkanını yani bariyerini zayıflattı. Mat nemsiz ve hassaslaşmış bir ciltle bahar güneşine yakalanmak lekeler ve erken yaşlanma için açık bir davetiyedir. Bu yüzden şimdi cildinizi sadece dışarıdan değil hücresel düzeyde güçlendirerek güneşe hazırlama zamanı.

Kışın Faturası: Zayıflamış Bir Cilt Bariyeri

Cildimiz bizi dış dünyadan koruyan en önemli kalkanımızdır. Ancak kış boyunca maruz kaldığı olumsuz şartlar cildin doğal yağ dengesini bozarak mikroskobik çatlaklara ve hassasiyete yol açar. Eğer cildiniz bahar güneşine bu zayıf bariyerle girerse güneş ışınları cildin daha alt katmanlarına ulaşarak leke oluşumunu hızlandırır ve kolajen dokusuna zarar verir. Cellavia Medikal Estetik biriminde bu süreci tersine çevirmek için önceliği cildin savunma mekanizmasını yeniden inşa etmeye çalışıyoruz.

Derinlemesine Nemlendirme: Nem Aşılarının Gücü

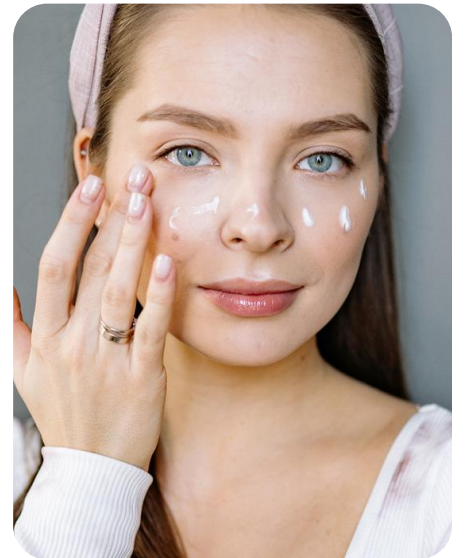
Evde kullandığımız nemlendirici kremler ne kadar kaliteli olursa olsun molekül yapıları gereği cildin sadece en üst tabakasında kalır. Cildin kıştan kalan o derin susuzluğunu gidermek için nemi doğrudan ihtiyacı olan kata ulaştırmak gerekir. Hyaluronik asit bazlı nem aşıları ile cildin altına adeta bir su rezervi kuruyoruz. Bu uygulama sadece anlık bir parlaklık sağlamakla kalmıyor cildin su tutma kapasitesini artırarak güneşin kurutucu etkisine karşı içeriden bir koruma kalkanı oluşturuyor.

Onarım ve Koruma: Somon DNA ve Mezoterapi

Güneş öncesi hazırlığın ikinci kritik adımı ise doku onarımıdır. Somon DNA uygulamaları içeriğindeki polinükleotidler sayesinde kışın yıprattığı hücreleri tamir ederken cildin kendi kolajen ve elastin üretimini tetikler. Bu süreçte kişiye özel hazırladığımız Mezoterapi kokteylleri ile cilde ihtiyacı olan vitaminleri ve özellikle güneşin yarattığı hasarla savaşacak güçlü antioksidanları doğrudan enjekte ediyoruz. Sonuç sadece daha genç bir görünüm değil güneşin yıpratıcı etkisine karşı hazırlanmış dirençli bir cilt yapısıdır.

Bütüncül Yaklaşımla Işıldayın

Unutmayın medikal estetik uygulamaları sadece çizgileri yok etmek için değil cildin sağlığını ve dayanıklılığını optimize etmek içindir. Bahar aylarında yapacağımız bu profesyonel yatırımlar yaz boyunca cildinizin çok daha konforlu sağlıklı ve lekesiz kalmasını sağlayacaktır. Cildinizin kış yorgunluğunu silmek ve onu baharın enerjisiyle uyumlu hale getirmek için uzman hekimlerimizin hazırlayacağı size özel cilt protokollerini keşfetmeye davetlisiniz. Bu bahar sadece doğa değil cildiniz de yeniden doğsun.



Erkek Sağlığı:

Testosteron Sadece Bir Hormon Değil Yaşam Enerjisidir



Ülkemizde Erkek Sağlığı Alanında Geliştirdiği Yenilikçi Yaklaşımlar ile dikkat çeken bir klinik olarak, bu ay erkek biyolojisinin en kritik ama en çok ihmal edilen konusunu mercek altına alıyoruz: Performansınızın ve yaşam sevincinizin yakıtı olan **testosteron**.

