

# NEERA Lemon Detox



世界40ヶ国で30年以上、愛され続けている1週間のFastingプログラム  
「Neera Lemon Detox(ニーラレモンデトックス)」2014年10月より発売

30年以上の歴史を持つ「ニーラレモンデトックス」

## NEERA LEMON DETOX

体をリセットし、正しいリズムに取り戻す。

カロリーは制限し、必需栄養分は補う。

「ニーラレモンデトックス」100%天然成分を使った体内の解毒を目的とするプログラムです。毒素の排出と共にカロリー制限によるダイエット効果もあり、健康ダイエット製品としても世界40ヶ国から30年以上愛され続けています。一日の摂取カロリーは制限されますが、必需ミネラルとビタミンを体に補いながら、体内を解毒&休息させます。

体が自ら回復する力を育てる

私たちの体は不規則な生活、ストレス、汚染された環境などで溜った毒素を排出するためにいつも負荷がかかっています。一所懸命に働いた私たちの体も休息を与えましょう。疲れた体内に休息を与え、正しいリズムを取り戻すように助けるカロリー制限プログラムです。



# レモンドトックス・プログラムの歴史

---

## 「1980年、スイスのアンドレアス・ベア博士が考案」



Dr. K A Beyer

### デトックスとは？

私たちの体はカロリーを制限して摂取すると、体内に蓄積された脂肪でエネルギーを作ろうとします。必需栄養成分であるミネラルとビタミンを補いながら、体は毒素を必要エネルギーに変えて使い、使えない毒素のみを体の外に排出する、この過程こそが英語のdetoxificationから派生された略語の「デトックス(detox)」、つまり解毒過程で、体内の浄化および体重減量、肌改善、身体活力増加などの効果を経験するようになります。

### レモンドトックスとは？

50年前胃潰瘍の治療を目的に使用された、スタンレー・バロウの断食療法から発展し、1980年台スイスのアンドレアス・ベア博士（DR.K A BEYER）が5年間の研究の末、開発したデトックス専用フォーミュラ（ニースロップと天然レモン果汁を1:1に混ぜた液を、水で薄めて7日間飲むプログラム）をレモンドトックスと呼ぶようになりました。レモンドトックスのすべての原料は、体の栄養バランスを保つための一番理想的な100%天然原料だけを使用しています。

### カロリー制限を通してデトックス

ニースレモンドトックス期間中、固形の食べ物は摂取せず、「ニースドリンク」だけを摂取します。カロリーは500kcalに制限されるが、必需ミネラルとビタミンを体に補いながら体内を解毒&休息させることで、体が自ら回復できる力を育てるようになります。

# ニーラシロップの紹介



**NEERA SYRUP**  
- ニーラシロップ

## 5種類の自生ヤシの木の樹液と最上級のメイプル樹液を自然のまま詰めました。

熱帯密林の5種類のヤシの木の樹液と自然環境で育ちますので、ごく微量のみ抽出されるメイプル樹液(最高級グレードC)を混合したフォーミュラです。

<ニーラシロップ>は、必需ミネラルの含有量が高く、その比率が完璧なバランスで、カロリーを制限しならも、必要栄養分が摂取できるレモンドトックス専用のシロップとして特化されています。一般的に売られている市販のメイプルシロップ(グレードA or B)とは用途と成分が異なります。

### 栄養情報1回 提供量 (140ML)

栄養成分	mg / 100g	栄養成分	mg / 100g
鉄 分	1.19	カルシウム	25.87
マンガン	0.72	ビタミンC	4.20
亜 鉛	1.56	銅	0.20
マグネシウム	12.63	カリウム	308.79

◆ 上記の結果は、公認検査機関で検査。

## 「アジアの自生林地域から5種類のヤシの木の樹液を採集」



COCONUT PALM



ARENGA PALM



KITUL PALM



NIPAH PALM



PALMYRA PALM

## 「村の農家から高品質のシロップを得る。」

ヤシの木の樹液は、花が咲く直前にヤシの葉の先を切って、得る。ヤシの木を切った部分から一滴ずつ落ちる樹液を竹の筒に集めます。集めた樹液は大きな筒に移し、一定な密度になるまで煮詰めてシロップを作ります。この時、シロップは自然収穫による不純物が混ざらないように精製過程を経ます。添加物や防腐剤などを一切使用していません。



