

★健康红宝书

CONG TOU DAO JIAO BU DE BING
QUANSONG SHILIAO FA

从头到脚不得病

全松食疗法

◆ 健一 著

1

21

天津社会科学院出版社

CONG TOU DAO JIAO BU DE BING |
QUANSONG SHILIAO FA

从头到脚不得病

全松食疗法

◆ 健一 著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚不得病：全松食疗法/健一著·—天津：天津社会科学院出版社，
2009.12

ISBN 978-7-80688-510-9

I. ①从… II. ①健… III. ①松属-食物疗法… IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 214903 号

出版发行：天津社会科学院出版社
出版人：项新
地址：天津市南开区迎水道7号
邮编：300191
网址：www.tssap.com
印刷：浙江新雅集团印刷公司

开本：850×1168毫米 1/32
印张：3
字数：50千字
版次：2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷
印数：1—3000册
定价：12.00元



版权所有 翻印必究

目 录

生命在疾病和衰老的边缘转弯·····	1
“吃树叶，啃树皮”的自然疗法·····	6
迄今为止世界上最强的“抗衰老”食品·····	12
血管免疫之王·····	16
高血压能降！低血压能升！·····	21
冠心病的最佳食品·····	26
溶化脑血栓·····	30
吃、喝、拉、撒、睡！样样都舒服！·····	35
改善糖尿病并发症，比蜂胶强百倍·····	42
安度更年期·····	46
男人下面为何会冲动·····	49
胖子变瘦，瘦子变结实·····	53
身体10多处“返老还童”·····	57
不要钱的神仙茶·····	61
保留生活的“恶习”·····	65
预防上百种疾病·····	70
全松的妙用·····	72
如何选择到正宗的野生全松茶·····	73
部分报社对野生全松的报道·····	75

生命在疾病和衰老的边缘转弯



CONG TOU DAO JIAO BU DE BING
QUANSONG SHILIAO FA

生命在疾病和衰老的 边缘转弯。

从头到脚不得病

全彩食疗法

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

第 100 号

第 100 号
第 100 号

第 100 号

生命在疾病和衰老的边缘转弯

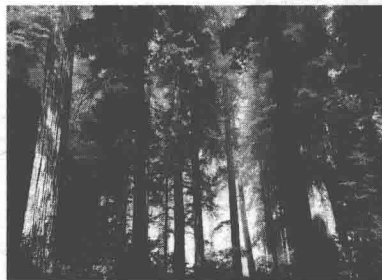


一直以来，人类对抗衰老和疾病的努力就没有停止过。如何长寿同时身体又很健康，是一个永恒的话题。我希望告诉读者们两点：首先，人体衰老和病变的器官，还有血管是可以得到修复的。其次，全松这种天然植物的发现，让我们首次找到了轻松面对心脑血管病、高血压、糖尿病等大病重病的自然疗法，当然，喝全松的好处远不止这些。阅读本书，你将发现自己了解了一个真正的健康宝藏，你将终生受益。

全松，是21世纪最伟大的生物发现，有人形容吃全松就是“吃树叶”“啃树皮”。没错，它的主要成份是：红

杉、柏树、银杏树、松树、冷杉五种树的树皮和树叶，这是五种寿命在五百甚至一千年以上的树种。它们集地气，吸天光，历经成百上千年。保证了独特、完整、全效的生物活性。因而全松有了真正意义上的全能抗衰老的功效。

全松能溶解血管里的脂肪和胆固醇，能解开红细胞与血小板的聚集，让红细胞变年轻，血液轻松畅快的在血管里流动。他还能让坏死的毛细血管“起死回生”，给心脑血管和糖尿病人带来意想不到的改善。因为服用全松，病人对药品的摄入和依赖大大降低。各种不良反应都不见



红杉



冷杉



柏树



银杏树



松树

从头到脚不得病

全松食疗法

了。失眠、便秘、肥胖、肺心病、前列腺疾病、肠胃病、痛风，甚至男人的性能力、女人的更年期都有意想不到的改善。目前科学家一致认定，全松是纯天然绿色植物，无毒性，对人体没有任何副作用。世界衰老与疾病医学学会主席康贝莱博士认为：全松是迄今为止世界上发现的最强大的抗衰老天然植物。它不但能让人的衰老“变慢”，更能减少患者对药物的依赖，从而最大限度的以食疗的方法获得长寿和健康。

