minerales de la tierra · shila:jit y alcalina

# Usos *alternativos*



## 3.000 años de historia.
## *Mucho más allá del uso oral.*

Todo lo que puedes hacer con shila:jit y alcalina además de tomarlos: en tu agua, tu cocina, tu piel y tu baño. Con la cantidad para cada uso.

bionobo®

bienvenida · contenido

# Más allá *del vaso de agua*

Casi siempre hablamos de shila:jit y alcalina dentro de un vaso de agua. *Pero estos minerales de la tierra llevan unos 3.000 años acompañando a las personas, y en casa dan para mucho más.*

→ ¿Con prisa? Todas las cantidades, en una página: **pág. 23**.


## I — PARTE I · PÁGS. 3-7 — Historia y origen

01 Un nombre en cada valle — ŚILĀJATU, MUMIJO, BRAG-ZHUN — 04
02 Lo que hacían con ella — AYURVEDA, PERSIA, TÍBET, EUROPA — 05
03 Dónde nace y cómo se recoge — A MANO, UNA VEZ AL AÑO — 06
04 Misma familia, otro origen — EL HUMUS, ORIGEN COMÚN — 07

## II — PARTE II · PÁGS. 8-11 — Con confianza

05 Seguridad — LO QUE DICEN LOS DATOS — 08
Lo que recoge PubMed — LAS CIFRAS REALES — 09
06 Pureza — LO QUE PUEDES COMPROBAR — 10
07 Tu dosis — EL MARCO DE CADA USO — 11

## III — PARTE III · PÁGS. 12-18 — *el corazón de la guía* — Cinco usos en casa

*primero, lo que no te bebes tú*

08 En tu piel — CON LA PRUEBA DEL ANTEBRAZO — 13
09 Pelo y baño — MINERALES POR FUERA — 14
10 Con tu mascota — POCO A POCO, Y CON TU VETERINARIO — 15

*después, lo que cuenta en tu dosis*

11 En tu agua — EL PRIMER CAMBIO — 16
12 En tu cocina y en tus bebidas — POR DEBAJO DE 40 °C — 17
13 Ritual de cacao — ANTES DE LAS 17 H — 18

## IV — PARTE IV · PÁGS. 19-22 — Otros momentos

14 La nariz — EL SPRAY NASAL CON AGUA SALADA — 19
Sprays nasales — QUÉ HAY Y CÓMO SE USAN — 20
15 Ayuno y viaje — TUS MINERALES CONTIGO — 21
16 Enemas — LO BÁSICO, EN BREVE — 22

## ♡ — CIERRE · PÁGS. 23-25 — Para ti

17 De un vistazo — CADA USO, SU CANTIDAD — 23
18 Cuando quieras ir más profundo — EL SIGUIENTE PASO — 24
Tú eliges — ONE DAY O DAY ONE — 25


CÓMO USAR ESTA GUÍA

**I·II** Primero, **de dónde vienen** y cómo saber si son puros.

**III** El corazón de la guía: **cinco usos en casa**, cada uno con su cantidad y su cuidado.

**IV** Otros momentos y, al final, **todas las cantidades** en una página.

antes de los usos, el origen

*Antes de usarla, conócela: de dónde viene, cómo se recoge y cómo saber si es pura.*