### 食品情報

食品分類	糖シロップ類	原産地	カナダ
容 量	1000ml		
製 造 社	TURKEY HILL SUGARBUSH LTD.		
原 料	メイプルシロップ、ココナッツ、ニッパヤシ、タロヨウ、シュガーヤシ、クジャクヤシ		
賞味期限	ニーラシロップ缶の正面下部-別途記載 (製造日から3年)		

◆ 食品衛生法による輸入申告済み。

# ニールレモンドトックスの製品構成



## ニールレモンドトックス7日間セット

### 商品構成

ニールシロップ	1本 (1000ml)
レモン搾り器	1個 (目盛付き)
センナ茶	12包
生姜茶	12包
使用説明書	1部
リーフレット	1部

## LEMON DETOX 7DAYS SET - レモンドトックス7日間セット

# ニーラレモンデトックスの製品構成・単品



※レモンはイメージです。

**LEMON JUICER**  
- レモン絞り器 (目盛り付き)

専用のレモン絞り機で新鮮なレモンを絞り、無機質とビタミンCを補う。

- ・ニーラレモンデトックス専用のレモン搾り器。
- ・新鮮なレモンを毎日簡単に搾れます。
- ・1日分量を作る時に大変便利な目盛り付き。

レモンは実生活でも様々な用途で使われている無機質とビタミンの重要な要素で、すべての柑橘類の中でも最も広い範囲の効果が望めます。

ニーラレモンデトックス・プログラムの際は、なるべく生のレモンを絞ることをおすすめします。難しい場合は、市販の「レモン果汁100%(無添加)」製品を使用することも可能です。



**PAMPHLET&LEAFLET**  
- 使用説明書&リーフレット

## 使用説明書&リーフレット

レモンデトックスプログラムを正しくご理解いただきながら、実行するための案内及び使用方法が詳しく記載されている使用説明書とリーフレットです。プログラムの実行前には、本説明書を熟知の上、実行すると Successful Detox へと繋がります。

使用説明書	1部 (22ページ)
リーフレット	1部 (見開き型)



**SENNA TEA**  
- センナ茎茶

ニーラレモンデトックスプログラム中に、スムーズな排便活動と毒素排出を助ける。

センナ茎茶はエジプト、アジア、ヨーロッパの全地域にわたって便秘と体重調節に使われてきたハーブティーで、人工色素、防腐剤は一切含まれておりません。体から不要な脂肪と毒素を排出し、体重を減らしながら消化力と便秘緩和に特に効果があり、ニーラレモンデトックス実行期間中に排便活動及び毒素排出に大きな役割をします。

原産地	インド
容量	48g(4g x 12包)
成分	センナ太茎、ルイボスティー、レモングラス、オレンジピール、ヒバツ
賞味期限	別途記載
保管方法	高温・多湿・直射日光を避けて保存してください。

◆万が一品質にお気付きの点がございましたら、販売者までご連絡ください。



**GINGER TEA**  
- 生姜茶

ニーラレモンデトックスプログラム中に、体を温め血行を促進する。

ニーラレモンデトックス実行期間中は、体内で食べ物を消化するための運動を休止しているため、体温が若干下がったり、怠さを感じることもあります。この時に生姜茶を飲むと、生姜に含まれているジンゲロンと、ショウガオール働きにより新陳代謝を高め、血行を促進、体を温める作用があります。また、体内の脂質と糖を燃やす効果もあり、体重管理にも役立ちます。

原産地	中国
容量	36g(3g x 12包)
成分	生姜、ルイボスティー、ヒバツ
賞味期限	別途記載
保管方法	高温・多湿・直射日光を避けて保存してください。

◆万が一品質にお気付きの点がございましたら、販売者までご連絡ください。

# ニーラレモンドトックスの作り方



## MAKING NEERA DRINK

### ー ニーラレモンドトックス、1日分の作り方 (2L)

<ニーラシロップ> は、必需ミネラルの含有量が高く、その比率が完璧なバランスで、カロリーを制限しながらも、必要栄養分が摂取できるレモンドトックス専用のシロップとして特化されています。一般的に売られている市販のメイプルシロップ(グレードA or B)とは用途と成分が異なります。