更为难得的是，全松并非贵族食品，它价格很便宜，服用也十分方便。这为大量普通收入的消费者带来了福音。

在日本，喝全松的市民，平均医疗费用下降了50%。在中国，喝全松甚至相当于免费，因为很多人发现，喝全松每年减少的医药开支，比喝全松一年的费用还多。

全松几乎对所有的慢性病和人体衰老都有效。特别对于心脑血管、高血压、糖尿病，它更是不可替代的全能保健植物。普及全松食疗法，是一件利国利民的大好事。

40岁后开始享受全松，生命将在衰老和疾病的边缘转弯，让我们身体的年轻态保持得越来越久，希望大家真正了解全松，受益于全松，共同健康长寿！



CONG TOU DAO JIAO BU DE BING
QUANSONG SHILIAO FA

“吃树叶，啃树皮” 的自然疗法。

“吃树叶，啃树皮”的自然疗法

托科技发展和现代医疗之福。人类的寿命与古人相比延长了不少。但科学家也清楚的看到，现代文明正给我们的健康带来灾难。隆本一郎在畅销书《偏离自然的惩罚》中说：空气的污染、恶劣的水质、食品添加剂的泛滥、愚蠢的生活方式正让我们越来越疾病缠身。与三百年前相比，地球上新增了一千多种病毒（包括非典和甲型H1N1流感）。各种癌症的比例增加了50倍，心脑血管病、肝病、高血压、糖尿病、肾病至少增加了30倍。即使与50年前相比，在营养条件远胜过当年的情况下，男人的精子数量反而减少了64%，三分之一的人最终死于近一百年来新出现的疾病。这就是人类偏离自然生存法则应受的惩罚。



书中列举了人类近百年来偏离自然生存方式的十大恶习：

- 1、各种空气污染源。
- 2、无休无止的向水中排放有害物质。
- 3、数以万计的食品添加剂。

从头到脚不得病

全食疗法

- 4、抽烟与酗酒。
- 5、繁重的工作和生活压力。
- 6、大量的使用西药。
- 7、导致气温不断上升。
- 8、极不健康膳食结构。
- 9、无孔不入的室内污染。
- 10、交通工具便利带来的四肢功能退化。

人类在没有这些恶习糟蹋的地球上生活了几千年，我们的身体已经适应了原来那种自然的生存规律。因此当我们的身体面对这个污浊不堪的环境时，必然极度不适。于是我们看到，一方面科技发达使我们面对疾病有更多的解决办法，另一方面新的疾病越来越多，我们的身体越来越弱不禁风。单纯依靠药物和人工保健品来应对疾病，显然是行不通的。

2002年，英国的劳伦斯和日本的建一平教授首先提出来自自然疗法的设想。即抛弃人工的解决手段。到大自然中寻找健康的方法。在自然疗法的实践中。建一平教授最早把注意力放在了参天大树上。我们都知道，经常吃蔬菜和糙米杂



粮的人比天天吃肉类和精米细粮的人健康。建一平由此联想：比蔬菜和杂粮更天然、更绿色的树叶和树皮，是否有更多不为人知的“健康基因”呢？在他看来，树是植物中寿命最长的种类。而那些身在深山、真正的长寿树，从几百上千年前发芽的种子，到现在遮天蔽日，不光吸取了天地间最多的生机和活力，同时由于它们表面上看没什么经济价值，侥幸躲过了人类化肥的污染。寻找可以吃的长寿树精华，成了建一平教授的理想。随后五年，“吃树叶，啃树皮”成了他的工作。奇迹就此出现，一平教授不但没有因为吃树叶树皮营养不良，反而身体越来越好。五年间，白发转黑，皱纹消失，皮肤光润，精神矍铄，行走健步如飞。身体如同重回几百年前大自然的怀抱。在尝遍全球数以百计的千年树种后，其最终确定了“吃树叶，啃树皮”的终极配方，这就是全松。全松由此诞生，从此自然



