

5-Day BOWEL Detox Program

BEGINNERS, start here if...

- You don't want to change what you eat
- You're too busy to make lifestyle changes or commit to a more involved program
- You do not have any serious illness, and just want a great clean out

初心者コース、以下の場合はこのコースから始めてください

- 食事の内容を変えたくない場合
- 忙しくてライフスタイルを変えられない、もしくはより集中的なプログラムを実行できない場合
- 深刻な病気ではなく、デトックスによる健康増進が目的の場合

BEGINNERS 3-Step Herbal Program

STEP 1

The first thing you want to achieve is having a minimum of one bowel movement a day.

If you are not currently having one bowel movement a day then don't rush this program, it might take you a week or two to complete this (5 Day) Bowel Detox, instead of just 5 Days.

Don't worry – you have enough herbs to take your time.

Start by taking ONE capsule of **Intestinal Formula #1** with or just after dinner.

It is best to take **Intestinal Formula #1** with food.

It is a powerful herbal formula so it is best to have some food in your stomach to buffer these effective herbs.

If the next morning you do not have a good, complete bowel movement, or none at all, then this evening take TWO capsules, with or just after dinner.

Continue to increase the dosage of Intestinal Formula #1 by one capsule each evening until you reach your "perfect dosage".

まず初めに、少なくとも1日に1回お通じがあることを確認してください。

もしも1日に1回のお通じがない場合は、急いでこのプログラムを始めずに、5日間ではなく、1週間から2週間かけてこの腸のデトックスプログラムを実施してください。

(日数が増えても)ハーブは十分な量があるので、心配はいりません。

夕食中もしくは夕食後すぐに、『**Intestinal Formula #1**』のカプセルを1つ飲むことから始めてください。

『**Intestinal Formula #1**』は食事と一緒にとることが望ましいです。

『**Intestinal Formula #1**』は強力なハーブですので、それらの効果的なハーブを緩和するために、胃に多少の食べ物が入っていることが望ましいです。

もし翌朝、お通じが全くないか完全に良好なものでなかったら、今晚は夕食中あるいは夕食後すぐに2つのカプセル(『**Intestinal Formula #1**』)を飲んでください。

完璧なお通じがあるまで、毎晩(『**Intestinal Formula #1**』)の服用量を1カプセルずつ増やしてください。

You will know you've reached your "perfect dosage" when you sit on the toilet the next morning and have a complete bowel movement. (See IMPORTANT TIPS on the back cover for what a complete bowel movement is.)

Once you are having one or more bowel movements a day for an entire week, without skipping, you may now begin taking the **Intestinal Formula #2**...

STEP 2 Take **Intestinal Formula #2** along with your **Intestinal Formula #1**.

If you are using **Intestinal Formula #2 CAPSULES**: Simply take 10 capsules, five times a day for the next five days.

You will be consuming 50 capsules per day for the next five days until the bottle is finished, taking a total of 250 capsules.

You MUST drink 16 ounces of liquid (pure water, herbal tea or fresh juice) with or immediately after each dose of 10 capsules.

If you are using **Intestinal Formula #2 Powder (JAR or PACKETS)**: Simply take 1 rounded teaspoon or 1 packet, five times a day for the next five days.

翌朝のトイレで完全なお通じがあれば、あなたがあなたの「完ぺきな服用量」に達したことを確認できるでしょう。(完全なお通じがどういうものであるかは、裏表紙のIMPORTANT TIPSを参照してください。)

1日に1回以上お通じが続けて1週間以上あることを確認したら、『**Intestinal Formula #2**』をとり始めてください。

『**Intestinal Formula #1**』と一緒に『**Intestinal Formula #2**』をとってください。



『**Intestinal Formula #2**』をとり始めたら、『**Intestinal Formula #1**』をそれまでの量より1カプセル多くとる。

『**Intestinal Formula #2 CAPSULES**(カプセルタイプの **Intestinal Formula #2**)』を使用する場合: これからの5日間1日5回、1回につき10カプセルを飲んでください。

1瓶が空になるまで、これからの5日間で1日に50カプセル、合計250カプセルを消費しているでしょう。

10個のカプセルは16オンス(= 473ml)の水(水、ハーブティー、またはフレッシュジュース)と一緒に飲むか、カプセルをとった直後にこれらの水分を飲んでください。

『**Intestinal Formula #2 Powder (JAR or PACKETS)**(パウダータイプ(瓶かパケット(小袋)入りの)**Intestinal Formula #2**)』を使用する場合: これからの5日間、ティースプーン1杯のパウダーもしくは1パケットを1日5回とってください。

Follow the directions on the back of the JAR or PACKET for making your **Intestinal Formula #2** drink.

Intestinal Formula #2ドリンクの作り方は、瓶かパケットの裏面の指示に従ってください。



《裏面の指示》

- ①16～24オンス(= 473～710ml)のボトルに少量の水をいれてください。
- ②ボトルに1パケットかティースプーン1杯の**Intestinal Formula #2**と8オンス(= 237ml)のフルーツジュースと8オンス(= 237ml)の水を入れ、十分に混ざるまでシェイクします。
- ③ボトルのドリンクを飲んだ後、更に4～6オンス(= 118～177ml)の水分をとってください。

You will be consuming 5 teaspoons or 5 packets per day for the next five days until the jar or box is finished.

パウダーの瓶が空になるか、パケットの箱が空になるまで、これからの5日間で1日ティースプーン5杯あるいはパケット5つを消費しているでしょ

STEP 3

Please read the **IMPORTANT TIPS** on the back cover for more details on how to maximize your results on the herbal program!

このハーブプログラムの効果を最大化するために、詳細は裏表紙の**IMPORTANT TIPS**を読んでください！

BEGINNERS Food Program

This is a DETOX.

These herbs stimulate your entire gastro-intestinal system to work more often and more efficiently, and will scrub out the old, built-up fecal waste, regardless of what you eat.

But, if you want to get the most out of this DETOX it just makes good common sense not to consume constipating and TOXIC FOOD while you are trying to flush TOXIC WASTE out of your body.

So stay away from junk food, fast food, greasy and fatty food, and consume more fresh fruit, vegetables and whole grains.

No pressure, just do your best to eat healthy while on this program.

これはデトックス(解毒)です。

これらのハーブは、すべての胃腸のシステムがより一層効果的に機能するために刺激し、そしてあなたが何を食べるかにかかわらず、古いもの、蓄積された便の老廃物をこすって取り除くでしょう。

しかしながら、もしあなたがこのデトックス(解毒)から最も多くの効果を望むなら、あなたの体から有毒廃棄物を洗い流そうとしている間、便秘を引き起こす、有毒な食物を消費しない方が効果的です。

そのため、ジャンクフード、ファーストフード、油っこい、そして脂肪が多い食物を避けて、新鮮なフルーツ、野菜と全粒粉を食べるようにしてください

プレッシャーに感じることはありません、このプログラムの期間はなるべく健康的な食事をするように心がけてください。