EN ESTA PARTE

Un nombre en cada valle 04
§01 · ŚILĀJATU, MUMIJO, BRAG-ZHUN

Lo que hacían con ella 05
§02 · AYURVEDA, PERSIA, TÍBET, EUROPA

Dónde nace y cómo se recoge 06
§03 · A MANO, UNA VEZ AL AÑO

Misma familia, otro origen 07
§04 · EL HUMUS, ORIGEN COMÚN

I

PARTE I · §01-§04

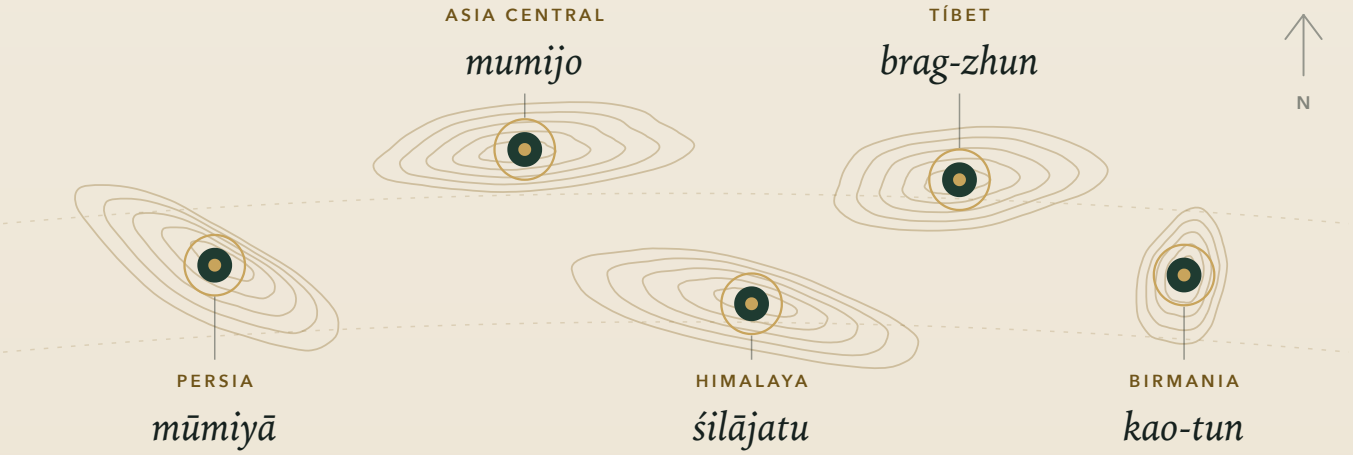
# La lágrima *de la montaña*

3.000 años de historia: cómo la llaman en cada valle, qué hacían con ella, de dónde viene la nuestra y por qué alcalina es de la misma familia.

§01 · la resina que brota de la roca

# Un nombre *en cada valle*

Nosotros la llamamos la lágrima de la montaña, por cómo brota de la roca con el calor del verano. Otros pueblos la han llamado sudor o sangre de la montaña. Y cada valle le ha dado su propio nombre.




| | |
|---|---|
| *śilājatu* | INDIA · SÁNSCRITO *śilā*, roca, y *jatu*, resina: **resina de la roca**. A la forma popular, shilajit, se le suele dar otro sentido: el conquistador de la roca. |
| *mūmiyā* | PERSIA De *mūm*, **cera**. También se escribe mumiai: así la recogieron los médicos persas (pág. 5). |
| *mumijo* | ASIA CENTRAL Kazajistán, Kirguistán, Mongolia: **tradición viva**, de generación en generación. |
| *brag-zhun* | TÍBET **El jugo de la roca.** Se recoge en acantilados soleados, entre 2.000 y 4.000 metros. |
| *kao-tun* | BIRMANIA **La sangre de la montaña.** |



RESINA EN BRUTO, ANTES DE PURIFICARLA

CUENTA LA LEYENDA

*Que en el Himalaya vieron a los monos subir a las mismas rocas cada verano para lamer una resina oscura. Y la gente los siguió.*

¿SABÍAS QUE…?

### De *mūmiyā* a «momia»

La palabra «momia» viene de mūmiyā, el nombre persa de este betún de montaña. Del persa pasó al árabe y al latín medieval, y de ahí a nuestras lenguas.

FUENTES Diccionarios de sánscrito de Apte y Monier-Williams (*śilājatu*) · Ding R et al., *Chin Med*, 2020 (PMID 32612671) · Rahmani Barouji et al., *Galen Med J*, 2020 (PMID 34466583).

§02 · un registro cultural

# Lo que hacían *con ella*

Por escrito, más de dos mil años, desde los textos fundadores del Ayurveda; de uso, unos 3.000, según algunas revisiones científicas. Lo contamos como historia, no como promesa.

HACE MÁS DE 2.000 AÑOS
**India**

### El Charaka Samhita

Uno de los textos fundadores del Ayurveda la incluye entre los *rasayana*, las sustancias de la longevidad y la renovación, y distingue cuatro tipos, a los que llama de oro, de plata, de cobre y de hierro.

SIGLOS IX-XI
**Persia**

### Al-Razi y Avicena

Al-Razi le dedicó un tratado entero, y Avicena la describió en su Canon de medicina, el libro que se estudió en Oriente y en las universidades europeas hasta el siglo XVII. Ya entonces no solo se tomaba: también se usaba en ungüentos.

MEDICINA TIBETANA
**Tíbet**

### El brag-zhun

La medicina tibetana la conoce como brag-zhun. Un análisis de 13 lotes encontró en ella mucha materia orgánica, con ácidos húmicos y fúlvicos.

