

1回10秒

医者 セラピスト
カウンセラー
ヒーラー
が知らない

健康オタクが辿り着いた
世界一シンプルで簡単な

健康法

坂庭 鳳 著



ダメ。ゼツタイ。
NO! 腸活

43年間の原因不明の慢性的な下痢を自力で完治。

5年間で試した
健康法だけで

100種類以上・600万円以上

14年間で
自己投資

4000万円以上。

東洋医学、西洋医学、スピリチュアルなど、あらゆるものを

すべて試して辿り
着いたのは、やはり
【脳】だった。

セルバ出版

すべて
脳の使い方
(思考パターン)が
原因だった!

- ・はじめに

「慢性的な下痢を克服した私からあなたへ」



「生きて乗り越えてよかった」

これが今の心境です。

半年後、いえ、早ければ、2週間後には、あなたも私と同じようにこのセリフを口に出しているかもしれません。

さて。あなたは、今、この本を書店で立って読んでいますか？それとも、カフェやファミレスで椅子に座って読んでいますか？あるいは、トイレの便器に座って読んでいますか？

もしかしたら、ベッドやソファで横

になって読んでいるかもしれません。

もし、書店で立って読んでいるとしたら、羨ましいですね。健康な証拠です。

なぜなら、本当にこの本を必要としている人は、家からも部屋からも、トイレからも出られない人だからです。そのような人に向けて書きました。

印税？講演料？

少しでもビジネスをかじったことのある人間であれば、印税だけで一生遊んで暮らせるほどの収入にならない

いことは簡単に想像できます。

仮に全国を飛び回って講演会を開いたところで、一時の収入です。私にはまったく興味がありません。

むしろ、微々たる印税や一時の講演料のためだけに、実名と顔をさらしてまでも書ける内容では決してありません。

なぜなら、ここに書かれている言葉は「慢性的な下痢」や「ガリガリ」といった、私にとっては誰にも言いたくなかった最大のコンプレックスだからです。

（もはや、モテ期は来世に持ち越し

ました)

あなたにも、一日でも、いえ、一分でも一秒でも早く、良くなってほしい。慢性的な下痢を止めてほしい。私のように家から出られる体になってほしい。または、健康を取り戻してほしい。

その願いだけで書き上げました。

私は医者でもなければ、医療従事者でもありませんし、エビデンスもありません。

それにも関わらず、このようなタイトルで本を出し、講演会を開催するなんて、全国の医者やセラピスト、

カウンセラー、ヒーラーを敵に回す
ことでしょう。

実際に私の元から離れていった専門
家もいます。アマゾンのレビューも
荒れることが容易に想像できます。
どうぞ、自由に叩き、こき下ろして
ください。

嫌われようが、人が去ろうが、叩か
れようが、それでも私には伝えなけ
ればならないことがあるのです。
知ってほしいことがあるのです。

それは、病気を治せない専門家では
なく、アマゾンのレビューを荒らす
人でもなく、原因不明の難病と闘い
続け、病気を治すことに疲れ、諦め

そうになっている人たちに向けられたメッセージです。

医者にも、セラピストにもカウンセラーにも、ヒーラーにも書けないこと、知らないこと、治せないことをお伝えします。

おそらく、それらの職業の人は誰一人として、ここに書かれた内容を見無視できないことでしょう。

ただし、「医師の資格のない人間の言葉に耳を傾けるだけ無駄」「エビデンスのない話は信用しない」そう思う人には時間とお金の無駄です。

どうぞ、ここで本を閉じてくださ

い。

これまで、病院、整体、指圧、マッサージをハシゴし、サプリ、プロテイン、ドリンクなど、あらゆる健康法や食事法でも体調が良くなり、同居の家族にも苦しみを分かってもらえず、もはや、病気を治すことに疲れ、諦めかけているあなた。

是非、体調の良い時に、休み、休みで構いませんので、読んでみてください。まだ、諦める必要はありません。

なぜなら、43年間、慢性的な下痢で苦しみ続けた重症な私が、克服できたからです。あらゆる検査でも「異

常なし」と診断され、病院でも治せませんでした。

- ・5年間で試した健康法だけで600万円以上（100種類以上）

- ・14年間で自己投資4000万円以上
東洋医学、西洋医学、スピリチュアルなど、あらゆるものをすべて試してたどり着いた健康法です。

しかも、私のような慢性的な下痢だけでなく、

- ビジネスの崩壊（借金・滞納・未納・督促・自転車操業）

- 人間関係のゴタゴタ（被害妄想、

被害者意識、メンヘラ、逆ギレ、イライラ、子供とのコミュニケーション、夫婦のトラブル)