Erkekler için yaş almak çoğu zaman sadece dışsal bir değişim gibi görülür. Ancak 30 lu yaşların sonundan itibaren vücutta sessiz bir dönüşüm başlar. Eskiden bitmek bilmeyen o enerji yerini sabahları zor uyanmaya, zihinsel berraklık yerini beyin sisine, motivasyon ise yerini kronik bir yorgunluğa bırakabilir. Birçok erkek bu durumu yaşlanmanın doğal bir sonucu sanıp kabullenir. Oysa Cellavia'nın bütüncül tıp vizyonunda biz biliyoruz ki, bu bir kader değil, Dr. Sinan Aysen liderliğindeki erkek sağlığı birimimizde titizlikle yönettiğimiz biyokimyasal bir süreçtir.

Testosteron: Bir Hormondan Çok Daha Fazlası

Testosteron, sadece üreme sağlığı ile ilgili bir hormon değildir. O, bir erkeğin kas kütlesini, kemik yoğunluğunu, yağ yakma hızını ve en önemlisi özgüvenini yöneten ana orkestra şefidir. Seviyeleri düştüğünde vücut adeta yakıtı bitmiş bir motor gibi teklemeğe başlar. Motivasyon kaybı ve enerjisizlik çoğu zaman psikolojik değil, tamamen hormonal bir dengesizliğin sonucudur.

ESWT Teknolojisi ve Rejeneratif Yaklaşım

Cellavia'da erkek sağlığına yaklaşımımızda en güçlü silahlarımızdan biri de ESWT (Vücut Dışı Şok Dalga Tedavisi) uygulamasıdır. Dr. Sinan Aysen sorumluluğunda yürüttüğümüz bu teknoloji, cerrahi bir müdahale gerektirmeden, yüksek enerjili ses dalgalarını kullanarak hedeflenen bölgedeki kan dolaşımını maksimize eder ve doku yenilenmesini tetikler.

Geleneksel yöntemlerin aksine ESWT, vücudun kendi iyileşme mekanizmalarını aktive eden, ağrısız ve son derece etkili bir yöntemdir. Dr. Sinan Aysen'in uzmanlığıyla birleşen bu teknoloji, erkek sağlığındaki fonksiyonel sorunların kök nedenlerine inerek kalıcı ve güvenilir çözümler sunmamızı sağlar.

Bütüncül Performans Yönetimi

Biz Cellavia'da sadece tek bir teknolojiye odaklanmıyoruz. Dr. Sinan Aysen ve ekibi, her danışanımız için kişiye özel bir yol haritası çiziyor:

Analiz ve Keşif: Oligo-Check ve ileri kan testleri ile vücudunuzun mineral dengesini ve hormonal profilini çıkarıyoruz.

Hücrel Destek: IV Terapiler ile vücudun hormon üretmek için ihtiyaç duyduğu mikro besinleri damar yoluyla hücrelerinize ulaştırıyoruz.

Doku Yenilenmesi: ESWT ve PRP gibi uygulamalarla rejenerasyonu destekliyoruz.

Yaşam Tarzı Tasarımı: Stres yönetimi ve beslenme planlarıyla testosteronu baskılayan kortizol yükünü hafifletiyoruz.

Unutmayın, erkek olmak sadece yaş almak değil, her yaşta gücünü ve yaşam enerjisini koruyabilmektir. Hayatın içinde aktif ve dinamik kalmak için biyokimyanızı şansa bırakmayın. Erkek sağlığında kapsamlı bir vizyon ve Dr. Sinan Aysen'in uzman rehberliği için sizi CLV Polikliniği'ne bekliyoruz. Sağlığınız, en değerli sermayenizdir.

Cellavia'da Bahar ve Kadın Enerjisi: Marteniçka Esintisi

8 Mart Dünya Kadınlar Günü, bu yıl Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği'nde sadece bir kutlama değil; kırmızı ve beyaz iplerin ördüğü bir umut, sağlık ve gelenek köprüsü olarak yaşandı. Baharın gelişini müjdeleyen kadim Marteniçka geleneğini, yaşamı şefkatleri ve güçleriyle güzelleştiren tüm kadın misafirlerimize bir teşekkür ve iyi dilek sembolü olarak sunduk.

