



Cellavia

"Zamana Yenilme"



EMP HEALTH

Yıl 2025 Eylül
Sayı Son

Yıl 2025 Eylül
Sayı 1

Paradigma Değişiyor!



14

Modern Tıbbın Paradoksu:

Vücudun Kendi Kendini İyileştirme Sanatını Neden Unuttuk?

Alpstein Clinic Kurucu ve Tıbbi Direktörü
Dr. Ralf Oettmeier

38

Anti-Aging Bir Hayal mi, Gerçek mi?

Hücreesel Gençleşmenin Sırları

Dermatoloji Uzmanı Dr. Hayati Dönmez

16

Sağlığın Temel Üçgeni:

Gözden Kaçırdığımız Basit Gerçekler

Uzm. Fzt. Suat Dülger, Osteopat

18

Modern Tıbbın Geleceğine Geri Dönüş

Sağlıklı Bir Yaşamın Şifreleri

Dr. Leo Pruimboom

44

Gençlik Sırrı Cildinizin İçinde Saklı:

Eksozom mucizesi!

Dr. Sinan Aysen Medikal Estetik Hekimi

24

Sağlık Alanında

Bizi Neler Bekliyor?

Prof. Dr. Haydar Sur Üsküdar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanı

30

Holistik Tıpta Şifa:

Beden, Zihin ve Ruhun Dengesi

Dr. Sait Sevinç

SAYI - 1

Eylül 2025

**İmtiyaz Sahibi ve
Genel Yayın Yönetmeni**

Umut ÇINAR

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Firat AYDINAY

Yayın Kurulu

Gökçe BOYACI
Umut ÇINAR

Danışma Kurulu

Dr. Cengiz GÜL
Prof. Dr. Haydar SUR
Dr. Ralf OETTMEIER
Dr. Leo PRUIMBOOM
Uzm. Dr. Hayati DÖNMEZ
Dr. Sinan AYSEN
Dr. Sait Sevinç
Ost. Fzt. Suat DÜLGER
Dyt. Nilüfer BİLGİN
Firat AYDINAY
Cihan DOST
Öğr. Gör. Aykut ÇAĞLI

Görsel Yönetmen & Grafik Tasarım

Merve DABAĞOĞLU
Esra Öznur KARAARSLAN
Melih Talha AYDIN
Burak KARGACI



Dr. Cengiz GÜL

CEO, Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği

Başyazı

Sevgili Dostlar;

EMPHEALTH GROUP olarak kurulduğumuzdan beri insana dair, uluslararası, bilimsel temellere dayalı, yenilikçi bir yapı olarak büyümeye devam ettik. Yeni dönemde bu gayretlerimizi sağlıklı yaşam ve yaş alma alanında Cellavia markamız altında “zamana yenilme” mottosu ile yeniden dizayn ettik.

Dünya genelinde sağlık ekonomilerinin ve sosyal güvenlik sistemlerinin en temel ihtiyacı sürdürülebilirlik. Ancak teknolojinin hızla gelişmesi, maliyetlerin artışı, nüfusun yaşlanması ve bugün hâlâ daha çok “sağlığı değil hastalığı” finanse eden ödeme modelleriyle bu sürdürülebilirlik sağlanamıyor.

Bu nedenle sağlıklı yaşam, sağlıklı yaş alma ve yaşlı bakımı, önümüzdeki 30 yılın hem ülkemizde hem de dünyada en kritik ekonomik konularından biri olacak. Bu alanın mutlaka desteklenmesi ve büyümesi gerekiyor. Aynı zamanda yatırımcılar için de ciddi fırsatlar barındırıyor. Bu gerekçelerle de bu alanda ilerlemeye devam ettik.

Sağlıklı yaşam ve yaş alma yaklaşımını, bireyin sağlığını ve yaşam tarzını bütünsel şekilde düzenleyen bir tanı-tedavi modeli olarak konumlandırıyoruz. Bu süreçte alanında yaklaşık 20 yıllık deneyime sahip İsviçre’den Dr. Ralf Ottomer ve kliniğinin bilgi birikiminden yararlandık. Ayrıca “Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji (C-PNI)” alanının öncüsü “Pruiboom Institute” ile afiliasyon kurduk; yıllardır bu kurumla çalışan “Aktif Sağlıklı Yaşam Eğitim Kurumu” ile de iş birliği geliştirdik. Böylece güçlü bir bilgi ve deneyim temeli oluşturduk.

Cellavia , modern tıbbın bilimsel gücünü tamamlayıcı ve koruyucu sağlık yöntemleriyle bir araya getirerek kişiye özel çözümler sunuyor. Amacımız, yalnızca mevcut sağlık sorunlarını tedavi etmek değil; yaşlanma sürecini yavaşlatmak, yaşam enerjinizi artırmak ve her yaşta güçlü, dinç ve mutlu hissetmenizi sağlamaktır.

Bunu hem hizmet sunumuyla, hem sağlıklı yaşam kamplarıyla, hem de sağlık teknolojileri ve ürünleri alanındaki yatırımlarımızla gerçekleştirmeye devam edeceğiz.

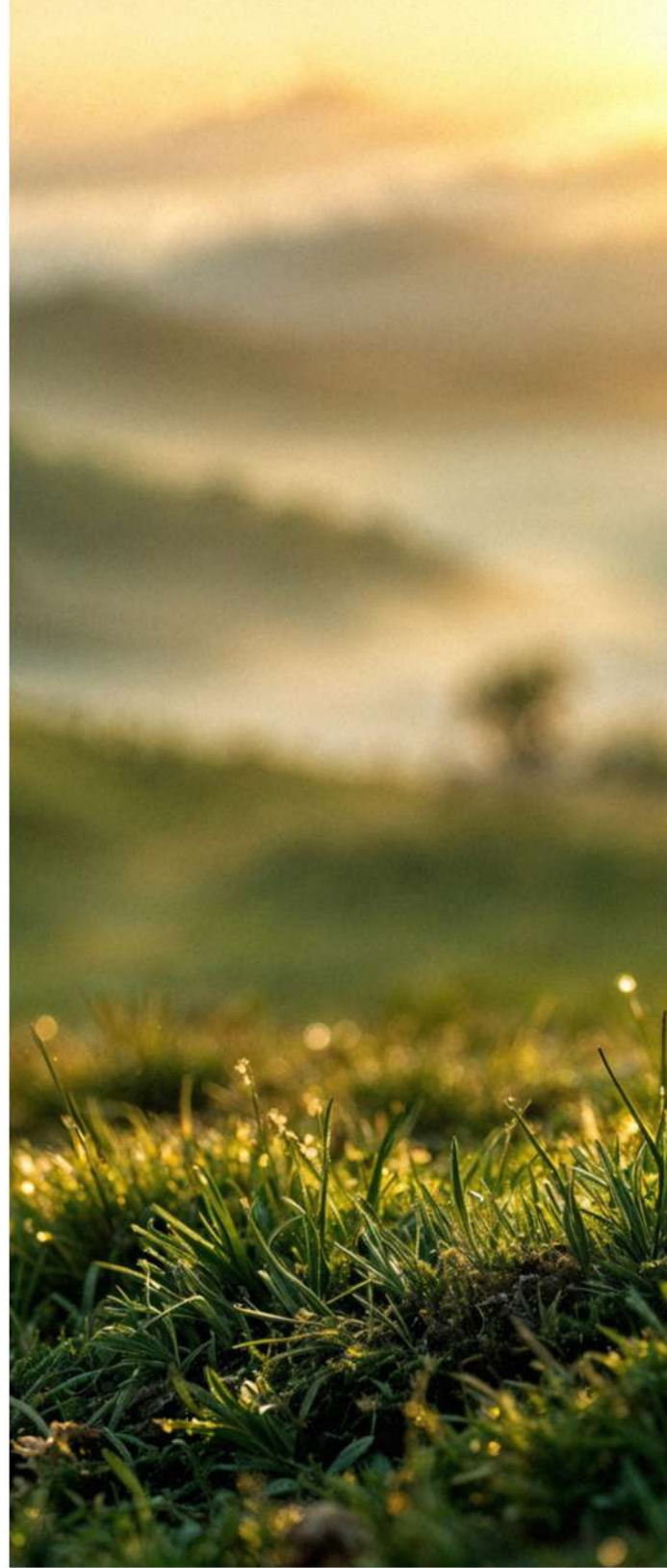
Dergimiz de bu amaçlara hizmet etmek üzere yeniden, geniş içerikleri ve katılımcıları ile dizayn edildi. Sizlerin değerlendirmenize sunuldu. Emegi geçen, katkı sağlayan herkese sonsuz teşekkürler,

Bizi izlemeye devam edin.

Cengiz Gül

İÇİNDEKİLER

- 07** Cellavia Manifestosu:
Yaşamın Hücresel Devrimi
- 10** Tek Bir Damla, Binlerce Sır:
Vücudunuzun Canlı Haritası Karanlık Alan Mikroskobu
- 13** Her Şey Hücrede Başlar:
Vücudun Kendi Kendini İyileştirme Sanatı
- 14** Modern Tıbbın Paradoksu:
Vücudun Kendi Kendini İyileştirme Sanatını Neden Unuttuk?
- 16** Sağlığın Temel Üçgeni:
Gözden Kaçırduğumuz Basit Gerçekler
- 18** Modern Tıbbın Geleceğine Geri Dönüş ve
Sağlıklı Bir Yaşamın Şifreleri
- 20** Sıkıcı Egzersizleri Unutun:
Fitness'in Geleceği Cellavia'da
- 22** Infrared Hipertermi Seansı:
Toksinlerden Arının, Bağışıklığınızı Güçlendirin
- 24** Sağlık Alanında
Bizi Neler Bekliyor?
- 27** Modern Yaşamın Zarar Verici Etkilerine Karşı Bir Aş:
İnsan Evrimine Meydan Okuyan Zorlukları Kullanma
- 28** Modern Yaşamın Zarar Verici Etkilerine Karşı Bir Aş:
IHTT
- 30** Holistik Tıpta Şifa:
Beden, Zihin ve Ruhun Dengesi
- 32** Modern Yaşamın Zarar Verici Etkilerine Karşı Bir Aş:
Soğuk
- 34** İbn-i Sina'dan Günümüze
Sağlıklı Yaş Alma
- 36** Pembe Sayfalar:
Farkındalık Bir Renkten Çok Daha Fazlasıdır
- 38** Anti-Aging Bir Hayal mi, Gerçek mi?
Hücresel Gençleşmenin Sırları
- 40** Doğadan Destek:
Ödem Atıcı Yeşilçay Tarifi
- 41** Ketojenik mi, Aralıklı Oruç mu, Glutensiz mi?
Hangi Yol Sizin İçin Doğru?
- 42** Kadın Sağlığı Günü:
Bir Günün Kutlaması, Bir Ömrün Yolculuğu
- 43** Hücre Yaşın Kaç? Kendinizi Keşfedin:
Biyolojik Yaş Testi
- 44** Gençlik Sırrı Cildinizin İçinde Saklı:
Eksozom Mucizesi!
- 45** Görünümünüzü Tazeleyin, Ama Nasıl?
Botoks, Dolgu ve Mezoterapi Arasındaki Gerçek Fark
- 46** Yeni Saçlarımla
Yeniden Özgüven Kazandım
- 48** Kırışıklıkların Oluşumuna Dair Merak Edilenler:
Uzmanıyla Röportaj
- 50** İce Greft Saç Ekimi:
Donmuş Zamanda Güzellik
- 52** Herkese gönül rahatlığıyla
tavsiye edebilirim





Aynaya baktığında ne görüyorsun? <i>Yıllar İz Bırakmasın, İmzanı Atsın!</i>	54
Saç Ekimi Yaptıran Herkese <i>1 Seans PRP Bizden!</i>	55
Hayatınızı Etkileyen Sessiz Sorun: <i>Peyronie Hastalığı</i>	56
Yeni Nesil Şok Dalga Tedavisi (EDSWT): <i>Güçlü, Güvenli ve Etkili</i>	57
Cellavia Okurlarına Özel <i>ESWT İşlemlerinde %15 İndirim</i>	58
Bil Bakalım! <i>Bedeninin Gerçek Enerji Seviyesi Ne Durumda?</i>	59
Cildinizin İhtiyacı Ne: <i>Derinlemesine Onarım mı, Anında Işıltı mı?</i>	60
İçsel Pusula: <i>Zihninizin Mevsimi Hangisi?</i>	61
Sağlığa Ayrılan <i>En Değerli 7 Dakika</i>	62
Derin ve Onarıcı Bir Uyku İçin <i>Modern Rehberiniz</i>	64
Yıldızların Ritmi, Bedenin Sesi: <i>Burcunuza Göre Bütünsel Sağlık Rehberiniz</i>	66
pHformula Cilt Analiz Cihazı ile <i>Cildinizi Derinlemesine Tanıyın</i>	68
Akne Tedavisi ile <i>Yeniden Doğan Bir Cilt</i>	69
Cildinin Gizli İhtiyaçlarını <i>Öğren!</i>	70
Kendini Keşfet: <i>Vücudun Sana Hangi Dili Konuşuyor?</i>	71
Mini Test: <i>5 Soruda Gülüşünüzün Sağlık Notu!</i>	72
Gülüşünüzün Gizli Kuralları: <i>Çoğumuzun Gözden Kaçtığı 5 Detay</i>	73
Cellavia Kliniği'nde Bir Hasta Deneyimi: <i>"Diş sağlığım bana ikinci bir şans verdi."</i>	74
Güveninizi Yorumlara Bırakın: <i>Konuklarımız Ne Dedi?</i>	75
Sağlık Sektörünün Zirvesi SASDER Organizasyonunda Buluştu: <i>Sağlıklı Yaş Almanın Geleceği Masaya Yatırıldı</i>	76
EMPACADEMY ile <i>Estetik ve Kozmetik Uygulamaları Eğitimi</i>	78
Sağlıkta Yeni Yüzyılın Gözü: <i>Miyopi Kontrolü</i>	79
Cellavia Deneyimine Hoş Geldiniz: <i>Uzmanlığın Şefkatle, Konforun Güler yüzle Buluştuğu Adres</i>	80
Uzman Ekiplerimizle Tanışın! <i>Cellavia'ya Nasıl Ulaşabilirsiniz?</i>	81
Sevdikleriniz İçin Özel Bir Hediye! <i>Cellavia ile Tanışın!</i>	82
Cellavia <i>Sağlık Sözlüğü</i>	83
Teşekkürler <i>Cellavia Ailesi</i>	84



Cellavia Manifestosu: Yaşamın Hücresel Devrimi

Paradigma Değişiyor!

Yıllardır sağlığa dair bildiğiniz her şeyi bir anlığına unutun.

Semptomları bastıran, hastalığı bekleyen, bedeni parçalara ayıran yaklaşımı...

Peki ya size sağlığın, vücudun kendi içsel zekasını yeniden keşfetmekle başladığını söyleseydik?

Ya size, genetik kodunuzun sırlarını çözerek, kader sandığımız sağlık sorunlarımızın aslında yönetilebilir olduğunu gösterseydik?

Ya size, ZAMANA YENİLME'nin bir ütopya değil, bilimsel bir strateji olduğunu kanıtlasaydık?

Bu, yeni bir çağın başlangıcıdır. Bu, sağlığın yeniden tanımlanmasıdır. Bu, **Cellavia**'dır.

Bir Mirastan Doğan Devrim: Cellavia'nın Yolculuğu

Her büyük devrim, sağlam bir temel üzerinde yükselir. Bizim hikayemiz de, 2007'den bu yana binlerce insanın hayatına dokunan, hasta memnuniyeti ve etik değerleri ilke edinen **Empclinics**'in 15 yılı aşkın sarsılmaz mirasıyla başladı. Estetik ve sağlık alanında kazandığımız her tecrübe, bizi daha derin bir soruyu sormaya itti: *"Yaşam kalitesini en temelden, en dipten nasıl optimize edebiliriz?"* Bu soru, bizi klasik tıbbın sınırlarının ötesine, bedenin en temel yapı taşına götürdü: **Hücreye**.

İşte bu arayış, sadece bir departman değil, yeni amiral gemimiz ve felsefemiz olan **Cellavia**'yı doğurdu. Adımız, misyonumuzun ta kendisidir: **Cell (Hücre) + Via (Yaşam Yolu)**. Bizim için sağlık, hücreden başlayan ve tüm yaşam yolunuza yayılan bütüncül bir orkestrasyondur. Bu yeni çağda, Empclinics ailesi de bu büyük vizyonun bir parçası olarak kabuk değiştiriyor ve artık size **Cellavia** adıyla ulaşıyor.

Mottomuz: "Zamana Yenilme". Ama Nasıl?

Bu motto, sonsuz gençlik vaadi değildir. Bu, zamanın getirdiği biyolojik stresi yönetme, hücresel paslanmayı (oksidasyonu) yavaşlatma ve vücudun adaptasyon kapasitesini zirveye taşıma stratejisidir. Bu; 60 yaşında, 40 yaşındaki enerjinizle merdivenleri çıkabilmek, 70 yaşında zihinsel berraklığınızı koruyabilmektir. Bu, yaşamınıza yıllar eklemekten çok, yıllarınıza yaşam eklemektir.

Bilimin Zirvesiyle Güç Birliği: Rühayı Gerçeğe Dönüştüren Kadro

Gerçek bir devrim, tek başına yaratılmaz. Bu yolda, kendi alanlarının öncüleri olan, dünyanın en saygın kurumlarıyla güçlerimizi birleştirdik. Global vizyonumuz İsviçre'nin efsanevi bütüncül sağlık merkezi **Clinique Alpstein**'in kanıta dayalı hassasiyeti ve cPNI'nın kurucusu, **Leo Pruimboom**'un bilimsel enstitüsü ile imzaladığımız protokollerle şekillenmektedir. Bu, bilimin zirvesiyle, tecrübenin bilgeliğini bir araya getiren uluslararası bir güç birliğidir.



Kişisel Sağlık Devriminiz: Kodunuzu Çözüyor, Potansiyelinizi Açığa Çıkartıyoruz.

Cellavia'da "bütüncül sağlık" içi boş bir kavram değildir. Bu, sizi siz yapan her katmanı anlamak ve birbiriyle uyum içinde çalışmalarını sağlamak için tasarlanmış, 360 derecelik, bilimsel bir protokoldür. Yolculuğunuz şöyle başlar:

ADIM 1: KEŞİF – SİZİN EŞSİZ HARİTANIZI ÇIKARTIYORUZ

Her şeyden önce, kim olduğunuzu en derin seviyede anlamalıyız.

DNA Analizi: Vücudunuzun Kişisel "Kullanım Kılavuzu"

Hayatınız boyunca hiç değişmeyecek olan tek bir şey vardır: Genetik kodunuz. Bu, atalarınızdan size miras kalan ve vücudunuzun nasıl çalıştığını belirleyen eşsiz bir yazıdır. Peki, bu kılavuz size ne anlatır?

"Neden bazı diyetler bende işe yaramıyor?" sorusunun cevabını verir: Genleriniz, karbonhidratları ve yağları ne kadar verimli bir şekilde enerjiye çevirebildiğinizi, hangilerinin ise size daha kolay kilo aldırabileceğini belirler.

Enerji ve performans potansiyelinizi ortaya çıkarır: Kafeini nasıl metabolize ettiğinizi (bir kahve sizi uyanık mı tutar yoksa etkisiz mi kalır?), hangi egzersiz türüne (dayanıklılık mı, güç mü) daha yatkın olduğunuzu ve sakatlanma riskinizi öğrenirsiniz.

Geleceğe yönelik bir sağlık stratejisi çizer: Hangi vitaminlere (D vitamini, B12 vb.) genetik olarak daha fazla ihtiyaç duyduğunuzu ve kalp hastalıkları, diyabet gibi hangi kronik rahatsızlıklara karşı proaktif önlemler almanız gerektiğini saptar.

Karanlık Alan Mikroskobu: Kanınızın Canlı Yayını

DNA'nız vücudunuzun "planı" ise, Karanlık Alan Mikroskobu o planın "şimdi ve burada" nasıl uygulandığını gösteren bir canlı yayındır. Boyanmadan, kimyasal işlem görmeden, parmağınızdan alınan tek bir damla kan, bize vücudunuzun iç ekosistemi hakkında anlık ve dinamik bilgiler verir.

Enerjinizi Gözle Görülür Hale Getiririz: Oksijen taşıyan kırmızı kan hücreleriniz serbestçe yüzüyor mu, yoksa birbirine yapışarak "trafik sıkışıklığı" mı yaratıyor? Bu, enerji seviyeniz ve dolaşımınızın verimliliği hakkında her şeyi anlatır.

Bağışıklık Sisteminizin Gücünü İzleriz: Bağışıklık sisteminizin askerleri olan beyaz kan hücreleri ne kadar canlı ve aktif? Tembel mi, yoksa savaşa hazır mı? Onları hareket halinde görmek, bağışıklığınızın mevcut durumu hakkında net bir fikir verir.

Vücudunuzun "İç Denizini" Analiz Ederiz: Hücrelerinizin içinde yüzdüğü sıvı ortam (plazma) ne kadar temiz? Bu 'iç denizde' sindirilmemiş yağlar, ürik asit kristalleri gibi vücudun düzgün çalışmasını engelleyen 'enkazlar' yüzüyor mu? Bu, sindirim ve detoks sistemlerinizin ne kadar iyi çalıştığının bir göstergesidir.

FRAS 5 & Oksidatif Stres Ölçümü:

Tıpkı kesilmiş bir elmanın havayla temas ettiğinde kararması gibi, hücrelerimiz de her gün oksijen kullanırken "serbest radikal" adı verilen zararlı moleküller üretir. Bu sürece **oksidatif stres** veya daha basit bir deyişle **hücresel paslanma** denir. Vücudumuzun bu paslanmaya karşı **antioksidan** adı verilen bir savunma kalkanı vardır. FRAS 5, vücudunuzdaki bu savaşın anlık skorunu ölçer:

- **Saldırı ne kadar yoğun?** (Serbest Radikaller)
- **Savunma kalkanınız ne kadar güçlü?** (Antioksidanlar)

ADIM 2: ONARIM VE OPTİMİZASYON – VÜCUDUNUZU YENİDEN PROGRAMLIYORUZ

Elde ettiğimiz kişisel sağlık haritanızla, artık bedeninize unuttuğu o kadim bilgeliği yeniden hatırlatma zamanı. Bunu, uzman terapistlerimizin rehberliğinde, dünyanın en ileri teknolojilerini ve kanıta dayalı metodlarını birleştirerek yapıyoruz.

1. Hücresel Direnci Ateşliyoruz: Vücudun Adaptasyon Gücünü Uyandırmak

Atalarımız, modern insanın hiç karşılaşmadığı doğal stres faktörlerine (kıtık, soğuk, avlanma) maruz kalarak hayatta kaldı. Bu durum, onların genetik olarak daha dirençli olmalarını sağladı. Biz Cellavia'da, bu ilkel gücü modern ve güvenli bir ortamda yeniden canlandırıyoruz. Beden, kontrollü strese maruz kaldığında, kendini onarmak ve daha güçlü hale gelmek için inanılmaz mekanizmaları devreye sokar. Biz bu ilkeye **"Hormezis"** diyoruz.





- **Hipoksi (Intermittent Hypoxic Training):** Sizi kontrollü, düşük oksijenli bir ortama maruz bırakarak, tıpkı bir dağcının yüksek irtifada antrenman yapması gibi bir etki yaratırız. Bu durum, vücudunuzu bir "acil durum" moduna sokar ve hücrel enerji santralleriniz olan **mitokondrileri** yenilenmeye ve daha verimli çalışmaya zorlar. **Sonuç?** Daha fazla enerji, daha yüksek dayanıklılık ve daha verimli oksijen kullanımı.

- **Kriyoterapi (Tüm Vücut Soğuk Terapisi):** Vücudunuzu çok kısa bir süre (-110°C gibi) aşırı soğuğa maruz bırakarak adeta biyolojik bir "reset" tuşuna basarsınız. Bu şok etkisi, vücuttaki enflamasyonu (iltihaplanmayı) hızla baskılar, kan dolaşımını canlandırır, ağrıları azaltır ve iyileşmeyi hızlandıran büyüme hormonlarının salınımını tetikler.

- **Infrared Sauna:** Klasik saunaların aksine, sadece havayı değil, kızılötesi ışınlarla doğrudan vücut dokularınızı derinden ısıtır. Bu, hücrel düzeyde daha etkili bir terleme ve toksin atımını teşvik eder. Kasları gevşetir, kan akışını artırarak dokuların beslenmesini sağlar ve derin bir rahatlama sunar.

2. Yapısal ve Nörolojik Dengeyi Kuruyoruz: Bedenin Akıllı Tasarımını Onarmak

Vücudunuz, birbiriyle sürekli iletişim halinde olan karmaşık bir yapıdır. Kötü bir duruş, sadece sırt ağrısı demek değildir; sinir iletimini, organ fonksiyonlarını ve hatta ruhi halinizi bile etkileyebilir. Biz, bu yapıyı olması gereken mükemmel dengeye geri getiriyoruz.

- **Osteopati ve Manuel Terapi:** Uzman terapistlerimiz, ellerini birer teşhis ve tedavi aracı olarak kullanarak, vücudun akıllı bir mimarı gibi çalışır. İskelet sistemindeki hizalama sorunlarını, fasya (bağ doku) gerginliklerini ve eklem kısıtlılıklarını tespit edip çözerek, bedenin kendi kendini iyileştirme yolundaki fiziksel engelleri kaldırır.

- **ICAROS:** Bu, vücudunuz için bir "uçuş simülatörüdür". Sanal gerçekliğin sürükleyici dünyasında bir oyunu yönetirken, aslında farkında bile olmadan en derin merkez (core) kaslarınızı çalıştırır, denge sisteminizi keskinleştirir ve beyninizi anlık kararlar almaya zorlayarak nöro-atletik becerilerinizi geliştirirsiniz. Egzersiz, bir görev olmaktan çıkıp, heyecan verici bir deneyime dönüşür.

3. Zihin - Beden - Bağışıklık Üçgenini Yönetiyoruz: Hastalıkların Kök Nedenine İnmek

Modern tıbbın çoğu zaman gözden kaçırdığı en kritik bağlantıyı onurlandırıyoruz: Duygularınız hormonlarınızı, yediğiniz yemekler bağırsak sağlığını, bağırsak sağlığını ise bağışıklık sisteminizi ve ruh halinizi doğrudan etkiler. Bu ayrılmaz üçgeni yönetmek, gerçek sağlığın anahtarıdır.

- **Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji (cPNI):** Bu yaklaşım, bir sağlık dedektifi gibi çalışır. Sadece 'ne' olduğunu değil, 'neden' olduğunu araştırırız. Kronik yorgunluğunuzun arkasında gizli bir gıda intoleransı mı var? Cilt sorunlarınızın kökeninde stres kaynaklı bir bağırsak problemi mi yatıyor? Uykusuzluğunuz, yanlış zamanlanmış bir kortizol salınımından mı kaynaklanıyor? cPNI, bu karmaşık bağlantıları ortaya çıkararak semptomları değil, sorunun asıl kaynağını hedef alan bir yaşam tarzı ve beslenme stratejisi oluşturmamızı sağlar.

Cellavia bir klinik değil, bir sağlık ortağıdır. Bir tedavi merkezi değil, bir potansiyel keşif laboratuvarıdır.

Bu, sizin hikayeniz. Bu, sağlığınızın kontrolünü elinize alacağınız, bedeninize hak ettiği yatırımı yapacağınız ve potansiyelinizin sınırlarını yeniden çeceğiniz bir yolculuk.

**Kişisel devriminize ve
"Hayata Yeniden Merhaba"
demeye hazır mısınız?**

Tek Bir Damla, Binlerce Sır: Vücudunuzun Canlı Haritası Karanlık Alan Mikroskobu



Hiç "bir şeylerin yolunda gitmediğini" hissettiğiniz, ancak tüm standart laboratuvar testlerinizin "normal" çıktığı oldu mu? Yorgunluk, beyin sisi, sindirim sorunları veya tanımlayamadığınız bir halsizlik... Modern tıp genellikle hastalıkları teşhis etmede harikadır, peki ya sağlığın kendisini, yani vücudumuzun iç ekosisteminin kalitesini nasıl ölçebiliriz?

Cellavia'da, sağlığa bakış açımızı kökten değiştirecek bir pencere sunuyoruz: **Karanlık Alan Mikroskobu ile Canlı Kan Analizi**. Bu, standart testlerin ötesine geçerek, kanınızın sadece "ne" içerdiğini değil, aynı zamanda "nasıl" davrandığını ve içinde bulunduğu "ortamın" kalitesini gözler önüne seren devrim niteliğinde bir yöntemdir.

Karanlık Alan Mikroskobu Nedir? Standart Testlerden Farkı Ne?

Standart kan testlerini, bir ülkenin nüfus sayımına benzetebiliriz: Kaç kişi var, sayıları normal mi? Bu değerli bir bilgidir.

Karanlık Alan Mikroskobu ise o ülkenin canlı bir uydu görüntüsü gibidir: İnsanlar (hücreler) birbirleriyle nasıl etkileşiyor? Çevreleri (plazma) ne kadar temiz? Yollar (dolaşım) açık mı? Enerjileri yerinde mi? Bu teknikle, parmak ucunuzdan alınan tek bir damla kan, boyanmadan veya herhangi bir kimyasal işleme maruz bırakılmadan, canlı haliyle özel bir mikroskop altında incelenir. Özel bir aydınlatma tekniği sayesinde hücreler ve diğer elementler parlak bir şekilde belirginleşirken, arka plan karanlık kalır. Bu da bize kanınızın yaşayan, dinamik dünyasına anlık bir bakış atma imkanı verir.

Bir Damla Kanda Neleri Görüyoruz?

Bu canlı haritada, uzmanlarımız sağlığınızın genel durumu hakkında paha biçilmez ipuçları arar:

- **Kırmızı Kan Hücrelerinin (Eritrositler) Durumu:** Sağlıklı kırmızı kan hücreleri yuvarlak, ayrı ve serbestçe hareket eder. Ancak dehidrasyon, zayıf protein sindirimi veya vücut asiditesinin artması gibi durumlarda, birbirlerine yapışarak "Rouleaux" adı verilen para dizileri oluşturabilirler. Bu, oksijen taşıma kapasitesinin ve dolaşımın verimsizleştiğinin bir işaretidir.
- **Beyaz Kan Hücrelerinin (Lökositler) Aktivitesi:** Bağışıklık sisteminizin askerleri olan beyaz kan hücrelerinin sayısı kadar, aktivitesi de önemlidir. Onları canlı olarak izlemek, ne kadar hareketli ve "savaşmaya hazır" oldukları hakkında fikir verir. Yavaş veya hareketsiz hücreler, zayıflamış bir bağışıklık sistemine işaret edebilir.
- **Plazmanın Temizliği (Biyolojik "Terrain"):** Hücrelerinizin yüzdüğü bu sıvı ortam, vücudunuzun iç ekosistemidir. Plazmada sindirilmemiş yağ globülleri, ürik asit kristalleri, sindirim sorunlarına işaret eden protein kümeleri veya istenmeyen mikrobiyal formlar (maya, bakteri vb.) gibi normalde olmaması gereken unsurları gözlemleyebiliriz.
- **Vitamin ve Mineral Eksikliklerinin İşaretleri:** Bazı vitamin ve mineral eksiklikleri, kan hücrelerinin yapısında veya plazmada spesifik belirtilerle kendini gösterebilir.

Bu Bir Teşhis Değil, Bir Farkındalık Aracıdır.

Önemle belirtmek gerekir ki, Karanlık Alan Mikroskobu kanser veya diyabet gibi spesifik hastalıkların teşhisini koymak için kullanılmaz. Amacı, vücudunuzun biyolojik "terrain"inin, yani iç dengesinin ne durumda olduğunu göstermektir. Bu, sorunlar kronikleşmeden ve hastalığa dönüşmeden önce önlem almamızı sağlayan, proaktif (önleyici) bir sağlık aracıdır.

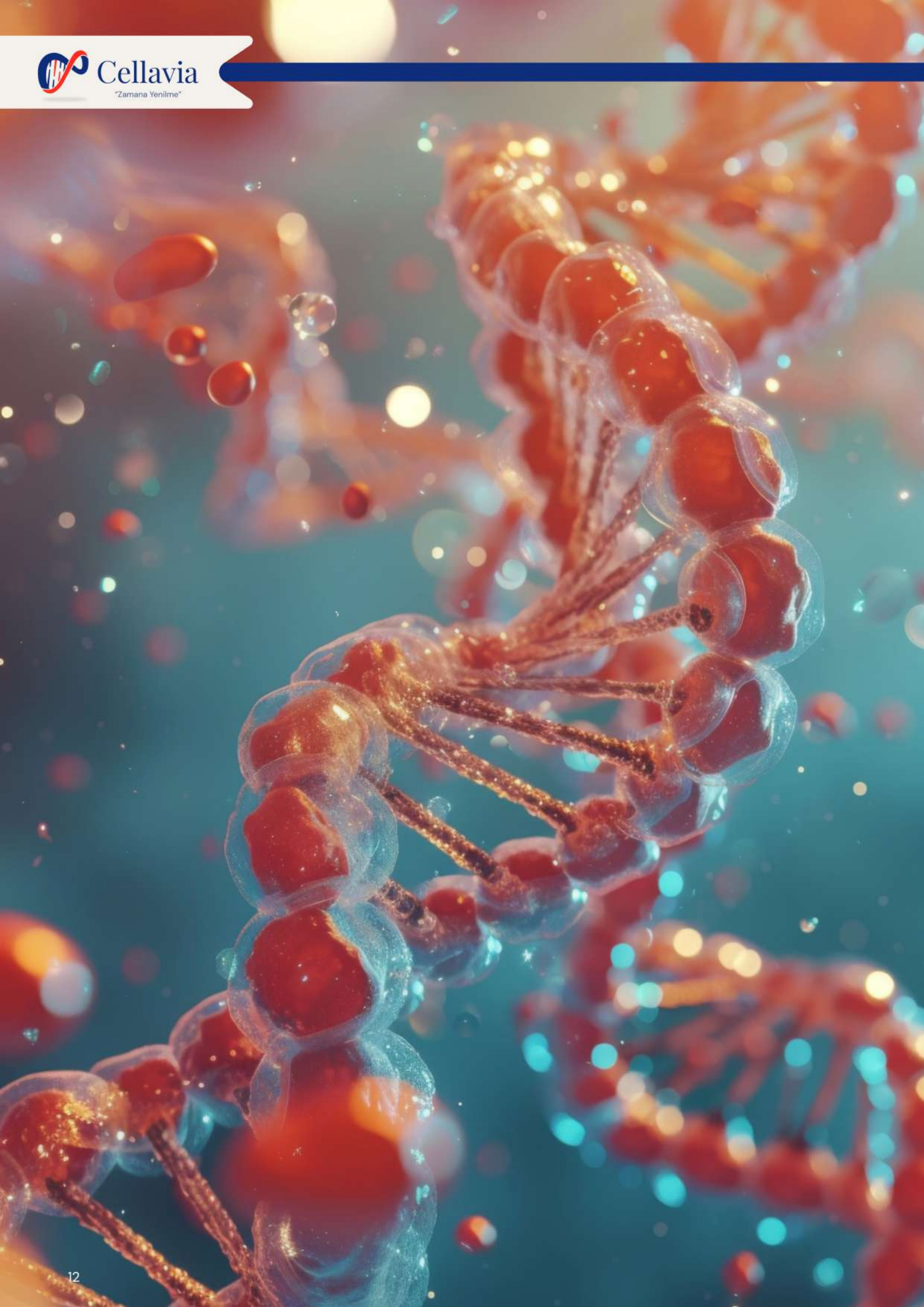
Cellavia'da Karanlık Alan Analizi Nasıl Bir Yol Haritası Sunar?

