

5-Day KIDNEY 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 7-Step Herbal Program

This is your daily routine during all five days of the detox program...

STEP1 Upon arising drink 8 ounces of distilled or purified water.

8オンス(=237ml)の水を用意する。

STEP2 Prepare and drink the **Kidney/Bladder Flush Drink** (see back panel for how to make this drink).

腎臓／膀胱のフラッシュドリンクを準備し、飲む(ドリンクの作り方は別途記載)。

STEP3 15-20 minutes after drinking your Kidney/Bladder Flush Drink, drink two cups of **K-B Tea** (see back panel for how to make this tea). Put 2 droppersful of **K-B Formula** in each cup of tea (consuming a total of 4 droppersful) or have this tonic separately in one ounce of strong juice.

あなたの腎臓／膀胱フラッシュドリンクを飲んだ15-20分後に、2杯のK-B Teaを飲む(K-B Teaの作り方は別途記載)。**K-B Formula 2滴**をそれぞれのお茶の中に入れる(合計で4滴とる)か、または1オンス(=30ml)の強いジュースに入れて飲む。

STEP4 Finally take **3 droppersful of Detox Formula**. This formula is very strong tasting so put it in a little grape juice or other strong juice.

最後に、**Detox Formula 3滴**をとる。このフォーミュラは、非常に強い味なので少量のグレープジュースか他の味の強いジュースに入れて飲む。

STEP5 One hour later have your **SuperFood Plus**, either as a morning drink or by taking 15 tablets.

1時間後、SuperFood Plus 15錠をそのままもしくはドリンクと混ぜて飲む。

STEP6 Repeat the same dosage of the **K-B Tea** and **K-B Formula two more times during the day**, consuming a total of six cups of K-B Tea and 12 droppersful of the K-B Formula each day.

同じ量の**K-B Tea**と**K-B Formula**を**あと2回**とる。合計で1日にK-B Tea 6杯、K-B Formula 12滴をとる。

STEP7 Repeat the same **dosage (3 droppersful) of Detox Formula** four more times during the day, consuming a total of 15 droppersful each day.

同じ量の**Detox Formula (3滴)**をあと4回とる。合計で1日に15滴とる。

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

BEGINNERS Drink Program

This is a DETOX.

These herbs stimulate your entire urinary system, stimulating your kidneys and bladder to work more efficiently, and will dissolve and flush the old, built-up deposits, 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 DRINKS while you are flushing your Urinary System.

So eat as clean as possible, but DRINK ONLY pure water, herbal tea and organic fruit and vegetable juices during this 5-Day Detox.

Please stay away from harsh toxic drinks like coffee, black tea, soda, carbonated anything, sports drinks, alcohol or anything artificial.

No pressure, just do your best to drink only healthy drinks while on this program.

これはデトックスプログラムです。

あなたが何を食べるかに関わらず、あなたの腎臓と膀胱がより効率的に働くように、これらのハーブがあなたの全身の尿システムがより効率的に働くように刺激し、古い、積み上げられた老廃物を溶かし、勢いよく洗しかし、もしあなたがこのデトックスプログラムの効果を最大限にしたいなら、毒となる飲み物を消費しないことが効果的です。

このデトックスプログラムの5日間は、できるだけ健康的な食事をし、水、ハーブティー、オーガニックのフルーツと野菜を食べましょう。

このプログラムの期間は、コーヒー、紅茶、炭酸ジュース、糖質入りのスポーツドリンク、アルコール、人工的な飲み物はとらないようにしましょう。どうぞ、コーヒーのような厳しい有毒な飲み物から離れてください。できる限りで構いません。

HOW TO MAKE THE KIDNEY/BLADDER FLUSH DRINK

腎臓／膀胱のフラッシュドリンク

Put the following ingredients in a blender and blend on high speed for **1 minute**, then DRINK!

以下のものを**ミキサーに入れて1分間**混ぜ、飲む！

- 16 to 32 ounces of Distilled or Purified Water
- Fresh juice of 1 Lemon and 1 Lime
- **5 to 20 drops of Cayenne Tincture**

NOTE: Use as many drops as you can comfortably tolerate.

16オンス(=473ml)から32オンス(=946ml)の水
レモン1個とライム1個分のしぼり汁

5滴から20滴までのカイエンヌチンキ剤

注:ご自身が快適に許容できる量を入れてください。

- **Optional:** ½ to 1 teaspoon of organic Maple Syrup

NOTE: It only takes 60 seconds to make this morning drink. Don't sip it and get it all down in 2 to 3 minutes.

オプション: オーガニックのメープルシロップのティースプーン1/2

注: この朝のドリンクは60秒で準備できる。少しずつ飲んだりせずに、2〜3分のうちにすべて飲み干すように。

HOW TO MAKE THE K-B TEA

K-B TEA

IMPORTANT: You must start your preparation of the K-B Tea the night BEFORE your first day of the 5-Day KIDNEY Detox Program!

重要: あなたは、5日間の腎臓デトックスプログラム初日の前夜にK-B TEAの準備が必要です！

STEP1 Put **6 rounded tablespoons of K-B Tea** into 60 ounces of distilled water. Be sure to use only stainless steel or glass cookware.

60オンス(=1,774ml)の水に**ティースプーン6杯のK-B TEA**を入れる。必ずステンレス鋼もしくはガラス調理器具を使用する。

STEP2 Let the tea sit in the water overnight.

K-B TEAを一晩水につけておく。

STEP3 In the morning, heat to a boil, reduce heat and simmer for 1 minute.

翌朝、K-B TEAを火にかけ、1分間沸騰させる。

STEP4 Strain the herbs, do not discard them, let the tea cool a bit, but use it hot. This will give you enough tea for your six cups for the entire day.

鍋にK-B TEAを入れたままにして、少し冷ます(ただし、温かいままで使用する)。1日に必要な6杯分のTEAができる。

STEP5 Put the used herbs back into the pot, add **3 tablespoons of fresh herbs** and 60 ounces of distilled water. Let sit overnight and repeat whole process the next morning. **Keep adding new herbs to old ones for three days, then discard all herbs and start over.**

60オンス(=1,774ml)の水と使用したK-B TEAを鍋に戻し、**3杯のK-B TEA**を追加する。一晩水につけておき、**翌朝は前日同様に準備する。3日間は同じお茶の葉を使用し、その後はすべて捨てて新しいお茶の葉を使用する。**