Marteniçka'nın Şifalı Renkleri

Balkanlar'dan tüm dünyaya yayılan bu zarif gelenek, Mart ayının başında bileklere takılan kırmızı ve beyaz iplerden oluşur. Beyaz ip saflığı ve huzuru, kırmızı ip ise sağlığı ve hayat enerjisini temsil eder. İnaniş'e göre bu bileklikler, baharın ilk müjdecisi olan leylekler görülene veya bir ağaç çiçek açana kadar taşınır. Biz de Cellavia'da, her biri kendi hayatının ve sağlığının kahramanı olan kadınlarımıza, bu baharın onlara sağlık, neşe ve hücrel bir yenilenme getirmesini dileyerek marteniçka bilekliklerimizi hediye ettik.

Kadın Sağlığına Bütüncül Bir Saygı Duruşu

Cellavia olarak bizim için kadın sağlığı, sadece bir uzmanlık alanı değil, biyolojik bir ritmin en hassas ve güçlü şekilde korunması sanatıdır. 8 Mart'te misafirlerimizin bileklerine taktığımız o kırmızı-beyaz ipler, aslında kliniğimizin "Zamana Yenilme" felsefesiyle de birebir örtüşüyor: Her yaşta sağlıklı, her yaşta dinamik ve her yaşta kendisiyle barışık bir yaşam.

Güleryüzlü ekibimizle birlikte gerçekleştirdiğimiz bu küçük ama anlamlı etkinlikte, kadın danışanlarımızın yüzündeki gülümseme bizim için en büyük ödül oldu. Baharın tazeliğini marteniçkalarla, sağlığın geleceğini ise bütüncül tıp vizyonumuzla harmanlamaya devam ediyoruz.

Bu vesileyle, üreten, iyileştiren, dünyayı değiştiren ve varlığıyla bize her zaman ilham olan tüm kadınların Dünya Kadınlar Günü'nü bir kez daha en içten dileklerimizle kutlarız. Baharınız sağlıklı, hayatınız neşeye dolsun.



Bizden Haberler: Bilimin ve Şefkatin Buluşma Noktasında 14 Mart Tıp Bayramı

Hekimlik Mesleğinin Onur Günü Cellavia'da Kutlandı

Mart ayı, sadece doğanın uyanışını değil, aynı zamanda ömrünü insan sağlığına ve iyileştirme sanatına adanmış hekimlerimizin onur gününü de beraberinde getiriyor. Bu yıl 14 Mart Tıp Bayramı'nı, Cellavia ailesi olarak gösterişli törenlerden uzak, mesleğin kutsallığına yakışır bir samimiyet ve sıcaklıkla kutladık.

Bilimin Işığında Emek Veren Hekimlerimize Teşekkür

Klinik içinde gerçekleştirdiğimiz sevgi dolu bir ziyaret turuyla, her gün danışanlarımızın hayatına dokunan değerli hekimlerimizi çalışma alanlarında tek tek ziyaret ettik. Kurucumuz Dr. Cengiz Gül, Dr. Meltem Gül, Dr. Sinan Aysen ve Dr. Nirvana Yüksel e bu anlamlı günün anısına teşekkürlerimizi temsil eden çiçeklerini sunduk. Hekimlerimizin yüzünde beliren o taze tebessüm ve paylaşılan kısa ama derin sohbetler, Cellavia nın sadece bilimsel bir merkez değil, birbirine değer veren büyük bir aile olduğunu bir kez daha hatırlattı.

Kurumumuzun Ağabeyi Uzm. Dr. Hayati Dönmez'e Saygı Duruşu

Günün en duygu yüklü ve anlamlı anları ise hiç şüphesiz kurumumuzun yaşayan tecrübesi, hepimizin bir hekimden öte ağabeyi olan değerli hocamız Uzm. Dr. Hayati Dönmez in ziyareti sırasında yaşandı. Yarım asra yaklaşan hekimlik birikimini bir ağabey şefkati, engin bir nezaket ve tevazu ile bizlerle paylaşan hocamıza teşekkürlerimizi sunarken, onun rehberliğinin ve tıp dünyasındaki sarsılmaz duruşunun bizim için ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha hissettik. Hayati ağabeyimizin odasında paylaşılan o kısa anlar, tıp mesleğinin sadece bir bilgi değil, aynı zamanda nesiller boyu aktarılan bir etik ve vefa mirası olduğunu bizlere hatırlattı.