Gördüğümüz manzara, sizin için tamamen kişiselleştirilmiş bir wellness programının başlangıç noktasıdır. Analiz sonuçlarına göre:

- Beslenme düzeninizde yapmanız gereken değişiklikleri belirleyebiliriz.
- Hangi takviyelere veya vitaminlere gerçekten ihtiyacınız olduğunu saptayabiliriz.
- Detoks veya sindirim sisteminizi destekleyici programlar önerebiliriz.
- IV Terapiler gibi uygulamalarla eksikliklerinizi hızla yerine koyabiliriz.

Kanınızın size anlattığı gizli hikayeyi keşfetmeye hazır mısınız? Vücudunuzun derinliklerine bir yolculuk yapmak ve sağlığınızın kontrolünü en temelden elinize almak için Cellavia'da Canlı Kan Analizi randevunuzu alın.





Uzman Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dölger:

Her Şey Hücrede Başlar: Vücudun Kendi Kendini İyileştirme Sanatı

Ağrıyan bir diz, kronik bir yorgunluk ya da geçmeyen bir sırt ağrısı... Genellikle bu sorunları bölgesel olarak düşünürüz. Peki ya hepsi aynı köke, yani hücrelerimize giden birer sinyalse? Osteopati, Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji ve Intermittent Living gibi alanları birleştiren bütüncül yaklaşımıyla tanınan Uzm. Fzt. Suat Dölger ile bedenın karmaşık ama bir o kadar da kusursuz sistemini ve her şeyin başladığı yeri, hücreyi konuştuk.



Suat Bey, uzmanlık alanlarınız kas-iskelet sisteminden psikolojiye, bağışıklık sisteminden yaşam tarzı müdahalelerine uzanıyor. Röportajımızın başlığı olan “Her Şey Hücrede Başlar” felsefesi, bu farklı disiplinleri nasıl bir araya getiriyor?

Suat Dölger: Bu felsefe, aslında her şeyin temelidir. Bizler bir organ ya da kemik yığını değil, trilyonlarca hücreden oluşan yaşayan bir ekosistemiz. Örneğin, bir omuz ağrısıyla gelen danışanda sadece omuza odaklanmak, yanan bir evin sadece alarmını susturmaya benzer. Osteopati ve manuel terapiyle o bölgedeki mekanik sorunu çözerken, kendimize şu soruyu sormalıyız: “Bu yangını, yani bu enflamasyonu başlatan neydi?” İşte burada **Klinik Psiko-Nöro-İmmünoloji (cPNI)** devreye giriyor. Kronik stres (Psiko), sinir sistemimiz (Nöro) aracılığıyla bağışıklık sistemimizi (İmmüno) etkileyerek düşük seviyeli, kronik bir enflamasyon yaratır. Bu da hücrelerimizin düzgün çalışmasını engeller. Yani omuz ağrısının kökü, aslında hücresel düzeyde yaşanan bir stres olabilir.

Bu çok aydınlatıcı. Stresin ve düşüncelerin hücrelerimizi bu kadar derinden etkilemesi şaşırtıcı. Peki “Intermittent Living” yani “Aralıklı Yaşam” kavramı bu denklemin neresinde duruyor?

Suat Dölger: Eğer cPNI sorunun nedenini anlamamıza yardımcı oluyorsa, **Intermittent Living** de en güçlü çözümlerden birini sunar. Modern hayat, bizi sürekli bir konfor alanı içinde tutuyor: sürekli tokuz, sürekli ideal sıcaklıktayız, sürekli rahatız. Ancak atalarımız böyle yaşamadı ve hücrelerimiz bu konfora adapte değil. Intermittent Living, vücudu kısa süreli ve kontrollü stres faktörlerine maruz bırakarak onu daha güçlü ve dirençli hale getirme sanatıdır. Örneğin; **aralıklı oruç** (intermittent fasting) hücrelerin kendi kendini temizleme mekanizması olan otofajiyi tetikler. **Soğuğa maruz kalmak** (soğuk duş gibi), enerji santrallerimiz olan mitokondrileri güçlendirir. Yoğun ve kısa egzersizler, büyüme hormonlarını aktive eder. Bu “dozunda stres” uygulamaları, hücrelerimize adeta bir “reset” atar ve onları doğal, sağlıklı çalışma ritimlerine döndürür.

Yani bir yandan manuel terapilerle vücudun yapısını düzeltirken, diğer yandan hücresel sağlığı yaşam tarzı müdahaleleriyle yeniden programlıyorsunuz.

Suat Dölger: Kesinlikle. Beden bir bütündür. Duruşunuzu düzeltmeden hücresel sağlığı, hücresel sağlığı iyileştirmeden de kalıcı bir fiziksel iyileşmeyi bekleyemezsiniz. Amacımız, bedenın kendi kendini iyileştirme potansiyelini maksimum seviyeye çıkarmaktır. Bu potansiyel, her bir hücremizin içinde saklıdır. Biz sadece doğru sinyalleri vererek o potansiyeli uyandırıyoruz.

Okurlarımıza son bir mesajınız var mı?

Suat Dölger: Vücudunuzu dinleyin. Ağrı, yorgunluk, keyifsizlik... Bunlar düşmanınız değil, hücrelerinizden gelen mesajlardır. Bu mesajları doğru okumayı öğrendiğinizde ve bedenınıza atalarından miras kalan o ilkel gücü yeniden kazanması için fırsat verdiğinizde, sağlığın aslında ne kadar ulaşılabilir olduğunu göreceksiniz. Her şey gerçekten de hücrede başlar ve biter.



Modern Tıbbın Paradoksu: Vücudun Kendi Kendini İyileştirme Sanatını Neden Unuttuk?

Dr. Ralf Oettmeier

Kurucu ve Tıbbi Direktör,
Alpstein Clinic, Gais/İsviçre



Tıp alanında otuz yılı aşkın bir süredir, insan biyolojisinin en karmaşık bilmeceleriyle yüzleşiyorum. Bu süre zarfında teknolojimiz ilerledi, genetik kodun haritasını çıkardık, moleküler düzeyde sayısız mekanizmayı aydınlattık. Ancak bu bilgi patlamasının ortasında rahatsız edici bir paradoks yatıyor: Kronik hastalıkların –diyabet, otoimmün bozukluklar, nörodejeneratif rahatsızlıklar– yükselişini durduramadık. Peki, bu kadar çok şey bilirken neden hala temel bir sorunu çözemiyoruz?

Cevap, bence, odaklandığımız yerde yatıyor. Modern tıp, bir senfoni orkestrasındaki tek bir hatalı notaya odaklanmış bir uzmana benziyor. Oysa asıl sorun, orkestranın bir şefinin olmaması ve enstrümanların birbiriyle uyum içinde çalmayı unutmuş olmasıdır. Benim çalışmaları ve Biyolojik Tıbbın temel felsefesi, o tek bir hatalı notayı (semptomu) susturmak değil, orkestranın (vücudun) kendi içsel uyumunu ve kendini yönetme (regülasyon) sanatını yeniden hatırlamasını sağlamaktır. Hastalık olarak etiketlediğimiz durumların büyük çoğunluğu, aslında vücudun bu regülasyon kapasitesini yitirmesinin bir sonucudur. Vücudun temel iletişim dili olan enflamasyon, bunun en çarpıcı örneğidir. Enflamasyonun varlığı bir sorun değildir; tam tersine, yaşamın bir gereğidir. Asıl patoloji, vücudun enflamasyonu başlatıp zamanında bitirme yeteneğini kaybetmesidir. Bu, sürekli "savaş modunda" takılıp kalmış bir ordunun, barış zamanında kendi topraklarını tahrip etmesine benzer.

Peki, bu kolektif hafıza kaybına ne yol açtı? Orkestranın uyumunu ne bozdu? Klinik gözlemlerim, sorunun üç temel arazideki bozulmadan kaynaklandığını gösteriyor:

Birincisi, "Ben" ve "Ben Olmayan" arasındaki sınırın erozyonu: Sağlığımızın temeli, bağışıklık sistemimizin dostu düşmandan ayırma yeteneğine dayanır. Bu ayırımı yaptığı en kritik arazi, bağırsak duvarımızdır. Burası, dış dünyayla iç dünyamız arasındaki en geniş yüzeydir. Modern diyetin ve yaşam tarzının bu duvarda yarattığı hasar, sistemin sürekli olarak "kırmızı alarm" vermesine neden olur. Bağışıklık sistemi, sindirilmemiş proteinleri veya bakteriyel artıkları birer istilacı olarak algıladığında, kendini korumak için başlattığı savaş, zamanla kendi dokularına karşı bir iç savaşa dönüşür.

İkincisi, hücresel enerji ekonomisinin iflası: Vücudumuzdaki her bir hücrenin içinde, atalarımızdan miras kalan milyarlarca yıllık bir bilgelik yatar: Mitokondri. Bu organeller, sadece enerji üretmez, aynı zamanda hücrenin sağlığını

ve kaderini de yönetir. Kronik bağışıklık aktivasyonu ve bunun yarattığı oksidatif stres, bu enerji santrallerini sürekli bir bombardıman altında tutar. Sonuç, sadece yorgunluk değil, aynı zamanda hücrelerin kendilerini onarma ve yenileme kapasitesini kaybetmesidir. Enerjisi olmayan bir sistem, kendini düzenleyemez.

Üçüncüsü, "tehlike" ve "güvenlik" sinyallerinin karışması: Vücudumuz, tehlike (sempatik sistem) ve güvenlik/onarım (parasempatik sistem) arasında hassas bir denge üzerine kuruludur.

Ancak kronik psikolojik stres, vücudumuza asla bitmeyen bir tehlike sinyali gönderir. "Onarım" moduna geçmek için gereken biyolojik izni asla alamaz. Bu durum, vücudun kendini iyileştirme mekanizmalarını askıya alır ve onu kronik dejenerasyona açık hale getirir.



Cellavia gibi proaktif sağlık kurumlarının değeri, tam da bu noktada ortaya çıkar. Bu, sadece semptomları tedavi etmekten çok daha derin bir iştir; bu, vücudun kaybettiği regülasyon yeteneğini yeniden inşa etme sanatıdır. Bu, bireyin kendi biyolojik arazisini –bağırsağını, hücrelerini, sinir sistemini– anlaması ve onu onarmak için gerekli araçları kullanmasıdır.

Benim için **"Zamana Yenilme"** felsefesi, sonsuz gençlik arayışı değildir. Bu, vücudun bilgeliğine yeniden saygı duymak ve onun kendi kendini düzenleme sanatını yeniden öğrenmesine rehberlik etmektir. Çünkü gerçek sağlık, dışarıdan eklenen bir şey değil, içeride zaten var olan ama unutulmuş bir uyumun yeniden keşfedilmesidir.

Uzman Fizyoterapist ve Osteopat Suat Dülger:

Sağlığın Temel Üçgeni: Gözden Kaçırdığımız Basit Gerçekler

Modern dünya bize sağlık için karmaşık çözümler sunarken, vücudumuzun en güçlü iyileşme mekanizmaları aslında en temel ve bedava olanlardır. Çoğu zaman unuttuğumuz bu üç temel taşı hayatımıza dahil ederek, genel sağlığınızda devrim yaratabilirsiniz: *Uyku, Nefes ve Yeme Zamanlaması*

1. UYKU

Sadece Dinlenmek Değil,
Yeniden Başlatmak

Uyku, bedeninin ve zihninin kendini onardığı, sıfırladığı ve ertesi güne hazırladığı en kritik süreçtir. Bu, bir lüks değil, biyolojik bir zorunluluktur.

- **Mini Bilgi: Hormonların Dansı**
Yetersiz uyku, açlık hormonu **ghrelin**'i artırırken, tokluk hormonu **leptin**'i azaltır. Sonuç? Ertesi gün kendinizi daha aç hissedersiniz, şekerli ve kalorili yiyeceklere daha fazla yönelirsiniz.

- **Mini Bilgi: Zihinsel Temizlik (Glymphatic System)**

Tıpkı vücudumuz gibi beynimizin de bir temizlik sistemi vardır. Bu sistem en verimli şekilde biz derin uykudayken çalışır ve gün içinde biriken toksik proteinleri (Alzheimer ile ilişkilendirilenler dahil) temizler.

- **Mini Bilgi: Kafeinin Yarı Ömrü**
Öğleden sonra saat 14:00'te içtiğiniz bir kahvenin içindeki kafeinin yarısı, gece 22:00'de hala kan dolaşımınızda olabilir. Bu da uykuya dalmanızı ve derin uykuya geçmenizi zorlaştırabilir.

HIZLI İPUCU: Yatak odanızı serin, karanlık ve sessiz bir "uyku sığınağı" haline getirin. Yatmadan en az bir saat önce telefon ve tablet gibi mavi ışık kaynaklarından uzaklaşarak beyninize uyku hormonu (melatonin) salgılaması için sinyal verin.

2. NEFES

Otomatik Pilotu Devre Dışı Bırakın

Günde yaklaşık 20.000 kez farkında olmadan yaptığımız bu eylem, sinir sistemimizi doğrudan yönetme gücüne sahiptir. Doğru nefes, stresi anında azaltabilir.

- **Mini Bilgi: Savaş ya da Kaç vs. Dinlen ve Sindir**

Kısa ve sık göğüs nefesleri, vücudun stres tepkisini ("savaş ya da kaç") tetikler. Yavaş ve derin diyafram (karın) nefesleri ise sakinleşme ve onarımdan sorumlu olan parasempatik sinir sistemini ("dinlen ve sindir") aktive eder.

- **Mini Bilgi: "4-7-8" Tekniği**

Anksiyete veya stres anında deneyin:

- 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın.
- 7 saniye boyunca nefesinizi tutun.
- 8 saniye boyunca ağzınızdan yavaşça verin.

Bu döngüyü 3-4 kez tekrarlamak, kalp atış hızınızı yavaşlatır ve zihninizi sakinleştirir.

- **Mini Bilgi: Vücudun Alarmı**

Gün içinde sık sık esniyor veya iç çekiyorsanız, bu vücudunuzun yeterli oksijen alamadığının ve nefes alışverişinizin verimsiz olduğunun bir işareti olabilir.

HIZLI İPUCU: Gün içinde kendinize hatırlatıcılar kurun. Çalar saat çaldığında, sadece 1 dakika boyunca odağınızı nefesinize getirin. Karnınızın nefes alırken şiştiğini, verirken indiğini hissedin.





3. ARALIKLI ORUÇ (IF)

Yemek Kadar "Yememek" de Şifadır

Aralıklı Oruç, *ne* yediğinizle değil, *ne zaman* yediğinizle ilgilenen bir beslenme düzenidir. Vücuda sindirimden dinlenmesi ve kendini onarması için zaman tanıma prensibine dayanır.

- **Mini Bilgi: Hücresel Temizlik (Otofaji)**

Vücut uzun süre aç kaldığında, **otofaji** adı verilen bir süreç başlar. Bu, hücrelerin yaşlanmış, hasar görmüş veya işlevsiz parçalarını temizleyip geri dönüştürdüğü bir "hücresel detoks" mekanizmasıdır. Bu keşif, 2016'da Nobel Tıp Ödülü'nü kazandırmıştır.

- **Mini Bilgi: İnsülin Hassasiyeti**

Yemek yeme pencerelerini sınırlamak, kan şekeri ve insülin seviyelerinin daha stabil kalmasına yardımcı olur. Bu, insülin direncini kırmanın ve Tip 2 diyabet riskini azaltmanın en etkili yollarından biridir.

- **Mini Bilgi: Başlangıç İçin 16:8 Metodu**

En popüler yöntemlerden biridir. Günün 16 saatinde aç kalıp (su, sade kahve, bitki çayı serbest), 8 saatlik bir pencerede yemek yersiniz. Örneğin, ilk öğününüzü 12:00'de, son öğününüzü ise 20:00'de yiyebilirsiniz.

BAŞLARKEN DİKKAT: Aralıklı Oruç'a başlamadan önce, özellikle herhangi bir kronik rahatsızlığınız varsa, mutlaka bir sağlık profesyoneline danışın. Vücudunuzu dinleyin ve yavaş yavaş başlayın.

Modern Tıbbın Geleceğine Geri Dönüş ve Sağlıklı Bir Yaşamın Şifreleri

Dr. Leo PRUIMBOOM

*Leo Pruimboom Enstitüsü Başkanı &
Klinik Psiko-nöro İmmünolojinin Kurucusu*

Sağlık, zindelik ve iyileşme üzerine yaptığımız konuşmalarda, zihinsel ve bedensel sağlığı genellikle ayrı ayrı ele alma eğilimindeyiz. Oysa benim için, her şey birbiriyle ayrılmaz bir bütündür: biyolojimiz, beyinlerimiz ve ait olma duygumuz. Klinik psikoneuroimmünoloji (PNI) alanındaki 35 yılı aşkın süredir devam eden çalışmalarımızda, tam da bu bağlantıları anlamaya ve modern tıbbı "eksiksiz tıp" haline getirmeye odaklandık.

Klinik Psikoneuroimmünoloji (PNI): Parçaları Birleştiren Bilim

Hastalarımıza ne yaptığımı sorduklarında, "modern tıp" veya "eksiksiz tıp" uyguladığımı söylerim. Nitekim, sağlığımızı geri kazanmak için "geleceğe geri dönmeliyiz". Tıp, ne yazık ki, her şeyi küçük parçalara ayırma eğiliminde olmuştur; kardiyovasküler sistem, nörolojik sistem, endokrin sistem gibi ayrı ayrı adacıklar yaratmıştır.

Oysa gerçek şu ki,
"Her şey aynı anda her yerdedir".

Klinik PNI'nin temelinde, hayatta kalmamızı sağlayan iki büyük "organ" olan beyin ve bağışıklık sisteminin sürekli iletişimi yatar. Bu iletişim, nöroloji, endokrinoloji, sitokinoloji ve hatta hücre dışı veziküller gibi sayısız mekanizma aracılığıyla gerçekleşir.

Bizim amacımız, tıbbın öznel olarak geliştirdiği tüm bu "adacıkları" bir araya getirerek onları tek bir "büyük kıta" haline getirmektir. Bu alan sadece "katı bilim" (hard science) değil, aynı zamanda "yumuşak beceriler" (soft skills) de kullanır. Bu bütünsel yaklaşım, meslektaşım Tom Fox ile birlikte geliştirdiğimiz ve her tıbbi disiplinin temelini oluşturmasını istediğimiz bir prensiptir.

Geleneksel Tıbbi Dogmalara Meydan Okuyan Perspektifler

Çalışmalarımız, yerleşik tıbbi düşüncelere meydan okuyan önemli bulgular sunmaktadır:

• **Otoimmün Değil, Sadece İmmün Hastalıklar:** Multipl Skleroz (MS) gibi hastalıkların genellikle otoimmün olarak adlandırılmasına karşı çıkıyorum.

Araştırmalarımız gösteriyor ki, bağışıklık sistemi aslında vücudun kendi yapılarına değil, beyne dahil olmuş yabancı yapılara saldırıyor. Örneğin, memelilerden gelen şeker molekülleri veya bitkilerden gelen lektinler beyinde bulunduğu anda, bağışıklık sistemi bunları yabancı olarak tanır ve saldırır.

Bu durumda, bağışıklık sistemi hata yapmaz; beyinde olmaması gereken bir şeye saldırır. Bu yabancı yapıların insan yapılarına yenilenebileceği fikri, hastalığın tedavisinde yeni kapılar açmaktadır.

• **Semptom Algılama Bozukluğu (Symptom Perception Disorder):**

Hastaların hissettiği semptomlar her zaman gerçek problemle doğrudan ilişkili olmayabilir. Beynimizin insular korteksi, bedenimizi ve çevremizi algıladığımız yerdir.

Kronik yorgunluk sendromu gibi durumlarda, bu kortekste yaşanan atrofi (körelme) nedeniyle insanlar "septom algılama bozukluğu" yaşayabilir. Örneğin, enerji eksikliği olmamasına rağmen inanılmaz yorgun hissedebilir veya hasar olmamasına rağmen ağrı duyabilirler. Bu durumu teşhis etmek için iki parmak ayrımı testi gibi yöntemler kullanıyoruz; eğer kişi iki parmağın farkını hissedemiyorsa, septom algılama bozukluğu yaşıyor olabilir. "Septom septomdur, problem ise problemidir".

• **Genler Kader Değildir, Davranışla Aktifleşirler:** Genler sadece bir protein için bir koddur ve kendi başına bir amaca veya etkiye sahip değildir. Genetik ifade, bizim davranışlarımıza bağlıdır; organizma genetik ifadeden sorumludur. Ailemizdeki bağışıklık sorunları gibi genetik yatkınlıklar bile, ebeveynlerimizin belirli genleri aktive etme şeklinin, biz doğmadan önce beynin ve omuriliğin "ön-oyun" (pre-play) ve "tekrar-oyun" (replay) aktiviteleriyle aktive ettiğimiz aynı genleri tetiklemesiyle açıklanır. Bir genin hastalığa neden olabilmesi için aktive edilmesi gerekir; kullanılmadığı sürece toksik bir etki yaratamaz. Bizim davranışlarımız, genlerimizi harekete geçiren esas unsurdur.

Modern Yaşamın Tuzakları ve İyileşme Yolları

Günümüz dünyamız, genetik yapımız için bir "Mars" gezegeni gibidir. 5.000 yıl önceki genetik yapımızda neredeyse hiç değişiklik olmamasına rağmen, sanayileşmiş dünyadaki toksinlerin ve hızlı değişimin bedenlerimizi zorladığını görüyoruz. Adaptasyon hızımız çok yavaş olduğu için kendi "ajanlık" ve "amaç" duygumuzla bu süreci hızlandırmamız gerektiğini savunuyorum.

• **Doğanın İyileştirici Gücü:** "İnsanı doğadan çıkarabilirsiniz ama doğayı insandan çıkaramazsınız". Haftada sadece 120 dakika ormanda geçirmek, kan basıncını ortalama 12 puan düşürdüğünü gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu, modern hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için doğal bağlantılara ne kadar ihtiyacımız olduğunu gösteriyor.

• **Amaç Eksikliği ve Yalnızlık:** Kanser için evrimsel hipotezlerden biri hayatta bir amaç eksikliğidir. Danimarka Üniversitesi'ndeki çalışmalar, kanser hastalarında iki saatlik amaç eğitimi ile tümör boyutunun %50 azalabileceğini göstermektedir. Hayatında bir amaç bulan bağımlılar, ödül sistemlerini yeniden düzenleyerek iyileşmeyi sürdürebilir.

Yalnızlık, hastalık üretmede en kötü senaryodur. Böbrek yetmezliği gibi fizyolojik sorunlara doğrudan neden olabilir ve bu durum psikolojik değil, saf fizyolojiktir. Psikoloji ve fizyolojiyi artık ayıramayız; düşündüğümüz şey fizyoloji, hissettiğimiz şey fizyolojidir.

• **20 Alanlı Yaklaşım:** Hastalarımı tedavi ederken, beslenmeden cinselliğe, şarkı söylemekten ritimlere kadar 20 farklı alanı keşfediyoruz. Patolojik olarak ifade edilen genlerin çoğunluğunun bu alanlardaki eksikliklerle ilişkili olduğunu görüyoruz.

• **"Hiçbir Şey Yapmamamın Faydası":** Modern çocukların zekasının dramatik bir şekilde düşmesinin elektronik cihazlardan ziyade, "hiçbir şey yapma" sürelerinin eksikliğinden kaynaklandığını savunuyorum. Hiçbir şey yapmamak, beynin spontan aktivitesini artırarak nöronları senkronize eder ve öğrenilenleri anlamlandırmaya yardımcı olur. Örneğin, çocukların zekasının Noel tatilinden sonra sekiz puan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

• **Semptomlar Bir İletişim Aracıdır:** Vücudumuzdaki septomlar, beynin ev sahibine bir şeylerin değişmesi gerektiğini bildirmesinin tek yoludur. Bu nedenle, septomu tedavi etmek yerine, onun ne anlatmak istediğini anlamak esastır. Tıbbi bu kadar karmaşık yapan da, birkaç septomun birçok farklı problemi işaret edebilmesidir.

Küresel Sorunlara Farklı Bir Bakış

Dünyadaki değişimi tetikleyecek tek bir kaldıraç olsaydı, bunun "derin öğrenme" olacağını ifade ederim.

İnsanların, dünya genelindeki mevcut kutuplaşmanın (örneğin COVID-19 salgınının tetiklediği) patojenik yüke dayandığını anlaması gerektiğini belirtiyorum. Putin, Trump ve Hitler gibi liderler "germofob" (mikrop fobisi olan) olarak tanımlanabilir, çünkü insanların bilinmeyeneye duyduğu korku (neofobi) evrimsel bir nedene dayanır; enfeksiyon, evrimdeki ilk ölüm nedenidir. Aşılar evrime yardımcı olabilir (örneğin çocuk felci aşısı gibi) ancak bu konuda siyah-beyaz bir düşünce yapısına sahip değilim. Bilgi yerine gerçek bilgeliliğin ve bilginin insanlara ulaştırılması dünyayı değiştirmenin tek yoludur.

Dr. Leo Pruimboom olarak ben ve ekibim, sağlığa dair geleneksel algılarımızı derinden sarsan bu bütünsel ve evrimsel bakış açısıyla, bizi bedenimizle, çevremizle ve toplumla olan ilişkilerimizi yeniden düşünmeye davet ediyoruz. Sağlığımızı geri kazanmanın sanıldığı kadar zor olmadığını, sadece doğru bağlantıları kurmamız ve bedenimizin bize ne anlatmaya çalıştığını dinlememiz gerektiğini gösteriyoruz.

Bu karmaşık ama bir o kadar da mantıklı bakış açısı, ancak doğru rehberlikle eyleme dönüştüğünde gerçek bir anlam kazanır. Bu noktada, Türkiye'de bu felsefeyi benimseyen ve uygulayan öncü merkezlerin varlığını görmek beni heyecanlandırıyor.

Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği, tam da bu "eksiksiz tıp" anlayışını temel alarak, bireylere kendi sağlıklarının sorumluluğunu alma yolculuğunda rehberlik etmektedir. Anlattığım bu ilkelerin sadece teoride kalmadığını, bilimin ve bilgeliliğin ışığında bir kliniğin duvarları içinde hayata geçtiğini bilmek, modern tıbbın geleceğine olan inancımı pekiştiriyor.


**Sağlığınıza giden yol,
bedeninizi dinlemekten ve
ona doğru dili konuşan
rehberleri bulmaktan geçer.**

Sıkıcı Egzersizleri Unutun: *Fitness'in Geleceği Cellavia'da*

Egzersiz yapmanın sıkıcı, monoton ve zorlayıcı olmak zorunda olduğunu kim söyledi? Ya size hem vücudunuzu hem de zihninizi aynı anda çalıştıran, eğlenceyi ve sağlığı birleştiren devrim niteliğinde bir teknoloji olduğunu söyleseydik?

Cellavia olarak, sağlığa ve zindeliğe bakış açınızı tamamen değiştirecek olan ICAROS Health'i kliniğimize getirmenin heyecanını yaşıyoruz.

Bu sadece bir egzersiz aleti değil; sanal gerçeklik ve oyunlaştırmanın gücünü fizyoterapi ve nöro-atletizm ile birleştiren, sizi bambaşka dünyalara taşıyan bir deneyim platformu.

Peki, ICAROS Tam Olarak Nedir?

ICAROS'u, vücudunuzun bir oyun kumandasına (joystick) dönüştüğü akıllı bir egzersiz sistemi olarak düşünebilirsiniz. Hassas sensörlerle donatılmış hareketli bir platform üzerine uzanarak veya ayakta durarak, ekrandaki veya sanal gerçeklik gözlüğündeki oyunları ve simülasyonları yönetirsiniz. Alplerin üzerinden süzülme, okyanusun derinliklerini keşfetme veya zorlu bir yarış tamamlamak için yapmanız gereken tek şey, vücudunuzu hareket ettirmek ve dengenizi kullanmaktır.

Ancak bu eğlencenin arkasında ciddi bir bilim yatıyor. Her bir hareketiniz, en derin kas gruplarınızı, dengenizi ve koordinasyonunuzu hedef alarak tasarlanmıştır.

ICAROS'un Sağlığınıza Etkileri: Bir Oyundan Çok Daha Fazlası

Bu yenilikçi teknoloji, klasik egzersizlerin çok ötesinde faydalar sunar:

1. Derinlemesine Core Gücü ve Stabilité:

ICAROS üzerindeki her denge hareketi, omurganızı destekleyen ve duruşunuzu düzelten en derin merkez (core) kaslarınızı aktive eder. Plank gibi statik hareketlerden çok daha dinamik ve etkilidir. Güçlü bir merkez bölge, bel ve sırt ağrılarını azaltmanın temelidir.

2. Üst Düzey Denge ve Koordinasyon:

Sistem, vücudunuzun uzaydaki konumunu algılama yeteneği olan "proprioepsiyon"u geliştirir. Bu, sadece düşme riskini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda atletik performansı artırır ve günlük hareketleri daha verimli hale getirir.

3. Beyin ve Vücut Bağlantısının Güçlenmesi (Nöro-Atletizm):

ICAROS, beyninize sürekli olarak yeni meydan okumalar sunar. Vücudunuzu kontrol etmek için anlık kararlar vermeniz gerekir. Bu bilişsel egzersiz, reaksiyon süresini hızlandırır, odaklanmayı artırır ve beynin motor becerileri yöneten bölgelerini uyarır.

4. Düşük Etkili (Low-Impact) ve Güvenli Rehabilitasyon:

Eklemlere minimum yük bindirdiği için, ICAROS sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde, kronik sırt ağrısı olanlarda veya geleneksel egzersizleri yapamayan bireylerde güvenle kullanılabilir. Fizyoterapistlerimiz eşliğinde, iyileşme sürecinizi hızlandırır.

5. Motivasyonun Zirvesi:

Egzersiz Yaptığınızı Unutun!

Belki de en büyük faydası budur. ICAROS o kadar eğlenceli ve sürükleyicidir ki, zamanın nasıl geçtiğini ve ne kadar yoğun bir antrenman yaptığınızı anlamazsınız. Sıkılma ve motivasyon kaybı gibi sorunları ortadan kaldırır.



ICAROS Kimler İçin İdeal?

- Kronik bel ve sırt ağrılarından şikayetçi olanlar,
- Masa başında çalışmaktan kaynaklanan duruş bozukluklarını düzeltmek isteyenler,
- Denge ve koordinasyonunu artırarak düşme riskini azaltmayı hedefleyen ileri yaştaki bireyler,
- Performansını bir üst seviyeye taşımak isteyen sporcular,
- Sakatlık sonrası güvenli ve etkili bir rehabilitasyon programı arayanlar,
- Ve tabii ki, egzersiz rutininden sıkılmış ve fitness'a eğlenceli bir başlangıç yapmak isteyen herkes için!



Geleceğin Egzersiz Deneyimini Sizi Bekliyor!

Cellavia'da ICAROS, sadece tek başına bir cihaz değil, uzman fizyoterapistlerimiz ve sağlık danışmanlarımız tarafından sizin hedeflerinize özel olarak hazırlanan bütünsel bir programın parçasıdır.

Sağlığınızın kontrolünü elinize almanın en eğlenceli yolunu keşfetmek için bir deneme seansı randevusu alın. Bedeninizin ve zihninizi sınırlarını yeniden çizmeye hazır olun!

Infrared Hipertermi Seansı: Toksinlerden Arının, Bağışıklığınızı Güçlendirin

Infrared hipertermi seansı ile toksinlerden arının, bağışıklığınızı güçlendirin. Vücut ısınız hücresel düzeyde artırarak sağlıklı yaşamınıza destek olun.

Kızılötesi Hipertermi Seansı: Hücresel Isı ile Derin Yenilenme

Zamanla vücutta toksinler, stres, çevre kirliliği ve yetersiz metabolik aktivite birikir. Bu durum, düşük enerji seviyesinden bağışıklık sisteminin zayıflamasına kadar çeşitli sorunlara yol açabilir. Özel olarak geliştirilmiş Kızılötesi Hipertermi Seansı, derin doku ısıyı oluşturarak hücresel detoksifikasyon sağlar. Bu terapi vücut ısını 38-42 °C'ye yükseltir, bağışıklık sistemi hücrelerini harekete geçirir, dolaşımı hızlandırır ve terleme yoluyla toksinlerin atılmasını kolaylaştırır.