No.1



空の2ℓペットボトルにニーラシロップ140mlを計量し、注ぎます。

No.2



新鮮なレモン果汁140mlを絞って、ニーラシロップが入ってるペットボトルに注ぎます。

※なるべく生のレモンを使うことをおすすめしますが、難しい場合は、市販の「レモン果汁100%」の製品でもOKです。

No.3



ニーラシロップ(140ml)とレモン果汁(140ml)が入ってるペットボトルにお水(1720ml)をペットボトルがいっぱいになるまで注ぎます。

No.4



よく振って混ぜた後、2~3時間おきで一日平均7~9杯にわけて飲みます。

※冷やして飲むと、さらにおいしいです。

# ニーラレモンドトックスの飲み方

## HOW TO USE

- ニーラレモンドトックスの飲み方

No.1



ニーラドリンク2L

作ったニーラドリンクは冷蔵保管し、2~3時間おきで一日平均7~9杯にわけて飲みます。

No.2



お水2L

ニーラドリンクとは別にお水を1日に2Lを飲みます。

No.3



2日前から飲む

センナ茶12包

1日にティーバッグ1袋を夜寝る前またはお好きな時にお飲みください。

No.4



生姜茶12包

1日にティーバッグ1袋を冷えを感じた時またはリラックスしたい時などにお飲みください。  
(ストレートティーでお飲みください。)



# ニールレモンドトックスの使用法

## HOW TO

ニールレモンドトックス・プログラムは7日間、ニールドリンクだけを摂取する体内リセット・プログラムです。レモンドトックス・プログラムを成功的に進めていくには、7日プログラムの前後に「準備期間2日」と終わってからの「補食期間3日」が必要です。本プログラムは体内を一回リセットし、栄養を正しく補う過程を通じて体質改善を目標とします。

### - 準備期間 (2日間)

準備期間は、急に体のバランスが崩れないように食べ物の摂取量を徐々に減らしていきます。排便活動がスムーズにできるように天然排便誘導剤を飲みます。特に普段、便秘気味の方は排便活動をさらに心がけましょう。

1. 普段より軽い食事をし、食べ過ぎ、夜食はご遠慮ください。
2. なるべく植物性タンパク質中心の食事をし、刺激的な食べ物はNG!
3. スタート前日の最後の食事は流動食がおすすめです。
4. スムーズな排便活動のために天然排便誘導剤を飲んでください。
5. 水をよく飲む習慣を身につけてください。

## - 7DAYS スタンダード・プログラム

※例として		
★ 曜日 金 START! 1DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	レモンドトックス1~3日の間は好転反応が出るかも! 仕事してる人は週末スタートがおすすめです。	
2DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	3DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	
★ 運動は40分 STRETCHING! 4DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	レモンドトックス期間中はストレッチや散歩など軽い運動がおすすめです。	
★ おめでとう! BUT 今からが肝心! 7DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	5DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!	6DAY ニールドリンク2L・水2L 天然排便誘導剤を飲む その他の食べ物絶対NO!

# ニールレモンドトックスの使用法

## 補食期間

### +1DAY(補食期間)

旬の果物と野菜ジュースを飲んでね！(1日、5~6回にわけて摂取！1回350ml位)水2Lは必ず飲んでね！天然排便誘導剤を飲む！※塩分はなるべく控えてね！

### +2DAY



果物、野菜スープを飲んでね！加工されたスープはNG！(1食お茶碗一杯分)水2Lは必ず飲んでね！天然排便誘導剤を飲む！※塩分はなるべく控えてね！

### +3DAY

お粥と植物性タンパク質を摂取してね！(1食お茶碗一杯分！お粥は天然ダシで作ってね！)水2Lは必ず飲んでね！天然排便誘導剤を飲む！※塩分はなるべく控えてね！

ニールレモンドトックス7日プログラムが終わった後は、体内の器官が再び本来の機能に戻られるように助ける、補食期間を3~5日くらい設けます。液体から始め、徐々に固形物へと変えていきます。

初日は野菜or果物のジュースを飲み、二日目は野菜or果物を小さく切って食べます。三日目はお粥、豆腐などの柔らかく、刺激の少ないもの中心のメニューにします。メニューから塩分はなるべく控えます。塩分が体内に入ると細胞の浸透圧が高まって、体がむくむ事があります。

### ★ 補食ガイド★

Good!