DESDE EL SIGLO XIX
**Centroeuropa**

### Los baños de turba

Los baños de turba (*Moorbad*) son tradición balnearia: el primer balneario de turba de Alemania abrió en Bad Pyrmont en 1802, y Marienbad y Franzensbad los ofrecían ya en el siglo XIX. Esa turba es rica en ácidos húmicos. Tu baño mineral, en la **pág. 14**.

HOY
**Asia Central**

### El mumijo

En Kazajistán, Kirguistán o Mongolia, el mumijo sigue formando parte de la cultura popular.

Y LA CIENCIA, HOY

**Lo que recoge PubMed**
a 13 de octubre de 2026

**18.383** publicaciones sobre sustancias húmicas y ácido fúlvico

**154** publicaciones sobre shilajit

**9** ensayos clínicos con shilajit en personas

**En personas, todavía se ha investigado poco.** Las cifras, una a una, en la **pág. 9**.

◆ *Hablamos de historia y tradición, no de propiedades de nuestro producto.*

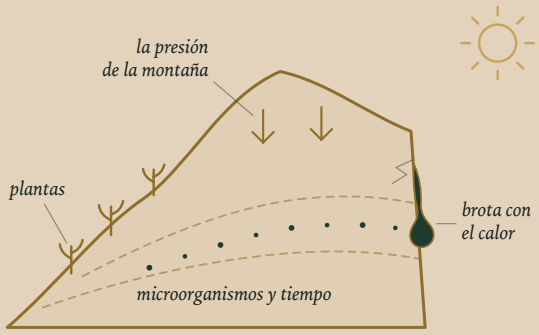
**FUENTES** Quazi et al., *Pharmacognosy Research*, 2023 · Wilson E et al., *J Ethnopharmacol*, 2011 (PMID 21530631) · Rahmani Barouji et al., *Galen Med J*, 2020 · Shahriari M et al., *Acta Med Hist Adriat*, 2018 (PMID 30488706) · Cao Y et al., *Zhong Yao Cai*, 2015 (PMID 26415401) · PubMed, consulta del 13 de octubre de 2026 (detalle en la **pág. 9**).

§03 · de la roca a tu casa

# Dónde nace *y cómo se recoge*

Se ha encontrado en una veintena de regiones del mundo. El nombre cambia con el valle; el proceso que la forma, no.

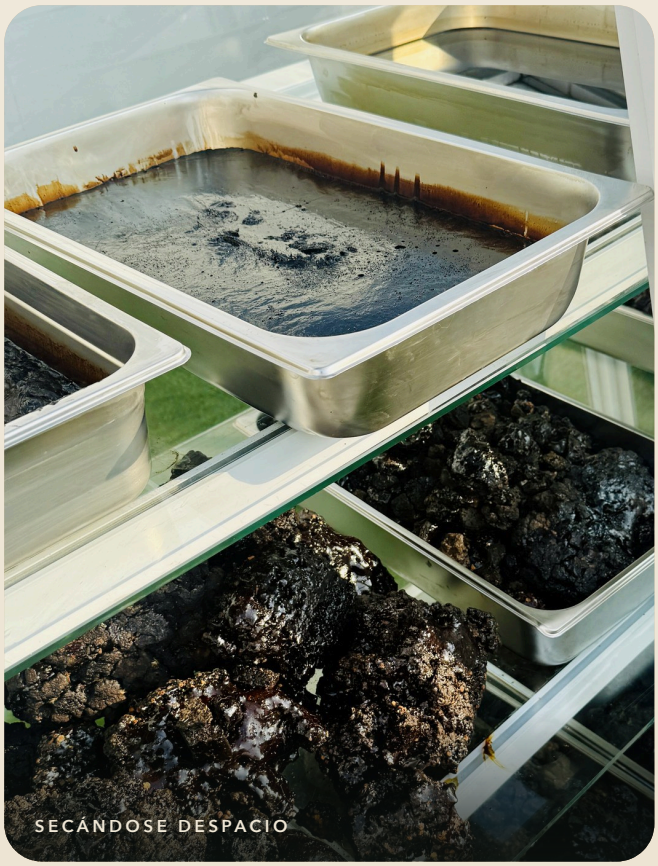
ALGUNAS DE ELLAS *Himalaya* ◆ *Hindu Kush* ◆ *Karakórum* ◆ *Tíbet* ◆ *Altái* ◆ *Cáucaso* ◆ *Andes…*




CÓMO SE FORMA

## Materia orgánica *de la tierra*

Plantas que el tiempo, los microorganismos y la presión de la montaña transformaron en resina. Las revisiones la describen como un complejo de un **60–80 % de sustancias húmicas**, sobre todo ácido fúlvico, con calcio, potasio, magnesio y decenas de elementos traza.