Kızılötesi Hipertermi Nedir?

Hipertermi, vücut ısını kontrollü bir şekilde yükselterek bağışıklık sistemini aktive eden bir yöntemdir. Özel bir cihaz, radyasyon veya kimyasal madde kullanmadan, tamamen doğal bir şekilde kızılötesi ışınlar yardımıyla bu işlemi gerçekleştirir. Kubbe şeklindeki tasarımı sayesinde, baş dışarıda kalırken tüm vücut ısıtılır. Bu sayede, vücut yoğun bir hücresel detoksifikasyon sürecinden geçerken kullanıcı zihinsel olarak rahat kalır.

Kimler için uygundur?

- Kronik toksin birikimi olanlar
- Bağışıklık sistemi zayıf olanlar
- Otoimmün hastalıklar için destek arayanlar
- Yoğun stres yaşayanlar
- Uyku sorunları ve yorgunluk yaşayanlar
- Hücre yenilenmesi isteyenler
- Geleneksel saunaları kullanamayan ancak derin terleme isteyenler

Nasıl uygulanır?

- Kişi özel cihaza uzanır.
- Baş dışarıda kalır; tüm vücut kızılötesi ışınlarla ısıtılır.
- Seans yaklaşık 30-45 dakika sürer
- Isı, vücutta birikmeden derin dokuları hedef alacak şekilde dağıtılır.
- Seansın ardından kişi rahatça dinlenebilir ve bol sıvı tüketmesi önerilir.

Tedavi Öncesi ve Sonrası Bilgiler

Öncesi:

- Seans öncesinde ağır yemeklerden kaçının.
- Alkol, kafein ve sigara içmeyin.
- Vücudunuzun su ihtiyacı karşılanmış olmalıdır.
- Takılarınızı çıkarın ve pamuklu giysiler giyin.

Sonrası:

- Yoğun terleme sonrası bol sıvı tüketin.
- Hafif baş dönmesi ve gevşeme hissi normaldir.
- Detoksifikasyon süreci 1-2 gün sürebilir.
- Seans sıklığı haftalık veya ihtiyaç duyulduğunda planlanır.

The background of the page is a photograph of a white, rectangular, slatted device, likely an infrared hyperthermia treatment unit, with the brand name 'Cellavia' printed on its side. The device is positioned diagonally across the frame. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the lower right portion of the image, containing promotional text in red and blue. The overall lighting is soft, and the colors are muted, with the white of the device and the blue of the text providing contrast against the darker background.

Cellavia

**Infrared Hipertermi ile
bedeninizdeki her hücre
canlansın!**

*Her güne daha güçlü
ve dengeli başlayın.*

Sağlık Alanında Bizi Neler Bekliyor?

Prof. Dr. Haydar Sur

Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı



Yirmibirinci yüzyılın ilk çeyreğinde sağlık alanında inanması zor gelişmelere tanık olduk. Ancak bundan daha büyük boyutuyla diğer üç çeyreklik kısım bizi beklemektedir. Bu büyük değişimi karşılayabilmek için hazırlıklı olmamız gerektiğinde hiç kimsenin şüphesi yoktur. Hazırlıklı olmamız gereken kısımlar altı ana başlık halinde özetlenebilir. Bu başlıkların ayrıntısına inildiğinde ise her birisi için binlerce sayfalık raporlar yazılmaktadır.

Bu altı başlık şöyledir:

1. Geleceğin sağlık insan gücünü yarının ihtiyaçlarına göre şekillendirmek
2. Belirsizlik ortamında giden sağlık ekonomisi dünyasında pozitif değer üretebilmek
3. Sağlık politikası ve karmaşık düzenlemelere uygun şekilde yaklaşım sergilemek
4. Akıl almaz hızla ve boyutuyla artan sağlık teknolojisi olanaklarına yatırım yaparak maliyetleri azaltmak, erişimi artırmak ve hizmetin düzeyini yükseltmek
5. Hacim temelli hizmetten değer temelli hizmete geçebilmek
6. Hizmeti kullananların deneyimlerinden yararlanmak

Bu başlıklarda üzerimize düşeni yapabilmemiz için durumu özetleyen bir şablon ortaya koymak isteğiyle aşağıdaki çerçeveyi ortaya koyuyoruz:

1. Daha Akıllı Sağlık Sistemlerine Geçiş

- Belirsiz ve değişen sağlık ekonomisinde pozitif bir marj elde edilmek isteniyor.
- Stratejik olarak hacimden değere geçiş hareketi başlatılmıştır ve bu hareket bütün ülkelerde karşılık bulmaktadır.
- Maliyetleri düşürmek, erişimi artırmak ve bakımı iyileştirmek için üstel teknolojilere yatırım yapılmaktadır.
- Hizmeti kullananlarla ilişki kurarak hasta deneyimlerine kulak verilmeye çalışılmaktadır.
- Geleceğin iş gücünün şekillendirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

2. Toplumların Sağlık Hizmetlerinden Beklentileri Artıyor

- Bireylerin genetik profilleri hakkında bilgi sahibi olmak ve geliştirebilecekleri hastalıklara önceden müdahale edebilmek en iyi çözüm olarak görülmektedir.
- Toplumların ve bireylerin sağlıklı kalmak için daha çok zaman, enerji ve para harcamaya gönüllü oldukları belirlenmektedir.

- Bireylere yönelik mobil cihazlar ve giyilebilir teknolojiler yepyeni ufuklar açmakta ve bu cihazlara ilgi günden güne büyümektedir.
- Sağlık hizmetlerinde iletişim cihazları giyilebilir olanaklarla akıllı cihazlardan siber ağlara veri aktaran bir özelliğe kavuşmuştur.

3. Sağlık hizmetlerinde iş akışlarının yeniden şekillenmesi için yeni yetenek modeller

- Büyük dönüşüm yaşanmakta ve teknolojik gelişmeler, demografik değişimler, küresel sağlık krizleri ve politik reformlarla sağlık sistemleri, yeniden şekillenmektedir.
- Bu dönüşüm, sağlık hizmetlerinin daha erişilebilir, verimli ve hasta odaklı hale gelmesini hedeflemektedir.

Büyük dönüşümden bahsederken dönüşüm alanlarına bir göz atmak gerekir. Bu değişimler öncelikle dijital sağlık ve teknoloji devriminin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişiselleştirilmiş önleyici tıbbın hizmetlerde en kritik noktaya taşındığına tanık oluyoruz. Ancak bu olumlu gelişmeler maliyetleri astronomik hale getirmekte ve en zengin ülkeler bile finansman sorunları karşısında kara kara düşünmektedir. Son COVID-19 pandemisinde bütün dünyanın anladığı gibi, sistemlerin dayanıklılığı pamuk ipliği kadardır ve küresel krizler çıkınca ortalık darmadağın olmaktadır. Bundan sonra yine küresel krizler ve pandemilerin çıkacağı hususunda ise hiç kimsenin şüphesi yoktur.

Dijital Sağlık ve Teknoloji Devrimi ile ilgili bir resim ortaya koyarsak şunları söyleyebiliriz:

- Telemedisin ve Uzaktan Sağlık Hizmetleri
- Telemedisin, pandemiyle birlikte hız kazanmış ve doktor-hasta etkileşimlerini kolaylaştırmıştır.
- Kronik hastalık takibi, psikolojik danışmanlık ve rutin kontroller artık çevrimiçi yapılabilmektedir.
- Uzaktan teşhis ve hasta izleme sistemleri, özellikle kırsal bölgelerde sağlık hizmetlerine erişimi artırmıştır.
- Yapay Zeka (AI) ve Büyük Veri Analitiği
- Hastalık tahmini ve teşhis: AI destekli görüntü analiz sistemleri (örn. radyoloji, patoloji) sayesinde kanser ve diğer hastalıklar erken tespit edilebilmektedir.
- Kişiselleştirilmiş tedaviler: AI, bireysel genetik ve sağlık verilerini analiz ederek en uygun tedavi yöntemlerini belirleyebilmektedir.
- Hastane yönetimi: Büyük veri analitiği, hastanelerde hasta yoğunluğu, yatak kapasitesi ve ilaç stoklarının yönetimini optimize etmektedir.
- Giyilebilir Teknolojiler ve Mobil Sağlık Uygulamaları
- Akıllı saatler, kan basıncı, kalp ritmi, oksijen seviyesi gibi sağlık verilerini sürekli olarak takip edebilmektedir.
- Diyabet hastaları için akıllı sensörlü glukoz ölçüm cihazları kan şekeri takibini kolaylaştırmaktadır.
- Mobil sağlık uygulamaları, hastalara ilaç hatırlatıcıları, sağlıklı yaşam önerileri ve anlık sağlık desteği sağlamaktadır.
- Elektronik Sağlık Kayıtları (EHR) ve Veri Güvenliği
- Hastaların tıbbi geçmişi tek bir dijital sistemde saklanarak sağlık çalışanlarının daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olmaktadır.
- Blockchain teknolojisi, hasta verilerinin güvenliğini sağlamak için giderek daha fazla kullanılmaktadır.
- Veri gizliliği ve hasta hakları konusunda yeni düzenlemeler yapılması gerekliliği gündemdedir.

Kişiselleştirilmiş ve Önleyici Tıp ile ilgili bir resim ortaya koyarsak şunları söyleyebiliriz:

- Genetik ve Biyoteknoloji
- Genetik testler, bireylerin hangi hastalıklara yatkın olduğunu önceden belirleyerek koruyucu tedbirler alınmasını sağlamaktadır.
- CRISPR ve gen terapileri, genetik hastalıkların tedavisinde çığır açan gelişmeler sunmaktadır.
- Kök hücre tedavileri, birçok dejeneratif hastalığın tedavisinde umut vaat etmektedir.
- Önleyici Sağlık Politikaları
- Aşılama programları yaygınlaştırılarak bulaşıcı hastalıklarla mücadelede büyük ilerlemeler sağlanmıştır.
- Sağlıklı yaşam teşvikleri, beslenme ve spor alışkanlıklarını destekleyerek obezite, diyabet gibi hastalıkların önüne geçmeyi hedeflemektedir.
- Halk sağlığı kampanyaları, bilinçlendirme çalışmalarıyla sağlık risklerini azaltmaya çalışmaktadır.

Sağlık Sistemlerinin Finansmanı ve Erişim Sorunları ile ilgili bir resim ortaya koyarsak şunları söyleyebiliriz:

- Evrensel Sağlık Hizmetleri
- Birçok ülke, herkesin sağlık hizmetlerine erişebilmesini sağlamak için geniş kapsamlı sağlık sigortaları ve kamu sağlık sistemleri geliştirmektedir.
- Karma modeller (özel + kamu işbirlikleri) daha sürdürülebilir finansman çözümleri sunmaktadır.
- Sağlık Harcamalarının Artışı ve Sürdürülebilirlik
- Yaşlanan nüfus, kanser, diyabet gibi kronik hastalıkların artışı sağlık harcamalarını yükseltmektedir.
- Değer bazlı sağlık hizmetleri (Value-Based Healthcare - VBHC) modeliyle, tedavi başarısı ve hasta memnuniyetine dayalı ödeme sistemleri yaygınlaştırmaktadır.
- Sağlıkta Erişim Sorunları ve Çözüm Arayışları
- Gelişmiş ülkelerde sağlık hizmetleri pahalı olduğu için herkesin erişimi sağlanamamıştır.

- Düşük gelirli ülkelerde sağlık altyapıları yetersiz olduğu için temel hizmetler bile aksayabilmektedir.
- Mobil sağlık çözümleri, telemedisin ve uluslararası yardım programları ile bu sorunlar çözülmeye çalışılmaktadır.

Küresel Sağlık Krizleri ve Dayanıklılık ile ilgili bir resim ortaya koyarsak şunları söyleyebiliriz:

- Pandemi Sonrası Sağlık Sistemlerinin Güçlendirilmesi
- COVID-19 pandemisi, sağlık sistemlerinin ne kadar kırılgan olabileceğini göstermiştir.
- Aşı geliştirme süreçleri hızlandı ve mRNA teknolojisiyle yenilikçi aşılar üretilmiştir.
- Sağlık tedarik zincirleri güçlendirilerek ilaç ve tıbbi malzeme krizlerinin önüne geçilmeye çalışılmıştır.
- İklim Değişikliğinin Sağlığa Etkileri
- Hava kirliliği, sıcak dalgaları ve doğal afetler, solunum yolu hastalıklarını ve salgınları artırmaktadır.
- Sağlık sistemleri, iklim değişikliğine uyum sağlamak için yeni stratejiler geliştirmektedir.

Sağlık Hizmetlerinde Hakkaniyet, Etik ve Hukuki Düzenlemeler ile ilgili bir resim ortaya koyarsak şunları söyleyebiliriz:

- Sağlıkta Eşitsizliklerin Azaltılması
- Gelişmiş ülkelerde bile gelir grupları arasında sağlık hizmetlerine erişimde büyük farklar vardır.
- Kadın sağlığı, ruh sağlığı ve engelli bireylerin sağlık hakları konusunda daha kapsayıcı politikalar oluşturulmaktadır.
- Dijital Sağlık ve Veri Mahremiyeti
- Elektronik sağlık kayıtları ve yapay zeka kullanımında, hasta verilerinin nasıl korunacağıyla ilgili yeni düzenlemeler gerekmektedir.
- Veri ihlalleri ve kötüye kullanım riskleri nedeniyle siber güvenlik önlemleri artırılmaktadır.
- Biyoteknoloji ve Etik Tartışmalar
- CRISPR gibi genetik düzenleme teknikleri etik tartışmalara yol açmaktadır. İnsan genetiği üzerinde nasıl değişiklikler yapılmalı, sınır nerede olmalıdır?
- Organ nakli ve biyoteknoloji, insan vücuduna yapılan biyolojik ve teknolojik müdahalelerin sınırlarını tartışmaya açmaktadır.

Koruyucu Sağlık Hizmetleri ve Değişimler

Sağlık hizmetlerinin değişik düzeylerinde "koruma mantığı" hep vardır ve bunlar birincil, ikincil ve üçüncül koruma diye adlandırılır. Birincil korumada hastalığın oluşumu önlenmeye çalışılır; ikincil korumada hastalık artık kabullenilmiştir, kötüye gitmesi ve komplikasyonların oluşması önlenmeye çalışılır; ve üçüncül korumada hastalık ve onun prognozunda ilerleyiş ve bazı komplikasyonlar kabullenilmiştir, hastanın başkasına bağımlı olmadan günlük hayatını sürdürmesi için daha büyük sorunların önüne geçilmeye çalışılmaktadır.

Koruyucu hekimlik alanında çalışan hekimler, sağlık sistemine benzersiz bir zihniyet getirir, hem klinik tıp hem de halk sağlığı alanında eğitim alarak sağlık sisteminin keşişim noktalarında çalışırlar. Halk sağlığı fikirlerini klinik gerçeklerle birleştirmeleri; klinik uygulamayı toplum düzeyinde bir bakış açısına taşımaları beklenir.

Son yıllarda özellikle klinik hizmetlerde aşırı kullanımın ve verimsizliğin, etkisizliğin büyük boyutları gözler önüne serilince, buna mutlaka bir çare bulmak gerektiği anlaşılmıştır. Sağlık hizmetlerinde hem çok fazla hizmet kullanım, hem de büyük zaman ve finans kaynağı israfının önüne geçebilmek için yeni bir yaklaşım rüzgarı dünyayı sardı. Buna değer temelli yaklaşım denmiştir. Genellikle "Değer = Sağlık Sonuçları / Maliyet" şeklinde basit bir formülle özetlenir. Ancak bu formülün içinde olan her iki bileşen de birçok geniş kapsamlı kavram ve yaklaşımları barındırmaktadır. Değer temelli hizmet, hastalar için sağlık hizmeti kalitesini iyileştirme ve sorunları başlamadan önce önleme fikri etrafında şekillenirken, bir yandan da maliyetleri kontrol altına almayı amaçlamaktadır. Önlemeye odaklanma; pahalı tıbbi testler, etkisiz ilaçlar ve aşırı prosedürleri ayıklamamıza katkı verecektir. Değere dayalı bir sistemde, hastaneler ve doktorlar gibi hizmet sunan odaklara "hizmet başına ücret" modeli yerine hasta sonuçlarına göre ödeme yapılır.

Başka bir deyişle, sunucu, hastaların daha sağlıklı olmasına yardımcı olduğu sürece ücreti hak eder. Değere dayalı hizmetin faydaları, daha düşük maliyetler, daha yüksek hasta memnuniyeti, daha az tıbbi hata, daha iyi bilgilendirilmiş hastalardır. Sonuçta hedeflenenler; maliyetlerin azaltılması, daha fazla hasta memnuniyeti ve tıbbi hataların azaltılarak daha kaliteli hizmet sunumudur.

Değer temelli hizmet, hastalar için sağlık hizmeti kalitesini iyileştirme ve sorunları başlamadan önce önleme fikri etrafında şekillenir. Önlemeye odaklanma; pahalı tıbbi testler, etkisiz ilaçlar ve gereksiz prosedürleri ayıklamamıza katkı verecektir. Değere dayalı bir sistemde, hastaneler ve doktorlar gibi hizmet sunan odaklara "hizmet başına ücret" modeli yerine hasta sonuçlarına göre ödeme yapılır. Başka bir deyişle, sunucu, hastaların daha sağlıklı olmasına yardımcı olduğu sürece ücreti hak eder. Bu haliyle, DTH reaktif değil proaktif bir yaklaşımdır. Sağlık hizmetlerine yönelik gerçek paradigma değişiminin genellikle sağlık hizmetinde üretimi vurgulamaktan başka bir yöne doğru; "değer temelli sağlık hizmeti sunumuna" geçerek hasta değerini vurgulamaya başladığı belirtilmektedir. Bu geçişte, kişiselleştirilmiş tıp bazen mevcut ve gelecekteki sağlık sorunlarının çözümünde neredeyse her derde deva olarak gösterilmektedir. Teoride, hassas tıbbın ilerlemesi tartışmasız ve herkes için daha iyi bir sağlık hizmeti vaadi ile büyük bir memnuniyetle karşılanmış ve kişiselleştirilmiş tıbbi bireysel hastalar için gerçek faydalar sağladığı kabul edilmiştir. Herkesin genetik yapısına uygun özel ve optimize edilmiş bir tedavi planı ortaya koyulması böylece önem kazanmış olmaktadır.

Ancak, tanımlar genişledikçe ve eşikler düşürüldükçe, daha küçük riskleri veya daha hafif sorunları olan insanlar bundan etkilenecek, bu da tedavinin potansiyel faydalarının giderek azalması söz konusu olacağından, zararların faydalardan daha ağır basacağı bir noktaya erişilebilmektedir.

Gelecekte hastalık riski altında olmanın başlı başına bir hastalık olduğunu iddia eden bir sağlık sistemi üzerimize yönelmiş durumdadır. Teşhis etiketleri artık hastalığın kendisinin ötesine geçerek hastalık için risk faktörlerini içerecektir ve bazen yeni bir sosyal kimlik ortaya çıkaracaktır. Buna pre-disease (hastalık öncesi) denmektedir. Bunun sonunda önleme ve erken teşhis baskısı yıkıcı hale gelebilir. Her şeyin aşırısı yıkıcıdır, hayatta zehir yok aşırı doz vardır. Değer Temelli Sağlık Hizmeti sağlık hizmetlerinde kaymış olan kantarın topuzunu yerine oturtmak ile değer üretebilir. Hatta makul bir zaman sonra ölümü doğal karşılamayı öğretmek de bir değer olabilir.

SONSÖZ

21. yüzyılda sağlık sistemleri dijitalleşme, kişiselleştirilmiş tıp, finansal sürdürülebilirlik, küresel dayanıklılık ve etik yaklaşımlar çerçevesinde şekillenmektedir. Yapay zeka, büyük veri, genetik mühendislik ve telemedisin gibi teknolojiler sağlık sektörüne devrim niteliğinde yenilikler getirirse de, bu süreçlerin yönetimi etik, yasal ve finansal boyutlarıyla dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır. Beklenen büyük değişimler arasında bazı sağlık mesleklerinin tarihe karışması, yepyeni sağlık mesleklerinin ortaya çıkması, bütün sağlık görevlilerinin yetkinlik alanlarında büyük değişimler yaşanması, hizmet anlayışının hastalık odaklı olmaktan sağlık odaklı olmaya doğru kayması, sağlıkla ilgili mühendislik alanlarında görevlilerin biraz doktor, doktorların da biraz mühendis haline gelmesi, hizmetlerde mutlaka bütüncül yaklaşımın benimsenmesi gibi gelişmeler vardır. Bunlara bugünden ayak uydurmak en iyi çözüm sayılmalıdır.

haydar.sur@uskudar.edu.tr

webinar^{online}

Modern Yaşamın Zarar Verici Etkilerine Karşı Bir Aşı: İnsan Evrimine Meydan Okuyan Zorlukları Kullanma

Şehir hayatı, ekranlar ve kesintisiz tempo... Modern yaşamın görünmez yükleri bedeni ve zihni yıpratıyor. Oysa insan, tarihsel süreçte kısa süreli zorluklara (soğuk, açlık, fiziksel efor gibi) uyum sağlayarak evrimleşti. Bu nedenle kontrollü dozlarda zorlanma, yani "hormetik stres", aslında sağlığı koruyan bir aşı işlevi görebilir.

Cellavia, Aralıklı Hipoksik Hiperoksik Antrenman (IHHT) ile bu evrimsel uyumu yeniden canlandırıyor. Kişiye özel hazırlanan IHHT programları; hücrelerin yenilenmesini tetikliyor, metabolizmayı dengeliyor, bağışıklığı güçlendiriyor ve enerji kapasitesini artırıyor. Modern yaşamın pasifliğine karşı hücreleri adeta yeniden eğitiyor.

Bilimsel bulgular, IHHT'nin yalnızca sporcularda değil, yaşlı bireylerde ve sedanter yaşam süren kişilerde de etkili olduğunu gösteriyor. Dolaşım, solunum, mitokondriyal fonksiyon ve glisemik kontrol üzerinde iyileşmeler sağlarken;

antioksidan üretimini artırıyor, enflamasyonu azaltıyor ve zihinsel dayanıklılığı destekliyor.

Kısa süreli ve kontrollü hipoksiye maruz kalmak, hücrelerin DNA onarım mekanizmalarını harekete geçiriyor, kök hücre aktivitesini güçlendiriyor ve bağışıklık sistemini destekliyor. Böylece vücudun kendi onarım ve yenilenme kapasitesi devreye giriyor.

IHHT, modern yaşamın zararlı etkilerine karşı bir "hormetik aşı" niteliği taşıyor. Evrimsel mirasımızı yeniden kullanarak bedenin doğal adaptasyon kapasitesini

hatırlatıyor ve geleceğe daha dirençli, daha sağlıklı bir yaşam için güçlü bir araç sunuyor.

IHHT, yalnızca bir terapi değil; modern yaşamın getirdiği yıpratıcı koşullara karşı bedenin doğal zekâsını hatırlatan bir yöntemdir. Evrimsel uyumu yeniden devreye sokarak hücrelerimizi güçlendirir, zihinsel ve fiziksel kapasitemizi artırır.

Kısacası, modern hayatın yarattığı görünmez yükleri avantaja dönüştürmek ve sağlıklı bir geleceğe adım atmak için güçlü bir anahtardır. Konu hakkında daha detaylı bilgi için bir sonraki sayfamıza göz atın.



EMPACADEMY, modern yaşamın etkilerine karşı bilimsel ve uygulanabilir içerikler sunmaya devam edecek. Yeni etkinliklerden haberdar olmak ve tekrar kayıtlarına erişmek için empacademy.com.tr'yi takip edin.

Modern Yaşamın Zarar Verici Etkilerine Karşı Bir Aşı: IHHT

Cellavia'da hipoksi tedavisini çok farklı bilimsel terapilerle kombine ederek, kişiye özel programlarımızla hücrelerin regeneratif gücünü uyarak sağlıklı kalma ve hastalıklarının tedavilerine evrimsel bakış ile çözüm üretmeyi hedeflemekteyiz.

Aralıklı Hipoksik Hiperoksik Antrenman (IHHT), insanların yüksek irtifa ortamlarına uyum sağladıklarında meydana gelenlere benzer bir dizi yararlı fizyolojik adaptasyon üretmek amacıyla, hafif kontrollü dozlarda hipoksik (oksijen azaltılmış) ve hiperoksik (oksijen zenginleştirilmiş) hava sağlamak için modifiye edilmiş havayı kısa süreler boyunca solumayı içerir.

Yaşlılar da dahil olmak üzere sporcu olmayanların da aerobik kondisyon, dolaşım ve solunum ile ilgili çeşitli göstergelerde iyileşmeler sağladığı gösterilmiştir. Yüksek irtifada zaman geçiren sporcu olmayan kişilerde de genel sağlık durumu iyileşebilir. Yüksek irtifada orta ve uzun süreli kalışların vücut fonksiyonlarında sağladığı geniş çaplı iyileşmeler, bağışıklık fonksiyonlarının güçlenmesi, antioksidan üretiminin artması, metabolik fonksiyonların iyileşmesi, glisemik kontrolün iyileşmesi ve kan akışının ve solunumun düzenlenmesini göstermektedir. Yüksek irtifa ortamlarında iyileşme görülen bazı durumlar arasında astım, diyabet, depresyon, anksiyete, gastrointestinal hastalıklar ve obezite, parkinson vs sayılabilir.

Oksijen, hayatta kalmamız için en önemli elementtir ve çoğu zaman hipoksinin olumsuz sonuçları olmalıdır düşüncesi hepimizde hakimdir. Burada hormetik dengeyi korumak sağlıklıların ana görevi olmalıdır.. Bu nedenle, bir kişinin adaptasyon aralığı içinde kontrollü oksijen eksikliğine (veya hipoksiye) maruz kalmanın aslında uzun ömürlülüğü teşvik edebileceğini, fiziksel performansını artırabileceğini ve hatta belirli hastalıkların iyileşmesini destekleyen koşullar yaratmaya yardımcı olabileceğini duymak birçokları için şaşırtıcıdır.

Bunun nedeni, hipoksiye kısa süreli, aralıklı maruz kalmanın, epigenetik değişiklikler ve anjiyogenez, glikoliz, laktat taşıma, glikoz taşıma, kılcak yoğunluk ve mitokondriyal fonksiyonda rol oynayan hipoksi indükleyebilir faktör (HIF), uncoupling protein 2 (UCP2) ve metil-tetrahidrofolat redüktaz (MTHFR) gibi genlerin ekspresyonunun artması yoluyla vücudun bir dizi adaptif yanıtı uyarmasıdır.

Hipoksi, bazen "genomun koruyucusu" olarak adlandırılan bir transkripsiyon düzenleme faktörü olan p53'ü indüklediği için hücre ve DNA üzerinde koruyucu etkilere sahiptir. DNA hasarında koruyucu ve onarıcı bir role sahiptir.

Hipoksi adaptasyonunun nihai sonucu, oksijenin kapasitesinin iyileşmesi, dolaşımın düzelmesi, mitokondriyal fonksiyonun iyileşmesi, çeşitli stres faktörlerine ve hatta toksik kimyasallara karşı toleransın artması, antioksidan üretiminin artması ve enflamasyonun azalmasıdır. Bu adaptif değişiklikler fiziksel ve zihinsel kapasiteyi artırarak vücudun çeşitli stres faktörleriyle daha iyi başa çıkmasını ve hücreleri, dokuları ve organları onarmasını ve iyileştirmesini sağlar.

Vücudumuzun hücrelerinin evrimsel süreçte stres uyarılarına karşı bir adaptasyon yeteneği vardır. Bir tür strese veya yüke uyum sağlamak, bir dereceye kadar vücudun başka tür streslerle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli bir egzersiz programının strese karşı toleransı artırdığı iyi bilinmektedir.

Modern hayatta sıkça karşımıza çıkan birçok otoimmün hastalıkların :Hipertansiyon, kalp hastalığı, mide veya onikiparmak bağırsığı ülseri, diyabet, dermatolojik hastalıklar,vegetatif sistem hassasiyetleri,stres vb.... , hem egzersiz hem de IHHT ile iyileştiği gösterilmiştir. Hipoksik uyarım, vücudun strese karşı daha toleranslı ve dirençli hale gelmesine yol açar.

IHHT'nin Fizyolojik Mekanizmaları

Oksijen ve kan akışı - Hipoksi, hipoksi ile indüklenebilir faktörün (HIF-1) üretimine yol açar. Bu, vasküler endotelial büyüme faktörünün (VEGF) üretimine yol açar ve EPO üretimini uyarır.

Eritrositlerin oksijen taşıma kapasitesini artırır ki ,buda hücrelerin enerji seviyesini yükselterek pozitif etki eder.

Nitrik Oksit - IHHT, kontrollü nitrik oksit (NO) endotel üretimini artırarak serebral kan akışını artırarak nöroprotektif etkileri destekler. Sonuç olarak, çeşitli patolojilerin nörolojik koruması, kan basıncının düşmesi (Lyamina, Lyamina ve ark. 2011) ve oksidatif stresin azalmasına bağlı olarak hücreler daha sağlıklı hale gelmeleri sağlanır.

Kök hücreler çoğunlukla kemik iliğimizden ortaya çıkar ve günlük aşınma ve yıpranma nedeniyle hasar gören vücut dokularının yenilenmesinde ve onarımında rol oynar.

Periferik kandaki kök hücrelerin egzersiz, iltihaplanma ve hipoksi gibi kişiye özel uyaranlarla , kök hücrelerinin dolaşımında aktif olmaları sağlanarak yenilenme işlerini yapacakları bölgelere taşınmalarını sağlar.

Kök hücreler, enfeksiyonları ve doku hasarını önlemeye yardımcı olarak bağışıklık fonksiyonunda da önemli bir rol oynar. Aralıklı hipoksik antrenmanın yetişkin erkeklerde kök hücreleri harekete geçirdiği ve bağışıklığı geliştirdiği bulunmuştur. 2 haftalık, 4 döngüden oluşan, 5 dakikalık hipoksiye maruz kalma programı, kök hücre göçünü değiştirmiş, dolaşımdaki trombositleri artırmış ve nötrofillerin fagositik ve bakterisidal aktivitelerini artırırken, proinflatuar sitokinleri baskıladı (Serebrovskaya, Nikolsky ve ark, 2011).

Aralıklı hipoksinin kök hücreler üzerindeki uyarıcı etkilerinin sağlığı iyileştirebileceği hastalıklar arasında tip 2 diabetes mellitus, koroner arter hastalığı, osteoartrit, Otoimmün hastalıklarda, Nörodegeneratif hastalıklar vardır. (Malshe 2011).

Suat Dülger
Uzman Fizyoterapist ve Osteopat



Dr. Sait Sevinç
Holistik Tıp Hekimi

Holistik Tıpta Şifa: Beden, Zihin ve Ruhun Dengesi

Holistik Tıp yaklaşımıyla klasik tıbbın farkları nelerdir?

Dr. Sait Sevinç: Holistik tıp ile klasik (konvansiyonel) tıp arasındaki temel farklar, hastalığa ve tedaviye yaklaşımlarında yatar. İşte bu iki yaklaşımın başlıca farkları:

1. Bakış Açısı ve Hedef

Klasik Tıp:

- Hastalık odaklıdır. Belirtileri ortadan kaldırmaya veya hastalığın nedenine yönelik müdahale etmeye çalışır. Genellikle vücut parçalarını ayrı ayrı değerlendirir.

Holistik Tıp:

- Kişi odaklıdır. Bedeni, zihni, ruhu ve duyguları bir bütün olarak ele alır. Amaç, sadece hastalığı iyileştirmek değil, genel yaşam kalitesini artırmaktır.

2. Tedavi Yöntemleri

Klasik Tıp:

- Bilimsel kanıtlara dayalıdır. İlaçlar, cerrahi müdahaleler, radyoterapi, kemoterapi gibi yöntemlerle çalışır.

Holistik Tıp:

- Bitkisel tedaviler, akupunktur, yoga, meditasyon, diyet düzenlemeleri, aromaterapi, enerji terapileri gibi tamamlayıcı ve alternatif yöntemleri içerir. Kimi zaman klasik tedavileri de destek olarak kullanır (entegratif yaklaşım).

3. Tedavi Süresi ve Yaklaşımı

Klasik Tıp:

- Hızlı sonuç almayı hedefler. Semptom giderici çözümler sıklıkla tercih edilir.

Holistik Tıp:

- Daha uzun vadeli bir yaklaşımla çalışır. Kök nedenleri bulup yaşam tarzı değişiklikleriyle kalıcı denge sağlamayı amaçlar.

4. Zihin-Beden-Ruh Etkileşimi

Klasik Tıp:

- Bu bağlantıya sınırlı olarak yer verir. Psikosomatik rahatsızlıkları kabul etse de genellikle fiziksel belirtilere odaklanır.

Holistik Tıp:

- Zihinsel, duygusal ve ruhsal durumların fiziksel sağlığı doğrudan etkilediğini kabul eder. Duygusal denge ve ruhsal farkındalık, tedavinin bir parçasıdır.

5. Bilimsel Dayanak

Klasik Tıp:

- Kanıt dayalıdır. İlaçlar ve tedaviler, çok aşamalı bilimsel araştırmalarla test edilir.

Holistik Tıp:

- Bazı yöntemleri bilimsel olarak yeterince desteklenmemiş olabilir. Ancak geleneksel kullanıma, gözleme ve kişisel deneyimlere dayanır.

6. Riskler ve Eleştiriler

Klasik Tıp:

- Yan etkiler ve bazen aşırı ilaç kullanımı gibi eleştiriler alır. Kimi zaman bireyin yaşam tarzı ve psikolojik durumu göz ardı edilebilir.

Holistik Tıp:

- Bilimsellikten uzaklaştığında, bazı tedaviler etkisiz ya da zararlı olabilir. Bu yüzden güvenilir uzmanlar ve yöntemler seçilmelidir.