1. 空腹を感じたら、キュウリ、ニンジン、パプリカのような新鮮な野菜を摂取してください。
2. 塩分はなるべく控えてください。味を付ける時は天然ダシか減塩醤油を使用してください。
3. 補食3日目から植物性タンパク質、脂肪を摂取してください。たとえば、豆類、豆乳、納豆、味噌、ナッツ類、味噌汁などがあります。

※補食期間には新鮮な野菜と旬の果物、化学添加物などで調理/加工されていないもの、柔らかくて胃に負担の少ないもの、発酵飲料、植物性タンパク質を摂取することをおすすめします。胃や腸に負担をかけるもの(辛い、しょっぱい、甘い、脂っこい、乳製品、加工食品、小麦粉を使った食品、動物性タンパク質)は避けてください。

# ニーラレモンドトックスの目的&効果



※お客様の使用例のごく一部です。(個人差あり)

「ニーラレモンドトックス」は、**ダイエットが主目的の製品ではありません。**

カロリー制限をしながら体内の**毒素**を**デトックス(解毒)**することで、**自然とダイエット効果**も得られます。よくダイエットの広告などで使われている**劇的な変化の資料**はございません。

**「リアルな変化が実感できる。」**

それが「ニーラレモンドトックス」です。

ニーラレモンドトックスは忙しい人たちのために開発された**シンプル且つ実用的なプログラム**です。実行初日は、食事を制限されたことに対して、苦しく感じるかも知れません。しかし、レモンドトックス・プログラムを進めていくうちに、**体が以前になくスッキリと軽くなっていく事**を実感できるはずです。

体内をリセットし、「健康ではない生き方」から抜け出した喜びを多くの方に実感して頂けると嬉しいです。

それが多くの方がニーラレモンドトックスを愛用している理由であります。

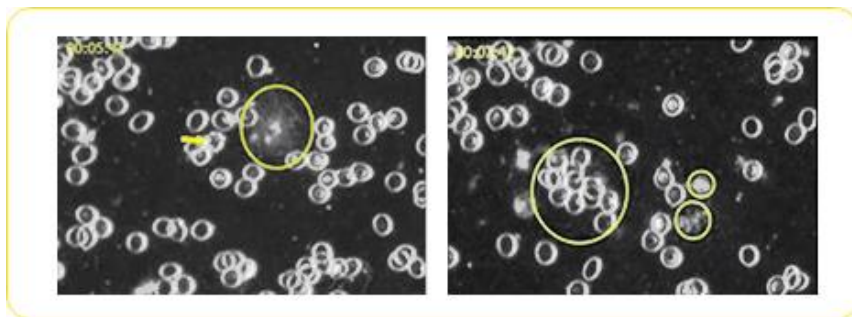


カロリー  
制限に  
ついて

カロリー制限は今日まで知られている寿命延長方法(anti aging)の中でも唯一、医学的に立証された方法です。しかし、「NDAアンチエイジングマーカーの変化の研究」と共に、「カロリー制限が寿命延長に及ぼす影響の研究」も数十年間にわたり行われ、前向きな結果が出ています。