SECÁNDOSE DESPACIO

NUESTRO shila:jit DORADO

1 **LA ROCA**
Brota con el calor
solo unas semanas al año, en verano

2 **LA RECOGIDA**
A mano
una vez al año, seleccionado piedra a piedra

3 **LA PURIFICACIÓN**
Con agua
filtrado despacio con agua de glaciar y manantial

4 **EL SECADO**
Al sol
secado despacio, hasta tres meses

◆ *De las cumbres del Himalaya, por encima de los 5.000 metros. Sin calor industrial y sin disolventes químicos.*

◆ PAUSA *El shilajit de verdad, recogido y purificado así, es escaso. Y no hay forma de acelerarlo.*

FUENTES Hussain y Saeed, *Biol Trace Elem Res*, 2024 · Agarwal SP et al., *Phytother Res*, 2007 · Carrasco-Gallardo C et al., *Int J Alzheimers Dis*, 2012.

§04 · el humus, origen común

# Misma familia *otro origen*

shila:jit y alcalina son dos caras de la misma historia mineral: las dos nacen del humus, la forma en la que la tierra alimentaba a las plantas. Se complementan, no se duplican.

EL ORIGEN COMÚN

## El humus *donde empieza todo*

En el humus, los minerales de la roca cobran vida gracias a los microorganismos: es el primer paso de la cadena alimentaria. Con el tiempo y la presión, esa materia se convierte en turba, en lignito… y en depósitos ricos en ácidos húmicos y fúlvicos.



*la montaña* *un depósito fósil*

DE LA MONTAÑA

### shila:jit dorado

**60–65 %** de ácido fúlvico, en torno a esa cifra según lote · método analítico basado en Lamar

Resina de alta montaña, recogida a mano y secada despacio al sol (**pág. 6**).

Su pH es suave, en torno a 5-7: por eso es nuestra elección para la piel (**pág. 13**).

*Concentrado y profundo*

DE UN DEPÓSITO FÓSIL

### alcalina

**75 +** minerales traza en una matriz fúlvica y húmica

Nace de un depósito fósil, marino y terrestre, que tardó millones de años en formarse. Se extrae solo con agua purificada, despacio, durante unos dos años: sin calor y sin disolventes químicos.

Su pH natural es muy alto, en torno a 11 (varía según el lote), y por eso se conserva sin conservantes. Y por eso mismo, fuera del vaso, siempre la usamos diluida.

*Constante y ligera. Sin sabor*

> *«Al ácido fúlvico se le conoce como un quelante natural: forma quelatos con otros compuestos. Lo que sí sabemos es que penetra muy bien en las células: por su tamaño tan pequeño, se le atribuye la capacidad de cruzar barreras que otros compuestos no cruzan, como las barreras celulares o la hematoencefálica.»*
>
> – DANI, COFUNDADOR DE bionobo

¿Quieres saber más? La guía del ácido fúlvico, en la **biblioteca de guías**.

parte II · con confianza · §05 · con honestidad

# Seguridad *lo que dicen los datos*

Natural no significa automáticamente inocuo. Por eso queremos contarte, con cifras y sin adornos, lo que se ha estudiado. Y lo que te pedimos antes de empezar.

## EN ANIMALES · TRES ESTUDIOS

### ÁCIDO FÚLVICO

**5.000 mg/kg**

AL DÍA · DURANTE 60 DÍAS

En ratas: sin efectos adversos ni a la dosis más alta probada.

*Dai et al. 2020*

### FÚLVICOS Y HÚMICOS

**2.000 mg/kg**

AL DÍA · DURANTE 90 DÍAS

Una preparación de los dos, en ratas: sin toxicidad a la dosis más alta del estudio.

*Murbach et al. 2020*

### SHILAJIT

**5.000 mg/kg**

AL DÍA · DURANTE 91 DÍAS

En ratas: solo cambios mínimos en hígado e intestino, y solo a la dosis más alta.