Bu bilgilerin sentezinde, Klasik tıp, özellikle akut durumlar, travmalar, enfeksiyonlar ve acil müdahaleler için vazgeçilmezdir derken, Holistik tıp, kronik hastalıklarda, yaşam tarzı kaynaklı sorunlarda ve genel sağlık dengesinin sağlanmasında tamamlayıcı bir rol üstlenebilir diyebilirim. Neticede benim yaklaşımım da, en iyi sonuçları genellikle entegratif tıp yaklaşımıyla, yani her iki sistemin güçlü yönlerinin birleştirilmesiyle elde ettiğimi söyleyebilirim.

Hastayı bütüncül olarak ele alma dediğimde hangi unsurlar dikkate alınıyor?

Dr. Sait Sevinç: "Hastayı bütüncül (holistik) olarak ele almak" dendiğinde, yalnızca fiziksel hastalık değil, kişinin tüm yaşam boyutlarını dikkate almaktayım. Holistik tıp yaklaşımında beden, zihin, duygu ve ruh bir bütün olarak değerlendirilir.

Dikkate alınan ana unsurlar:

1. Fiziksel Boyut

- Bedensel belirtiler (ağrı, yorgunluk, ateş vs.)
- Beslenme düzeni
- Uyku alışkanlıkları
- Fiziksel aktivite seviyesi
- Bağışıklık durumu
- Kronik hastalıklar veya genetik yatkınlıklar

2. Zihinsel (Bilişsel) Boyut

- Düşünce yapısı (olumlu/olumsuz düşünme)
- Odaklanma, dikkat, hafıza gibi bilişsel işlevler
- Karar alma becerisi
- Öğrenme ve zihinsel esneklik

3. Duygusal Boyut

- Stres düzeyi
- Duygularla başa çıkma becerisi
- Anksiyete, depresyon, öfke, kaygı gibi duygusal durumlar
- Duygusal travmalar veya bastırılmış duygular

4. Ruhsal (Spiritüel) Boyut

- Hayat amacı, anlam arayışı
- İnanç sistemleri (dini veya seküler olabilir)
- Manevi değerler
- İç huzur, bağlılık duygusu

5. Sosyal Boyut

- Aile ilişkileri
- Sosyal destek sistemi (arkadaşlar, çevre, toplum)
- Yalnızlık veya sosyal izolasyon
- İletişim becerileri ve sosyal uyum

6. Yaşam Tarzı ve Çevresel Faktörler

- İş stresi ve mesleki memnuniyet
- Yaşam koşulları (ekonomik durum, konut, hijyen)
- Çevresel toksinlere maruz kalma (hava kirliliği, gürültü)
- Dijital alışkanlıklar, ekran süresi
- Bağımlılık yapan maddeler (alkol, sigara, teknoloji vs.)

7. Enerji Düzeyi ve Beden-Zihin Etkileşimi

- Enerji tıbbi (örneğin: çakralar, meridyenler, frekans tıbbi yöntemleri)
- Meditasyon, nefes teknikleri, yoga gibi zihin-beden uygulamaları

Bu detaylar holistik tıp da anamnezin önemini bir daha vurgulamaktadır. Tüm yazdığım unsurlar bir arada değerlendirilerek, kişinin sadece hastalığı değil, yaşam dengesi ve genel iyilik hali hedeflenir.

Holistik tıpta şifa kavramı nasıl tanımlanır?

Dr. Sait Sevinç: Holistik tıpta şifa kavramı, yalnızca hastalığın semptomlarının geçmesi değil, kişinin bütünsel dengesi ve içsel uyumunun yeniden sağlanması olarak tanımlanır. Bu, fiziksel bedenin iyileşmesinden çok daha öte bir anlam taşır.

Holistik Tıpta Şifa Kavramının Temel Özellikleri:

1. Bütünsel Denge

- Şifa, beden-zihin-ruh dengesinin yeniden kurulmasıdır.
- Kişi yalnızca ağrısız değil; huzurlu, enerjik, anlamlı ve dengeli hissediyorsa gerçek şifa gerçekleşmiş kabul edilir.

2. Kendini Tanıma ve Dönüşüm

- Şifa, kişinin sadece fiziksel değil, duygusal ve ruhsal olarak da farkındalık kazanması ve dönüşmesiyle ilgilidir.
- Hastalık bir "uyarı" olarak görülür; kişi bu süreci kendini keşfetme ve değiştirme fırsatı olarak değerlendirirse şifa derinleşir.

3. İçsel Kaynakların Aktifleştirilmesi

- Holistik yaklaşıma göre şifa dışardan verilmez, içerden ortaya çıkar.
- Uzman, sadece bu sürece rehberlik eder. Asıl iyileştirici güç, kişinin kendi içsel kaynaklarında (bağışıklık, bilinç, ruhsal güç) yatar.

4. Semptomdan Mesaja

- Hastalık bir düşman değil, bir mesajdır.
- Şifa sürecinde soru şudur: "Bu rahatsızlık bana ne anlatıyor?"
- Fiziksel bir belirti, genellikle daha derin (duygusal, zihinsel veya ruhsal) bir dengesizliğin yansımasıdır.

5. Yaşamla Uyum

- Şifa; doğayla, çevreyle, ilişkilerle ve kişinin kendi özüyle uyumlu yaşaması anlamına gelir.
- Bu uyum bozulduğunda hastalık ortaya çıkar, yeniden kurulduğunda ise şifa gerçekleşir.

Bu bilgiler ile Holistik tıpta şifayı, yalnızca hastalığın yokluğu değil; kişinin beden, zihin, ruh ve yaşam tarzı düzeylerinde tam bir denge, uyum ve anlam hissine ulaşması şeklinde tanımlayabilirim.



Leo Pruiboom, Suat Dülger, Tom Fox

Modern yaşamın zarar verici etkilerine karşı bir aşı: Soğuk

Soğuk suya atlamak – buz banyosu – sadece düşüncesi bile rahatsız edici bir his uyandırıyor: "Aman Tanrım, şimdi ne olacak?" Şunu şimdiden söyleyebiliriz: Çok iyi şeyler.

Buz banyosu – sadece sert İskandinavlar için mi? Kesinlikle hayır.

Buz banyosu çok uzun zamandır yapılmaktadır. Hipokrat bile soğuk su banyosunu bir tedavi yöntemi olarak kullanıyordu. Finlandiya ve Rusya'da donmuş nehir ve göllerde düzenli olarak banyo yapmak yüzyıllardır süren bir gelenektir. Şair ve düşünür Goethe, arkadaşlarıyla düzenli olarak buz banyosu yapardı. Buz banyosu çok uzun zamandır yapılmaktadır ve son yıllarda giderek daha popüler hale gelmiştir.

12°C'aslında yeterlidir

Soğuk su uygulamasının olumlu etkilerini elde etmek için yaklaşık 12°C'lik bir su sıcaklığı yeterlidir. Bu, soğuk bir duşla sağlanabilir.

Araştırmalar, bu sıcaklıkta bile ölçülebilir değişikliklerin meydana geldiğini göstermiştir. Daha düşük sıcaklıklar elbette daha etkili olmakla birlikte, daha çok deneyimli veya antrenlı kişiler için uygundur. Yine de denemek isterseniz, aile hekiminize kısa bir sağlık kontrolü yaptırmanız iyi bir fikir olacaktır.

BUZ BANYOSUNUN ETKİLERİ

Kan şekeri kontrolü

Cilt sıcaklığı düştüğünde, kahverengi yağ hücreleri kandaki glikozu daha fazla emmeye başlar. Böylece glikoz, bir yakıt olarak daha fazla enerjiyi ısıya dönüştürebilir. Ve kan şekeri düşer.

Sağlıklı kahverengi yağ dokusunun aktivasyonu

Daha önce de belirtildiği gibi, kahverengi yağ hücreleri soğuğa tepki verir. Daha fazla yakıt (örneğin glikoz) almaya başlar ve böylece ısı üretir. Soğukta kaslar da bu görevi üstlenebilir, ancak bu sadece "titreme" olarak bilinen çok küçük kas kasılmalarıyla mümkündür. Kahverengi yağ hücreleri bu görevi üstlendiğinde, kaslar artık ana işi yapmak zorunda kalmaz. Bu etki, örneğin cildiniz soğuk olmasına rağmen titreme hissetmemenizle fark edilir ve bir ekstra etki daha ortaya çıkar: Kahverengi yağ hücreleri daha aktif

hale geldiklerinde, kaslara haberci maddeler gönderir ve kaslar da daha aktif hale gelir: Spor aktiviteleri daha kolay hale gelir ve daha fazla keyif verir.

Mitokondriyal performansın iyileşmesi

Gün boyu daha fazla enerji Mitokondri, vücudumuzun enerji fabrikalarıdır. Neredeyse tüm hücreler bunlardan faydalanır. Mitokondri iyi çalıştığında, besinlerden aldığımız enerji veya kalori verimli bir şekilde yakılır. Mitokondri kötü çalıştığında ise kaloriler dokunulmadan kalır ve yağ olarak depolanır. Yukarıda bahsedilen kahverengi yağ hücreleri, çok sayıda mitokondriye sahip olmalarıyla tanınır.

İnsülin duyarlılığının iyileşmesi

İnsülin, kan şekerimizi kontrol eden hormonlardan biridir. Tekrarlanan soğuk uygulamaları, ünlü kahverengi yağ dokusu aracılığıyla bu hormona duyarlılığı etkiler: daha iyi çalışır ve pankreas sürekli hormon üretmek zorunda kalmaz. En son bulgulara göre, bu durum diyabet II, kalp-damar hastalıkları ve hatta demansın önlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Daha iyi bağışıklık sistemi

Araştırmalar, düzenli soğuk duş almanın enfeksiyonlara yakalanma riskini en az %30 azalttığını göstermiştir. Ve bunu zaten biliyorduk:

Düzenli olarak soğuk duş alan veya soğuk suda yüzen insanlar daha az hastalanır. Bunun birkaç nedeni vardır. Vücudumuz "soğuk" uyarılara sık sık maruz kaldığında buna alışır: Soğuk, bakteriler veya virüsler gibi bağışıklık sistemimizi "uyan" bir faktör olarak algılanmaz, çünkü bu uyarılar, özellikle konfor alanımızın dışında olduğunda bağışıklık sistemimizi "uyarır". Yani sık sık soğuk duş alırsanız, konfor alanımızı "genişletirsiniz" ve... daha az hastalanırsınız.

Buna ek olarak, ünlü kahverengi yağımız "bir kez daha" bağışıklık sistemine haberciler göndererek onu daha az "aşırı tepki verici" hale getirir. Böylece küçük rahatsız edici faktörler artık büyük bağışıklık tepkilerine neden olmaz.

En önemlisi: Sertleşme (NRF2)

Soğuk duş almak sertleşmek demektir. Herkes bu cümleyi daha önce yaklaşık olarak bu şekilde duymuş veya okumuştur. Peki sertleşme nedir? Bunun en büyük sırlarından biri, soğuk gibi "konfor bölgesi dışındaki" bir uyarının, prensipte vücudumuzun tepki vermesi gereken mini bir yük oluşturmastır. Vücudumuz ne kadar sık tepki vermek zorunda kalırsa, bu strese cevap verme şansı o kadar artar. Ve bu cevabın adı NRF2 (Nükleer faktör eritroid 2 ile ilişkili faktör 2)'dir. Vücudumuzdaki her hücre bu hormonu üretebilir ve bu hormonu neredeyse "anti-yumuşaklık hormonu" olarak adlandırabiliriz. Bu hormon sadece çok hücreli canlılarda bulunur, bakterilerde yoktur. NRF2, konfor alanından çıktığımızda (bu genellikle soğukta olur) her zaman aktif hale gelir. Ve 200'den fazla geni düzenler, bunların hepsi bir dizi "savunma maddesi" üretme görevine sahiptir. Böylece her vücut hücresi, her organ ve dolayısıyla tüm vücut, örneğin soğuk uyarılara karşı daha toleranslı hale gelir. Yani sertleşiriz.

Buz banyosu yaparken nelere dikkat etmek gerekir, en iyi şekilde nasıl yapılmalıdır?

Daha önce de söylediğim gibi, 12 °C su sıcaklığı yeterlidir. Başlangıçta yaklaşık 30 saniye tavsiye edilir, bu süre birkaç gün sonra 60 veya 90 saniyeye uzatılabilir. Bu süreyi başarabiliyorsanız, birkaç dakikalık soğuk duşlar da mümkün olur. Ve o zaman işin eğlenceli kısmı başlar.

Buz banyosu ne sıklıkla yapılmalıdır?

Sağlık durumunuz iyi ise, haftada birkaç kez soğuk duş almak veya buz banyosu yapmakta bir sakınca yoktur. Günlük seanslar zorunlu değildir, haftada 3-4 gün soğuk duş veya buz banyosu yapmak da yeterli sonuç verir.

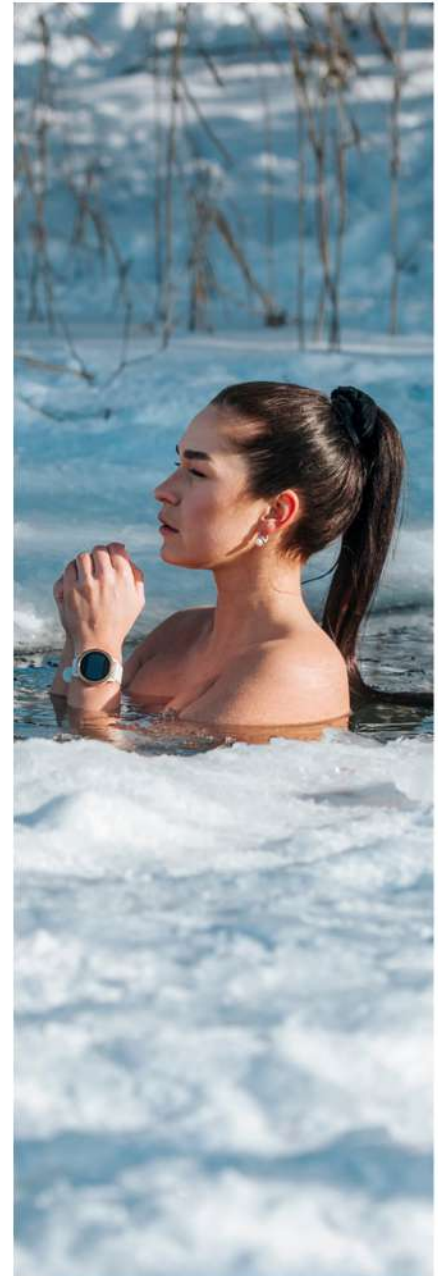
Kimler buz banyosu yapmamalı?

Genellikle soğuk duş için risk faktörleri yoktur. Sağlığınız konusunda emin olmak istiyorsanız, aile doktorunuzda kısa bir sağlık kontrolü yaptırmanızda fayda vardır. Aşağıdaki hastalıklar veya durumlarda kapsamlı bir muayene veya doktor tavsiyesi alınması önerilir:

- Kalp-damar hastalıkları
- Epilepsi
- Raynaud hastalığı gibi soğuğa duyarlılık sendromları
- Bağışıklık sistemi zayıflamış yaşlılar
- Şiddetli bir enfeksiyon geçirmiş kişiler

Sonuç olarak soğuk uygulama kişiye özel uygulanmalı. Bu konuda soğuk uygulamalar bilinçsizce her yerde yapılmamalıdır. Vücut sıcaklığının belli bir derecenin altına düşürülmesi toksik etki hatta kanserojen etki yaratabilmektedir.

Cellavia'da uzman cPNT terapistleri kontrolünde kişiye özel protokoller oluşturulmaktadır.





İbn-i Sina'dan Günümüze Sağlıklı Yaş Alma

Fırat Aydınay

EMPCLINICS Genel Müdür Yardımcısı

Yaş almak doğanın kaçınılmaz bir gerçeği. Ancak nasıl yaşlandığımız, yaşam kalitemizi ve toplumsal refahı doğrudan etkileyen bir süreçtir. Bugün "Longevita" kavramı, sadece uzun yaşamak değil, sağlıklı, üretken ve bağımsız bir yaşam süresi elde etmeyi ifade ediyor. Bu anlayış, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal bütünlüğünü koruyarak yaşlanmasını hedefliyor.

11.Yüzyılda yaşamış olan büyük filozof ve hekim İbn-i Sina, "El-Kanun fi't-Tıbb" adlı eserinde sağlıklı yaş alma kavramını adeta bugünün modern tıbbına ışık tutacak şekilde ele almıştır. Ona göre:

- **Mizaca uygun yaşam tarzı:** Her bireyin doğuştan gelen mizacına göre beslenme, uyku ve hareket önerileri sunulmalı.
- **Bitkisel tedaviler:** Adaçayı, hatmi, çörek otu gibi doğal çözümlerle bağışıklık ve sindirim sistemi desteklenmeli.
- **Ruhsal denge:** Müzik terapisi, doğa ile temas, zikir ve meditasyon gibi uygulamalarla zihinsel huzur sağlanmalı.
- **Temiz hava ve hareket:** Günlük yürüyüşler, doğal yağlarla yapılan masajlar ve açık hava etkinlikleri önerilmeli.

Bu yaklaşım, bugün "bütüncül tıp" ve "fonksiyonel tıp" gibi disiplinlerde yeniden hayat buluyor. İbn-i Sina'nın öğretileri, bireyin sadece hastalıkla değil, yaşamın tüm evreleriyle uyum içinde olmasını hedefliyor.

Modern Tıpta Sağlıklı Yaş Alma Yaklaşımları

Günümüzde sağlıklı yaş alma, biyolojik yaşlanmayı yavaşlatmak ve yaşam kalitesini artırmak üzerine kurulu.

Bu alandaki temel uygulamalar şunlardır:

- **Epigenetik testler:** Hücresel yaşlanma takibi ile bireyin biyolojik yaşı belirleniyor.
- **NAD+, glutasyon, kolajen takviyeleri:** Hücre yenilenmesini destekleyen anti-aging tedavileri.
- **Yaşam tarzı müdahaleleri:** Beslenme planlaması, düzenli egzersiz, stres yönetimi ve uyku optimizasyonu.

Bu uygulamalar, sadece hastalıkları tedavi etmek değil, hastalıkları önlemek ve yaşlanmayı geciktirmek amacıyla kullanılıyor. Ayrıca, bireyin yaşam boyu sağlıklı kalmasını sağlayacak davranış değişiklikleri teşvik ediliyor.

Türkiye'de Sağlıklı Yaş Alma Altyapısı

Türkiye, genç sağlık personeli ve gelişmiş hastane altyapısıyla bu alanda ciddi bir potansiyele sahip. Öne çıkan gelişmeler:

- Geriatri uzmanlıkları ve Yaşlı Sağlığı Merkezleri yaygınlaşıyor.
- Evde sağlık hizmetleri ve tele-tıp uygulamaları, yaşlı bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırıyor.

- Termal turizm ve doğal kaynaklar, yaşlı bireyler için rehabilitasyon ve dinlenme fırsatları sunuyor.
- Sağlık Bakanlığı'nın "Yaşlanma Vizyon Belgesi", yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen stratejik adımlar içeriyor.

Sağlık Turizmine Katkısı

Sağlıklı yaş alma, Türkiye'nin sağlık turizmi stratejisinde yükselen bir alan haline geldi. Özellikle Avrupa'dan gelen ileri yaş grupları için Türkiye cazip bir destinasyon:

- Uygun maliyetli tedavi seçenekleri,
- Doğal güzellikler ve iklim avantajı,
- Bütünsel tedavi yaklaşımları (medikal + doğal + ruhsal),
- Kültürel yakınlık ve misafirperverlik.

Bu alan, özellikle Sağlıklı Yaş Alma Klinikleri, rehabilitasyon merkezleri, uzun ömür klinikleri ve yaşam tarzı danışmanlığı ile büyüme potansiyeline sahip.

Uluslararası İş Birlikleri ve Gelecek Vizyonu

Birleşmiş Milletler'in "2020-2030 Sağlıklı Yaşlanma On Yılı" stratejisi, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefliyor. Bu doğrultuda:

- İsveç Alpstein Klinik, epigenetik yaş analizi, detoks protokolleri ve kişiye özel yaşam planları ile öne çıkıyor.
- Cellavia Klinik'in Alpstein Klinik ile iş birliği, bilgi ve teknoloji transferi açısından önemli bir adım. Bu iş birliği, Avrupa'dan hasta çekme potansiyelini artırıyor.

Kadim Bilgelik ve Bilimsel Gücün Buluşması

İbn-i Sina'nın kadim bilgeliği ile modern tıbbın bilimsel gücü birleştiğinde, sağlıklı yaş alma sadece bir hedef değil, erişilebilir bir yaşam biçimi haline geliyor. Türkiye, bu alanda hem kendi vatandaşları hem de uluslararası hastalar için bir merkez olabilir.

Sağlıklı yaş almak, sadece bireysel bir çaba değil; toplumsal bir vizyon, kültürel bir değer ve ekonomik bir fırsattır. Bu vizyonun hayata geçmesi, hem bireylerin hem de toplumların geleceğini daha sağlıklı ve sürdürülebilir kılacaktır.

Pembe Sayfalar: Farkındalık Bir Renkten Çok Daha Fazlasıdır

Cellavia Kliniği, Meme Kanseri Farkındalık Ayı'nda erken tanınn hayat kurtaran gücüne dikkat çekiyor ve sosyal sorumluluk bilinciyle sayfalarını umudun rengine boyuyor.

Ekim ayıyla birlikte sosyal medya akışlarımız, mağaza vitrinleri ve hatta ikonik binalar tanıdık bir renge bürünür: Pembe. Bu renk değişimi, basit bir estetik tercihin çok ötesinde, dünya çapında milyonlarca kadını ve erkeği ilgilendiren sessiz bir mücadeleye dikkat çeken güçlü bir semboldür. Meme kanseri, artık sadece tıbbi bir terim değil, aynı zamanda küresel bir farkındalık hareketinin merkezindedir.

Biz, **Cellavia** Sağlıklı Yaş Alma Kliniği olarak, misyonumuzu yalnızca kliniğimizin kapılarıyla sınırlı görmüyoruz. Sağlıklı yaş almak, bedene bütüncül bir yaklaşımla, proaktif adımlarla ve en önemlisi, doğru bilgiyle mümkündür. Bu nedenle, bu Ekim ayında biz de sayfalarımızı ve sosyal medya hesaplarımızı pembeye çeviriyoruz. Bu sembolik adımla, meme kanserine karşı verilen mücadelede en güçlü silahımız olan **"Erken Tanı"** konusuna dikkat çekmek istiyoruz.

“CEO'muz Cengiz Gül, bu konudaki duruşumuzu şu sözlerle ifade ediyor:

“Cellavia'nın temel felsefesi, insanlara daha sağlıklı, daha kaliteli ve daha uzun bir yaşam sunmaktır. Bu felsefe, sadece sunduğumuz yenilikçi tedavileri değil, aynı zamanda topluma karşı olan sorumluluğumuzu da kapsar. Sosyal medya hesaplarımızı pembeye boyamak, küçük bir jest gibi görünebilir. Ancak bu jestin ardında büyük bir mesaj var: 'Yalnız değilsiniz, sağlığınız bizim için değerli ve bilgi en büyük gücünüzdür.' Farkındalık yaratmak, korkuyu yenmenin ve kontrolü ele almanın ilk adımıdır.

Biz bu adımı toplumla birlikte atmaktan gurur duyuyoruz.”



Erken Tanı: En Güçlü Kalkanımız

Meme kanserinde tedavi başarısını %90'ların üzerine çıkaran en önemli faktör, hastalığın erken evrede saptanmasıdır. Unutmayın, erken teşhis hayat kurtarır ve bu gücü kullanmak sizin elinizdedir.

1. Kendi Kendine Meme Muayenesi (20 yaşından itibaren):

Ayda sadece birkaç dakikanızı ayırarak yapacağınız bu basit kontrol, kendi bedeninizdeki normal dokuyu tanımanızı sağlar. Adet döngüsünün bittiği hafta, hormon etkisinin en az olduğu dönem, muayene için en uygun zamandır.

- **Gözle Kontrol:** Ayna karşısına geçin ve kollarınız yanlarda, elleriniz belinizde ve kollarınız yukarıdayken memelerinizin simetrisini, derisini ve meme başlarını inceleyin. Herhangi bir çekinti, çöküntü, renk değişikliği veya şekil bozukluğu olup olmadığına bakın.

- **Elle Kontrol (Yatarak veya Düşta):** Sağ memenizi kontrol etmek için sırtüstü uzanın ve sağ omzunuzun altına küçük bir yastık koyarak sağ elinizi başınızın arkasına yerleştirin. Sol elinizin üç orta parmağının iç yüzleriyle, meme başından başlayarak dışa doğru dairesel hareketlerle veya yukarıdan aşağıya dikey çizgiler çizerek memenizi kontrol edin. Elinize gelen farklı bir kitle veya sertlik olup olmadığını araştırın. Aynı işlemi sol memeniz için tekrarlayın. Koltuk altı bölgesini de kontrol etmeyi unutmayın.

2. Klinik Meme Muayenesi (20-40 yaş arası 1-3 yılda bir, 40 yaş sonrası her yıl):

Kendi kendinize yaptığınız muayeneye ek olarak, bir genel cerrahi uzmanı veya kadın hastalıkları ve doğum uzmanı tarafından yapılacak profesyonel muayene, gözden kaçabilecek bulguların saptanmasında kritik rol oynar.

3. Mamografi (40 yaşından itibaren her yıl):

Mamografi, meme kanserinin erken tamsında altın standart olarak kabul edilir. Henüz elle hissedilir bir kitle oluşmadan dahi, milimetrik boyuttaki şüpheli lezyonları saptayabilir.



Pembe Bir Kurdeleden Daha Fazlası: Umut ve Eylem Çağrısı

Bu pembe sayfalar, sadece bir hatırlatma değil, aynı zamanda bir eylem çağrısıdır:

- **Ertelemeyin:** Yıllık kontrollerinizi ve mamografinizi ihmal etmeyin.
- **Konuşun:** Ailenizle, arkadaşlarınızla bu konuyu konuşarak onların da bilinçlenmesine yardımcı olun.
- **Bilgilenin:** Risk faktörlerinizi öğrenin ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları edinin.

Cellavia olarak bizler, sağlıklı yaş alma yolculuğunuzun her anında yanınızdayız. Bu ay, pembenin umudunu ve farkındalığın gücünü hep birlikte taşıyalım.

Unutmayın, erken fark edilen her bir vaka, kazanılmış bir hayattır.



Anti-Aging Bir Hayal mi, Gerçek mi? *Hücresel Gençleşmenin Sırları*

Uzm. Dr. Hayati Dönmez
Dermatoloji Uzmanı

Yaşlanmayı durdurma fikri, insanlık tarihi kadar eski bir arayış. Peki, modern bilim bu arayışa ne cevap veriyor? Cellavia Kliniği'nin deneyimli dermatologlarından Uzm. Dr. Hayati Dönmez ile anti-aging kavramının ardındaki gerçekleri ve hücresel enerjimizin mitokondrilerden başlayarak cildimize, genel sağlığınıza ve yaşam kalitemize nasıl yansıdığını konuştuk. "Sağlıklı yaş alma" yaklaşımını, mitokondriyel gençleşmenin bilimsel temelini ve Cellavia'da uygulanan bütüncül protokolleri adım adım ele aldık.

Hocam, en temelden başlayalım. "Anti-aging" kavramı sıklıkla yanlış anlaşılabilir. Anti-aging gerçekten mümkün mü, yoksa sadece yaşlanma belirtilerini maskeleyen mi?

Uzm. Dr. Hayati Dönmez: Harika bir soru, çünkü bu kavramı doğru tanımlamak çok önemli. Anti-aging, zamanı durdurmak veya sonsuz gençlik vaat etmek değildir. Modern tiptaki karşılığı, "Sağlıklı Yaş Alma"dır. Amaç, takvim yaşımız ilerlerken, biyolojik yaşımızı, yani hücrelerimizin ve organlarımızın yaşını genç tutmaktır. Yüzeysel işlemlerle kırışıklıkları gizlemek bir çözüm olabilir, ancak gerçek anti-aging, sorunun kökenine, yani hücresel seviyeye inmektedir. Dolayısıyla evet, doğru stratejilerle yaşlanma sürecini yönetmek, yavaşlatmak ve hatta biyolojik yaşı bir miktar geri çevirmek kesinlikle mümkündür.

Bu noktada "mitokondriyel gençleşme" kavramı devreye giriyor sanırım. Bu tam olarak nedir ve cildimizin gençliğiyle bağlantısı nedir?

Uzm. Dr. Hayati Dönmez: Kesinlikle. Mitokondrileri, hücrelerimizin "enerji santralleri" olarak düşünebiliriz. Vücudumuzun çalışması için gereken enerjiyi (ATP) üretirler. Ancak zamanla, stres, toksinler ve yanlış beslenme gibi faktörlerle bu santrallerin verimi düşer. Daha az enerji üretir, daha fazla serbest radikal (hücresel atık) ortaya çıkarılır. Bu durum, doğrudan hücresel yaşlanmaya yol açar. Cildimizde ise bu durum kendini; esneklik kaybı, matlık, ince çizgiler ve yorgun bir görünümle belli eder. **Mitokondriyel gençleşme** ise, bu enerji santrallerini onaran, sayılarını ve verimliliklerini artıran tedaviler bütünüdür. Sağlıklı mitokondriler, genç ve enerjik hücreler demektir. Bu da doğrudan parlak, canlı ve sıkı bir cilde yansır.

Peki, Cellavia Kliniği'nde mitokondriyel sağlığı destekleyerek cildi içeriden dışarıya gençleştirmek için ne gibi yaklaşımlar uyguluyorsunuz?

Uzm. Dr. Hayati Dönmez: Biz burada bütüncül bir yaklaşım benimsiyoruz. Her şey, kişinin ihtiyacını belirleyen detaylı bir analizle başlar. Ardından, mitokondriyal fonksiyonu doğrudan hedef alan protokoller uyguluyoruz. Örneğin, hücrelere enerji veren **NAD+** gibi molekülleri içeren **IV (damar içi) tedaviler**, güçlü antioksidan takviyeleri, dokulara oksijen taşıyan **ozon terapi** ve hücresel yenilenmeyi tetikleyen yüksek teknoloji cilt bakımları bu yaklaşımın temel taşlarıdır. Biz sadece semptomları değil, yaşlanmanın kök nedenini hedef alıyoruz. Beslenme ve yaşam tarzı danışmanlığı ile bu süreci destekleyerek kalıcı sonuçlar elde etmeyi amaçlıyoruz.



**Son olarak, okuyucularımıza
ne söylemek istersiniz?**

Uzm. Dr. Hayati Dönmez: Gençliğin sırrı pahalı kremlerden veya anlık çözümlerden çok daha derinde, hücrelerinizin sağlığında gizlidir. Vücudunuza doğru yakıtı verdiğinizde ve enerji santrallerinizi desteklediğinizde, cildiniz ve tüm bedeniniz size bunun karşılığını fazlasıyla verir. Unutmayın, sağlıklı yaş almak bir sanattır ve bu sanatın en önemli fırça darbeleri hücre seviyesinde atılır.

Doğadan Destek: Ödem Atıcı Yeşilçay Tarifi

Vücutta Ödem: Sinyal mi, Sıkıntı mı?

Sabahları yüzde şişkinlik, akşama doğru ayak bileklerinde doluluk ya da parmağa sığmayan yüzükler... Bunlar vücudun ödem tuttuğuna dair küçük ama önemli sinyaller olabilir. Ödem, her zaman sadece fazla su tutmak anlamına gelmez. Bazen dolaşım sisteminin yavaşladığını, böbrek veya karaciğerin zorlandığını, hormonların veya beslenme düzeninin desteklenmeye ihtiyaç duyduğunu gösterebilir.

Ödem Neden Olur?

Ödemin temelinde mikrodolaşım bozuklukları, lenfatik drenaj yetersizliği, kronik inflamasyon, insülin direnci, karaciğer ya da böbrek fonksiyonlarındaki zorlanmalar, hormonal dengesizlikler ya da yüksek tuzlu, işlenmiş gıdalardan zengin bir beslenme gibi birçok neden yatabilir. Ayrıca stres, hareketsizlik ve yetersiz sıvı tüketimi de tabloyu ağırlaştırabilir. Bu gibi durumlar vücutta sıvı dengesini bozar ve özellikle ince damarlar ile lenf sisteminde biriken sıvı, ödem olarak kendini gösterebilir.

Ödemin Atımı İçin Neler Yapılabilir?

- Tuz ve rafine şeker tüketimi azaltılmalı.
- Magnezyum, potasyum, C vitamini gibi destekler uygun bireylerde değerlendirilmeli.
- Dolaşımı destekleyen bitki çayları ve su tüketimi artırılmalı.
- Lenfatik sistemi destekleyen kuru fırçalama, rebounder trambolin gibi aktiviteler kullanılabilir.
- Stres yönetimi ve uyku kalitesi de desteklenmeli.

Doğadan Destek: Ödem Atıcı Yeşilçay Tarifi

Yeşil çay, içerdiği kateşin adı verilen doğal antioksidanlar sayesinde damar sağlığını destekler, ödem atımına yardımcı olabilir.

Aynı zamanda hafif uyarıcı etkisiyle metabolizmanın canlanmasına katkı sağlar.

Limonla birlikte kullanıldığında C vitamini emilimini artırabilir. Maden suyu ise mineral desteğiyle bu karışımı zenginleştirir.

Malzemeler:

- 2 poşet yeşil çay
- 1 litre kaynar su
- 1 şişe sade maden suyu
- Yarım limonun suyu
- Taze nane yaprakları (süsleme için)

Hazırlanışı:

Yeşil çay poşetini 1 litre kaynar suya ekleyip 7-8 dakika demleyin. Demlenen çay oda sıcaklığına gelince içerisine maden suyunu ve limon suyunu ekleyin.