从头到脚不得病

全松食疗法

疗法有了真正意义上的东西。无数全松的服用者感受到了自然疗法的巨大能量。全松无与伦比的效果，给饱受现代文明疾病困扰的人们，找到了一条自然的康复之路。

为什么同样的条件下不同的人会得不同的病，为什么同样的条件下不同的人寿命相差那么远？免疫力在这里起了关键的作用。我们常说增强免疫力，实际上每个人每个器官的免疫力是不一样的，比如你肺的免疫力差，就容易得肺炎；肝的免疫力差，容易患肝炎；心脏免疫力差，就容易得冠心病，依次类推。整体来说，如果你身体每个部位的免疫力都强，你肯定就长寿，反之，你免疫力差的器官越多，寿命也就越短。在建一平教授看来，自然疗法跟药最大的区别，就是药是哪出问题治哪，而自然疗法是，哪个器官出问题，就想办法增加哪个器官的免疫力，其实就是无限放大人体的自然免疫。原来你的免疫力是小米加步枪，面对强大的疾病无能为力，通过自然疗法，人体自身的免疫可以数十甚至数百倍放大，小米加步枪立刻变成航母加导弹，使你在抵抗疾病和衰老上有如神助。

自然疗法绝不是精神胜利法，比如吃全松，每一步你都能看到身体明显的变化，具体来说，有三个阶段。

第一阶段：吃、喝、拉、撒、睡，样样舒服。这是每个人每天都要做的五件事。如果你有食欲差、打嗝饱胀感，或者是便秘、尿频尿急、失眠等问题，吃全松马上就



会有改观：胃口好，吃得好喝得好、大便畅通、撒尿畅快、睡得香。这是开始自然疗法后，你马上能感觉得到的。这其实就是你身体内那些免疫力不强的器官“招兵买马，壮大力量”的一个反应。

第二阶段：不感冒，精神好！你很难再感冒，疲乏无力、爱打瞌睡，老打哈欠这些没精神的状态消失。这是你身体免疫力跟你身体完全融合的表现。

第三阶段：身体相应的毛病渐渐自然消退。说白了，就是你原来有的病会不知不觉消失了。非常非常灵验。这是你无比强大的免疫力对你身体疾病展开全面反攻并大获全胜的阶段。

人随天意，道法自然！当我们无法避免的要在恶劣的空气、水源、食物中生活一辈子的时候，尽量多吃点全松，就成了我们身体最大限度抵御“文明垃圾”、回归自然状态的唯一办法。一切都不是虚无的概念，每一个服用全松的人，都能切实感到它真实的、无可替代的力量。

从头到脚不得病

全松食疗法

迄今为止世界上最强的“抗衰老”食品



CONG TOU DAO JIAO BU DE BING
QUANSONG SHILIAO FA

迄今为止世界上最强的
“抗衰老”食品。

从头到脚不得病

全松食疗法

迄今为止 世界上最强的“抗衰老”食品

全松食疗法有多大的能量，你也许还陌生。但看过下面的介绍，你一定会大吃一惊，甚至不敢相信世间有这么好的东西。在美国，全松被称为：上帝对人类的恩赐；在日本，全松被列为国民平均寿命迈向90岁的法宝。下面就来看看全松是如何的神通广大吧。

（括号里的数字表示吃全松多少天看到明显效果）

便秘（1-3天）、经常感冒（5-7天）、失眠（2-7天）、疲劳乏力（2-5天）、眩晕（7-10天）、老打瞌睡（4-10天）、夜尿多，尿频（5-15天）、高血压（3-15天）、低血压（3-15天）、糖尿病（30-60天）、高血脂（20-30天）、高胆固醇（20-30天）、偏头痛（1-3天）、蛋白尿（5-20天）、痛风（10-20天）、颈椎病（20-30天）、鼻炎（20-30天）、痔疮（3-10天）、心绞痛（15-30天）、心律不齐（20-40天）、左心室肥大（40-70天）、头昏眼花（2-10天）、肢体麻木



从头到脚不得病

全松食疗法