*Velmurugan et al. 2012*

ⓘ Son estudios en animales, a dosis muy por encima de las de uso diario. **Un margen amplio no es una invitación a tomar más.**

## EN PERSONAS · HAY MENOS DATOS

Con shilajit se han usado entre 250 y 500 mg al día, de 3 meses a casi un año. *Son pocos estudios, con extractos distintos al nuestro: lo decimos tal cual.* Lo que recoge PubMed, en la pág. 9.

| DURACIÓN | DE 1 A 48 SEMANAS | QUIÉN Y CON QUÉ |
|---|---|---|
| 1 SEMANA | | **Ácido fúlvico de otro origen** (derivado de carbohidratos) · 30 hombres · sin efectos adversos graves · *Gandy 2012* |
| 90 DÍAS | | **Shilajit** · 250 mg dos veces al día · hombres de 45 a 55 años · *Pandit 2016* |
| 14 SEMANAS | | **Shilajit** · 125 o 250 mg dos veces al día · mujeres · sin efectos adversos registrados · *Das 2019* |
| 48 SEMANAS | | **Shilajit** · 250 o 500 mg al día · 60 mujeres posmenopáusicas · *Pingali 2022* |

## ANTES DE EMPEZAR · Lo que te pedimos

Léelo con calma. Si algo no te cuadra, para y pregunta.

- Ni shila:jit ni alcalina en **embarazo o lactancia**.
- Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, **consulta siempre, siempre, con tu especialista**.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Deja **2 horas** entre estos productos y cualquier medicación.
- **No superes la dosis diaria recomendada.**
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

**FUENTES** Dai et al., *Evid Based Complement Alternat Med*, 2020 · Murbach et al., *Toxicol Rep*, 2020 · Velmurugan et al., *Asian Pac J Trop Biomed*, 2012 · Gandy et al., *Clin Pharmacol*, 2012 · Pandit et al., *Andrologia*, 2016 · Das et al., *J Am Coll Nutr*, 2019 · Pingali y Nutalapati, *Phytomedicine*, 2022.

§05 · la ciencia, hoy

# Lo que recoge PubMed *las cifras reales*

Mucha ciencia del suelo y del agua. Muy poca en personas. Te lo contamos con las cifras delante, tal cual salen.

**18.383** publicaciones científicas mencionan las sustancias húmicas o el ácido fúlvico en PubMed, la base de datos biomédica de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.

Por palabra: «humic» 17.048 · «fulvic» 4.099 · las dos a la vez 2.764 · «ulmic» 6.
Con la palabra en el título o el resumen: 16.935.

| | |
|---|---|
| **18.383** PUBLICACIONES | Suelo, agua, química, microbios, animales de granja, laboratorio. Las diez revistas que más publican son todas de medio ambiente y de agua. |
| **832** CON LA ETIQUETA «HUMANOS» 4,5 % DEL TOTAL | La etiqueta incluye células en cultivo, calidad del agua de bebida y análisis de laboratorio: no son 832 estudios con personas tomándolo. |
| **10** ETIQUETADAS COMO ENSAYO CLÍNICO EN PERSONAS | Baños con humatos, barro y un humato sobre la piel, un extracto de turba por boca, mezclas con probióticos o plantas y un extracto de shilajit. Ninguno de ellos prueba un ácido fúlvico solo, tomado por boca. |

ⓘ **Que haya miles de publicaciones no demuestra ningún efecto en personas.** Lo que cuenta es esto: la ciencia lleva décadas estudiando estas sustancias en el suelo y en el agua, y en personas queda casi todo por investigar.

**shilajit, aparte:** 154 publicaciones · 57 con la etiqueta «humanos» · 9 ensayos clínicos en personas, la mayoría pequeños y todos con extractos distintos al nuestro (**pág. 8**). Uno de los nueve ya está entre los diez de arriba.

LA LECTURA DE DANI

*«Por desgracia, al ser algo que produce la naturaleza, no se puede patentar; y la industria farmacéutica no tiene interés en gastar millones en estudiar algo que no puede patentar.»*

– DANI, COFUNDADOR DE bionobo

Las patentes que existen protegen procesos, preparados y usos concretos; no la sustancia tal como está en la naturaleza.