Taze nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin. İsteğe bağlı olarak buzdolabında soğutabilirsiniz.

*Bu tarif, tek başına bir çözüm değil, vücuda kulak vererek ona destek olmanın doğal bir yolu.

Her tarifte olduğu gibi, bireyin özel sağlık durumu değerlendirilerek kullanılması gerekir.



Nilüfer Bilgin
Diyetisyen

Kimler Bu Tarifi Tüketmeden Önce Danışmalı?

Bitkisel içerikler de dahil olmak üzere her tarif, bireysel fizyolojiye uygun olmalıdır. Bu tarifi tüketimi öncesinde kafeine duyarlılığı olan bireyler (örneğin anksiyete, adrenal yorgunluk), tiroid hastaları, özellikle hipertiroidisi olanlar, hamile ve emziren kadınlar, kalp veya böbrek hastaları, ilaç kullanan bireyler (yeşil çay bazı ilaçlarla etkileşime girebilir) uzman görüşü almalıdır.

Ödem atıcı
yeşilçay tarifimizin
videosunu izlemek için
QR kodu taratın!



Diyetisyen Nilüfer Bilgin

Ketojenik mi, Aralıklı Oruç mu, Glutensiz mi? Hangi Yol Sizin İçin Doğru?

Danışanlarımdan en sık duyduğum sorulardan biri bu: "Hocam, hangi diyeti yapmalıyım?" Sosyal medya, popüler diyetlerin birbiriyle yarıştığı bir arenaya dönüştü. Herkes için tek bir doğru varmış gibi sunulan bu bilgi bombardımanında kafanızın karışması çok doğal. Gelin bu labirentten birlikte çıkalım.

Bir beslenme uzmanı olarak benim temel felsefem, "en iyi diyet" diye bir şeyin olmadığıdır. Sadece "**sizin için en doğru beslenme protokolü**" vardır. Vücudunuz, genetiğiniz, metabolizmanız, yaşam tarzınız ve hedefleriniz tamamen size özeldir. Bu nedenle popüler bir diyeti denemek, başkasının numarasıyla bir ayakkabı giymeye benzer; ya bol gelir ya da sıkar.

Gelin, bu popüler yaklaşımları bir uzman gözüyle, etiketlerinden arındırarak inceleyelim.

Ketojenik Beslenme: Metabolik Bir Yeniden Başlatma

Bu protokol, karbonhidratı kısıtlayarak vücudu enerji için yağ yakmaya yönlendirir. Özellikle insülin direncini kırmak, kan şekerini dengelemek ve metabolizmayı yeniden eğitmek için belirli durumlarda kullandığımız çok güçlü bir araçtır. Ancak bir yaşam tarzından çok, belirli bir amaca yönelik, uzman kontrolünde uygulanması gereken bir müdahaledir.

Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting): Bedeninize Dinlenme Fırsatı Vermek

Bu bir diyet değil, yeme düzenidir. Vücudumuza sindirim için sürekli görev vermek yerine, ona kendini onarması ve temizlemesi (otofaji) için zaman tanırız. Hücresel sağlık, insülin hassasiyeti ve sindirim sistemi sağlığı için harikadır. En güzel yanı, kişiye özel beslenme planlarıyla kolayca entegre edilebilmesidir.

Glutensiz Beslenme: Bir Zorunluluk mu, İyileştirici Bir Tercih mi?

Çölyak hastalığı veya kanıtlanmış gluten hassasiyeti olanlar için gluteni kesmek tıbbi bir zorunluluktur. Bunun dışında, bazı kişilerde sızıntılı bağırsak, enflamasyon, beyin sisi gibi durumlarda bir "eliminasyon diyeti" olarak gluteni geçici veya kalıcı olarak çıkarmak, sindirim sistemini rahatlatılabilir. Ancak bu, herkesin gluteni bırakması gerektiği anlamına gelmez.

Labirentin Çıkışı: Sizin Eşsiz Beslenme Haritanız

Cellavia Kliniği'ndeki yaklaşımım, bu yöntemleri birer seçenek olarak değil, birer araç olarak görmektir.

Doğru aracı seçmek için önce sizi tanımam gerekir.

Dinliyoruz ve Analiz Ediyoruz:

İşe, sadece ne yediğinizi değil, nasıl yaşadığınızı, uyuduğunuzu, stres seviyenizi dinleyerek başlarız. Kan testleri, genetik analizler ve hormon panelleri gibi bilimsel verilerle vücudunuzun gerçek ihtiyaçlarını ortaya koyarız.

Kişiye Özel Protokol Oluşturuyoruz:

Belki de sizin için en doğru yol, aralıklı oruç düzeni içinde uygulanan, anti-enflamatuar ve glutensiz bir Akdeniz diyetidir. Ya da belki de kısa süreli, iyi planlanmış bir ketojenik dönemle metabolizmanızı "resetlemek" ve sonrasında dengeli bir plana geçmek gerekiyordur.

Beslenme, bir kalıp değil, kişiye özel dikilmiş bir kıyafet gibidir. Sizi sıkıkmamalı, içinde kendinizi enerjik, sağlıklı ve özgür hissettirmelidir. Bu bilgi labirentinde kaybolmayın. Gelin, bilimin ve uzmanlığın ışığında sizin eşsiz beslenme haritanızı birlikte çizelim.



Kadın Sağlığı Günü: Bir Günü Kutlaması, Bir Ömrün Yolculuğu

Bugün, kadın sağlığına adanmış bir gün. Ancak biz Cellavia'da, bu özel günü bir kutlamanın ötesinde, kadının yaşam boyu süren muazzam yolculuğuna ve bu yolculuğun merkezindeki eşsiz güce bir saygı duruşu olarak görüyoruz.

Kadın bedeni, yaşamın her evresinde kendini yeniden yaratan bir sanat eseridir.

Gençlik yıllarının dinamizminden doğurganlığın yaratıcı gücüne, perimenopozun dönüşümünden menopoz sonrası bilgelige kadar her dönem, kendine has bir denge, ritim ve ihtiyaçlar bütünü barındırır. Bu, ezberlenmiş formüllerle veya tek tip çözümlerle yönetilemeyecek kadar karmaşık ve kişisel bir senfonidir.

Ancak modern yaşam, bizi sıkça bu senfoninin ahengini bozan dış seslere maruz bırakır.

Stres, çevresel toksinler, işlenmiş gıdalar ve uyku eksikliği gibi faktörler, hormonal dengemizi bozarak bizi yorgun, keyifsiz ve potansiyelimizin altında yaşayan bireylere dönüştürebilir.

Bütüncül Yaklaşım: Semptomların Ötesindeki Kadını Görmek

Geleneksel yaklaşım genellikle belirtileri susturmaya odaklanır. Oysa her semptom, bedeninizin size gönderdiği değerli bir mesajdır. Bizim felsefemiz, bu mesajı duymak, kökenini anlamak ve bedenin kendi kendini iyileştirme mekanizmasını harekete geçirmektir.

Cellavia'da Kadın Sağlığı Yolculuğunuzu Nasıl Şekillendiriyoruz?

- **Hormonal Ahenk:** Hormonlar, kadın sağlığının orkestra şefidir. Onları sadece birer kimyasal olarak değil, ruh halinizden enerjinize, cilt sağlığınıza metabolizmanıza kadar her şeyi yöneten hassas bir iletişim ağı olarak görürüz. Kişiye özel testler ve biyo-eşdeğer hormon protokolleri ile bu ahengi yeniden kurarız.
- **Hücresel Canlılık:** Gerçek güzellik ve enerji, hücrelerinizin sağlığında başlar. Enerji santralleriniz olan mitokondrileri destekleyen IV tedaviler ve beslenme programları ile yorgunluğun ve erken yaşlanmanın kök nedenlerine iner, size içten gelen bir ışıltı kazandırırız.
- **Önleyici ve Koruyucu Tıp:** Sağlığınızı korumak, onu kaybettikten sonra geri kazanmaya çalışmaktan çok daha bilgidir. Genetik yatkınlıklarınızı ve yaşam tarzı risklerinizi analiz ederek, gelecekteki olası sağlık sorunlarına (kemik erimesi, kalp-damar hastalıkları vb.) karşı size özel bir koruma kalkanı oluştururuz.

Kendinize Vereceğiniz En Güçlü Söz

Kadın Sağlığı Günü, kendinize bir söz vermek için mükemmel bir başlangıçtır: *Bedenimi dinleyeceğim, ihtiyaçlarma saygı duyacağım ve sağlığımı hayatımın önceliği yapacağım.*

Bu yolculukta yalnız değilsiniz. Sizi, kendi sağlık senfoninizin şefi olmak, potansiyelinizi en üst seviyeye çıkarmak ve her yaşın getirdiği güzelliği sağlıklı kucaklamak üzere kliniğimize davet ediyoruz.

Çünkü sağlıklı bir kadın, sadece kendisini değil, dokunduğu tüm dünyayı iyileştirir.

Hücre Yaşın Kaç? Kendinizi Keşfedin: Biyolojik Yaş Testi

Nüfus cüzdanınızdaki yaşı bir yana, siz kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz? Bilim, artık bu "hissettiğiniz" yaşın bir karşılığı olduğunu söylüyor: **Biyolojik Yaş**

Doğum tarihimizin belirlediği kronolojik yaş, zamanın bizim için ne kadar geçtiğini gösteren bir sayıdır. Ancak asıl önemli olan, hücrelerimizin, dokularımızın ve organlarımızın ne kadar yıprandığını gösteren biyolojik yaştır. Bu, vücudunuzun gerçek kilometre sayacıdır ve yaşam tarzı seçimlerimizle doğrudan bağlantılıdır. Peki, sizin hücrelerinizin ne durumda? Aşağıdaki basit testle yaşam tarzınızın biyolojik yaşına olası etkileri hakkında bir fikir edinebilirsiniz.

YAŞAM TARZI FARKINDALIK TESTİ

Bu test, tıbbi bir tam niteliği taşımaz; yaşam tarzı alışkanlıklarınız hakkında bir farkındalık yaratmayı amaçlar. Her cevap için puanınızı not edin ve sonunda toplayın.

1. Beslenme Düzeniniz Genellikle Nasıldır?

- A) Taze sebze, meyve, tam tahıllar ve protein ağırlıklı, işlenmiş gıdalardan uzak. (1 Puan)
- B) Genellikle sağlıklı ama arada kaçamaklar (fast food, şekerli atıştırmalıklar) yaparım. (2 Puan)
- C) Yoğunlukla işlenmiş gıdalar, paketlenmiş ürünler ve hızlı tüketim odaklı. (3 Puan)

2. Haftada Ne Sıklıkla Egzersiz Yaparsınız?

- A) 3 gün veya daha fazla (tempolu yürüyüş, yoga, fitness vb.). (1 Puan)
- B) Haftada 1-2 gün, düzensiz de olsa hareket etmeye çalışırım. (2 Puan)
- C) Neredeyse hiç. Günümün çoğu oturarak geçiyor. (3 Puan)

3. Geceleri Ortalama Kaç Saat Kaliteli Uyku Uyursunuz?

- A) 7-8 saat, kesintisiz ve dinlenmiş uyanırım. (1 Puan)
- B) 5-6 saat veya sık sık bölünür. Yorgun uyanırım. (2 Puan)
- C) 5 saatten az ve kalitesiz. (3 Puan)

4. Stres Seviyenizi Nasıl Tanımlarsınız?

- A) Stresle başa çıkma yöntemlerim var, genellikle sakinim. (1 Puan)
- B) Sık sık stresli ve gergin hissedirim. (2 Puan)
- C) Neredeyse her gün yoğun stres ve kaygı altındayım. (3 Puan)

5. Sigara ve Alkol Tüketiminiz Ne Düzeyde?

- A) Hiç kullanmıyorum veya çok nadir (yılda birkaç kez). (1 Puan)
- B) Sosyal ortamlarda, haftada birkaç kez alkol veya nadiren sigara. (2 Puan)
- C) Düzenli olarak sigara ve/veya alkol tüketiyorum. (3 Puan)

6. Hayata Bakış Açınız Genellikle Nasıldır?

- A) İyimserim, sosyal bağlarım güçlü ve kendime zaman ayırıyorum. (1 Puan)
- B) Zaman zaman karamsar olsam da genel olarak nötrüm. (2 Puan)
- C) Genellikle karamsar, yalnız veya keyifsiz hissedirim. (3 Puan)

SONUÇLARINIZI DEĞERLENDİRİN

6-10 Puan:

Hücreleriniz Size Teşekkür Ediyor!

Harika! Yaşam tarzınız, biyolojik yaşıınızı kronolojik yaşıınızdan daha genç tutmaya yardımcı oluyor. Bu bilinçli alışkanlıklarınızı sürdürerek sağlıklı yaş alma yolunda emin adımlarla ilerliyorsunuz.

11-16 Puan:

Dengedesiniz Ama Gelişime Açıksınız.

Sağlığınıza önem veriyorsunuz ancak bazı küçük değişiklikler büyük farklar yaratabilir. Testte 2 veya 3 puan verdiğiniz alanlara odaklanarak (örneğin uyku kalitenizi artırmak veya beslenmenize daha fazla sebze eklemek) hücrelerinizi yenilemeye başlayabilirsiniz.

17-18 Puan:

Değişim İçin Harika Bir Başlangıç Noktası!

Sonuçlar, vücudunuzun size bir "değişim" sinyali verdiğini gösteriyor. Bu bir uyarı değil, bir davettir. Küçük adımlarla başlayın. Günde sadece 15 dakika yürümek veya bir öğünü sağlıklı bir alternatifle değiştirmek bile biyolojik saatinizi olumlu etkileyecektir.

Peki, Gerçek Biyolojik Yaşınız Ne?

Bu test, yolculuğunuzun sadece ilk adımı. Cellavia Kliniği'nde, biyolojik yaşıınızı sadece tahmin etmekle kalmıyor, ileri teknoloji analizlerle (telomer boyu ölçümü gibi) hassas bir şekilde ölçümlüyoruz. Size özel hazırlanan yol haritalarıyla hücrelerinizi yenilemek ve potansiyelinizi en üst düzeye çıkarmak için buradayız.

Unutmayın, takvim yaptıkları değişse de hücrelerinizin genç kalması sizin elinizde.

Gençlik Sırrı Cildinizin İçinde Saklı: Eksozom mucizesi!

Zamanla cildimizde beliren çizgiler,
sarkmalar ve matlık...

Hepimizin ortak derdi, değil mi?

Peki ya size gençliğin anahtarını
bilimden gelen yepyeni bir keşifte
bulabileceğinizi söylesem?

Cilt gençleştirmede son dönemin
en dikkat çekici yıldızı: **Eksozomlar!**
Küçük boyutlarına rağmen etkileri
büyük olan bu yapılar, hücreler arası
mesaj taşıyan biyolojik elçilerdir. Yani
cildinize genç kalması için ne yapması
gerektiğini adeta fısıldayan haberci
tanecikler!

Eksozomlar, kök hücrelerden elde
ediliyor ve cildin kendi onarım
mekanizmasını harekete geçiriyor.
Cildinize uygulandığında ise adeta
sihirli bir komut veriliyor: **"Yenilen,
tazelen, gençleş!"**

İşte eksozomların başlıca faydaları:

- Kollajen üretimini artırır,
cilt daha sıkı ve elastik hale gelir.
- İnce çizgileri ve kırışıklıkları azaltır,
yaşlanma belirtilerine doğal çözüm.
- Leke görünümünü hafifletir
cilt tonu eşitlenir, ışıltı veren bir
görünüm kazanılır.
- Onarıcı ve yatıştırıcı etki sunar,
akne sonrası izlere ve hassasiyete
karşı savaşır.

Eksozomlar genellikle dermapen
(mikroiğneleme) veya lazer sonrası
cilde uygulanıyor. Uygulamanın
ardından eksozomlar cildin derinlerine
kadar ulaşıyor ve orada yeniden
yapılanmayı başlatıyor.

İlk etkiler birkaç hafta içinde parlaklık
ve nem artışı olarak fark ediliyor. 1-2
ay sonunda ise 'gerçek sihir' başlıyor:
Daha sıkı, daha pürüzsüz, daha genç
bir cilt!

Estetik dünyasında PRP'yi (vampir
tedavisi) duymayan kalmadı. Ancak
eksozomlar, PRP'den farklı olarak
doğrudan yenileyici mesajlar taşıyor.
Hücreyi gençleştiren etki, çok daha
güçlü ve hedefli bir şekilde
gerçekleşiyor.

Dr. Sinan Aysen
Medikal Estetik Hekimi

Kimler için uygun?

- 30'lu yaşlardan itibaren cilt
yaşlanmasını durdurmak isteyenler,
- Leke, akne izi, cilt tonu eşitsizliği gibi
sorunlarla boğuşanlar,
- Estetik müdahale istemeyen ama etkili
bir yenilenme arayanlar için ideal.

Günümüzde kadınlar (ve artık erkekler de!)
gençlik sırlarını doğallıktan şaşmadan
arıyor. Eksozomlar bu ihtiyaca en bilimsel
cevabı veriyor. Kök hücre teknolojinin
güzellik dünyasına armağanı olan bu
yöntemle siz de zamanın izlerini geride
bırakabilirsiniz.

**Cildiniz gençliğinizi hatırlasın.
Çünkü artık onunla konuşmanın
bir yolu var...**

Görünümünüzü Tazeleyin, Ama Nasıl?

Botoks, Dolgu ve Mezoterapi Arasındaki Gerçek Fark

Aynaya baktığınızda gördüğünüz yorgun ifadeden kurtulmak istiyorsunuz. Peki ama çözüm ne?

Herkesin dilindeki bu üç popüler uygulama, aslında tamamen farklı sorunlara çözüm sunan üç ayrı anahtar gibidir.

Gelin, hangi kapıyı hangi anahtarın açtığını keşfedelim.



BOTOKS

Kırısklıkları "Ütüleyen" Dokunuş

- Eğer Düşünceniz Şuysa: "Aynada kaşlarımı çatıttığımda veya güldüğümde beliren çizgilerden rahatsızım. Keşke cildim bu hareketleri yaparken bu kadar kırışmasa..."
- Asıl Sırrı: Botoks, cildinizi buruşturan o aşırı çalışan mimik kaslarına "biraz dinlen" diyen bir mesajcıdır. Kası gevşeterek, üzerindeki cildin pürüzsüzleşmesini sağlar. Tıpkı buruşuk bir gömleği ütülemek gibi, sorunun kaynağı olan hareketi yumuşatır.

Özetle: Harekete bağlı (dinamik) kırışıklıkları durdurur ve yumuşatır.

DOLGU

Yüzün "Hacim Mimarı"

- Eğer Düşünceniz Şuysa: "Yüzüm yorgun ve çökük görünüyor. Yanaklarım eskisi gibi dolgun değil, burun kenarımdaki çizgiler derinleşti. Yüzüme o eski canlılığını ve desteğini geri vermek istiyorum."
- Asıl Sırrı: Dolgu, zamanla eriyen destek dokusunu (Hyaluronik Asit gibi) yerine koyan bir "hacim yastığı" gibidir. Çöken alanları nazikçe kaldırır, derin olukları doldurur ve yüzün kontürlerine yeniden şekil verir. Bir heykeltıraşın eksik parçayı tamamlaması gibi çalışır.

Özetle: Hacim kaybını giderir, derin ve kalıcı (statik) çizgileri doldurur.

MEZOTERAPİ

Cildin "Vitamin Serumu"

- Eğer Düşünceniz Şuysa: "Cildim genel olarak mat, nemsiz ve cansız. Kırışıklıklardan ziyade, o sağlıklı, taze ve ıslık ıslık 'glow' etkisini arıyorum."
- Asıl Sırrı: Mezoterapi, cildinize en sevdiği besinleri doğrudan sunmak gibidir. Vitaminler, mineraller ve nemlendiricilerden oluşan zengin bir kokteyli, cildin tam da ihtiyaç duyduğu katmanına enjekte eder. Bu, toprağı besleyerek çiçeğin canlanmasını sağlamaya benzer. Cildin kalitesini ve sağlığını içeriden artırır.

Özetle: Cilt kalitesini, nemini ve parlaklığını artırır.

UNUTMAYIN:

Her yüz eşsizdir. Sizin için en doğru yol haritası, cildinizin ihtiyaçlarını analiz edecek uzman bir hekimin rehberliğinde çizilir. **Güvenli ve doğal sonuçlar için bu ilk adımı asla atlamayın.**

Yeni Saçlarımla Yeniden Özgüven Kazandım

Saç dökülmesi, sadece estetik bir sorun değil; kişinin kendine olan güvenini de derinden etkileyen bir durum. Uzun yıllar saç dökülmesiyle mücadele eden Deniz Kaan Satır, saç kök hücresi ve PRP tedavisi sayesinde hem saç sağlığını hem de yaşam enerjisini geri kazandı. Tedavi sürecinde yaşadıklarını, aldığı sonuçları ve duygularını bizimle paylaştı.

Saç dökülmesiyle ne zaman ve nasıl tanıştınız?

Deniz Kaan Satır: Saç dökülmemi ilk kez üniversite yıllarımda fark ettim. Önce pek önemsemedim çünkü yoğun ders temposu ve stresli dönemlerde normal olabileceğini düşündüm. Ancak yıllar ilerledikçe özellikle saç çiziminde ve tepe bölgesinde açılmaların arttığını fark ettim. Aynaya baktığımda artık saçlarımla eski gürlüğümü kaybettiğini görmek beni rahatsız etmeye başladı. Bu durum, sadece dış görünüşümü değil, psikolojimi de etkiliyordu. Çünkü saç, insanın kendine güveniyle çok bağlantılı bir konu.

Bu sorunu çözmek için daha önce denediğiniz yöntemler oldu mu?

Deniz Kaan Satır: Evet, pek çok farklı yöntem denedim. Öncelikle piyasada çokça önerilen şampuan ve serumları kullandım, hatta vitamin destekleri de aldım. Bir süreliğine etkili gibi görünseler de kalıcı bir sonuç vermediler. Bazen dökülme biraz yavaşlıyor gibi oluyordu ama kısa süre sonra tekrar artıyordu. Açıkçası artık bu yöntemlere güvenim kalmamıştı ve gerçekten bilimsel dayanağı olan bir tedavi arayışına girdim.

Saç kök hücresi tedavisi ve PRP uygulamasını nasıl duydunuz?

Deniz Kaan Satır: İlk kez sosyal medyada karşılaştım. Önce pek ciddiye almadım çünkü internette saç dökülmesiyle ilgili çok fazla bilgi kirliliği var. Ancak daha sonra güvendiğim bir arkadaşım bu tedaviyi yaptırdığını ve çok memnun kaldığını söyledi. Bunun üzerine detaylı araştırma yapmaya başladım. Kliniğin paylaşımlarını, daha önceki danışanların deneyimlerini ve bilimsel açıklamaları inceledim. Bu süreçte hem PRP'nin hem de kök hücre tedavisinin saç sağlığı üzerinde gerçekten olumlu etkileri olduğunu gördüm.

Tedavi süreci sizin için nasıl başladı? İlk muayenede neler konuşuldu?

Deniz Kaan Satır: İlk randevumda çok kapsamlı bir değerlendirme yapıldı. Doktorum saç yapımı inceledi, dökülmenin nedenlerini açıkladı ve hangi bölgelerde yoğunluk kaybı olduğunu gösterdi. Bana tedavi planımı ayrıntılı bir şekilde anlattı. Hem sürecin nasıl işleyeceğini hem de hangi sonuçları hangi süre içinde görebileceğimi net bir şekilde öğrenmek beni rahatlattı. Daha önce gittiğim bazı yerlerde yüzeysel bilgiler verilmişti ama burada her şey şeffaf ve bilimsel temele dayalıydı. Bu da güven duygumu pekiştirdi.

Saç kök hücresi ve PRP uygulamaları sırasında yaşadığınız süreci biraz anlatır mısınız?

İlk başta biraz heyecanlıydım çünkü nasıl bir işlemle karşılaşacağımı merak ediyordum. Ancak işlem esnasında doktorum ve ekip sürekli beni bilgilendirdi, bu da kendimi rahat hissetmemi sağladı. Kök hücre uygulaması ve PRP işlemleri kısa sürede tamamlandı. Tahmin ettiğimden çok daha konforlu geçti. Kliniğin hijyen koşulları, kullanılan teknolojiler ve ekibin ilgisi beni çok etkiledi. Kendimi adeta özel bir bakım sürecinde hissettim.

İşlem sırasında ya da sonrasında herhangi bir ağrı, yan etki ya da rahatsızlık yaşadınız mı?

İşlem sırasında hafif bir batma hissi oldu ama kesinlikle rahatsız edici değildi. Sonrasında sadece kısa süreli bir hassasiyet yaşadım. Hiçbir ciddi ağrı, yan etki ya da beklenmedik bir durum olmadı. Zaten klinik ekibi sürecin başından sonuna kadar benimle ilgilenip her konuda bilgilendirdiği için kendimi çok güvende hissettim.

İlk etkileri ne zaman görmeye başladınız?

Yaklaşık 4-6 hafta sonra fark edilir bir değişim görmeye başladım. Öncelikle saç dökülmem belirgin şekilde azaldı. Önceden her duşta veya saçımı tararken çok fazla saç dökülürdü. Tedaviden sonra bu durumun azalması beni çok mutlu etti. Birkaç ay içinde ise saç tellerimin kalınlaştığını ve daha sağlıklı göründüğünü fark ettim.

Saçlarınızda ne gibi değişiklikler fark ettiniz?

En büyük fark, saç dökülmemin neredeyse tamamen durması oldu. Ayrıca saçlarımın parlaklığı arttı, daha gür ve hacimli görünmeye başladı. Özellikle ön kısımlarda yeni saç çıkışlarını görmek beni çok sevindirdi. Bu sadece görsel bir değişim değil, aynı zamanda saçlarımın sağlığının geri geldiğinin de göstergesi oldu.

Çevrenizden gelen tepkiler nasıldı?

Ailem ve arkadaşlarım değişimi hemen fark etti. "Saçların çok gürleşmiş" ya da "Gençleşmişsin" gibi yorumlar aldım. Bu tarz geri dönüşler motivasyonumu daha da artırdı. Hatta saç dökülmesi yaşayan birkaç arkadaşım bana tedavi hakkında sorular sormaya başladı. Yani sadece ben değil, çevremdeki insanlar da bu değişimin farkına vardı.

Saçlarınızın görünümünün değişmesi sizi psikolojik olarak nasıl etkiledi?

Gerçekten büyük bir özgüven artışı yaşadım. Saç dökülmesi sadece estetik bir sorun değil, insanın psikolojisini de derinden etkiliyor. Önceden saçlarımı şekillendirmekten bile kaçınıyordum çünkü dökülmeyi görmek moralimi bozuyordu. Şimdi ise saçlarımı özgürce şekillendirebiliyorum. Aynaya baktığımda kendimi daha genç, daha enerjik ve daha mutlu hissediyorum.

Bu tedaviye başlamadan önceki ve sonraki 'siz' arasında ne gibi farklar var?

Öncesinde saç dökülmesi yüzünden sürekli bir kaygı ve stres içindeydim. Kendime olan güvenim azalmıştı. Tedaviden sonra ise hem fiziksel olarak daha iyi görünüyorum hem de ruhsal olarak daha huzurluyum. Kısacası, tedavi sadece saçlarıma değil, hayatıma da olumlu bir katkı sağladı.

Klinik ekibiyle ilgili düşünceleriniz neler? Kendinizi güvende hissettiniz mi?

Kesinlikle. Kliniğe ilk adım attığımdan itibaren profesyonelliklerini hissettim. Doktorum süreci bilimsel verilerle anlattı, ekibin ilgisi ve güler yüzü beni çok rahatlattı. İşlemler boyunca her adımda bilgilendirilmem, güven duygumu pekiştirdi. Sonrasında da sürekli takip edilmem, gerçekten hasta memnuniyetine önem verdiklerini gösterdi.

Bu tedaviyi saç dökülmesi yaşayan başkalarına tavsiye eder misiniz?

Evet, kesinlikle tavsiye ederim. Çünkü ben bizzat çok iyi sonuç aldım ve memnun kaldım. Saç dökülmesi yaşayan herkesin bu tedaviyi değerlendirmesi gerektiğine inanıyorum. Özellikle bilimsel yöntemlerle, güvenilir bir klinikte yapılması büyük fark yaratıyor. Benim için bu tedavi sadece estetik bir değişim değil, hayat kalitemi artıran bir deneyim oldu.





Kırışıklıkların Oluşumuna Dair Merak Edilenler: Uzmanıyla Röportaj

Kırışıklıkların oluşmasına en çok hangi faktörler neden olur?

Dr. Sinan Aysen: Kırışıklıklar hem içsel hem de dışsal pek çok faktörün etkisiyle ortaya çıkar. İçsel, yani endojen faktörler arasında en başta yaşlanma gelir. Zamanla ciltte kolajen, elastin ve hyaluronik asit üretimi azalır; hücre yenilenmesi yavaşlar ve cilt elastikiyetini kaybeder.

Genetik yatkınlık da önemli bir etkidir; ailede erken yaşta kırışıklık görüldüyse, genetik olarak bu durum sizde de daha erken başlayabilir. Ayrıca özellikle menopoz sonrası östrojen azalması, ciltte incelmeye ve kuruluğa yol açar. Dışsal, yani ekzojen faktörlere bakarsak, güneşe maruz kalma en önemli nedenlerden biridir.

UV ışınları kolajeni yıkar, ciltte sarkma ve lekelenme oluşturur. Sigara kullanımı kan dolaşımını azaltarak cilde toksin yükler ve elastin yapısını bozar. Hava kirliliği serbest radikal artışına neden olurken, yetersiz su tüketimi cildin kurumasına ve kırışıklıkların belirginleşmesine yol açar. Stres ve uyku eksikliği, kortizol seviyesini artırarak cilt yenilenme sürecini bozar. Antioksidan, vitamin ve omega-3 eksikliği de cilt sağlığını olumsuz etkiler. Tekrarlayan mimik hareketleri, zamanla derin çizgilere dönüşür; yanlış cilt bakımı ve aşırı peeling gibi uygulamalar ise cilt bariyerini zayıflatır.

Peki, bu kırışıklıklarla nasıl mücadele edebiliriz?

Dr. Sinan Aysen: En etkili korunma yöntemi, güneşten korunmaktır. Her gün en az SPF 30 içeren güneş kremi kullanmak, özellikle 10:00-16:00 saatleri arasında güneşe doğrudan maruz kalmamak ve şapka, güneş gözlüğü gibi koruyucular tercih etmek gerekir.

Düzenli cilt bakımı da çok önemlidir; nazık temizleyiciler, hyaluronik asit, gliserin ve seramid içeren nemlendiriciler, haftada 1-2 kez hafif peeling ve dermatolog önerisiyle retinol kullanımı etkili olabilir. C vitamini serumu, peptit ve niasinamid gibi içerikler de cildi sıkılaştırır ve renk tonunu eşitler.

Beslenme açısından bol su içmek, C ve E vitamini, omega-3 ve A vitamini açısından zengin gıdalar tüketmek, şeker ve işlenmiş gıdalardan uzak durmak gerekir.

Sigara, alkol ve aşırı mimiklerden kaçınmak, düzenli uyumak ve stresi yönetmek de cilt sağlığını korur.

Profesyonel uygulamalar arasında PRP, mezoterapi, botoks, dolgu ve lazer/RF cihazları yer alır; bunlar kolajen üretimini destekler ve cilde canlılık kazandırır.

Yeni nesil kırışıklık tedavileri klasik yöntemlerden nasıl ayrılıyor?

Dr. Sinan Aysen: Günümüzdeki yeni nesil tedaviler, klasik yöntemlere kıyasla daha etkili, daha az invaziv ve kişiye özel planlamalara olanak tanıyor. Mezoterapi ve gençlik aşıları (Somon DNA, NCTF, Redensity gibi), cilde vitamin, mineral ve aminoasit takviyesi yaparak hücre yenilenmesini artırıyor. PRP ile kişinin kendi kanından elde edilen plazma sayesinde cilt yenilenmesi sağlanıyor. Botoks ve dolguda ise daha doğal ifade sunan yeni formülasyonlar kullanılıyor. Bu tedaviler daha derin katmanlara ulaşabiliyor, uzun süreli etki sunabiliyor ve kişiye özel planlanabiliyor.

Biyoteknolojik içerikler gerçekten etkili mi?

Dr. Sinan Aysen: Peptitler, kök hücre türevleri ve PRP gibi biyoteknolojik içerikler bilimsel olarak etkili bulunmuş yöntemler arasında. Peptitler kolajen üretimini tetikler, ince kırışıklıkları azaltır, elastikiyeti destekler ve bazı türleri botoks benzeri etki yapabilir. Kök hücre türevleri ise cilt hücrelerinin yenilenmesini uyarır, antioksidan etki sağlar ve yara iyileşmesini hızlandırır. PRP, fibroblastları uyatarak kolajen üretimini artırır, cilt tonunu iyileştirir, gözenekleri sıkılaştırır. Bu içerikler cerrahi olmayan çözümler sunar, doğal görünümü korur ve alerjik riskleri daha düşüktür.



Cerrahisiz gençleşmede doğal görünümü nasıl korumak mümkün?

Dr. Sinan Aysen: Burada en önemli nokta yüzün anatomisine uygun planlama yapmaktır. "Az ama etkili" prensibi ile, ifadeyi dondurmaktan tazelik sağlanır. Yüzün genel armonisine dikkat edilerek bütüncül yaklaşılır; sadece bir bölge değil, genel denge hedeflenir.

Cilt kalitesi mezoterapi, PRP, somon DNA gibi uygulamalarla güçlendirilir. İşlemler zamana yayılır, böylece çevreden "gençleşmişsin ama anlayamıyorum ne yaptırдың" gibi doğal tepkiler alınır. Kas hareketlerini engellemeyen teknikler, dokuya baskı yapmayan dolgular ve deneyimli uzmanların doğru doz uygulamaları doğallığı korur.

Önümüzdeki yıllarda bu alanda bizi hangi yenilikler bekliyor?

