



**美容**

Dr. Brett: 脊椎问题很可能从早年就开始形成, 并不只老年人会面对。因此, 及早进行脊椎检查, 可以起预防作用。

有些恼人的疼痛, 像头痛、腰背疼、手脚酸麻等等, 发作起来常让人难受。而且, 往往吃药后, 只能一时舒缓, 并没有解决问题。

# 脊椎矫正 缓解疼痛

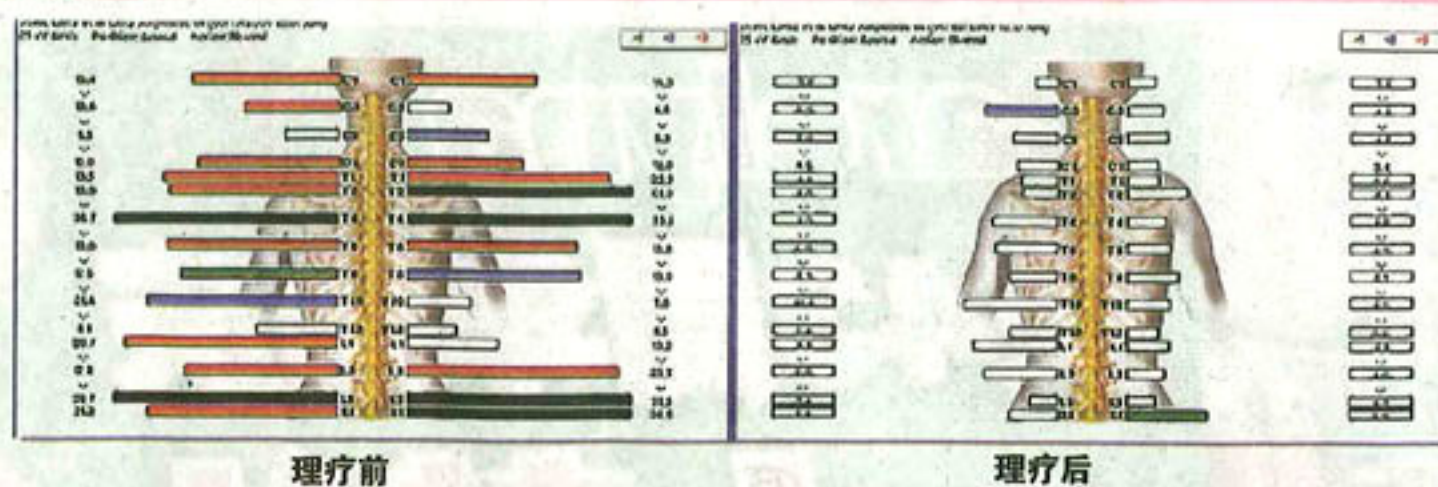
近年, 随着脊椎矫正疗法 (Chiropractic) 引入本地, 有不少转向接受这疗法。

对此, 本地Advanced Chiropractic公司的脊椎矫正师Dr. Brett指出: “因为脊椎错位, 压到神经, 也有可导致疼痛的产生。”

因此脊椎矫正疗法通过矫正错位的脊椎或松弛紧压的椎块, 减少神经受压, 使身体缓解疼痛感!”

Dr. Brett解释, 其实, 脊椎矫正疗法是一门专业学科。它在改善手脚酸痛、头疼、腰背痛、颈酸痛、椎间盘突出等问题, 有明显的效果。

为了更准确地知道病患的脊椎情况, 该公司采用先进的仪器如采用美国太空署 (NASA) 使用的先进扫描仪器, 为患者检查身体, 有必要时, 还会使用X光检查脊椎情况。



▲脊椎扫描图。

他说: “这种先进扫描仪能显示神经系统的受压状况, 加上事先已详细了解客户的生活习惯、作息方式等, 因此能更准确地对出问题的脊椎部位进行理疗。”

理疗时, 脊椎矫正师靠手或借助小道具轻柔地调节脊椎骨, 患者并不会感到疼痛。

他也指出, 由于脊椎矫正疗法是一种不开刀、不用吃药的疗法, 结合了东方自然疗法哲学与西方医学方式, 所以在美国和澳洲等国家相当受落; 人们看脊椎矫正师就像看牙医般普遍。脊椎矫正疗法也是全世界较受欢迎的另类疗法。