**FUENTES** PubMed, consulta del 13 de octubre de 2026. Términos: humic OR fulvic · AND humans[MeSH Terms] · AND clinical trial[Publication Type]. PubMed etiqueta 20 registros como ensayo clínico: 9 son con animales de granja y 11 con personas; uno de esos 11 no trata de esto (aparece por la dirección de correo de un autor) y quedan 10. Fuera de esa etiqueta hemos encontrado en PubMed dos ensayos pequeños, de 30 y 36 personas, con un ácido fúlvico fabricado a partir de carbohidrato. shilajit: shilajit OR mumijo OR mumie OR shilajeet, descartados 12 registros ajenos al tema. Que un artículo esté en PubMed no significa que la Biblioteca lo avale. Las cifras cambian cada día.

§06 · la trampa del porcentaje

# Pureza
## *lo que puedes comprobar*

No todos los fúlvicos son iguales, aunque se llamen igual. Un porcentaje dice poco si no sabes cómo se midió.

### LO QUE DICE LA ETIQUETA

**14** de 25

En 2025, un estudio analizó 25 productos vendidos como ácido fúlvico: solo 14 contenían de verdad fracciones fúlvicas.

*Vialykh et al. 2025*

### MEDIR EL COLOR

**+120 %**

Medir el color no es medir el ácido. En una comparación publicada, el método colorimétrico sobrestimó el ácido húmico de 8 muestras un 120 %.

*Lamar y Talbot 2009*

### EL MÉTODO DE LAMAR

**ISO 19822**

El método de Lamar, por el científico Richard Lamar, separa el ácido fúlvico de verdad del resto y lo pesa. Desde 2018 es una norma internacional.

*Lamar et al. 2014 · ISO 19822:2018*




### EN TU VASO

Disuelto en agua templada, un buen shila:jit tiñe el vaso de ámbar sin enturbiarlo. Es una pista sencilla, no una prueba de laboratorio.

> *Lo que hace «dorado» a un* shila:jit *no es la palabra en la etiqueta: son las respuestas a estas preguntas.*

### PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

- ✓ ¿De dónde viene?
- ✓ ¿Cómo se recogió?
- ✓ ¿Se usó calor para purificarlo?
- ✓ ¿Cómo se midió el fúlvico?
- ✓ ¿Se analizó el producto terminado?

🔍 **Mira las unidades:** ppm y ppb no son lo mismo; hay un factor de mil.

### LO NUESTRO

**60–65 %** de ácido fúlvico en shila:jit dorado, según lote, medido con un método analítico basado en Lamar

El shilajit en bruto puede llevar metales pesados: por eso analizamos cada lote, de shila:jit y de alcalina, en un laboratorio de la UE antes de enviarlo, no solo en origen. En metales pesados, nuestros resultados están dentro de los límites europeos para complementos alimenticios.

### ANÁLISIS DE LABORATORIO

Los informes del último lote

bionobo.com/pages/lab-tests

ESCANEA O PULSA

Metales pesados y microbiología en los dos; en alcalina, también micotoxinas y minerales. ¿Quieres los informes de tu envase? Escríbenos con tu código de lote.

§07 · la regla de la casa

# Tu dosis
## *el marco de cada uso*

Todo lo que añadas a tu agua, tu cocina o tu cacao es parte de tu dosis del día, no una más. Poco a poco: no hay premio por llegar el primer día.

**CONCENTRADO**
**shila:jit dorado**
en agua templada o del tiempo

| Un grano de arroz | Varias tomas al día | Hasta un garbanzo pequeño |
|---|---|---|
| PARA EMPEZAR | POCO A POCO | REPARTIDO A LO LARGO DEL DÍA |

**GOTAS**
**alcalina**
en un vaso de agua (200 ml)

| 4 gotas | 6 gotas | 10 gotas | 10 + 10 |
|---|---|---|---|
| PARA EMPEZAR | SIN PRISA | TU TOMA | CUANDO YA TE CONOZCAS |

✓ **Nunca más de lo que indica el envase, contando todas las tomas.**

En tus días de ayuno, ki:wami: pág. 21.

### LAS REGLAS DE LA CASA

- ✓ **Nunca lo hiervas:** añádelo al final, fuera del fuego, cuando haya bajado de 40 °C.
- ✓ **shila:jit, en agua templada o del tiempo**; nunca caliente.
- ✓ **Fuera del vaso, alcalina siempre diluida**: nunca pura sobre la piel ni en la nariz. **En los ojos, nunca.**
- ✓ Antes de usarlo en la piel, **la prueba del antebrazo** (pág. 13).
- ✓ **2 horas** de separación con cualquier medicación.
- ✓ **Con agua filtrada** (pág. 16).