Dr. Sinan Aysen: Cilt gençleştirme, önümüzdeki dönemde teknoloji ve biyoloji temelli önemli yeniliklerle gelişecek. DNA bazlı kişiye özel tedaviler, gelişmiş kök hücre ve eksozom teknolojileri, yapay zekâ ile cilt analizi, iğnesiz botoks ve dolgu alternatifleri, mikrobiyom dostu anti-aging ürünler, beyin-cilt bağlantısını hedefleyen nörokozmetik çözümler bunlar arasında yer alıyor. Hatta 3D biyobaskı ile hasarlı cilt dokusunun yeniden üretilmesi bile araştırma aşamasında. Kısacası gelecekte cilt gençleştirme, sadece krem kullanmaktan öte, genetik yapı, mikrobiyom, sinir sistemi ve çevresel faktörleri dikkate alan bütüncül bir bakım anlayışına dönüşecek.

Dr. Sinan Aysen
Medikal Estetik Hekimi

Ice Graft Sa Ekimi: Donmuş Zamanda Güzellik

Son yıllarda sa ekimi alanında dikkat çeken teknolojik gelişmeler arasında en yenilikçi ve etkili yöntemlerden biri hiç şüphesiz Ice Graft (soğuk greft) tekniğı oldu.

Klasik yöntemlerin ötesine geçen bu uygulama, sa köklerinin daha sağlıklı bir şekilde ekilmesini ve doğal sonuçların elde edilmesini sağlıyor. *Ice Graft*, sa ekiminde devrim niteliğinde bir adım olarak kabul ediliyor.



Cihan Dost
Sa Ekim Uzmanı

Ice Graft Tekniğı Nedir?

Geleneksel FUE veya DHI sa ekimi uygulamalarında, sa kökleri (greftler) alındıktan sonra genellikle oda sıcaklığında bir sıvı içerisinde bekletilir. Ancak bu süre zarfında köklerin canlılığını yitirmesi riski vardır. İşte Ice Graft burada devreye giriyor:

Bu yöntemde sa kökleri, özel olarak hazırlanmış besleyici, antioksidan içerikli ve soğutulmuş bir solüsyon içerisinde yaklaşık 4°C sıcaklıkta bekletilir. Bu ortam, hücre metabolizmasını yavaşlatarak sa köklerinin oksidatif strese karşı korunmasını sağlar. Böylece, köklerin canlılığını kaybetmeden nakil edilmesi mümkün hale gelir.

Teknik Detaylar ve Bilimsel Dayanak

- Solüsyonun düşük sıcaklıkta olması, kök hücrelerin enerji tüketimini azaltır.
- Antioksidan içerikler sayesinde hücresel hasar minimuma indirilir.
- Hücrelerin su kaybı ve deformasyonu engellenir.
- Tüm bu etkenler, ekilen greftin tutunma başarısını doğrudan artırır.

Neden Ice Graft Tercih Ediliyor?

Ice Graft yöntemi, yalnızca bilimsel temellere dayanmıyor; aynı zamanda pratikte hastalara da önemli avantajlar sunuyor. Aşağıda bu tekniğin öne çıkan faydalarını görebilirsiniz:

✓ **Daha Fazla Graft Canlı Kalıyor:**

Köklerin sağlıklı kalması, daha fazla greftin yaşamasını ve saç yoğunluğunun artmasını sağlıyor.

✓ **Uzun Süren Operasyonlarda Güvence:**

6-8 saat sürebilen saç ekimi işlemlerinde greftlerin korunması büyük önem taşır. Ice Graft ile bu süre zarfında köklerin canlılığı yüksek oranda korunur.

✓ **Doğal ve Estetik Görünüm:**

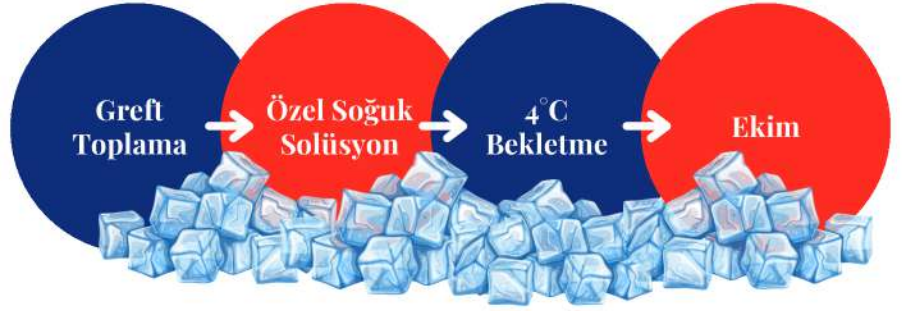
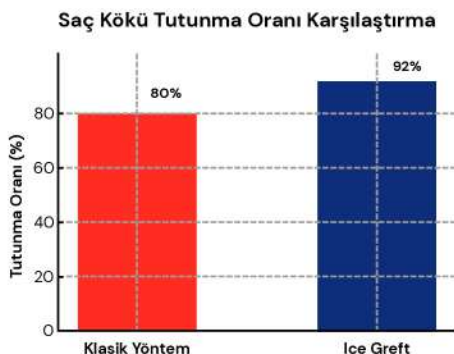
İyileşme sonrası ortaya çıkan sonuçlar daha sık, simetrik ve doğala yakın olur.

✓ **%10-15 Daha Yüksek Tutunma Oranı:**

Klasik yöntemlere kıyasla greftlerin tutunma başarısı istatistiksel olarak daha yüksektir.

Bilimsel Araştırmalardan Not

Yapılan bazı klinik çalışmalar, Ice Graft tekniğiyle yapılan saç ekimlerinde ortalama **%92-95 greft tutunma oranı** elde edildiğini gösteriyor. Bu oran, klasik FUE yöntemlerinde genellikle %80-85 civarındadır.



Uygulama Süreci Nasıldır?

1. **Danışma ve Planlama:** Hekim, saç çizgisi ve yoğunluğu gibi parametreleri belirler.
2. **Graft Alımı:** Ense bölgesinden saç kökleri mikro motor yardımıyla alınır.
3. **Soğuk Solüsyonda Bekletme:** Alınan greftler Ice Graft solüsyonuna yerleştirilir.
4. **Ekim Aşaması:** Bekletilen greftler titizlikle belirlenen bölgelere ekilir.
5. **İyileşme ve Takip:** İlk birkaç hafta içinde dökülme yaşanabilir, ancak bu süreç doğaldır. Saçlar zamanla yeniden çıkmaya başlar.

Öncesi-Sonrası Etkisi

Ice Graft ile gerçekleştirilen işlemlerde hastaların çoğu, 6 ay içinde belirgin bir değişim yaşar. 12. ay sonunda saç çizgisi oturmuş, yoğunluk artmış olur. *Bu bölüme büyük bir "önce-sonra" hasta fotoğrafı yerleştirilebilir.*

Sonuç

Ice Graft kullanımı, saç ekiminde başarının önemli basamaklarından biridir. Ancak tek başına uygulanması, mükemmel sonuçlar elde etmek için yeterli değildir. Saç ekimi; birden fazla faktörün doğru şekilde bir araya gelmesiyle başarıya ulaşan çok aşamalı bir süreçtir.

İşin özünde, Ice Graft uygulaması tek başına bir çözüm değil; doğru planlama, deneyim ve hijyen koşulları ile birleştiğinde sonuçları mükemmelleştiren önemli bir adımdır.

Ice Graft, saç ekiminde yalnızca bir yöntem değil; aynı zamanda bir kalite ve teknoloji göstergesidir. Özellikle kalıcı, doğal ve estetik sonuçlar arayan bireyler için önemli bir alternatiftir. Daha güçlü köklerle daha başarılı sonuçlar almak isteyen herkesin bu yöntemi değerlendirmesi önerilir.

Eğer saç ekimi planlıyorsanız, hekiminize **Ice Graft** seçeneğini mutlaka sorun. Unutmayın, doğru teknik; uzun vadeli memnuniyetin anahtarıdır.



Herkese gönül rahatlığıyla tavsiye edebilirim

Saç ektirmeden önce neler yaşadınız?

Ahmet Demir: Saç ektirmeden önce uzun yıllar saç dökülmesiyle mücadele ettim. Bu hem özgüvenimi hem sosyal hayatımı etkiledi. Bir sürü farklı yöntem denedim. Kalıcı bir çözüm bulamadım. Zamanla saç dökülmem arttı. Kendimi iyi hissetmek istediğim için saç ektirmeye karar verdim.

Çevrenizde saç ekimi yaptıranlar var mıydı?

Ahmet Demir: Evet, çevremde saç ekimi yaptıran arkadaşlarım vardı. Onların deneyimleri ve pozitif gelişimleri saç ekimi kararı vermemde ana sebeplerden biri oldu.

Saç ekimini araştırırken neler yaşadınız, aklınızda soru işareti var mıydı?

Ahmet Demir: Olmaz mı? Başta bir sürü soru işareti vardı. Operasyon sonrası iyileşme dönemini çok merak ediyordum. Kliniğin sunduğu kapsamlı bilgilendirmeler ve referanslar bütün soru işaretlerini kafamdan sil-di.

Saç ekimi operasyon günü ne hissettiniz?

Ahmet Demir: Operasyon günü çok heyecanlıydım. Hatta bir miktar endişe de vardı. Fakat ekibin profesyonelliği ve sıcaklığı benim bütün sıkıntılarımı aldı. Her aşamada bu bilgilendirmeyi hissetmek moralimi o gün içerisinde hep yüksek tuttu. Operasyon yaklaşık 5 saat sürdü. Ben çok daha fazla acı hissedeceğimi düşünüyordum. Acı vardı ama beklediğinden daha azdı. Operasyonun başlangıcında iğne vuruluyor. O kısımda bir miktar acı hissediliyor ama ondan sonra geri kalan saatlerde ben çok büyük bir acı hissetmedim.

Saç ekimi operasyonundan sonraki süreç nasıl geçti?

Ahmet Demir: Operasyon sonrası süreç aklımda beklediğimden daha kolay geçti. Tam olarak neler olduğunu merak ediyorsanız kısaca anlatabilirim. İlk gece kliniğin bana verdiği boyunlukla uyudum ve kafam dikti. Ertesi gün ilk yıkama için buraya tekrar geldim. Daha sonraki yıkamalar aklımda EMP'de yapılıyor ama ben yurtdışında ikamet ettiğim için bana verilen talimatlarla daha sonraki yıkamaları evimde yaptım. Sonrasında ara ara kontrollere geldim. Saç sıklığıma bakıldı, fotoğraflarım çekildi ve süreç çok yakından takip edildi.

Saç ekimi sonrası çevrenizin tepkileri nasıldı?

Ahmet Demir: Çevremden çok olumlu tepkiler aldım. Ailem, dostlarım değişimi hemen fark ettiler. Bu da benim özgüvenimi artırdı. Hatta beni uzaktan tanıyanlar, sosyal medyada videolarımı, fotoğraflarımı görenler benimle iletişime geçtiler ve detaylı sorular sordular. Onlara da elimden geldiği kadar yardımcı olmaya çalıştım.

Saç bakım vitaminlerinizi kullandınız mı, PRP yaptırdınız mı?

Ahmet Demir: Saç vitaminlerini özellikle ilk aylarda düzenli kullandım. Daha sonrasında saçımın yeterliliğini hissettiğim için onları azalttım. Ek destek olarak da PRP yaptırmaya başladım. Yaklaşık iki haftada bir üç aylık bir süreçtir devam ediyorum.

Her şeyden çok memnun kaldım. Profesyonel ekip, samimi davranışları beni çok memnun etti. Herkese gönül rahatlığıyla tavsiye edebilirim.



Ahmet Demir
Gastro Gezgin

Aynaya baktığında ne görüyorsun? Yıllar İz Bırakmasın, İmzanı Atsın!

Aynaya baktığında ne görüyorsun? Toplantılar, uykusuz geceler, kazanılan başarılar ve o başarıların getirdiği stres... Hepsinin bir izi var. Yüzün, senin hikayen. Peki bu hikaye, yorgun ve solgun görünmek zorunda mı? **Kesinlikle hayır.**

"Bakım" kelimesi sana uzak gelmesin. Bu, kadınlara özgü bir ritüel değil; kendine yaptığın bir yatırımdır. Arabanın yağına, takım elbisenin kumaşına gösterdiğin özeni, en değerli vitrinin olan cildine de gösterme zamanı. Karmaşık formlere, saatler süren uygulamalara gerek yok. Başlangıç için bilmen gerekenler net ve basit.

İşe Buradan Başla: Karmaşaya Gerek Yok

Banyo dolabını laboratuvara çevirmene lüzum yok. Üç temel hamle, oyunun kurallarını değiştirir:

1. **Arındır:** Yüzünü o kalıp sabunla kurutmayı bırak. Cildini günün kirinden ve yağından arındıran, kaliteli bir yüz temizleyici edin. Sabah uyanınca ve gece yatmadan önce 30 saniyeni ayırman yeterli. Farkı ilk günden hissedeceksin.
2. **Nemlendir:** Cildin de susar. Özellikle traştan sonra kuruyan, gerilen bir cildin varsa, iyi bir nemlendirici en yakın dostundur. Cildine esnekliğini ve canlılığını geri verir, o mat ve yorgun ifadeyi siler atar.
3. **Koru:** En büyük ve en sinsi düşmanın güneş. Kırışıklıkların, lekelerin ve sarkmaların bir numaralı sorumlusu odur. Hava bulutlu bile olsa, dışarı çıkmadan yüzüne süreceğin iyi bir güneş kremi, geleceğe yaptığın en karlı sigortadır. Bunu asla atlama.

Motoru İçeriden Besle

En pahalı krem bile kötü alışkanlıkların faturasını gizleyemez.

- **Su iç.** Sadece spor yaparken değil, gün boyunca. Cildinin dolgunluğu buna bağlı.
- **İyi beslen.** Tabağına renk kat. Sebze, sağlıklı yağlar (avokado, somon, ceviz) senin yakıtın olsun. Şeker ve paketli gıdalar ise paslanmana neden olur.
- **Uyu.** Vücudun ve cildin en iyi onarımı uykuda yapar. Gecede 7 saatten azına razı olma.

Profesyonel Lig

Bu adımlar harika bir başlangıç. Ama bazen maçı kazanmak için profesyonel bir dokunuş gerekir. Herkesin cildi farklı bir hikaye anlatır ve standart çözümler yetersiz kalabilir.

İşte bu noktada biz devreye giriyoruz. Cildinin gerçek ihtiyaçlarını analiz ediyor, sana özel bir yol haritası çiziyoruz. Medikal bakımlarla, doğru teknolojilerle hedefe yönelik çalışıyor, sadece "daha iyi görünmeni" değil, "daha iyi hissetmeni" sağlıyoruz.

Yaşlanmak bir gerçek. Ama nasıl yaş aldığın bir seçim.
Kontrolü eline al.



SAÇ
EKİMİ
YAPTIRAN
HERKESE
1 seans

PRP
bizden!

KUPON KODU: PRP100



Hayatınızı Etkileyen Sessiz Sorun: Peyronie Hastalığı

Cinsel sağlık, genel yaşam kalitesinin ve özgüvenin temel taşlarından biridir. Ancak bazı sorunlar, konuşulması zor olduğu için erkekleri sessizliğe ve endişeye itebilir. Peyronie hastalığı, tam da bu sorunların başında gelir.

Peyronie, peniste sert plakların oluşmasıyla karakterize bir bağ dokusu hastalığıdır. Bu plaklar, penisin esnekliğini kaybetmesine neden olarak ereksiyon sırasında ağrıya ve belirgin bir eğriliğe yol açar. Bu durum sadece fiziksel bir rahatsızlık değil, aynı zamanda cinsel yaşamı, partner ilişkilerini ve erkeğin psikolojisini derinden etkileyen ciddi bir problemdir.

Peyronie Hastalığının Belirtileri Nelerdir?

- **Sertleşme Sırasında Ağrı:** Özellikle hastalığın ilk evrelerinde (akut faz) görülür.
- **Penis Eğriliği:** Ereksiyon halindeyken penisin yukarı, aşağı veya yana doğru bükülmesi.
- **Peniste Hissedilen Sert Plaklar:** Cilt altında beze veya sert doku olarak hissedilir.
- **Sertleşme Sorunları (Erektil Disfonksiyon):** Eğrilik ve ağrı, sağlıklı bir sertleşmeyi zorlaştırabilir.
- **Peniste Kısılma:** Hastalık ilerledikçe peniste boy kaybı gözlemlenebilir.

SERTLEŞME SORUNU HAYATINIZI KARARTMASIN!

Yan etkisiz, cerrahi olmayan
Şok Dalga Tedavisi ile
cinsel yaşamınız ve özgüveniniz
yeniden güvende!

Geçmişte Çözümler Sınırlıydı, Artık Değil!

Yıllar boyunca Peyronie hastalığının tedavisi, ilaç tedavilerinden enjeksiyonlara ve son çare olarak görülen cerrahi müdahalelere kadar sınırlı ve çoğu zaman invaziv seçenekler sunuyordu. Ancak tıp teknolojisindeki devrim niteliğindeki gelişmeler, bu zorlu hastalığa karşı yeni ve çok daha etkili bir kapı araladı:

Yeni Nesil Şok Dalga Tedavisi

Teknolojinin
geldiği
son nokta!

Peki, bu modern teknoloji tam olarak nasıl bir umut vaat ediyor ve neden Peyronie hastalığının tedavisinde bir çığır açıyor?

Cevap, ses dalgalarının onarıcı gücünde ve teknolojinin geldiği son noktada saklı...

Yeni Nesil Şok Dalga Tedavisi (EDSWT): Güçlü, Güvenli ve Etkili

Şok Dalga Tedavisi (ESWT), vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmalarını harekete geçiren, düşük yoğunluklu ses dalgaları kullanan, cerrahi olmayan bir tedavi yöntemidir. Bu teknoloji, Peyronie hastalığının temel nedeni olan sert plaklara doğrudan etki ederek umut verici sonuçlar sunar.

Şok Dalgaları Peyronie Hastalığında Nasıl Çalışır?

Uygulama sırasında, özel bir cihaz aracılığıyla hedeflenen bölgeye gönderilen ses dalgaları:

- **Plakları Kırar:** Peyronie'ye neden olan fibröz plakların yapısını bozarak parçalanmasına ve yumuşamasına yardımcı olur.
- **Kan Dolaşımını Artırır:** Bölgede yeni kan damarlarının oluşumunu (anjiojeniz) tetikler. Artan kan akışı, dokunun beslenmesini ve onarımını hızlandırır.
- **Ağrıyı Azaltır:** Sinir uçları üzerindeki etkisiyle ereksiyon sırasındaki ağrıyı önemli ölçüde azaltır.
- **Enflamasyonu Giderir:** Bölgedeki kronik iltihaplanmayı baskılayarak iyileşme sürecini destekler.

Teknolojinin Evrimi: Neden "Yeni Nesil" Daha Üstün?

Şok dalga tedavisi sürekli gelişen bir teknolojidir. Kliniğimizde kullandığımız **3. Jenerasyon (EDSWT)** cihazlar, geçmişin tecrübesini geleceğin teknolojisiyle birleştirir:

- **1. Jenerasyon (Noktasal ESWT - ED-1000):** Tedaviyi başlatan bu cihazlar, enerjiyi tek bir noktaya odaklıyordu.
- **2. Jenerasyon (Doğrusal LSWT - Renova):** Enerjiyi daha geniş bir hat boyunca yayarak daha büyük alanları tedavi etme imkanı sundu.
- **3. Jenerasyon (Hibrit EDSWT): İşte devrim burada!** Bu yeni nesil teknoloji, hem noktasal (ESWT) hem de doğrusal (LSWT) atış yapabilme özelliğine sahiptir.

Bu sayede plaklara hem derinlemesine nüfuz edebilir hem de çevresindeki dokuyu geniş bir alanda uyartabilir. Bu da tedaviyi **çok daha etkili ve kapsamlı** hale getirir.

Tedavi Süreci Nasıl İşler?

- **Ağrısız ve Konforludur:** Anestezi gerektirmez. İşlem sırasında hafif bir tıktır hissi dışında rahatsızlık duyulmaz.
- **Kısa Sürer:** Her seans yaklaşık 15-20 dakika sürer.
- **Yan Etkisi Yoktur:** Cerrahi, ilaç veya enjeksiyon gibi yöntemlerin potansiyel yan etkilerini barındırmaz.
- **Hızlı İyileşme Sağlar:** Tedaviden hemen sonra günlük yaşamınıza dönebilirsiniz.

Kimler İçin Uygun?

Şok dalga tedavisi sadece Peyronie hastalığında değil, aynı zamanda:

- **Sertleşme Sorunu (Erektile Disfonksiyon)** yaşayan erkeklerde,
- **Kronik Prostatit** şikayeti olanlarda,
- Cerrahi veya ilaç tedavisi istemeyen hastalarda güvenle kullanılmaktadır.

Sessiz Kalmayın, Adım Atın!



Cellavia okurlarına özel *ESWT* işlemlerinde

**%15
İNDİRİM**

Ürolojide Şok Dalga Tedavisi, tıbbi literatürde ESWT (Extracorporeal Shock Wave Therapy) olarak bilinir ve genellikle böbrek taşlarının kırılması, kronik pelvik ağrı sendromu, prostatit ve erektil disfonksiyon gibi durumların tedavisinde kullanılır.



STORZ MEDICAL

Avantajlar

- Acısız ve ağrısız uygulama
- Minimal invaziv
- Anestezi gerektirmez
- Hızlı uygulama
- Hızlı taburcu olma
- Kalıcı etkiler

Bil Bakalım!

Bedeninin Gerçek Enerji Seviyesi Ne Durumda?

Her gün yataktan kalkıp hayata karışıyoruz ama gerçekten ne kadar enerjik hissediyoruz?

Bu 3 basit soruyla vücudunun gizli enerji raporunu ortaya çıkar!

Kendine en uygun cevabı seç, puanını topla ve sonucunu öğren!

1. Güne başlarken vücuduna nasıl bir "ilk yakıt" veriyorsun?

- a) Enerji veren, dengeli bir kahvaltı. (2 Puan)
- b) Sadece bir kahveyle güne başlıyorum. (1 Puan)
- c) Genelde atlıyorum, vaktim olmuyor. (0 Puan)

2. Gün içinde zihinsel "pilin" bittiğinde ne yaparsın?

- a) Kısa bir mola, yürüyüş veya nefes egzersiziyle şarj olurum. (2 Puan)
- b) Sosyal medyada gezinerek zihnimi dağıtırım. (1 Puan)
- c) Durmak yok, yola devam! Yorgunluğu görmezden gelirim. (0 Puan)

3. Geceleri bedeninin "şarj aleti" ne kadar prize takılı kalıyor?

- a) 7-8 saat kesintisiz uykuyla tam şarj. (2 Puan)
- b) 6 saatten az veya sık sık uyanarak. (1 Puan)
- c) Şarj aletinin yeri belli değil! Uyku düzenim karışık. (0 Puan)

ENERJİ RAPORUN

Toplam puanını hesapla!

5 - 6 Puan: ENERJİ DOLU!

Harikasın! Pilin %100 dolu ve bu her halinden belli. Bedeninin ihtiyaçlarına kulak veriyor ve onu en doğru şekilde besliyorsun. Bu enerjiyi korumak için aynı şekilde devam et!

3 - 4 Puan: ENERJİ TASARRUF MODU

Piliniz sarıda ama hala çalışıyor. Gün içinde enerjin dalgalanıyor olabilir. Puan kaybettiğin soru, enerjinin nereye kaçtığını gösteriyor. O küçük alanı iyileştirmek bile yarın daha zinde uyanmanı sağlayabilir.

0 - 2 Puan: DÜŞÜK PİL UYARISI

Piliniz kırmızıda ve acil şarja ihtiyacı var! Endişelenme, bu bir son değil, bir başlangıç. Bedenin sana "biraz ilgiye ihtiyacım var" diyor. Sadece bir alışkanlığı değiştirmekle başla. Bu rapor, hangi prize boşta kaldığını sana gösteriyor.

Bedeninizin pilini profesyonel yöntemlerle %100'e çıkarmak ve enerjini zirveye taşımak için Cellavia'nın uzman ekibiyle tanışın.

Cildinizin İhtiyacı Ne: Derinlemesine Onarım mı, Anında Işıltı mı?

İki popüler uygulama, tek bir hedef: Daha sağlıklı ve canlı bir cilt. Peki sizin yolunuz hangisi?
Karar vermeden önce rehberimize göz atın.



DERMAPEN: CİLDİN MİMARİ

Dermapen, cildin temelini yeniden inşa eden bir güçtür. Sorunları yüzeyden maskelemek yerine, cildin kendi onarım gücünü harekete geçirerek kalıcı çözümler sunar.

Ne Yapar?

Kontrollü mikro-igneleme ile cildin kolajen ve elastin üretimini tetikler. Cilt kendini alttan yukarıya doğru onarmaya ve yenilemeye başlar.

Kimler İçin İdeal?

- Akne izleri ve lekeler
- İnce çizgiler ve kırışıklıklar
- Genişlemiş gözenekler
- Cilt dokusunda pürüzler

Sonuç:

Etkileri zamanla ortaya çıkan, daha sıkı, pürüzsüz ve kalıcı olarak yenilenmiş bir cilt dokusu.



HYDRAFACIAL: IŞILTI SİHİRBAZI

HydraFacial, cildinize anında bir "hoş geldin" ışıltısı veren hızlı ve konforlu bir bakımdır. Özel günler öncesi ya da cildinizi şımartmak istediğinizde mükemmel bir seçimdir.

Ne Yapar?

Ağrısız vakum teknolojisiyle gözenekleri derinlemesine temizler, ölü deriyi arındırır ve cildi değerli nem serumlarıyla adeta yıkar.

Kimler İçin İdeal?

- Anında canlanma ve parlaklık
- Siyah noktalar ve tıkalı gözenekler
- Nemsiz ve solgun cilt
- Hızlı ve etkili bir bakım

Sonuç:

İşlemden çıkar çıkmaz gördüğünüz parlak, nemli, temiz ve taze bir görünüm.

ÖZETLE: HANGİ YOL SİZİN?

DERMAPEN'i seçin, eğer...

...cildinizin temelini onarmak, iz ve kırışıklık gibi kalıcı sorunlarla savaşmak ve uzun vadeli bir yatırım yapmak istiyorsanız.

HYDRAFACIAL'ı seçin, eğer...

...cildinize hızlı bir detoks yapmak, anında parlamak, derinlemesine temizlik ve yoğun nem ile kendinizi şımartmak istiyorsanız.

Cildinizin neye ihtiyacı olduğundan
emin değil misiniz?
En doğru kararı birlikte verelim.



QR kodu okutun ve bizimle hemen iletişime geçin!

İçsel Pusula: Zihninizin Mevsimi Hangisi?

Hepimizin içinde, hayata karşı duruşumuzu şekillendiren bir içsel pusula vardır. Bazen farkında bile olmadan kararlarımızı, tepkilerimizi ve hayallerimizi yönlendirir. Bu küçük zihin yolculuğu, mantığınızı bir kenara bırakıp içgüdülerinize kulak vermeniz için bir davetiyedir. *Hazırsanız, hayal etmeye başlayalım.*

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi sakın, ahşap kokulu, eski bir kütüphanenin ortasında hayal edin. Işık, yüksek pencerelerden süzülüyor ve etrafta sadece siz varınız. Tam ortada, üzerinde tek bir nesne duran büyük, masif bir masa görüyorsunuz.

Masanın üzerinde duran bu tek nesne nedir?

- a) Kalın, deri kaplı, kilitli ve eski bir defter.
- b) İçinde kumların hâlâ aktığı bir kum saati.
- c) Filizlenmeye başlamış bir tohumun olduğu küçük bir saksı.



Şimdi, bu nesneye doğru yürüdünüz. Elinize aldığımızda, odanın diğer ucundaki büyük pencereden dışarı bakıyorsunuz.

Pencereden dışarı baktığımızda gördüğümüz manzara nedir?

- a) Her yerin beyaz bir örtüyle kaplandığı, sessiz bir kış manzarası.
- b) Ağaçların rengarenk yapraklarla bezendiği, serin bir sonbahar sabahı.
- c) Her yerin canlandığı, çiçeklerin açtığı, enerjik bir ilkbahar günü.

Pusulanızın Gösterdiği Yön

Bu kısa hayal yolculuğu, mevcut zihinsel durumunuz ve hayata bakış açınız hakkında değerli ipuçları taşır.



Eğer Seçimleriniz (a) Kilitli Defter ve Kış Manzarası İse: BİLGE GÖZLEMCİ

Zihninizin mevsimi **kış**. Bu, bir yorgunluk değil, bir dinlenme ve içe dönme dönemidir. Tecrübelerinizden ders çıkarmayı, olayları derinine analiz etmeyi seviyorsunuz. Sizin için bilgelik, geçmişte saklıdır ve geleceğe sağlam adımlar atmak için o geçmişi anlamak gerekir. Sessizlik ve sükunet, en büyük gücünüz.

Eğer Seçimleriniz (b) Kum Saati ve Sonbahar Manzarası İse: DENGELİ STRATEJİST

Zihninizin mevsimi **sonbahar**. Hayatı, bir hazırlık ve hasat dönemi olarak görüyorsunuz. Ne geçmişe takılıp kalır ne de geleceğe dair hayallere kapılırsınız; sizin için önemli olan "şimdi" ve "şu an" attığınız adımlardır. Zamanın değerini bilir, enerjinizi verimli kullanırsınız. Planlı ve mantıklı hareket etmek sizi güvende hissettirir.

Eğer Seçimleriniz (c) Filizlenen Tohum ve İlkbahar Manzarası İse: YENİLİKÇİ KAŞIF

Zihninizin mevsimi **ilkbahar**. İçinizde sürekli bir yenilenme arzusu, merak ve büyüme potansiyeli var. Geleceğe umutla bakar, yeni başlangıçlardan ve olasılklardan heyecan duyarsınız. Sizin için hayat, risk alınmaya ve denemeye değer bir maceradır. Enerjiniz ve iyimserliğiniz, en belirgin özelliğinizdir.

Her mevsimin kendine özgü bir güzelliği vardır.

İçsel pusulanız hangi yönü gösterirse göstere, bu sadece şu anki durumunuzun bir yansımasıdır.

Zihinsel ve duygusal sağlığınızı destekleyerek her mevsimi en verimli şekilde yaşamak mümkündür.



Sağlığa Ayrılan En Değerli 7 Dakika

Sağlıklı yaşam, maraton koşmak değil; her gün atılan bilinçli adımların bir bütünüdür. Yoğun hayat temposunda kendinize ayıracağınız bu 7 dakika, sadece bir egzersiz değil; bedeninize ve zihninize yaptığınız bir yatırımdır. Bu, kendinize verdiğiniz bir söz, güne daha enerjik başlamak veya günün yorgunluğunu atmak için harika bir fırsattır.

Enerjinizi Ateşleyecek 7 Adım

Talimatlar: Her hareketi 45 saniye boyunca yapın.
Hareketler arasında 15 saniye dinlenin.
Tek bir tur yeterli!

**SAĞLIKLI
YAŞAM,
BİR SEÇİMDİR.**

**BUGÜN
KENDİNİZ İÇİN
BU SEÇİMİ YAPIN.**



1 JUMPING JACK (Isınma & Canlanma)

Vücudunuzu uyandırın ve kan dolaşımınızı hızlandırın. Bu hareket, zihninizi ana getirmek için mükemmel bir başlangıçtır.



2 SQUAT (Güç & Denge)

Vücudun en büyük kas gruplarını çalıştırarak metabolizmanızı ateşleyin. Güçlü bacaklar, hayatta daha sağlam durmanızı sağlar.



3 ŞINAV (Üst Vücut & Kararlılık)

Kendi vücut ağırlığınızla güçlenin. Bu hareket, sadece kolları değil, duruşunuzu ve kararlılığınızı da destekler.



4

LUNGE

(Esneklik & Odaklanma)

Tek bacak üzerinde denge kurmak, zihin ve beden koordinasyonunu artırır. Adımlarınızı daha bilinçli atmanıza yardımcı olur.



5

PLANK

(Merkez Gücü & Sabır)

Karın ve sırt kaslarınızı güçlendirerek duruşunuzu düzeltin. Sabit kalmak, zihinsel dayanıklılığınızı da artırır.



6

HIGH KNEES

(Enerji & Ritim)

Kalp atışınızı zirveye taşıyın ve enerjinizi tazeleyin. Bu ritmik hareket, günün stresini atmak için birebirdir.



7

KÖPRÜ

(Aktivasyon & Rahatlama)

Oturarak geçen uzun saatlerin etkisini tersine çevirin. Kalça kaslarınızı aktive ederken bedeninizi rahatlatarak antrenmanı sonlandırın.

Bu, 7 dakikadan daha fazlası!

Bu antrenman, sağlıklı yaşam yolculuğunuzdaki bir kıvılcımdır. **Unutmayın, hareket bedenin ilacıdır.**

Düzenli olarak ayıracağınız bu kısacık zaman, daha iyi beslenme, daha kaliteli uyku ve stresi daha iyi yönetme konusunda size ilham verecektir.

Derin ve Onarıcı Bir Uyku İçin Modern Rehberiniz

Günün yorgunluğunu atmak, enerjimizi yenilemek, zihnimizi ve bedenimizi onarmak...

Uyku, hayatımızın yaklaşık üçte birini kaplayan pasif bir durum değil, sağlığımızın en aktif ve en kritik temel taşıdır. Ancak modern yaşamın hızı, stresi ve sürekli mavi ışığa maruz kalmamız, birçoğumuzun bu doğal ve hayati süreçten uzaklaşmasına neden oluyor.

Peki, kaybettiğimiz bu değerli ritmi nasıl geri kazanabiliriz? Cevap, vücudumuzun binlerce yıllık bilgeliğini anlamakta ve onu modern bilimle desteklemekte yatıyor. İşte size kaliteli bir uykunun kapılarını aralayacak üç anahtar:

Melatonin, Uyku Hijyeni ve Nefes.