# ニールレモンドトックスの目的&効果

ドロドロの血液

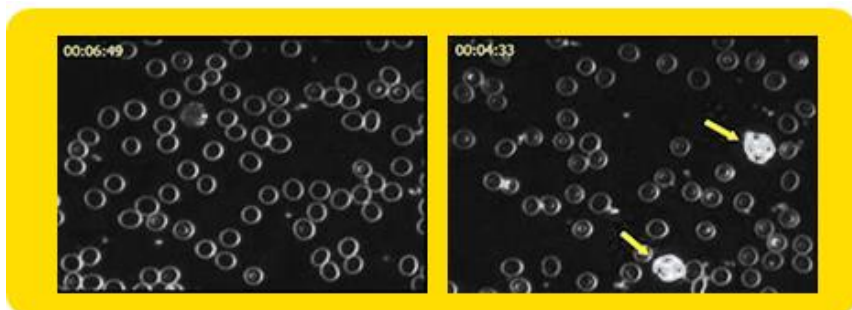


オーストラリア25歳、女性  
ニールレモンドトックス使用前後-血液検査結果

## <結果分析>

➤ (前) 丸で囲んでるところは、古い赤血球。  
肝臓系疾患の可能性と急性段階のタンパク質  
古い赤血球が変質し始め、 ギザギザな表面が見える。

サラサラの血液



➤ (後) レモンドトックスの使用前と比較してみると、  
赤血球の集合体と血小板の集合体が解毒によって、  
著しく減ったのが見える。  
酸素が円滑に行き届き、さらさらになっている。

# 世界へのニラレモンドトックス

## GLOBAL NEERA DETOC 世界のニラレモンドトックス

世界47か国のセレブやスターたちに愛されている「ニラレモンドトックス」は国によって個性的なマーケティング方法で宣伝されていますが、メイン商品である「ニラシロップ」の青い缶はどこの国も共通しています。

国によって名前は違いますが、共通の原料であるニラシロップとレモンに因んだ名前と呼ばれています。イギリス、オーストラリア、ニュージーランドでは「THE LEMON DETOX」、アメリカでは「NEERA SUPERCLEANSE」、フランスでは「LEREGIMEVITAL」などと呼ばれ、日本と韓国などのアジア圏では「NEERA LEMON DETOX」と呼ばれています。

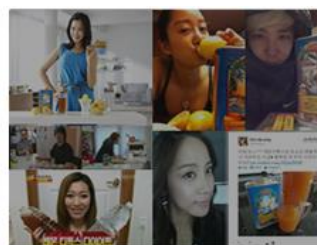


## GLOBAL CELEBRITY

世界のセレブに愛されています。

女優のアンジェリーナ・ジョリー  
世界的な歌姫のビヨンセ  
女優のデミ・ロア  
モデルのナオミ・キャンベル  
モデルのミラン・カー  
女優のガイネス・バルトー  
俳優のアシュトン・カッチー

オリンピック選手のカール・ルイ  
ギネス記録のアシュリタ・ファーマ  
トップメイクアップアーティストのデリ  
その他、世界各国のスターから愛用されている「ニラレモンドトックス」です。



## KOREA CELEBRITY

美容大国の韓国のスターも愛用

女優のチョンヘビンを始め、歌手のイ・ヒョリ、アイビー、スーパージュニアのカンイン、T-Araのヒョミン、ミスコリアのイ・ハニなどの韓国のスターも愛用しています。



# お客様の声

## **MR S. P. A - LEICESTER, (女) イギリス**

私は15年間、体重問題でダイエットという名の付くダイエット方法は全て試しましたが、効果がありませんでした。だから最初はレモンドトックスにもさほど期待をしませんでした。水曜日からレモンドトックスを始めただけ、その朝の体重は70kgだった。10日間の計画でしたが、初日は5コップしか飲めなかった。二日目はちょっと※めまいがしました。(※好転反応)しかし二日目に予想もしていなかったことが起きました。体重計に乗ったところ、既に2.2kgも痩せていました。これに完全に刺激され、続ける事を決心し、4日目には気分もよくなりました。ただ、痰がいっぱい出て、便の量も多くてびっくりしました。後にそれが体内の毒素を排出する過程(好転反応)だとわかりました。10日目の体重は63kgで、クリスマスと連休を過ごしましたが、体重は変わらず…私にこのようなプレゼントを与えてくれたことに、感謝する気持ちでいっぱいです。