Sosyal Medyada Büyük Yankı Uyandırdı

Klinik koridorlarımızda yankılanan bu samimi bayram havası, eş zamanlı olarak sosyal medya mecralarımızda da yankı buldu. Paylaştığımız fotoğrafların ve videoların altına danışanlarımızdan ve hastalarımızdan gelen binlerce takdir ve tebrik mesajı, hekimlerimizin her gün ne kadar çok kalbe dokunduğunun dijital dünyadaki en güzel kanıtı oldu.

Cellavia ailesi olarak, bilimin ışığında şefkatle yol alan, gece gündüz demeden insanlık için ter döken ve sağlığı her şeyin üzerinde tutan tüm hekimlerimizin ve sağlık çalışanlarımızın 14 Mart Tıp Bayramı nı bir kez daha en içten dileklerimizle kutluyoruz. Sizlerin emeği, bilgisi ve en önemlisi o iyileştiren güler yüzü bizim en büyük gücümüzdür. İyi ki varsınız, iyi ki bu kutsal yolculukta birlikte yürüyoruz.



Akademik Haber: *Prof. Dr. Tayfun Uzbay ile İnsandan Topluma Öğrenilmiş Çaresizlik Zirvesi*



Zihnin ve Toplumun Görünmez Zincirlerini 300'den Fazla Katılımcıyla Araladık

Cellavia'nın akademik vizyonunu temsil eden Empacademy ve Türkiye'nin en köklü hekim platformlarından Doktorclub iş birliğiyle gerçekleşen dev organizasyon bilim dünyasında büyük ses getirdi. 11 Mart tarihinde çevrimiçi olarak düzenlenen webinarın konuğu nöropsikofarmakoloji alanındaki çalışmalarıyla uluslararası bir otorite olan Prof. Dr. Tayfun Uzbay oldu. İnsandan Topluma Öğrenilmiş Çaresizlik başlığı altında gerçekleşen bu derinlikli buluşma tıp dünyasından ve farklı disiplinlerden 300 den fazla profesyoneli aynı ekranda bir araya getirdi.

Prof. Dr. Tayfun Uzbay ve Bilimsel Derinlik

Webinarın merkezinde yer alan Prof. Dr. Tayfun Uzbay sunumunda insan beyninin en karmaşık ve bazen de en kısıtlayıcı mekanizmalarından biri olan öğrenilmiş çaresizlik kavramını nörobiyolojik ve sosyolojik katmanlarıyla ele aldı. Uzbay çaresizliğin sadece bir duygu olmadığını beynin kimyasal süreçlerinde nasıl bir refleks haline geldiğini çarpıcı verilerle ortaya koydu. Bireyin yaşadığı sürekli olumsuz deneyimler sonucu geliştirdiği bu durumun nasıl toplumsal bir eylemsizliğe dönüştüğünü anlatan Prof. Dr. Uzbay katılımcılara adeta bir zihin haritası sundu.

Öğrenilmiş Çaresizliğin Anatomisi

Toplantının en dikkat çeken bölümlerinden biri çaresizliğin nörokimyasal altyapısının açıklandığı kısımdı. Prof. Dr. Uzbay dopaminerjik sistemlerin ve beyindeki ödül-ceza mekanizmalarının bu süreçteki rolünü detaylandırdı. Katılımcılar bir insanın veya bir toplumun neden artık denemekten vazgeçtiğini çözümsüzlüğü neden bir kader olarak kabul ettiğini bilimsel bir perspektifle anlama fırsatı buldu.

Toplumsal Refleksler ve Çıkış Yolları

Sadece sorunu tanımlamakla kalmayan Prof. Dr. Uzbay zihinsel ve toplumsal bu tıkanıklığın nasıl aşılabileceğine dair umut verici stratejiler de paylaştı. Nöroplastisite yani beynin değişebilme ve yeniden kablolanabilme yeteneği üzerinden kurgulanan bu çıkış yolları özellikle sağlık profesyonelleri için hastalarına yaklaşımlarında yeni bir ufuk açtı.

Kronik hastalıklarla mücadele eden ve iyileşme inancını yitirmiş danışanlara yaklaşımındaki o ince ama hayati çizgi webinarın en çok tartışılan soruları arasındaydı.

Bilginin Gücüyle Sınırları Aşıyoruz

Empacademy olarak bu tür üst düzey akademik buluşmaları düzenlemekteki temel amacımız tıbbın sadece teknik bir uygulama değil insan ruhunu ve zihnini de kapsayan bütüncül bir sanat olduğunu hatırlatmaktır. Doktorclub ile olan bu başarılı iş birliğimiz tıp dünyasının sadece bilgiye değil aynı zamanda felsefi ve psikolojik derinliğe de ne kadar aç olduğunu kanıtladı.