Gecenin Orkestra Şefi: Melatonin

Melatonin, beynimizdeki epifiz bezi tarafından salgılanan ve genellikle "uyku hormonu" olarak bilinen bir moleküldür. Ancak görevi sadece uyku getirmekten çok daha fazlasıdır; o, vücudumuzun iç saati olan **sirkadiyen ritmin** orkestra şefidir.

- **Nasıl Çalışır?** Melatonin üretimi tamamen ışığa duyarlıdır. Gözlerimizdeki reseptörler, hava karardığında bu bilgiyi beyne iletir ve melatonin salgılanmaya başlar. Bu, vücudumuza "dinlenme ve onarım zamanı geldi" sinyalidir. Sabah olup gün ışığıyla karşılaştığımızda ise üretim durur ve kortizol gibi uyanıklık hormonları devreye girer.
- **Modern Hayatın Etkisi:** Akşam saatlerinde maruz kaldığımız akıllı telefon, tablet ve televizyon ekranlarından yayılan **mavi ışık**, beynimizi kandırır. Vücudumuz hala gündüz olduğunu zanneder ve melatonin üretimini baskılar. Sonuç? Yatağa girdiğimizde dönüp durmamız, bir türlü uykuya dalamamamız.

Ne Yapmalı?

Uykudan en az 1-2 saat önce ekranlarla vedalaşın. Telefonunuzun ve diğer cihazlarınızın "gece modu" veya "mavi ışık filtresi" özelliklerini mutlaka kullanın. Odanızın tamamen karanlık olduğundan emin olun.

Kaliteli Bir Gece İçin Zemin Hazırlamak: Uyku Hijyeni

Uyku hijyeni, kaliteli bir uyku için oluşturduğumuz çevre ve alışkanlıklar bütünüdür. Tıpkı verimli bir toprak hazırlamak gibi, iyi bir uyku için de doğru zemini hazırlamamız gerekir.

- **Rutin Kralıdır:** Her gün, hafta sonları dahil, aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya çalışın. Bu, vücudunuzun iç saatini düzenler ve melatonin salınımını öngörülebilir hale getirir.
- **Serin ve Sessiz Bir Sığınak:** Vücut ısının hafifçe düşmesi, uykuya dalmayı kolaylaştırır. Yatak odanızın ideal sıcaklığı 18-21°C arasındadır. Gürültüyü engellemek için kulak tıkacı veya beyaz gürültü makinelerinden faydalanabilirsiniz.
- **Yatağınız Sadece Uyku İçindir:** Yatağınızı çalışma, yemek yeme veya televizyon izleme alanı olarak kullanmaktan kaçın. Beyninizin yatağı sadece uyku ve dinlenmeyle ilişkilendirmesini sağlayın.
- **Akşam Saatlerine Dikkat:** Öğleden sonra ve akşam saatlerinde kafein ve alkol tüketiminden kaçın. Kafein uyarıcıdır, alkol ise başlangıçta uyku verse de gecenin ilerleyen saatlerinde uykunuzun kalitesini düşürür ve sık sık uyanmanıza neden olur.

Zihni Susturmanın En Hızlı Yolu: Solunum Teknikleri

Bazen her şeyi doğru yapsak bile, zihnimizdeki düşünceler uykuya dalmamızı engeller. İşte bu noktada nefesimiz, zihni susturmak ve bedeni "savaş ya da kaç" modundan "dinlen ve sindir" moduna geçirmek için en güçlü aracımızdır.

Deneyin: 4-7-8 Nefes Tekniği

Bu teknik, parasempatik sinir sistemini aktive ederek anında bir gevşeme hissi yaratır.

1. Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin hemen arkasındaki dokuya yerleştirin ve egzersiz boyunca orada tutun.
2. Ağzınızdan "vuuu" sesi çıkararak tüm nefesinizi boşaltın.
3. Ağzınızı kapatın ve burnunuzdan 4'e kadar sayarak sessizce nefes alın.
4. Nefesinizi 7'ye kadar sayarak tutun.
5. Ağzınızdan tekrar "vuuu" sesi çıkararak nefesinizi 8'e kadar sayarak tamamen boşaltın.
6. Bu döngüyü toplam 4 kez tekrarlayın.

İyi bir gece uykusu, ertesi günün kaderini belirler. Enerjik, odaklanmış ve pozitif bir günün sırrı, karanlığın bize sunduğu bu onarıcı armağanı doğru şekilde kabul etmekte gizlidir. Melatonin ritminize saygı göstererek, uyku hijyeninize özen göstererek ve nefesinizin gücünü kullanarak siz de her geceyi bedeninize ve ruhunuza bir hediye olarak sunabilirsiniz.

Yıldızların Ritmi, Bedenin Sesi: Burcunuza Göre Bütünsel Sağlık Rehberiniz

Gökyüzündeki yıldızların ve gezegenlerin hareketleri, binlerce yıldır insanlığa yol gösteriyor. Karakterimiz, ilişkilerimiz ve kariyerimiz hakkında ipuçları aradığımız astroloji, aslında bedenimizin ve ruhumuzun derinliklerindeki ritimleri anlamak için de güçlü bir metaforudur. Peki ya sağlığımız? Vücudumuzun da tıpkı evren gibi kendine has döngüleri, yani biyoritimleri olduğunu biliyor muydunuz?

Cellavia olarak biz, bedeni bir bütün olarak ele alıyoruz. Bu bütünsel bakış açısıyla, astrolojik arketipleri modern sağlık ve wellness uygulamalarıyla birleştirerek size ilham verecek bir rehber hazırladık. Burcunuzun temel enerjisini anlayarak, bedeninize en uygun bakım ve desteği nasıl sağlayabileceğinizi keşfedin. Unutmayın, bu bir fal değil, kendinizi daha iyi tanımanız ve bedeninize şefkatle yaklaşmanız için bir davettir.

Ateş Grubu (Koç, Aslan, Yay): Enerjiyi Yönetmek ve Parlamak

Ateş grubu burçları, dinamik, tutkulu ve yaşam enerjisiyle doludur. Onlar için sağlık, enerjilerini doğru yönlendirmek ve içlerindeki ateşi söndürmeden parlamaktır.

- **KOÇ (21 Mart - 19 Nisan):** Mars'ın yönettiği bu öncü burç, her zaman hareket halindedir. Enerjileri yüksek olduğu kadar, stres ve baş ağrılarına da yatkın olabilirler.
 - **Biyoritim Odağı:** Hızlı tempolarına ayak uyduracak, anında canlandırıcı ve toparlayıcı bakımlar.
 - **Cellavia Önerisi: IV Vitamin Terapisi.** Yoğun temponuzda kaybettiğiniz vitamin ve mineralleri hızla geri kazanmak, bağışıklığınızı güçlendirmek ve enerjinizi anında tazelemek için IV terapileri sizin için biçilmiş kaftan. Hızlı, etkili ve sonuç odaklı; tıpkı sizin gibi!
- **ASLAN (23 Temmuz - 22 Ağustos):** Güneş'in yönettiği Aslan, sahnede olmayı ve ışıldamayı sever. Kalp, sırt ve genel duruş onlar için önemlidir. Sağlıkları, içsel ve dışsal parlaklıklarını korumakla doğrudan ilişkilidir.
 - **Biyoritim Odağı:** Canlılıklarını ve karizmalarını destekleyecek, "içten dışa" güzellik uygulamaları.
 - **Cellavia Önerisi: Glutasyon Terapisi.** "Süper antioksidan" olarak bilinen glutasyon, cildinize doğal bir ışıltı kazandırırken vücudunuzu toksinlerden arındırır. Bu terapi, Aslan'ın doğal parlaklığını destekleyerek hem içeriden sağlıklı hem de dışarıdan göz alıcı hissetmesini sağlar.

- **YAY (22 Kasım - 21 Aralık):** Maceracı ve özgür ruhlu Yay, Jüpiter'in iyimserliğiyle hareket eder. Genellikle karaciğer ve kalça bölgeleri hassastır. Sürekli yeni deneyimler ararken bedenlerini desteklemeyi unutmamalıdır.
 - **Biyoritim Odağı:** Detoks ve yenilenme. Vücudu keşiflerinden sonra dinlendirmek ve arındırmak.
 - **Cellavia Önerisi: Ozon Terapi.** Kan dolaşımını artırarak vücudun oksijenlenmesini sağlayan Ozon Terapi, tam bir detoks ve yenilenme kürüdür. Yay'ın maceracı ruhunun bedeninde bıraktığı yorgunluğu atmasına ve bir sonraki yolculuğuna daha zinde başlamasına yardımcı olur.

Toprak Grubu (Boğa, Başak, Oğlak): Köklenmek ve Yapılandırmak

Toprak grubu burçları, somut, sabırlı ve pratik bir doğaya sahiptir. Sağlıkları, güvenli ve düzenli rutinler ile bedensel hazlara dayanır.

- **BOĞA (20 Nisan - 20 Mayıs):** Güzelliğin ve konforun gezegeni Venüs tarafından yönetilen Boğa, duyularıyla yaşar. Boyun ve boğaz bölgeleri hassastır. Kaliteli ve keyif veren bakımları sever.
 - **Biyoritim Odağı:** Bedeni şımartan, rahatlatan ve güzelliği ön plana çıkaran lüks deneyimler.
 - **Cellavia Önerisi: Lenf Drenaj Masajı.** Bu nazik ama etkili masaj, vücuttaki ödemi atarak hafiflik hissi verir ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Boğa'nın konfor ve estetik arayışına hitap eden, tam bir rahatlama ve arınma seansıdır.
- **BAŞAK (23 Ağustos - 22 Eylül):** Detaycı ve analitik Başak, Merkür'ün zekasıyla sağlığına yaklaşır. Sindirim sistemi ve sinir sistemi hassasiyetleri olabilir. Mükemmeliyetçi yapıları, en saf ve etkili yöntemleri aramalarını sağlar.

- **Biyoritim Odağı:** Arınma, saflık ve hücresel düzeyde etkinlik.
- **Cellavia Önerisi: Kişiyi Özel Beslenme Danışmanlığı ve Detoks Programları.** Başak burcunun analitik doğası, veriye dayalı ve kişiyi özel planları sever. Uzmanlarımızla birlikte oluşturulacak bir beslenme ve detoks programı, onların hassas sindirim sistemini destekleyerek ideal sağlık dengesini bulmalarını sağlar.
- **OĞLAK (22 Aralık - 19 Ocak):** Disiplinli ve kararlı Oğlak, Satürn'ün etkisiyle yapı ve iskelet sistemine önem verir. Kemikler, dişler ve cilt sağlığı onlar için önceliklidir. Uzun vadeli ve kalıcı sonuçları hedefler.
 - **Biyoritim Odağı:** Cildi ve bedeni yeniden yapılandıran, zamanın etkilerine karşı koruyan kalıcı çözümler.
 - **Cellavia Önerisi: Kolajen Aşırı ve Cilt Yenileme Terapileri.** Oğlak'ın yapılandırma arzusuna en uygun cevap, cildin temel yapı taşı olan kolajeni desteklemektir. Kolajen aşırı, cildin elastikitesini ve sıkılığını artırarak uzun vadeli, gözle görülür sonuçlar sunar.

Hava Grubu (İkizler, Terazi, Kova): Denge ve İletişim

Hava grubu burçları zihinsel, sosyal ve iletişim odaklıdır. Sağlıkları, zihin-beden dengesi ve sosyal çevreleriyle olan uyumlarından etkilenir.

- **İKİZLER (21 Mayıs - 20 Haziran):** Meraklı ve iletişimci İkizler, sürekli yeni bilgilerle zihnini besler. Sinir sistemi, omuzlar ve kollar hassas bölgeleridir. Zihinsel yorgunlukları bedensel olarak ortaya çıkabilir.
 - **Biyoritim Odağı:** Zihni sakinleştiren ve bedeni canlandıran çift yönlü bakımlar.

- **Cellavia Önerisi: Nöral Terapi.** Sinir sistemini düzenleyerek vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmalarını harekete geçiren Nöral Terapi, İkizler'in zihinsel ve bedensel yorgunluğunu dengelemek için idealdir.
 - **TERAZİ (23 Eylül – 22 Ekim):** Uyum ve estetiğin burcu Terazi, denge arayışındadır. Böbrekler ve bel bölgesi hassastır. Güzellik ve harmoni, sağlıklarının anahtarlarıdır.
 - **Biyoritim Odağı:** Vücuda denge getiren, estetik ve zarif uygulamalar.
 - **Cellavia Önerisi: Cilt Tonu Eşitleyici ve Leke Tedavileri (Kimyasal Peeling vb.).** Terazi'nin harmoni arayışı cildinde de kendini gösterir. Ciltteki ton farklılıklarını gideren, pürüzsüz ve dengeli bir görünüm sağlayan profesyonel cilt bakımları, onların estetik ruhunu tatmin eder.
 - **KOVA (20 Ocak – 18 Şubat):** Yenilikçi ve vizyoner Kova, geleceğin teknolojilerine ve yöntemlerine açıktır. Dolaşım sistemi ve bilekler hassas olabilir. Gelenekselin dışında, modern çözümleri tercih eder.
 - **Biyoritim Odağı:** Hücresel düzeyde yenilik ve ileri teknoloji bakımlar.
 - **Cellavia Önerisi: Exosome Terapi.** Kök hücre teknolojisinin en yenilikçi formlarından olan Exosome, cildin kendini onarma ve yenileme kapasitesini en üst düzeye çıkarır. Kova'nın ilerici ve fütüristik ruhuna hitap eden bu uygulama, adeta geleceğin güzellik sırrıdır.
 - **Su Grubu (Yengeç, Akrep, Balık): Duygusal Şifa ve Beslenme**
Su grubu burçları sezgisel, duygusal ve empatiktir. Sağlıkları, duygusal durumları ve kendilerini ne kadar "besledikleriyle" yakından bağlantılıdır.
 - **YENGEÇ (21 Haziran – 22 Temmuz):** Ay'ın yönettiği şefkatli Yengeç, beslemek ve korunmak ister. Mide ve göğüs bölgesi hassastır. Duygusal dalgalanmaları, cilt ve sindirim sağlığını etkileyebilir.
 - **Biyoritim Odağı:** Besleyici, koruyucu ve şefkatli bakımlar.
 - **Cellavia Önerisi: Mezoterapi.** Cildinize veya saç derinize ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve amino asitleri bir anne şefkatiyle doğrudan sunan Mezoterapi, tam da Yengeç'in besleyici doğasına göredir. Bu yöntem, cildi ve saçı içeriden besleyerek canlandırır ve korur.
 - **AKREP (23 Ekim – 21 Kasım):** Derin ve dönüştürücü Akrep, detoks ve yenilenme enerjisi taşıır. Üreme ve boşaltım sistemleri hassastır. Yüzeyde olanla değil, kök nedenlerle ilgilenir.
 - **Biyoritim Odağı:** Derinlemesine arınma ve hücresel transformasyon.
 - **Cellavia Önerisi: Ağır Metal Detoks ve Şelasyon Terapisi.** Akrep'in derinlere inme ve arınma arzusunda en uygun terapi, vücudu en derindeki toksinlerden temizlemektir. Şelasyon, vücutta biriken ağır metalleri bağlayarak atılmasını sağlar ve gerçek bir hücresel yenilenme sunar.
 - **BALIK (19 Şubat – 20 Mart):** Hayalperest ve sezgisel Balık, evrenle bir bütündür. Ayaklar ve lenf sistemi hassastır. Bedenlerinin sınırlarını unutmaya ve kendilerini akışa bırakmaya eğilimlidirler.
 - **Biyoritim Odağı:** Vücudu topraklayan, bağışıklığı güçlendiren ve ruhu dinlendiren bakımlar.
 - **Cellavia Önerisi: C Vitamini Serumı.** Bağışıklık sisteminin en büyük dostu olan yüksek doz C Vitamini, Balık'ın hassas yapısını güçlendirir, enerji verir ve onları hastalıklara karşı korur. Bu, onların ruhsal ve bedensel dünyaları arasında bir kalkan görevi görür.



pHformula Cilt Analiz Cihazı ile Cildinizi Derinlemesine Tanıyın

Her cildin kendine özgü bir hikâyesi vardır. pHformula Cilt Analiz Cihazı, bu hikâyeyi en doğru şekilde okumak için geliştirilmiş ileri teknolojiye sahip bir sistemdir.

Yüksek çözünürlüklü görüntüleme ve özel ışık teknolojisi sayesinde cihaz, cildinizin görünen yüzeyinin ötesine geçerek derin tabakalardaki sorunları da ortaya çıkarır. Böylece sadece gözle görülen problemleri değil; lekelenme eğilimi, nem dengesi, sebum üretimi, gözenek yapısı ve yaşlanma belirtilerinin erken sinyallerini de tespit eder.



Avantajlar

- Bilimsel ve güvenilir sonuçlar: Kişiyi özel raporlama ile cildinizin ihtiyaçlarını sayısal verilerle sunar.
- Derinlemesine analiz: Nem, elastikiyet, gözenek, kırışıklık ve pigmentasyon gibi birçok parametreyi detaylı inceler.
- Kişiyi özel bakım planı: Analiz sonuçlarına göre en uygun bakım protokolleri belirlenir.
- Hızlı ve konforlu: Sadece birkaç dakikada cildinizin geleceğini şekillendirecek değerli bilgiler elde edilir.
-

pHformula Cilt Analiz Cihazı sayesinde artık cilt bakımınız "tahmine" değil, bilime ve teknolojiye dayalıdır. Siz de cildinizin gerçek ihtiyaçlarını öğrenin, doğru çözümlerle ışıldayan bir görünüme adım atın.

Akne Tedavisi ile Yeniden Doğan Bir Cilt

Akne ve izlerle yıllarca mücadele eden bir hastamız, uzman ekibimizden aldığı profesyonel tedavi sayesinde pürüzsüz, sağlıklı ve ışıldayan bir cilde kavuştu. Özgüveni yeniden kazanmak isteyenler için ilham verici bir dönüşüm hikâyesi.



Tedaviye başlamadan önce cildinizde ne gibi problemler vardı?

“Uzun zamandır cildimle ilgili problemler yaşıyordum. Özellikle yüzümde çıkan aknelar hem görüntü açısından hem de psikolojik olarak beni oldukça etkiliyordu. Aynaya her baktığımda moralim bozuluyordu çünkü hem aktif sivilcelerim vardı hem de geçmişten kalan izler yüzümde belirgindi. Cildim pürüzlüydü, makyaj yapsam bile kapatamıyordum. Bu durum zamanla özgüvenimi de olumsuz etkiledi.”

Daha önce başka bir tedavi yöntemi denediniz mi?

“Aslında uzun süredir bu sorunları çözmek istiyordum ama açıkçası nereden başlayacağımı bilemiyordum. Daha önce hiçbir dermatolojik tedaviye başvurmamıştım. Araştırmalar yaparken ve çevremdekilere danışırken kliniğinizin ismini duydum. Tedaviye burada başlamak, cildim için aldığım ilk profesyonel destek oldu. İlk deneyimim olmasına rağmen süreç o kadar profesyonel ve güven vericiydi ki, iyi ki ilk adımı burada atmışım dedim.”

Kliniğinize gelmeye nasıl karar verdiniz?

“Yakın bir arkadaşım daha önce kliniğinizde saç tedavisi olmuştu ve sonuçlarından çok memnun kaldığını gördüm. Ben de onun tavsiyesine kulak vererek bir randevu aldım. İlk görüşmeye geldiğimde hem çalışanların ilgisi hem de ortamın hijyenik ve sıcak yapısı beni çok etkiledi. Arkadaşımın önerisi sayesinde doğru bir yere geldiğimi hemen anladım.”

Tedavi sürecinde herhangi bir acı veya rahatsızlık hissettiniz mi?

“Tedavi süreci düşündüğümünden çok daha konforliydu. Açıkçası başta biraz endişeliydim çünkü cilt tedavilerinde acı hissedilebileceğini sanıyordum. Ama işlem sırasında ne bir ağrı ne de bir rahatsızlık yaşadım. İşlem oldukça nazik ve dikkatli bir şekilde uygulandı. Kendimi uzman ellere teslim ettiğimi hissetmek, süreci daha da rahat geçirmemi sağladı.”

Tedavi sonrası cildinizde ne gibi değişiklikler gözlemlediniz?

“Tedaviden sonra cildimde gözle görülür bir iyileşme yaşadım. Eskiden her sabah aynaya baktığımda moralim bozulurken, şimdi cildimin pürüzsüzlüğü ve sağlıklı görüntüsü beni mutlu ediyor. Aktif sivilcelerim tamamen yok oldu, eskiden kalan izler büyük ölçüde azaldı. Cildim artık daha aydınlık, canlı ve sağlıklı görünüyor. En önemlisi de bu değişim sayesinde kendime olan güvenim yeniden yerine geldi. Artık sosyal ortamlarda daha rahat hissediyorum.”

Bu tedaviyi başkalarına da önerir misiniz?

“Eğer siz de benim gibi uzun süredir akne, sivilce veya cilt lekeleriyle mücadele ediyorsanız hiç düşünmeden buraya başvurmanızı tavsiye ederim. Burada hem profesyonel bir ekip var hem de sizi gerçekten anlayan, çözüm odaklı yaklaşan bir sistemle karşılaşıyorsunuz. Cilt problemi sadece dış görünüşle ilgili değil, insanın psikolojisini de etkiliyor. Burada aldığım tedavi ile hem cildim hem de ruh halim olumlu yönde değişti. Herkese gönül rahatlığıyla öneriyorum.”

Siz de yayınlamamızı istediğiniz tedavi deneyimlerinizi bize iletin, dergimizde yayımlayalım: info@empclinics.com

**Hemen
Randevu
Alın!**



Cildinin Gizli İhtiyaçlarını Öğren!

**Hemen QR kodu okutarak
bizimle kolayca iletişime geçin ve
ücretsiz cilt analiz randevusu alın.**



Kendini Keşfet: Vücudun Sana Hangi Dili Konuşuyor?

Her birimiz benzersiz ve sağlık yolculuğumuz da öyle olmalı. Peki, senin bedenin şu anda sana ne fısıldıyor? Bir ağrı mı, bir yorgunluk mu, yoksa daha fazlasını yapabilecek bir potansiyel mi? Bu testle iç sesine kulak ver ve hangi Cellavia yaklaşımının senin için bir anahtar olabileceğini keşfet!

Talimatlar: Her soru için sana en yakın gelen cevabı seç. Sonunda en çok hangi harfi işaretlediğini say ve sana özel sonucu oku!

1. "Kendimi iyi hissetmiyorum" dediğinde, cümlemin devamı genelde ne oluyor?

- a) "...ama **neden** olduğunu bir türlü bulamıyorum. Belirsiz bir yorgunluk, bir sis perdesi var."
- b) "...çünkü sürekli bir yerlerim **ağrıyor**, tutuluyor veya hareketlerim kısıtlı."
- c) "...ve performansımın **zirvesine** çıkmak, yaşlanma etkilerini yavaşlatmak istiyorum."
- d) "...ve cildimin, saçlarımın veya enerjimin **hedefe yönelik** bir desteğe ihtiyacı var."

2. Sağlıkla ilgili bir sorunu çözerken yaklaşımın nedir?

- a) "Önce tüm verileri görmeliyim. Rakamlar, analizler, raporlar... Kök nedeni bilmek isterim."
- b) "İyileşmenin sırrının uzman ellerde ve doğru fiziksel müdahalelerde olduğuna inanırım."
- c) "En son teknolojiyi, en yenilikçi hücresel terapileri denemeye açığım. Geleceğin sağlığı bugün mümkün."
- d) "Hızlı, etkili ve ihtiyacıma özel hazırlanmış bir formülle anında sonuç görmeyi severim."

3. Vücudun bir araba olsaydı, şu anki ihtiyacı ne olurdu?

- a) Kapsamlı bir **diagnostik test**. "Motor arıza ışığı" yanıyor ama sebebi belirsiz.
- b) **Rot balans ayarı ve kaporta düzeltme**. İskelet ve yürüyen aksamda sorunlar var.
- c) **Motor modifiyesi (tuning)**. Zaten iyi bir araba ama onu bir yarış arabasına dönüştürmek istiyorum.
- d) **Premium yakıt takviyesi ve cilalı yıkama**. Anında daha iyi performans ve parlak bir görünüm.

4. Google'da son zamanlarda ne arattın?

- a) "Sürekli yorgunluğun nedenleri / vitamin eksikliği belirtileri / toksin analizi"
- b) "Sırt ağrısı için egzersizler / duruş bozukluğu nasıl düzeltilir?"
- c) "Biohacking nedir / hücresel yenilenme / Kriyoterapi faydaları"
- d) "Cilt için kolajen takviyesi / spor sonrası toparlanma / enerji veren vitaminler"

Sonuçlar ve Sana Özel Cellavia Yol Haritası

En Çok "A" İşaretlediysen: KÖK NEDEN AVCISI

Sen, yüzeysel çözümlerle yetinmeyen bir dedektifsin. "Neden?" sorusu senin için her şeyden önemli. Belirtileri bastırmak yerine, sorunun kaynağına inmek ve vücudunun tam bir resmini görmek istiyorsun.

Sana Özel Yaklaşım: Bütünsel Analiz ve Tanı Protokolleri. Yolculuğun, uzman bir hekimle yapacağın **Klinik Bütünsel Konsültasyon** ile başlar. **OligoScan** ile toksin ve mineral seviyelerin, **Termoregülasyon** ile organ fonksiyonların veya **Karanlık Alan Mikroskobu** ile kanının canlı hali incelenerek sana özel bir sağlık haritası çıkarılır.

En Çok "B" İşaretlediysen: BEDENİN MİMARİ

Senin için sağlık, bedensel bütünlük ve ağrısız hareket özgürlüğü demek. Vücudunu bir yapı olarak görüyorsun ve bu yapının temellerinin sağlam, duruşunun dik olmasını istiyorsun. İyileşmenin gücünün dokunuşta ve doğru harekette yattığına inanıyorsun.

Sana Özel Yaklaşım: Fiziksel Onarım ve Rehabilitasyon. Uzmanlarımızın ellerinde şekillenecek **Manuel Terapi & Osteopati** seansları ile bedensel denge yeniden sağlanır. İhtiyacına yönelik hazırlanan **Klasik Fizyoterapi** programları veya **ICAROS Health** ile yapılan fonksiyonel çalışmalarla ağrılarından kurtulup hareketin keyfini yeniden keşfedersin.

En Çok "C" İşaretlediysen: PERFORMANS VE YENİLENME PİLOTU

Sen, potansiyelinin sınırlarını zorlamayı seven bir yenilikçisin. Sadece "iyi" olmak sana yetmiyor, "en iyi" olmak istiyorsun. Sağlığı, hücresel düzeyde bir optimizasyon ve geleceğin teknolojilerini kullanarak yaşlanmayı yönetme sanatı olarak görüyorsun.

Sana Özel Yaklaşım: İleri Düzey Biyohacking Terapileri. Vücudunu sıfırlayan **Kriyoterapi** veya **Infrared Hipertermi** ile tanış. **IHHT (Hypoxia Breath)** ile hücresel oksijenlenmeyi zirveye çıkar. Gençlik ve enerji molekülü olan **NAD+** **İnfüzyonu** ile zamanı geri çevirme yolculuğuna başla.

En Çok "D" İşaretlediysen: HEDEFE YÖNELİK GÜÇLENDİRİCİ

Sen, ne istediğini bilen ve pratik çözümleri seven birisin. İhtiyacın net: Daha parlak bir cilt, daha güçlü saçlar, sporda daha iyi performans veya yorgun bir haftanın ardından hızlı bir canlanma.

Sana Özel Yaklaşım: Kişiselleştirilmiş IV İnfüzyon Kokteylleri. Hedefine yönelik olarak hazırlanan özel serumlarla tanış. **Anti-Aging Collagen Booster** veya **Beauty Cocktail** ile ışıltını artır. **Power Fitness Amino Asit Kokteyli** ile antrenmanlarını destekle. Veya klasik bir başlangıç için **Myers Kokteyli** ile genel bir zindelik kazan.

Önemli Not: Bu test, kendinize giden yolda bir ilk adım atmanız için hazırlanmış eğlenceli bir rehberdir. Size en uygun sağlık programını oluşturmak için Cellavia Kliniği'nin uzman ekibine danışmamızı öneririz.

Mini Test:

5 Soruda Gülüşünüzün Sağlık Notu!

Gülüşünüze ne kadar iyi baktığınızı 1 dakikada öğrenin! Dürüstçe cevap verin, puanınızı toplayın ve diş sağlığı karnenizi görün.

1. Diş fırçalamanın altın kuralı: Günde iki kez. Siz bu kurala uyuyor musunuz?

- a) Evet, sabah ve gece hiç atlamam. (2 Puan)
- b) Genellikle günde bir kez fırçalarım. (1 Puan)
- c) İtiraf etmeliyim, bazen atlıyorum. (0 Puan)

2. Fırçanın ulaşamadığı yerler için en iyi dostunuz nedir?

- a) Her gün diş ipi veya arayüz fırçası. (2 Puan)
- b) Aklıma geldikçe veya bir şey sıkışınca. (1 Puan)
- c) Bu adımı genelde atlarım. (0 Puan)

3. Diş etlerinizden gelen sinyal: Fırçalarken kanama oluyor mu?

- a) Hayır, hiç kanama yaşamıyorum. (2 Puan)
- b) Bazen hafif bir kanama oluyor. (1 Puan)
- c) Evet, sık sık kanadığımı görüyorum. (0 Puan)

4. Gülüşünüzün gizli düşmanı: Şekerli atıştırma ve içeceklerle aranız nasıl?

- a) Tüketimim oldukça sınırlı. (2 Puan)
- b) Tüketirim ama sonrasında dikkat ederim. (1 Puan)
- c) Günümün vazgeçilmez bir parçası. (0 Puan)

5. Profesyonel destek: Diş hekiminize en son ne zaman uğradınız?

- a) Son 6 ay içinde, rutin kontrol için. (2 Puan)
- b) Bir yıldan uzun zaman oldu. (1 Puan)
- c) Sadece ciddi bir ağrı olunca giderim. (0 Puan)

KARNENİZ

8 - 10 PUAN: Parlayan Gülüş

Tebrikler! Ağız sağlığı alışkanlıklarınız harika. Dişleriniz size minnettar. Bu özeni sürdürmeye devam edin!

4 - 7 PUAN: İyi Bakım, Küçük Dokunuşlar Gerekli!

Temelleri doğru yapıyorsunuz ama rutininizi daha da güçlendirebilirsiniz. Özellikle puan kaybettiğiniz maddeye odaklanarak gülüşünüzü koruyun.

0 - 3 PUAN: Dikkat, Dişleriniz Yardım İstiyor!

Endişelenmeyin, bu bir başlangıç noktası!

En kısa sürede bir diş hekiminden randevu alarak ve günlük alışkanlıklarınızı (özellikle fırçalama ve diş ipi) düzenleyerek durumu hızla iyileştirebilirsiniz.

Unutmayın, en güzel aksesuarınız sağlıklı gülüşünüzdür. Profesyonel bakım için Cellavia her zaman yanınızda.



Gülüşünüzün Gizli Kuralları: Çoğumuzun Gözden Kaçırdığı 5 Detay

Herkes dişlerini fırçalaması gerektiğini bilir. Ancak sağlıklı ve parlak bir gülüş, genellikle göz ardı edilen küçük detaylarda gizlidir. İşte ağız sağlığınızı bir üst seviyeye taşıyacak o basit ama etkili kurallar:

1. Sadece "Fırçalamak" Yetmez: Teknik Önemlidir.

Diş fırçasını 45 derecelik bir açıyla diş eti çizgisine yerleştirin ve süpürme hareketiyle fırçalayın. Sert ve yatay fırçalamak, diş minesini aşındırır ve diş etlerine zarar verir. Unutmayın, amaç temizlemek, kazımak değil.

2. Asıl Düşman Her Zaman Şeker Değildir: "Asit" Saldırısına Dikkat!

Portakal suyu, gazlı içecekler, hatta bazı sağlıklı salata sosları bile diş minesini yumuşatan asitler içerir. Bu tür gıdaları tükettikten sonra ağızınızı su ile çalkalayın, ancak fırçalamak için en az 30 dakika bekleyin. Yumuşamış mineyi hemen fırçalamak daha fazla hasara yol açar.

3. Diş İpi Bir Lüks Değil, Zorunluluktur.

Diş fırçası, diş yüzeylerinin sadece %60'ına ulaşabilir. Geriye kalan %40'lık alanı, yani dişlerin arasını temizlemenin tek yolu diş ipi veya arayüz fırçasıdır. Her gün sadece bir kez kullanmak bile çürük ve diş eti hastalıkları riskini önemli ölçüde azaltır.

4. Fırçanızın da Bir Son Kullanma Tarihi Var.

Kılları yıpranmış, yana doğru açılmış bir diş fırçası, etkili temizlik yapamaz. Fırçanızı her 3 ayda bir veya grip gibi bir hastalık geçirdikten hemen sonra mutlaka değiştirin.

5. Diliniz, Ağız Sağlığınızın Haritasıdır.

Ağız kokusuna neden olan bakterilerin büyük bir kısmı dil üzerinde birikir. Fırçalama rutininizin son adımı olarak, özel bir dil temizleyici veya fırçanızın arkasındaki pütürlü yüzey ile dilinizi nazıkçe temizleyin. Bu, daha ferah bir nefes ve daha sağlıklı bir ağız demektir.

Profesyonel İpucu

Florürlü bir diş macunu kullandıktan sonra ağızınızı suyla bolca çalkalamayın. Sadece fazla köpüğü tükürmeniz yeterlidir. Bu, florürün dişlerinizde kalarak koruyucu etkisini daha uzun süre göstermesini sağlar.

Cellavia Kliniği'nde Bir Hasta Deneyimi: "Diş sağlığım bana ikinci bir şans verdi."

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Esra Karaarslan: Ben Esra, 29 yaşındayım ve grafik tasarımcı olarak çalışıyorum.