●原因不明の難病（過敏性腸症候群、慢性的な下痢、IBS）

●現代病（うつ病、パニック障害、運転中のイライラ、嘔吐、嗔咽、神経性の胃炎、胃もたれ、逆流性食道炎、便秘、不眠、不登校、引きこもり）

詳細は最後まで読んでいただければ分かりますが、資格の取得などのスキルアップにも役立つでしょう。

さらに、

- ・下痢をする
- ・胃腸の調子が悪い
- ・胃炎（逆流性食道炎）
- ・口内炎
- ・うつ病
- ・パニック障害
- ・集中力がない（継続力がない）
- ・遅刻する（人との待ち合わせやセミナーなど）
- ・忘れ物をする
- ・物をなくす
- ・スケジュールがブッキングする
- ・待ち合わせ場所や時間を間違える
- ・カバンの中がグチャグチャ
- ・荷物がやたら多い
- ・いつもバタバタ走り回っている
（信号を走って渡る、電車に駆け込む、駆け降りる、車の中で化粧をす

る、髭を剃る、おにぎりをかじる、など)

- ・地図が読めない（道に迷う）
- ・ケアレスミスが多い
- ・本番に弱い（スポーツ、受験、資格試験）

- ・常にイライライしている
- ・運転中にイライラする（スピード、よくクラクションを鳴らす、煽り運転）

- ・事故、怪我、トラブルが多い
- ・人の話を聞いていない（頭に入っていない）

- ・本を集中して読めない（スマホをいじったり、ついアマゾンやYoutubeを見てしまう）

- ・夜眠れない（眠りが浅い）
- ・不平、不満、愚痴が多い

- ・そもそもツイていない（何をしてもうまくいかない）
- ・努力しても努力しても報われず、成果が出ない
- ・結果の出ないセミナーオタク、ノウハウコレクター

上記はすべて脳が混乱し、カオス状態になっている証拠ですが、これらすべて改善できる方法です。

あなたはその方法を知りたいですか？

症状や目的が私とは違っても、最後まで読む価値は十分にあると確信しています。明るい気持ちで、気楽に最後までお読みください。

きっと、あなたが健康を取り戻す、
重要なヒント、よりよい人生を手に入
れるきっかけになるはずです。

そして、それは、これまで医者やカ
ウンセラー、セラピスト、ヒーラー
から、「一度も聞いたことのない
話」でしょう。

（当然、コンサルタントやコーチ、
講師、マーケッター、スピーカー、
日本で唯一認められた弟子たちも知
らない話です）

是非、最後までじっくりとお読みく
ださい。

あなたはもう、これ以上、健康本を
買い漁ったり、病院、整体、指圧、
マッサージをハシゴしたり、ゴッド
ハンドを探し回る必要はありません。

サプリやプロテインを手当たり次第
に試す必要も無くなります。

なぜなら、私が西洋医学も東洋医学
もスピリチュアルも、可能な限り、
ありとあらゆる手法を試したからで
す。

嘘ではありません。どれだけのもの
を試したかは、本書ですべてご紹介
しています。

それでも、病気が治らなかった私が、自力で健康になりました。

この本に書かれた方法を試すだけで、あなたも、私のように原因不明の体調不良を改善できる可能性があります。

（それも、早ければ、ほんの数日で。）

もちろん、私は西洋医学も東洋医学もスピリチュアルも否定しません。むしろ、信頼しています。信頼しているからこそ、すべて試しました。

それでも、もし、あなたの体調が良くなっていないのであれば、それら

はいったん、保留にし、ここに書かれたことを試してみてください。

ただし、まだ、病院で検査を受けていないのであれば、まずは、信頼できる病院でしっかりと検査を受けることです。民間療法は、それから、です。

安易に民間療法に手を出してハマると、適切な診察や診断、治療や措置を受ける機会を失う危険があります。

場合によっては命に関わります。まずは、病院で検査を受けて医師の判断を聞くこと。

それでも、原因が分からない場合や、納得のいく結果が得られない時には、是非、この本を読み進めてみてください。

この本に書かれた方法を実践すれば、ほんの10秒～20秒、次の動作に入る前に思考パターンを切り替えるだけで体調が良くなる可能性があります。

さらに、数週間後、数ヵ月後には、健康だけでなく、ビジネス（収入、売上）、人間関係（子育て、夫婦、恋愛）も良くなっている可能性だってあります。

私は43年間、物心ついてから、ずっと

と下痢で悩み、苦しんできました。
人と会うのも苦痛で、外食も怖かったのです。

ところが、今はどこで何を食べても、何を飲んでも大丈夫な体を手に入れました。

43年、体調が悪かったので、「健康に戻った」というよりも、「生まれて初めて健康な体になった」と言えます。

あなたは今後も、水、食材、食事にこだわって、食事制限し、ストレスフルな生活を続けて健康を維持したいですか？

それとも、今の私のように食べたいものを食べて、飲みたいものを飲んで、ストレスフリーな人生を送りながら、より健康になっていきたいですか？

それは、私が決めることではありません。あなたが決めることです。是非、最後まで読んでから、あなたが決めてください。

医者でもセラピストでもカウンセラーでもヒーラーでも、薬でも、医療器具でもなく、あなたの病気を治すのは他にもない、あなた自身です。さあ、ここから失った人生と一緒に取り戻しましょう。