Bu eşsiz bilgi şölenine katılan tüm hekimlerimize profesyonellere ve derinlikli sunumuyla bizlere ilham veren değerli hocamız Prof. Dr. Tayfun Uzbay'a teşekkürlerimizi sunarız. Bilimle aydınlanan zihinlerin öğrenilmiş çaresizliğe yer bırakmadığı bir gelecek için çalışmaya devam edeceğiz.



Akademik Haber: Kalp Cerrahisinin Duayeni Prof. Dr. Bingür Sönmez ile Empacademy Sahnesinde Dev Buluşma



Kardiyovasküler Sağlığın En İnce Detaylarını 27 Mart'ta Bilimin Işığında Konuştuk

Cellavia'nın eğitim vizyonunu uluslararası standartlara taşıyan Empacademy ve Doktorclub iş birliği tıp dünyasının yaşayan efsanelerini meslektaşlarıyla buluşturmaya devam ediyor. Bu serinin en prestijli halkalarından biri 27 Mart akşamı saat 20:00 de gerçekleşti. Kalp ve damar cerrahisi alanında sadece Türkiye'nin değil dünyanın sayılı isimlerinden biri olan Prof. Dr. Bingür Sönmez çevrimiçi düzenlenen webinarın onur konuğu oldu. Kalp cerrahisinin en kritik detaylarının ve geleceğinin masaya yatırıldığı bu özel yayın tıp dünyasında büyük bir yankı uyandırdı.

Prof. Dr. Bingür Sönmez'den Cerrahi Ustalık ve Tecrübe Aktarımı

Webinarın odağında yer alan değerli hocamız Prof. Dr. Bingür Sönmez yarım asra yaklaşan mesleki tecrübesini kalp cerrahisinin en hassas teknik detaylarıyla harmanlayarak katılımcılara sundu. Prof. Dr. Sönmez cerrahinin sadece bir teknik beceri değil aynı zamanda bir etik ve adanmışlık meselesi olduğunu vurgularken kalp sağlığının bütüncül bir yaklaşımla nasıl korunabileceğine dair de hayati bilgiler paylaştı.

Kalbin Biyolojik ve Holistik Yolculuğu

Toplantıda kalp sağlığına sadece cerrahi bir müdahale olarak değil Cellavia'nın Healthspan vizyonu ile uyumlu bir şekilde yaşam kalitesini belirleyen en temel unsur olarak bakıldı. Prof. Dr. Sönmez operasyon anındaki kritik manevralardan ameliyat sonrası iyileşme süreçlerinde bütüncül tıbbın ve beslenmenin önemine kadar çok geniş bir perspektif sundu. Katılımcılar cerrahi bir dehanın gözünden kalbin o muazzam biyolojik sistemini yeniden keşfetme fırsatı buldular.

Tıp Dünyasından Yoğun İlgi ve Katılım Sertifikası

Empacademy ve Doktorclub iş birliğiyle düzenlenen bu üst düzey akademik buluşma katılımcı sayısı ile de gücünü gösterdi. Webinar sonunda kendilerine sunulan katılım sertifikalarıyla bu özel deneyimi taçlandıran hekimler ve tıp öğrencileri Prof. Dr. Bingür Sönmez'e merak ettikleri en zor soruları sorma imkanı yakaladılar. Etkinlik profesyonel bir eğitim olmanın ötesinde bir usta-çırak buluşması atmosferinde geçti.

Bilginin Zirvesinde Buluşmaya Devam Ediyoruz

Empacademy olarak bu tür dev organizasyonlara ev sahipliği yapmamızın altında yatan temel motivasyon tıp eğitiminde kalite çitasını en yukarıya çekmektir. Prof. Dr. Bingür Sönmez gibi kıymetli hocalarımızın birikimlerini teknoloji ile birleştirerek binlerce meslektaşımıza ulaştırmak bizim için akademik bir sorumluluktur.

Bu unutulmaz geceye değer katan Prof. Dr. Bingür Sönmez'e ve bizleri yalnız bırakmayan tüm katılımcılara teşekkürlerimizi sunarız. Sağlığın ve cerrahinin kalbinde yeni zirveler keşfetmek üzere akademik buluşmalarımıza hız kesmeden devam edeceğiz.





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