Cellavia Kliniği ile yolunuz nasıl kesişti?

Esra Karaarslan: Yaklaşık 10-11 yıl önce ortodonti tedavisi öncesinde yapılan dolgularım, son bir yılda hassasiyet ve ağrılarla sorun çıkarmaya başladı. Çoğu da düşmüştü. Diş hekimi arayışına girdiğim dönemde çevremden aldığım olumlu tavsiyeler ve kliniğin iş yerime yakınlığı sayesinde Cellavia'ya başvurdum. Burada Dt. Boğaç Gurur Temeller ile tanıştım. İlk görüşmede ücretsiz röntgen çekimi yaptı; dişlerimin durumunu tek tek bana açıkladı ve detaylı bir tedavi planı çıkardı. Çekilebileceğini düşündüğüm dişlerimin porselen dolgularla kurtarılabilceğini söylediğinde çok sevindim ve tedaviye başladık.

Tedavi süreci sizin için nasıl geçti?

Esra Karaarslan: Çocukluğumdan beri diş hekimi koltuğu büyük bir fobimdi. İlk seansında oldukça gergindim. Ancak Boğaç Bey'in sakin tavrı, her adımı açıklayarak uygulaması ve benimle sürekli iletişimde olması stresimi önemli ölçüde azalttı. Hatta koltukta geçen zamanı beni oyalayarak daha konforlu hale getirdi.

Beslenme düzenim de diş sorunları nedeniyle çok kötü etkilenmişti. Yemek yemek hem ağırlı hem de zahmetli hale gelmişti. Fakat tedavi planı yalnızca dişlerimi değil, genel sağlığımı da gözetenek hazırlanmış için daha ilk seanslardan itibaren ağız içi konforum arttı. Kısa sürede beslenme düzenim de düzeldi.

Sonuçlardan memnun kaldınız mı?

Esra Karaarslan: Tedavinin sonunda, çekileceğini sandığım iki dişimi hâlâ koruyabildiğim için çok mutluyum. Şimdi yemeklerimi ağrı, hassasiyet ya da zorluk yaşamadan rahatça yiyebiliyorum. Bu konforu uzun zamandır hissetmemiştim. Cellavia'da aldığım tedavi bana adeta ikinci bir şans verdi diyebilirim.

Cellavia'yı tercih etmeyi düşünenlere neler söylersiniz?

Esra Karaarslan: Cellavia, sizi sadece bir "hasta" ya da "işlem" olarak görmüyor. Burada etik değerlere bağlı, bütüncül sağlık yaklaşımına önem veren bir ekip var. Eğer hem ağız sağlığınızı hem de genel sağlığınızı önemseyen bir klinik arıyorsanız, doğru yerdesiniz.

Güveninizi Yorumlara Bırakın: Konuklarımız Ne Dedi?

Hizmet kalitemizi en iyi misafirlerimizin Google yorumları anlatır.



Esin Talu

Hayatımda yaptırdığım en profesyonel cilt bakımı tecrübesiydi. Melis Hanım ilk dakikadan son dakikaya kadar çok güzel bilgilendirdi. İşini seyerek yaptığı ve işinde çok iyi olduğu, sizi daha selamlarken anlaşıyor. :) Gerçekten gördüğüm en tecrübeli, en bilgili estetiisyendi. Çalışırken cildime hasar vermemek için çok özen gösterdi. Hassas ciltliler için cilt bakımı bile eziyet olabiliyor; sırf bu sebeple bile Melis Hanım'a bir daha gelmek için sabırsızlanıyorum. :) Bana gösterdiği özen, ilgi, bilgi ve sonsuz güler yüzü için Melis Hanım'a çok teşekkür ediyorum.

★★★★★



Emrah Özcan

Kliniğinizde saç ekimi işlemi gerçekleştirdim ve gerçekten çok memnun kaldım. İşlemin ardından saçlarım için kök hücre tedavisi planlandı ve tamamen ücretsiz PRP uygulamalarıyla destekleniyor. Ayrıca ekim sonrası süreçte, beslenme ve gıda takviyeleri ile ilgili detaylı bir planlama sunmaları beni oldukça etkiledi. Sakarya'dan İstanbul'a bu işlem için gitmek kesinlikle doğru bir karardı. Profesyonel ekip, modern teknikler ve güler yüzlü hizmet sayesinde kendimi güvende hissettim. Her şey için çok teşekkür ederim. Saadet Hanım'a ilgi ve alakası için ayrıca teşekkür ederim. Saç ekimi düşünen herkese gönül rahatlığıyla tavsiye ediyorum...

★★★★★



Ali İhsan Koca

Kesinlikle tavsiye ediyorum. Özellikle ekim öncesi bilgilendirmeler, hem ekim sürecindeki profesyonellik ve hijyen hem de ekim sonrası süreçte desteklerini hiç esirgemediler. Çok araştırma yapıp "İyi ki burada yaptırmışım" dediğim bir kurum. Saç ekimi için kesinlikle tavsiye ediyorum. Gönül rahatlığıyla gelebilirsiniz.

★★★★★



Burcu Vardarek

Yüz analizi, temizleme ve mezoterapi işlemleri için Sinan Bey'e ve Melis Hanım'a çok teşekkür ederim. Yüz bakımı konusunda birçok soruma cevap niteliğinde bir hizmet aldım. Ellerine sağlık.

★★★★★



Samet Çamur

Kliniğinizde geçirmiş olduğum ekim süreci güzel ve başarılı geçti. Ekip ve çalışanlar aşırı ilgili ve başarılı kişiler. Danışmanım Simge Hanım da bu süreçte ilgisini, alakasını eksik etmiyor. Tek kelimeyle her şey fevkalade.

★★★★★



Tolga Er

Saç ekimi işleminden sonra çevremden çok fazla pozitif (olumlu) tepkiler aldım. "Ne kadar güzel ekmişler, hiç belli bile değil." diyenler, "İyi ki ektirmişsin, çok yakıştı." diyenler vs. çok güzel dönüşler oldu. Daha ekim sonrası 20. günde yaz. Saç ekimi öncesinden bugüne kadar tüm süreçte çok hâkim bir kadro ile hizmet verdiler. Aldığım saç ekimi hizmetinden çok memnun kaldım. Herkes kendine yakışanı yaparmış. Burada da kaliteli bir sağlık hizmeti vererek kendilerine yakışanı yaptılar. Bu süreçte konuştuğum, görüştiğim, karşılaştığım, selamlaştığım tüm ekibe; tüm süreçte yanımda olan Saadet Hanım başta olmak üzere, saç ekimini yapan Selcan Hanım, Kübra Hanım ve Cihan Bey'e; PRP tedavimi yapan Berfin Hanım'a ve Büşra Hanım'a çok teşekkür ediyorum. Sevgilerimi, saygılarımı sunuyorum.

★★★★★



Ömer Faruk Koç

Burayı tercih etmemde en büyük etken arkadaşımın referansı oldu. Zira yapılacak işlem basit bir işlem değildi; saç ekimi basite alınacak bir işlem değildir. Sonuç olarak, şu an operasyonun 8. ayındayız ve sürecin başından bu yana sürekli iletişim halinde olduk. Bu da beni son derece güvende hissettirdi. Baştaki tedirginliğin yerini güven aldı ve ilerlemeye de devam ediyoruz. Samimiyetle tavsiye ederim. O kapıdan içeri girdikten sonra hak verirsiniz.

★★★★★



Rosa Linda

Medikal temizlik ve bakım yaptırdım... Melis Hanım'ın elleri sanki sihirli gibiydi; müthiş şekilde cildim nefes aldı ve yumuşacık oldu. Melis Hanım'a emeği için, detaylı cilt temizliği için çok teşekkür ederim. Ellerinize, emeğinize sağlık

★★★★★



Sağlık Sektörünün Zirvesi SASDER Organizasyonunda Buluştu: Sağlıklı Yaş Almanın Geleceği Masaya Yatırıldı

Sağlıklı bir yaş alma yolculuğu, modern tıbbın, ruh biliminin ve ekonominin kesişim noktasında nasıl şekilleniyor? Bu hayati soru, Sağlık ve Sigorta Yöneticileri Derneği'nin (SASDER) düzenlediği ve Cellavia Sağlıklı Yaşam Kliniği'nin ev sahipliğini üstlendiği "Sektör Konuşuyor: Sağlıklı Yaş Alma Yolculuğuna Bütüncül Yaklaşım" panelinde yanıt buldu. Alanında duayen isimler, Wyndham Grand İstanbul Kalamış Marina Otel'de gerçekleşen bu vizyoner buluşmada bir araya geldi. Bu önemli iş birliği, Cellavia'nın bütüncül sağlık felsefesinin, sektörün geleceğine yön veren diyaloglarla ne kadar iç içe olduğunun bir göstergesiydi.

Zihin, Beden ve Ruh Bütünlüğü:

1. Oturum

Etkinliğin en çok beklenen ilk oturumu olan "Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma Nedir? Klinik Yaklaşım", Cellavia CEO'su **Dr. Cengiz Gül**'ün moderatörlüğünde gerçekleşti. Dr. Gül, konunun çok katmanlı yapısına dikkat çekerek, alanının en saygın isimlerine söz verdi. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, değerli hocamız **Prof. Dr. Nevzat Tarhan**, yaş almanın psikolojik ve ruhsal boyutunu merkeze alan ilham verici bir konuşma yaptı. Tarhan, "hayat amacı" ve "anlam arayışının" biyolojik sağlık üzerindeki güçlü etkisini vurguladı. Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı **Prof. Dr. Haydar Sur** ise, koruyucu sağlık politikalarının toplumsal önemine değindi. Oturumda, kliniğimizin cPNI Uzmanı **Suat Dülger** de söz alarak, zihin ve beden sağlığının ayrılmaz bir bütün olduğu gerçeğini bilimsel verilerle bir kez daha kanıtladı.

Günün Özeti: "Sağlıklı yaş almak, sadece bedene değil, ruha ve anlama yapılan bir yatırımdır."

Geleceğin Güvencesi:

2. Oturum

Verilen aranın ardından Elvan Atalay'ın moderatörlüğündeki ikinci oturumda, 'Sağlıklı Yaş Alma ve Yaşlılığın Güvence Altına Alınması' başlığıyla konunun toplumsal ve ekonomik boyutları derinlemesine ele alındı. TÜSİAD'dan Hüseyin Çelik, Beşiktaş Belediyesi'nden Meryem Ceyhan ve Türkiye Sigorta Birliği'nden Şenol S. Şentürk gibi değerli isimlerin katkılarıyla, yaşlılık sürecinde finansal güvencenin ve doğru bakım modellerinin önemi masaya yatırıldı.

Anlamlı Bir İş Birliği, Başarılı Bir Sonuç

Bu değerli etkinliğe ev sahipliği yapmak ve ilk oturum gibi kritik bir bölümü yönetmek, Cellavia için büyük bir gurur kaynağı oldu. Panelde öne çıkan her fikir, kliniğimizin "bütüncül tıp" felsefesinin sektördeki en güncel yansımalarıydı. Etkinlik, sadece duayen isimlerin sunduğu değerli bilgilerle değil, aynı zamanda yarattığı verimli diyalog ortamıyla da katılımcılardan tam not aldı. Panel sonrası sektör profesyonellerinden alınan olumlu geri bildirimler, böylesine derinlikli konulara duyulan ihtiyacı ve ilginin ne denli yüksek olduğunu gösterdi.

SASDER'in vizyoner organizasyonunda böylesine kilit bir rol üstlenmek, **Cellavia**'nın sadece bir klinik değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam konusunda sektör paydaşlarını bir araya getiren, diyalogu teşvik eden bir merkez olma misyonunu da pekiştirmiştir.

Bu anlamlı ve başarılı iş birliğinin ışığında, bilimin ve şefkatin yolunda ilerlemeye devam edeceğiz.





EMPACADEMY ile Estetik ve Kozmetik Uygulamaları Eğitimi

Estetik ve Kozmetik Uygulamalarda Sertifikalı Eğitim Programı Başarıyla Gerçekleştirildi

EMPCLINICS çatısı altında düzenlenen Estetik ve Kozmetik Uygulamaları Sertifikalı Eğitim Programı, 10-21 Nisan 2025 tarihleri arasında EMPACADEMY Eğitim Salonu'nda gerçekleştirildi. Türkiye'nin önde gelen hekimlerini ve akademisyenlerini bir araya getiren bu yoğun program, özellikle botulinum toksin ve dolgu uygulamaları üzerine odaklanarak katılımcılara teoriden pratiğe geniş bir deneyim sundu.

Botoks ve Dolgu Eğitiminde Kadavra ve Canlı Model Uygulamaları

Programın en dikkat çeken bölümlerinden biri, fresh kadavra ve canlı model üzerinde gerçekleştirilen botoks ve dolgu uygulamaları oldu. Katılımcılar, uluslararası standartlarda yürütülen bu oturumlarda enjeksiyon tekniklerini, güvenli dozajlama yöntemlerini ve komplikasyon yönetimini deneyimleme fırsatı buldu. Bu uygulamalar sayesinde hekimler, yalnızca teorik bilgiyle değil, aynı zamanda gerçek doku üzerinde pratiğe dayalı tecrübelerle donatıldı.

Alanında Uzman İsimlerle Buluşma

Eğitim programının eğitmen kadrosunda **Op. Dr. Ercan Cihandide** başta olmak üzere, dermatoloji ve estetik cerrahi alanlarının önde gelen isimleri yer aldı. Dr. Cihandide'nin deneyimlerini aktardığı dolgu ve botoks oturumları, katılımcılar tarafından yoğun ilgiyle takip edildi. Bu süreçte hekimler, yalnızca enjeksiyon tekniklerini değil, aynı zamanda doğal ve estetik sonuç elde etmenin inceliklerini de öğrenme şansı yakaladı.

Estetik Uygulamalarda Güncel Yaklaşımlar

Dolgu ve botoksun yanı sıra, eğitim kapsamında lazer uygulamaları ve cilt yenileme protokolleri de işlendi. Ancak programın merkezinde yer alan botulinum toksin ve dolgu eğitimleri, katılımcıların mesleki donanımına doğrudan katkı sağlayarak günlük pratiklerine değerli kazanımlar ekledi.

Sertifikasyon ile Taçlanan Eğitim

Programın sonunda yapılan teorik ve pratik sınavlarda başarılı olan katılımcılar, Sağlık Bakanlığı onaylı sertifika almaya hak kazandı. Bu belge, hekimlerin estetik ve kozmetik uygulamalarda güncel, güvenli ve bilimsel yöntemlerle donatıldığını kanıtlar nitelikteydi.

EMPACADEMY'den Geleceğe Katkı

EMPACADEMY olarak hedefimiz, estetik tıpta yalnızca uygulayıcı yetiştirmek değil, aynı zamanda bilimsel temelli ve etik değerlere bağlı hekimler yetiştirmektir. Botoks ve dolgu uygulamaları üzerine verilen bu yoğun eğitim, hem bireysel mesleki gelişimlere hem de ülkemizde estetik uygulamaların kalite standartlarının yükseltilmesine katkı sağlamıştır.

Sağlıkta Yeni Yüzyılın Gözü: Miyopi Kontrolü

Öğr. Gör. Optisyen Aykut Çağlı

Miyopi Akademisi Kurucusu
MIYOP-DER Yönetim Kurulu Başkanı



Göz Sağlığında Bütüncül Yaklaşım

Göz sağlığı ve görme kalitesi, bireylerin özellikle de okul çağındaki çocukların daha net bir geleceğe bakabilmesini sağlar. Ancak bu alandaki çalışmalar çoğunlukla yalnızca görme bozukluklarının düzeltilmesine odaklanmaktadır.

Oysa bizim için göz sağlığı sadece gözlükle sınırlı değildir; biyolojimiz, beynimiz, çevremiz ve yaşam alışkanlıklarımızla ayrılmaz bir bütündür. Miyopi Akademisi olarak 10 yılı aşkın süredir sürdürdüğümüz çalışmalarla bu bütüncül yaklaşımı sahaya taşıyor, geçici çözümler yerine kalıcı çözümleri sistemle birleştirmeyi amaçlıyoruz.

Miyopi Kontrolü: Parçaları Birleştiren Bilim

“Dünya Sağlık Örgütü (WHO), miyopiyi bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlamış ve bu alanda küresel eylem planlarının gerekliliğini vurgulamıştır. Bizler de sahada elde ettiğimiz verileri bilimin ışığında akademik yayınlara dönüştürerek bu alana katkı sağlamaya devam ediyoruz. İyi görmek, her bireyin en temel haklarından biridir. Dünya genelinde hızla artış gösteren miyopi ve diğer göz hastalıklarının kontrol altına alınması için etkili stratejilerin geliştirilmesi ve acil eylem planlarının hayata geçirilmesi gerekmektedir.

Bu süreçte yapılan çalışmalar ve literatürdeki veriler, göz sağlığının halk sağlığı politikalarının bir parçası olarak ele alınmasının önemini açıkça göstermektedir.”

Bize yaptığımız işi sorduklarında, “sadece göz taraması yapmıyoruz, göz sağlığını bütüncül bir yaklaşımla ele alıyoruz” diyoruz. Çünkü göz sağlığını korumak için yalnızca tek bir noktaya değil, bütüne odaklanmak gerekiyor.

Günümüzde göz sağlığı; görme kusurları, optik çözümler, okul başarısı ve dijital ekran kullanımı gibi birçok farklı alana bağlantılıdır. Biz ise sosyal sorumluluk ve farkındalık çalışmalarıyla, kamu-üniversite-STK iş birliği içinde sağlık alanında yenilikçi bir anlayış geliştirmeyi amaçlıyoruz.

Yenilikçi Perspektifler ve Göz Sağlığı Teknolojileri

Saha faaliyetlerinde kullandığımız yapay zekâ destekli yenilikçi teknolojiler, bizlere özgün ve değerli bulgular sunmaktadır. Özellikle pandemi sonrasında yapılan göz taramalarında, çocuklarda mavi yapay ışığa maruziyetin oldukça yaygın olduğu tespit edilmiş ve bu durumun çözüm önerileri net bir şekilde ortaya konmuştur. Çalışmalarımız, göz sağlığına dair yerleşik düşüncelere meydan okuyan önemli bulgular sunmaktadır.

Sağlıkta Yeni Yüzyıl ve Sağlık Elçileri

21. yüzyılın sağlık anlayışı yalnızca hastalıkların tedavisine odaklanmıyor; koruyucu sağlık hizmetlerini, erken teşhisi ve toplumun her kesiminde farkındalık ile birlikte sağlıkta fırsat eşitliği yaratmayı önceliyor. Miyopi Akademisi de bu vizyonla, çocukları yalnızca tarama programlarının pasif katılımcısı değil, geleceğin sağlık elçileri haline getiriyor.

- Öğrenciler göz taramalarıyla kendi sağlıklarını öğreniyor, ailelerini bilinçlendiriyor.
- Üniversite öğrencileri sahada gönüllü görev alarak sağlık liderliği becerileri kazanıyor.
- Böylece toplumun farklı yaş grupları arasında sağlık zinciri kuruluyor.

Uluslararası Miyopi Akademisi olarak, çocuklarımızın göz sağlığını koruma sorumluluğunu en büyük önceliğimiz olarak görüyoruz. Kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum örgütleri, üniversiteler, özel sektör ve ana yürütücülerimizle birlikte, son 5 yıldır göz sağlığı alanında kararlılıkla faaliyetlerimizi sürdürüyoruz.

Göz sağlığı taramaları, atölyeler, farkındalık çalışmaları ve sosyal sorumluluk projeleriyle toplumumuza değer katmaya devam ediyoruz. Çocuklarımızdaki göz bozukluklarının nedenlerini araştırarak kalıcı çözümler sunmayı amaçlıyoruz ve onların gözlerindeki ışığa umut olmayı sürdürüyoruz. Uluslararası ve ulusal iş birlikleri ile bu önemli yolculuğa aynı azim ve kararlılıkla devam edeceğiz.

Gelecek Hedefimiz: Net Görüşlü Bir Nesil

2026 yılına kadar hedefimiz:

- 50.000 çocuğa ulaşmak,
- Miyopi kontrolünde Türkiye'nin ilk ulusal çocuk göz sağlığı protokolünü oluşturmak,
- Uluslararası ağlarda Türkiye'yi temsil etmek,
- Çocuklardan başlayarak sağlık elçileri yetiştirmek.

Çünkü biz biliyoruz ki:

“Miyopi kontrolü yalnızca bugünün değil, çocukların gelecekteki göz ve yaşam kalitesini korumaktır.”

Cellavia Deneyimine Hoş Geldiniz: Uzmanlığın Şefkatle, Konforun Güleryüzle Buluştuğu Adres

Sağlıklı ve iyi yaş alma yolculuğu, sizi anlayan uzmanlarla ve sıcak bir gülümsemeyle başlar. Biz Cellavia'yı tasarlarken, size sadece dünya standartlarında bir sağlık hizmeti sunmayı değil, aynı zamanda kapıdan girdiğiniz andan itibaren her detayla sizi düşünen, insan odaklı bir konfor alanı yaratmayı hedefledik. İşte Ataşehir'in kalbinde, 5000 m²'lik modern yerleşkemizde sizi bekleyen ayrıcalıklar...

Stresi dışarıda bırakın!



Ataşehir'in yoğun temposunda park yeri arama stresini yaşamayın. Sizi kapıda karşılayan güleryüzlü ekibimiz, vale hizmetimizle aracınızı güvenle teslim alır ve iyileşme yolculuğunuza huzurla başlamanızı sağlar.



Sağlıklı bir gelecek, çevreye duyduğumuz saygıyla mümkündür. Bahçemizdeki akıllı elektrikli araç şarj istasyonumuzla yeşil enerjiyi destekliyor, çevre dostu misafirlerimize modern bir çözüm sunuyoruz.

Her detayda konfor!



Ferah lobimiz, bir bekleme alanından çok daha fazlası. Yüksek hızlı internetimizle dünyayla bağlantıda kalırken, ekibimizin sıcak bir ikramıyla keyifli bir mola verin.



İyileşme sürecinde beslenmenin kritik rolünü biliyoruz. Catering hizmetimizle sunduğumuz sağlıklı menülerle bedeninizi şefkatle destekleyerek bütünsel sağlığınıza katkıda bulunuyoruz.

Sınırları aşan, kapsayıcı hizmet!



Hizmet kalitemizin uluslararası tescilli olan TEMOS akreditasyonumuz, size en iyisini sunduğumuzun garantisidir. Her detayı özenle düşünülmüş kliniğimizde, kendinizi güvende hissedeceksiniz.



Herkes için sağlık felsefemizle, engelli dostu mimarimiz, rampalarımız ve geniş asansörlerimizle kliniğimizi herkes için erişilebilir kıldık. Burada hiçbir engel, sağlığınıza ulaşmanıza mâni olamaz.

Uzman ekiplerimizle tanışmak ve bize nasıl ulaşabileceğinizi öğrenmek için bir sonraki sayfamıza göz atın! →

Uzman Ekiplerimizle Tanışın:

Cellavia'da Uzmanlık Katları

Cellavia'nın her katında, alanında uzman ve size destek olmaya hazır profesyonel ekiplerimizle tanışacaksınız. Bütüncül sağlık ve estetik anlayışımızı, modern binamızın her köşesine yansıttık.

Kat 6: Yönetim ve İdari Birimler

Size sunduğumuz kusursuz deneyimin planlandığı merkezimiz.

Kat 5: Felsefemizin Kalbi:

Sağlıklı Yaşam ve Yaş Alma

Bütünsel sağlık ve anti-aging yaklaşımlarımızın uygulandığı özel birimimiz.

Kat 4 ve Kat 2:

Saç Ekim Birimleri

Alanındaki uzmanlığımızı yansıtan, son teknolojiyle donatılmış iki tam kat.

Kat 3: Kusursuz Gülüşler İçin:

Ağız ve Diş Sağlığı

Estetik ve fonksiyonel diş hekimliği hizmetlerimizin sunulduğu birimimiz.

Kat 1: Cildinizin İhtiyaçlarına Özel: *Medikal Estetik Birimi*

Ameliyatsız estetik ve dermatolojik uygulamalar için tasarlanmış modern birimimiz.

Zemin Kat:

Sıcak Bir Karşılama Alanı

Sizi güler yüzle ağırladığımız ferah lobi, danışma, hasta kabul ve kafe bölümümüz.

Bodrum Kat (-1. Kat):

Destek Hizmetlerimiz

Sağlıklı menülerimizin hazırlandığı yemekhanemiz ve gelişmiş laboratuvar hizmetlerimiz.

Cellavia'ya Nasıl Ulaşabilirsiniz?

Size Yardımcı Olmak İçin Buradayız.

Ataşehir'in merkezi noktasında, sağlığa giden yolunuzu kolaylaştırmak bizim görevimiz.

Adresimiz:

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

Özel Araçla Gelen Misafirlerimiz İçin:

Navigasyonunuza "Cellavia Klinik" yazmanız yeterlidir. Güler yüzlü vale ekibimiz ve ücretsiz otoparkımız hizmetinizdedir.

Toplu Taşıma ile Ulaşım:

- **Metro:** Kliniğimiz, Kozyatağı Metro İstasyonu'na (M4 Hattı) yaklaşık 1 km mesafededir.
- **Otobüs:** Ahmet Yesevi Caddesi üzerinde bulunan otobüs duraklarını kullanabilirsiniz.

Danışmadan Destek:

- **Taksi Hizmeti:** Ziyaretinizin sonunda, yardımsever danışma ekibimiz sizin adınıza konforlu bir ulaşım için taksi organize edebilir.
- **Tercüman Desteği:** Yabancı misafirlerimiz için sunduğumuz 8 dilde profesyonel ve anlayışlı tercümanlık hizmetiyle kendinizi evinizde hissedin.

Yolculuğunuzun her anında size destek olacak bir ekip sizi bekliyor.



*Bu hediye çeki ile sevdikleriniz, Cellavia'nın ayrıcalıklı hizmetleriyle tanışma fırsatı bulur.
Sağlık ve yaşam kalitesine değer katan özel bir deneyim onları bekliyor!*

Cellavia ayrıcalığıyla hazırlanan bu hediye çeki,

..... için, ... tarafından sunulmuş
ve hizmetine özel olarak düzenlenmiştir.

Bu hediye çeki 30 Haziran 2026 tarihine kadar geçerlidir.



*Bu hediye çeki ile sevdikleriniz, Cellavia'nın ayrıcalıklı hizmetleriyle tanışma fırsatı bulur.
Sağlık ve yaşam kalitesine değer katan özel bir deneyim onları bekliyor!*

Cellavia ayrıcalığıyla hazırlanan bu hediye çeki,

..... için, ... tarafından sunulmuş
ve hizmetine özel olarak düzenlenmiştir.

Bu hediye çeki 30 Haziran 2026 tarihine kadar geçerlidir.



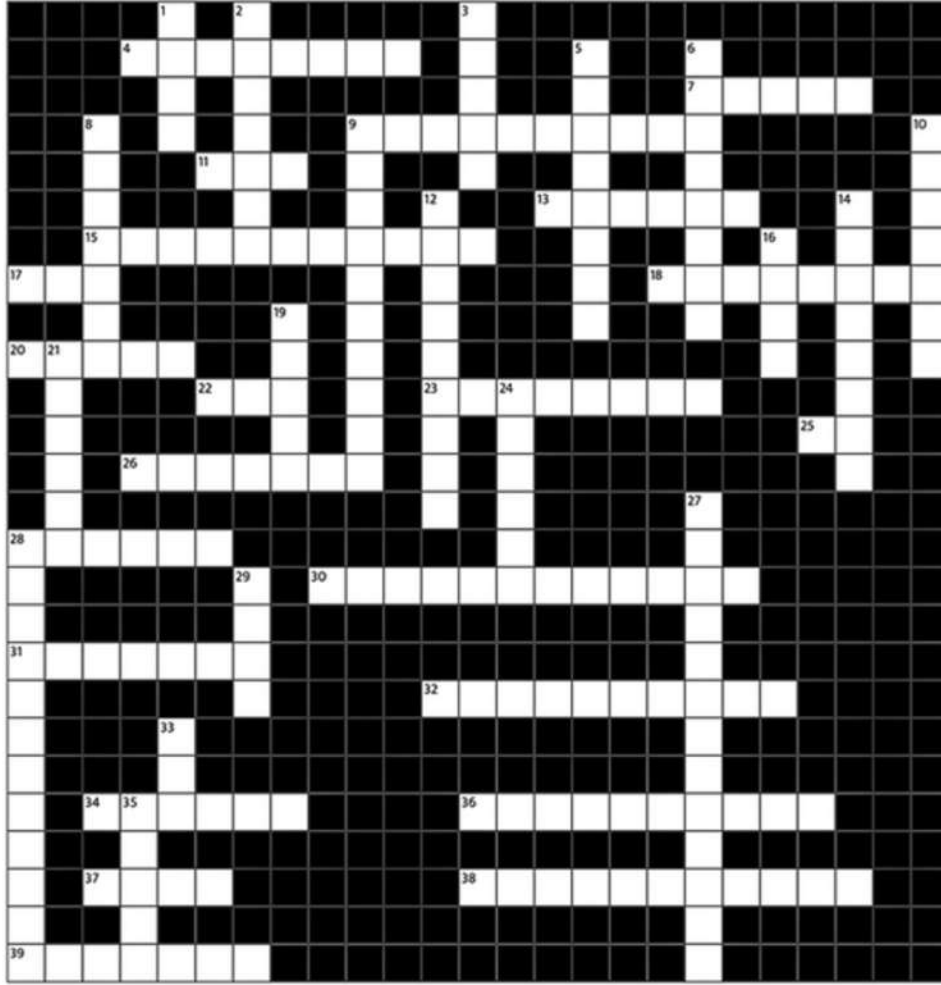
*Bu hediye çeki ile sevdikleriniz, Cellavia'nın ayrıcalıklı hizmetleriyle tanışma fırsatı bulur.
Sağlık ve yaşam kalitesine değer katan özel bir deneyim onları bekliyor!*

Cellavia ayrıcalığıyla hazırlanan bu hediye çeki,

..... için, ... tarafından sunulmuş
ve hizmetine özel olarak düzenlenmiştir.

Bu hediye çeki 30 Haziran 2026 tarihine kadar geçerlidir.

Cellavia Sağlık Sözlüğü



YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Vücudun en büyük organı
2. Kalp ve damar sağlığını destekleyen, tempolu yürüyüş veya koşu gibi egzersizler
3. Vücuda oksijen taşıyan kanda bulunan, eksikliği yorgunluğa yol açan mineral
5. Sağlıklı yaşamın temeli; dengeli ve çeşitli gıdalarla beslenme
7. Eklem sağlığı ve hareket kabiliyeti
8. Vücudun sağlıklı çalışması için gerekli olan A, C, D, E gibi organik bileşikler
10. Vücudun genel sağlık durumunu kontrol etmek için yapılan perodik muayene
12. Belirli bir hedefe ulaşmak için duyulan içsel istek
14. Vücudun hareket etmesini sağlayan doku
16. Sağlıklı kemikler için hayati önem taşıyan, süt ürünlerinde ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunan mineral
19. Yorgunluk veya bitkinlik hali
20. Vücudun en temel enerji kaynağı
24. Beynin bilgi işleme, öğrenme ve hatırlama gibi zihinsel yetenekleri
25. Günde en az 2 litre içilmesi gereken, yaşamın kaynağı olan sıvı
27. Cellavia'nın misafirlerine mesajı
29. Vücudun ve zihnin kendini yenilediği, en az 7-8 saat sürmesi gereken dinlenme süreci
35. Stresle başa çıkma ve zorluklar karşısında dayanıklı olma becerisi

SOLDAN SAĞA

4. Canlılık ve genç bir görünüm
6. Günlük hayatta karşılaşılan zihinsel veya duygusal gerginlik
9. Zihni sakinleştirmek ve ana odaklanmak için yapılan pratik
11. Sindirim sistemini düzenleyen, sebze ve tahıllarda bulunan posa
13. Vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olan süreç
15. Hücreleri serbest radikallerin zararlarından koruyan molekül
17. Cildin nemli ve esnek kalmasını sağlayan durum
18. Vücuttaki tüm fonksiyonların düzgün çalışması için gereken canlılık ve iş yapma gücü
21. Vücudun iç dengesini ve huzurunu bulma hali
22. Kas kütlesi ve fiziksel dayanıklılık
23. Vücudun ve zihnin uyum içinde çalıştığı bütünsel sağlık durumu
26. Kasların kasılması ve onarımı için hayati olan, et, yumurta ve baklagillerde bulunan temel besin
28. Vücudun hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı koyma gücü
30. Güneşin zararlı UV ışınlarının neden olduğu erken yaşlanma belirtileri
31. Kas gücünü ve kemik yoğunluğunu artıran ağırlık egzersizleri (... Antrenmanı)
32. Kalp sağlığı için faydalı, Akdeniz diyetinin temeli olan sıvı yağ
34. Sağlam bir duruş ve vücut hizası
36. Sağlıklı bir yaşam tarzı seçimi
37. Ciltte oluşan renk koyuluğu veya iz
38. Vücudun enerji üretme ve kullanma hızı
39. Cildin ve eklemelerin esnekliğini sağlayan, yaşla birlikte azalan en önemli yapısal protein

Teşekkür...

CELLAVIA ailesi olarak bizleri tercih eden misafirlerimize en iyi hizmeti sunabilmemizin ardında; özveriyle, titizlikle ve büyük bir emekle çalışan kıymetli ekip arkadaşlarımız var.

Her birinizin gayreti, uzmanlığı ve samimiyeti, kliniğimizin kalitesini ve güvenilirliğini yükseltiyor. Birlikte attığımız her adımda, sizlerin katkısı ile güçleniyor, daha da büyütüyoruz. Bu sayımızda emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarımıza gönülden teşekkür ediyor, aynı yolculukta nice başarılarla birlikte ulaşmayı diliyoruz.





İyi ki varsınız!



Cellavia

"Zamana Yenilme"