目次

・はじめに「慢性的な下痢を克服した私からあなたへ」

序章 生まれつきのガリガリという宿命

1.物心ついて以来、胃腸が弱い

2.幼いころからのコンプレックス

3.小さい頃からの思い込みと刷り込み

4.脳（科学）とスピリチュアルの不思議な関係

5.自分にとって根底にある「不安」と「恐れ」とは？

第1章 慢性的な下痢（過敏性腸症候群）は医者にも治せない難病

1.トイレからトイレの移動

2.「水」が怖い

3.遂に体重が38kgに

4.この生活が10年後も続いたら「地獄」である

5.自殺者3万人と社会の縮図

第2章 西洋医学でも東洋医学でも治せない病気がある

1.「遺伝」「ストレス」「自律神経」と言われたらその専門家は諦める

2.それでも医学を否定しないこと

3.民間療法にハマると危険

4.体の声に耳を傾けること

5.こんな専門家には気をつける

第3章 慢性的な下痢の正体

1.実は「××」が脅威だった

2.「～しなきゃ」という義務感によるストレス

3.人は一日に4万8000回もネガティブな思考をしている

4.日頃どんな情報源にアクセスしているか？

5. 一歩外に出ればすべてが脅威
第4章 腸活より脳活

1.第1の脳には絶対にかなわない

2.これまでに私が試した健康法（閲覧注意）

3.「食事で治った」は勘違いだった
（1ヶ月で慢性的な下痢を自力で治した意外な方法）

4.脳の思考回路には大きく2種類ある

5.脳の思考パターンを見つめ直そう

第5章 全ては脳の使い方次第

1.健康、ビジネス、人間関係も、すべては脳の使い方次第

2.脳の使い方を変えるとイライラがおさまる

3.脳の使い方を変えると夜、眠れるようになる

4.病気は遺伝しない

5.口の中の細菌を除去しても口臭は治らない

第6章

1.「なぜ、なぜ、なぜ」を繰り返すと人はうつ病になる

2.未来は過去の延長上には無い

3.思考パターンを切り替えて未来に目を向けよう

4.「潜在意識」「無意識」「イメージ」「アファメーション」「魂」「宇宙と繋がる」前にやるべきこと

5.セミナー、コンサル、コーチン

グ、高額な塾、教材でも結果が出ない人の共通点

終章 クライアントの例

1.あることがきっかけで不安症になり7年以上の原因不明の下痢が翌日から快便になったケース（都内・30代・会社経営・Kさん）

2.離婚を機に続いていた2年以上の下痢と不眠症が解決したケース（青森県・40代・シングルマザー・丸谷真理子さん）

3.いじめが原因で2年以上の下痢と引きこもりが改善したケース（群馬県・中学1年・男子・匿名希望）

4. 4年前に発症したうつ病とパニック障害を克服し、薬をやめられたケース（大阪府・40代・主婦・山本京子さん）

5. 仕事の責任感から13年以上続いていた嘔吐と嗔咽が軽減したケース（群馬県・30代・会社員・千本木将夫さん）

- ・講演会参加者の声
- ・おわりに「新しい人生の始まり」
- ・謝辞
- ・医者、セラピスト、カウンセラー、ヒーラーの方へ
- ・参考文献

「立ち読み」はここまでとなります。
是非、続きは書籍にてご覧ください。

ご注文方法は2つあります。

①サイン本

下記のフォームからご注文いただくと**サイン本**をレターパックにてお届けします。

[サイン本のご注文フォーム](#)



②Amazon

書籍代1500円（税別）です。

[Amazonご注文リンク](#)



※Amazonでご注文の場合、サインはつきませんので、ご了承ください。

※Amazonで検索する際は「健康オタク」と検索してください。

また、いずれのご注文方法でも、下

記から購入者特典として動画を受け取れます。

出版の都合で書籍には書けなかった内容や最新の事例を動画にて解説しています。

本の内容をより深く理解できます。

必ずご注文後、下記のフォームからお名前とアドレスを入力して送信してください。

[特典動画を受け取る](#)



ご注文内容を確認後、メールにて特典動画をご提供します。

●Facebook

<https://www.facebook.com/tsutomu.sakaniwa>

Facebookで以下の設定にすると坂庭の投稿を見逃さずにチェックできます↓

1. 「坂庭鳳」とFacebookで検索
2. 「管理」⇒「フォロー中」をタップ
3. 「トップに表示」をタップ

[ご意見・ご感想・お問い合わせ](#)

本書は著作権で保護されています。書面による承諾を得ずに無断転載・無断転用等を行った場合、損害賠償の対象となります。お取り扱いにはくれぐれもご注意ください。