### ESCUCHA A TU CUERPO

Al empezar, algunas personas notan algo leve unos días: cansancio, niebla mental o un ligero dolor de cabeza. Baja la dosis, hidrátate y descansa. Si es intenso, no se va o no te cuadra, para y consulta.

*Una molestia no es la prueba de que algo funciona: la referencia eres tú.*




VÍDEO · RITUAL DIARIO

**Cómo tomar nuestro shila:jit | Ritual diario**

youtu.be/lWy9zTDTPbQ

más allá del vaso

*Ten un frasco de alcalina en la cocina.*




EN ESTA PARTE

En tu piel 13
§08 · CON LA PRUEBA DEL ANTEBRAZO

Pelo y baño 14
§09 · MINERALES POR FUERA

Con tu mascota 15
§10 · POCO A POCO, Y CON TU VETERINARIO

En tu agua 16
§11 · EL PRIMER CAMBIO

En tu cocina y en tus bebidas 17
§12 · POR DEBAJO DE 40 °C

Ritual de cacao 18
§13 · ANTES DE LAS 17 H

*III*

PARTE III · §08-§13

# Cinco usos *en casa*

Y tu shila:jit, a mano. Primero, lo que no te bebes tú: piel, pelo, baño y el cuenco de tu mascota. Después, agua, cocina y cacao, siempre dentro de tu dosis. La cantidad, para cada uso.

§08 · uso 1 · la piel

# En tu piel *un gesto de belleza*

Una receta casera, no un tratamiento: así lo usamos nosotros. Para la piel, mejor **shila:jit**: su pH es suave. **alcalina**, fuera del vaso, siempre diluida y aclarando después.




PASO 0 · ANTES DE NADA

## La prueba del antebrazo

Aplica un poco en la cara interna del antebrazo, tal como lo usarías, dos veces al día durante 7 a 10 días. Si notas rojez, picor, hinchazón o escozor, no lo uses.

Es la pauta de la Academia Americana de Dermatología.

RECETA 1 · shila:jit

## Mascarilla mineral

Disuelve de un grano de arroz a una lenteja de shila:jit en unas gotas de agua templada y mézclalo con miel cruda o con tu aceite natural favorito. Extiéndelo sobre la piel limpia, déjalo 10–15 minutos y aclara con agua tibia.

**de arroz a lenteja** · **10–15 min** · **1–2 veces por semana**

RECETA 2 · alcalina

## Aclarado mineral

5 gotas de alcalina en 30 ml de agua filtrada. Pásalo con un algodón, déjalo un minuto y aclara con agua.

**5 gotas en 30 ml** · **1 minuto** · **y aclarar**

CON CUIDADO

## Solo sobre piel sana

- **Nunca sobre heridas**, piel irritada o recién tratada, ni sobre un tatuaje que aún está curando.
- **Lejos de los ojos** y de las mucosas.
- Si tienes una lesión o una infección en la piel, **eso es para tu médico**.
- Si algo pica o escuece, **aclara con abundante agua**.
- Puede teñir toallas y ropa clara: **usa una toalla oscura**.
- Los usos sobre la piel **no cuentan en tu dosis**: no se beben.

§09 · uso 2 · por fuera

# Pelo y baño *minerales por fuera*

Los baños de turba ricos en humus son tradición balnearia en Centroeuropa desde hace siglos (pág. 5). Hoy puedes hacerte tu propio ritual en casa.



shila:jit

## Cuero cabelludo

Disuelve un trocito de shila:jit (de un grano de arroz a una lenteja) en un poco de agua templada o en tu aceite favorito, masajea unos minutos y lava como siempre.

**de arroz a lenteja**

shila:jit o alcalina

## Baño mineral

Disuelve un guisante de shila:jit, o unas 20 gotas de alcalina, en un vaso de agua templada y viértelo en la bañera. 15–20 minutos, sin prisa. Aclara la bañera después: tiñe.

**un guisante · 20 gotas**

alcalina

## Baño de pies

10 gotas de alcalina en un barreño de agua templada, 15 minutos. Un buen final para el día.

**10 gotas**

RECUERDA

### Para los tres

- ✓ **La prueba del antebrazo** antes de la primera vez (pág. 13).
- ✓ **Nada en los ojos.**
- ✓ Si tienes la piel irritada, mejor otro día.
- ✓ Toalla oscura: puede teñir los tejidos claros.
- ✓ No cuenta en tu dosis: no se bebe.