Dr. Brett的客户中, 不少人是在尝试了传统疗法、服药、针灸、甚至脊椎手术后无

效, 才找上门来。

因此, 他认为, 虽然脊椎矫正疗法收费比其他疗法如中医收费较高, 但因为它能有效治理, 因此反而可让患者更省时省钱。

Advanced Chiropractic是本地较主要的脊椎矫正护理公司之一, 有超过10年历史。来自美国的Dr. Brett和另一名女脊椎矫正师Dr. Choo, 共同在大巴窰的Advanced Chiropractic和乌节路一带的Active Chiropractic开业。

Dr. Choo在为病人矫正脊椎位置。



· Advanced Chiropractic 500 Lor 6 Toa Payoh 04-34 HDB Hub. 电话: 62586160  
· Active Chiropractic 1 Orchard Boulevard 07-01 Camden Medical Centre 电话: 6836 0833

## 美容密码 为整体感加分 美发

头发可以反映出人体的健康状态。一般说来, 健康的头发应是乌黑、发亮、光滑、富有弹性且易于梳理的。拥有健康亮丽的秀发能为一个人的整体感觉加分。

### 美丽加分 Beauty Plus

蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素C和维生素E、钙、铁、铜、钴、碘

### 美发小提示 Tips

美发的首要工作便是保持头皮及头发清洁, 此外, 饮食的营养与酸碱平衡, 以及保持愉快的心情, 都有助于维护亮丽的秀发。

· 可以多吃: 牛肉、肝脏、水果、海鱼、海带、海藻、何首乌、红枣、龙眼干、黑豆、黑芝麻、核桃、蜂蜜、胡萝卜等蔬菜。

· 不能吃或少吃: 肥肉、过量的甜食及垃圾食品等。

### 美发饮食

#### 苹果柠檬蔬菜汁 1人份

功能: 养发生发

材料: 莴笋150克, 胡萝卜1根, 苹果1个, 柠檬1/6个

做法: 将莴笋、胡萝卜和苹果一同放入果汁机打汁, 再加入柠檬汁调匀即可。

用法: 每天分数次饮用



Clear White Miracle美白奇迹系列能使暗斑明显地缩小、变淡以及滋润的肌肤。

### Clear White Miracle 美白奇迹

含有不会造成过敏的生物活性肽, 能够激发老旧细胞和促进细胞更新, 通过4个步骤的四大护理品使暗斑明显地缩小、变淡以及滋润您的肌肤, 即:

- 步骤1: 修复及滋润您的肌肤, 并且使其pH值达到平衡。
- 步骤2: 肌肤提供充足的营养素和活性成分。
- 步骤3: 帮助减少暗斑。
- 步骤4: 透过一个加强护理系统来滋补您的肌肤。

## 对抗岁月痕迹 让肌肤“亮”起来

文: 丽莎

随着年纪渐长, 我们的皮肤将会失去活力, 细胞的更新率将会降低超过50%, 于是皮肤逐渐黯淡, 老化。

想让肌肤在短时间内重新焕发青春神采?

为了帮助大家实现360°全方位美貌, Bioxil护肤系统和营养医疗补充品结合, 推出两大系列护理品——Ageless Miracle“抗老化奇迹”和Clear White Miracle“美白奇迹”系列, 让你在两个星期短时间内让肌肤亮丽起来!

这两个系列的先进配方以先进生物美容学科技, 选用天然植物有机成分, 并保存新鲜的活性, 而且完全不会含有任何化学防腐剂, 让以促进肌肤的天然修复, 在最短的时间内——两个星期恢复青春质感和靓丽神采。

### Ageless Miracle 抗老化奇迹

所含的肽和生物活性肽复合物可使恢复肌肤活力, 激发细胞的生长, 使肌肤焕发神采。而从有机大豆和谷类的提取的有机发酵成分, 能够快速地为肌肤细胞带来水合作用和抗氧化效果。

最后从茶花叶、积雪草和银杏叶提取物, 能够为肌肤提供恢复活力和自我修复所需要的能量。

因此据称, 临床研究显示, 在使用4个星期之后, 既观察到皱纹深度大幅度减少。

为维持有效成分的完整性和产品的完整性, Bioxil两大系列护理产品特采用真空装瓶系统, 若要进一步了解详情, 可到Bioxil Lab (Vivo City #01-06) 询问, 或也可上网浏览www.mybioxil.com

Ageless Miracle抗老化奇迹系列, 有助淡化皱纹, 对抗岁月的痕迹。