## **理紗(女)、日本**

私はそれほど太ってはなかったのですが、ストレスと不規則な生活などで典型的な慢性疲労に悩まされていました。溜まりに溜った体の毒素を排出すればよくなるのかなと思って、半信半疑で友人から紹介されたニーラレモンドトックスを試しました。数日も食わず、ドリンクだけ?と最初は途中であきらめる覚悟で始めたのですが、最初の1~2日乗り越えたらその後は以外と楽でした。一番驚いたのはほぼ10日間、ニーラシロップだけなのに疲れや脱力などの栄養不足からくる症状がまったくなかったことです。これには本当に驚きました。体重は合計4kg減りましたが、その後も毒素をなるべく溜めたくないからヘルシーで健康にいいものを求めるようになりました。私にはこれが一番の変化じゃないかと思い、とても感謝しています。久々に会う友達からは必ず、「キレイになったね。何かした?」と言われるので、本当に遣り甲斐を感じます。年に2回以上は定期的に続けていきたいと思っています。

## **ADELE (男)、オーストラリア・シドニー**

私は64歳です。私がこうして再び健康を取り戻せるとは想像もできませんでした。歳を取ると共にすべてが以前のようにはいきませんでした。レモンドトックスプログラム7日間を実行しましたが、結果は本当に驚きのものでした。体重減量以外にも、コレステロール数値が落ち、肌にはツヤが戻りました。最も効果は体に活力があふれるようになりました。また私は足首に水が溜まる持病がありましたが、デトックス後その症状が消えました。元を取り戻した以外にもこんな前向きな気分になれたのも久しぶりです。このプログラムが私にもたらした最高の効果は、孫たちと一緒に公園で走り回ったり、遊ぶことができる時間が増えたことです。

## **ミナル(女)、香港**

私はマスタークレンザーを始め、断食施設やいろんなデトックスプログラムを経験してきました。しかし今までニーラレモンドトックスほど素晴らしいプログラムには出会ったことがないです。18ヶ月間レモンドトックス7日プログラムを2回試しました。ニーラレモンドトックスは、スタートから3~5日間は平和な感覚とインナービューティに集中し、肌、爪、髪質など外見の状態がよくなります。当然体脂肪も減りました。私は10日間で4.5kgを減量し、腹部の張り感もなくなりました。3日目には仕事をしている時に頭が冴えてきて驚きました。ニーラシロップのフォーミュラを完成するまで長い時間がかかったようですが、やはりそれだけ特別なもので価値がある製品だと思います。プログラムの実施中、カロリー摂取量は制限されますが、日常生活を送るのに何の支障もなく、1日30~40分くらいの運動もできました。デトックスが終わってからは寝つきもよくなり、とても健康な生活をしています。このプログラムで自分の平和と満足感を取り戻せました。最後に参考までですが、私は好転反応として頭痛がきた時にはハーブティーを飲むとよくなりました。

## **チャムサリ(女)、韓国**

私はリバウンドで激太りをして、階段の上り下りはもちろん、電車で座っていることすら窮屈に感じるようになりました。こんな状況で自分にもイライラして、「このままじゃいけない」と思い、始めたのがニーラレモンドトックスでした。私は最初からニーラシロップがとても口に合っていて、味にも満足しました。それから7日後に起きた変化は感動そのものでした。痩せたのはもちろん、いつもパンパンに張っていたお腹もすっきり軽くなり、トラブル肌もよくなりました。最も驚きの変化は暴食をしなくなったことです。せっかくよくなった体もキープしたいという気持ちが続くのが何より嬉しかったです。レモンドトックスに出会ったことは本当にラッキーだと思います。これからは運動と少食を並行し、食べたい誘惑に勝っていきたいと思います。最近では周りの人にレモンドトックスを積極的におすすめしています。皆さんも迷わず、挑戦してみてください。

## ニールレモンドトックス・よくある質問

気になることがございましたら、いつでもご相談ください。

ニールレモンドトックス期間中に気になる「よくある質問」を集めてみました。  
まだわからないことがある！という方はこのページをよくお読みください。

Q1

**他の食べ物は一切食べてはいけませんか？**

ニールレモンドトックス以外にカロリーのある液体や固形物を摂取すると、胃壁の細胞を刺激し、胃酸と消化酵素が分泌されます。胃酸が分泌されない状態で、胃を休ませてあげないとデトックス効果は得られません。また、ニールレモンドトックス以外の食べ物が胃腸に入ると、胃壁から食欲ホルモンが分泌され、その刺激により食欲が上昇します。このような理由で、レモンドトックスプログラム中に他の食べ物の摂取をしてはいけません。

Q2

**レモンドトックスが終わった後、リバウンドはしませんか？**

レモンドトックスが終わった後、補食期間を経ず、すぐに固形物や刺激の強い食べ物を摂取すると体がむくみ、体重が増える事があります。特に普段、新陳代謝が円滑ではなく、冷え症の方はその可能性が高いです。リバウンドをしないためには、補食期間をきちんと守っていただき、急な刺激で体がむくまないようにする事です。補食期間が終わった後も、せつかくきれいになった体を維持するために、食生活をケアする必要があります。塩分の取りすぎに注意し、食べ過ぎないように心がけましょう。

Q3

**生理期間中の使用はできますか？**

生理期間中は、私たちの体の黄体ホルモンの作用によって、水分調節能力が落ち、体重が1-2KG増えたり、むくみやすくなります。ホルモンの影響で気分が落ち込みやすいので、精神的にストレスを受けない事が大切です。新陳代謝が普段より落ちるうえ、皮下脂肪も溜まりやすい時期です。また、生理期間中は、鉄分が普段の2倍ほど必要です。鉄分不足による貧血が起こる恐れがありますので、生理期間中のご使用はご注意ください。

Q4

**1日にニールドリンク2Lとお水2Lは、必ず飲まなければなりませんか？**

1日の摂取量を守らなかった場合、空腹と栄養分の不足でレモンドトックス・プログラムの失敗原因になります。ニールドリンクが体内の老廃物を掃除するとしたら、お水はその老廃物を外に排出する役割ですので、1日にニールドリンク2Lとお水2Lは必ずお飲みください。健康な成人男女を基準として、1日に2Lのお水は平均値です。ニールドリンクを飲みながら、途中途中お水をお飲みください。お水2Lを飲み切ることが難しい場合は、1.5Lから徐々に増やしていきください。

Q5

**センナ茶はどうして必要ですか？必ず飲まなければなりませんか？**

レモンドトックス・プログラムは他の飲食物を一切摂取しないので、排便活動がうまく行われぬ可能性があります。このため、センナ茶を飲んで、排便活動を促します。もし、腹痛を伴う下痢が続く場合は、センナ茶を一時中断してください。腹痛を伴わない水っぽい排便は、水分を一日に約4L(ニールドリンク2L+お水2L)を摂取することによる自然な現象ですので、問題ありません。

Q6

**排便活動ができませんが・・・**

レモンドトックスの主目的である毒素排出をスムーズに進めるためには、排便活動が何より大切です。もし、レモンドトックス期間中に、毒素の排出ができなければ、それは部屋の窓を開けずに掃除をするのと同じです。解毒が進んでもそれを排出することができなければ、毒素はそのまま体内に溜る事になります。必ず、一日に1回以上、排便活動を行ってください。もし、3日以上、排便活動が行われない場合は、市販の便秘薬を使用して排便活動を必ずしてください。

Q7

**レモンドトックスは1年に何回、使用しても大丈夫ですか？**

ご使用の際に特に副作用がなかった場合は、7日間のプログラムが終わってから7週後に再使用可能です。ただし、BMI(身長からみた体重の割合を示す体格指数)が10以下の方は6ヶ月に1回、1年に2回ほどのご使用をおすすめします。

Q8

**再使用にはどうして一定期間を空けなければなりませんか？**

レモンドトックス・プログラム中は、ニールドリンクを通じて栄養分を供給してもらっていますが、ニールドリンクから得ることができる栄養分には限界があります。一般の食事から取らなければならない栄養素もありますので、プログラム終了後はバランスの取れた食事を通じて、体を休ませてあげると再使用の時により効果的です。

Thank you

<http://Lemondetox.co.jp>