◆ PAUSA *Un baño sin prisa y el móvil lejos: quince minutos solo para ti.*

§10 · uso 3 · los de casa

# Con tu mascota
## *poco a poco, y con tu veterinario*

Cuando empiezas a cuidar tu agua, acabas mirando también su cuenco. Lo que se sabe y lo que no, sin prisa y sin promesas. Hablamos solo de perros y gatos.



### Su agua, primero

El agua filtrada, también para su cuenco, fresca cada día. Es el primer cambio, igual que el tuyo.

agua filtrada · fresca cada día

### Unas gotas en su cuenco

Hay quien comparte alcalina con su perro o su gato: siempre en el agua del cuenco, nunca directa a la boca. No hay una cantidad estudiada y nosotros no damos pauta.

siempre en el agua · antes, tu veterinario

### Poco a poco

Empieza con muy poco y observa unos días: que beba y coma como siempre, sus heces, su ánimo. Deja al lado otro cuenco con agua sola. Si algo cambia, para.

muy poco, primero · otro cuenco con agua sola

**LO QUE SE SABE · Y LO QUE NO**

- ✓ En la UE, la leonardita (un humato) figura desde 2013 en el catálogo de materias primas para piensos. En Alemania hay medicamentos veterinarios con ácidos húmicos que incluyen a perros y gatos: otros productos, con su propia pauta.
- ✓ alcalina es un complemento alimenticio para personas: ni pienso ni medicamento veterinario.
- ✓ En perros, pocos estudios, pequeños y con otros preparados; en gatos no hemos encontrado ninguno.

**ANTES, TU VETERINARIO**

**Si toma medicación por boca:** agua sola mientras dure, salvo que tu veterinario diga otra cosa.

**Si es mayor o tiene los riñones delicados:** lo decide tu veterinario. Que nunca beba menos por un cambio en su agua.

**Cachorros, gatitos, hembras gestantes o lactantes:** con alcalina no hay datos.

**Un gato no es un perro pequeño,** y es más especial con su agua.

**Si está enfermo, vomita o tiene diarrea:** veterinario, no gotas.

**FUENTES** Reglamento (UE) n.º 68/2013, catálogo de materias primas para piensos, entrada 13.10.2 «Leonardita» · prospectos de dos medicamentos veterinarios autorizados en Alemania · PubMed, Europe PMC y OpenAlex, 12 oct 2026. De shila:jit no tenemos pauta para animales; para otras especies, tampoco.

◆ PAUSA *¿Y si el primer cambio de hoy es el agua de su cuenco?*

§11 · uso 4 · el agua

# En tu agua
## *el primer cambio*

Nos salimos del agua embotellada. El primer cambio es un filtro para el agua que bebes y otro para la ducha: el agua del grifo, tal cual, va llena de porquería.

TRES PASOS, POCO A POCO

1 **Un filtro para beber y otro para la ducha**
Cuál, lo eliges tú: lo cuenta Dani aquí abajo.

2 **Devuélvele los minerales**
Si tu filtro también quita los minerales, como la ósmosis, añade unas gotas de alcalina a tu jarra o a tu botella.

3 **Reparte tus gotas del día**
En el agua que vas a beber: por ejemplo, 10 gotas en la botella de la mañana y otras 10 en la de la tarde, cuando ya estés en 10 + 10.

CUÁNTO — tus gotas del día, repartidas

4 gotas → 6 → 10 → 10 + 10

Sube poco a poco, a tu ritmo (**pág. 11**). Lo que añades al agua **cuenta dentro de tu dosis del día.**



«Si hay algo en lo que puedes invertir, tu primera inversión es dedicar tiempo a entender el agua. Nadie la va a entender por ti. Todo el mundo te va a venir a vender el mejor filtro… Yo te puedo decir cuál es el mejor, pero no quiero: *quiero que tú decidas cuál es el mejor.*»

*— Dani, cofundador de bionobo*

Más en la guía **Remineraliza tu agua**, en la biblioteca de guías. bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

§12 · uso 5 · la cocina

# En tu cocina *y en tus bebidas*

Ten un frasco de alcalina en la cocina: no sabe a nada y se integra en casi todo. Una sola regla: nunca la hiervas.






**la regla de la cocina**

Para alcalina y para shila:jit: siempre al final

**Prepara tu plato** o tu bebida → **Fuera del fuego** nada de hervir → **Que se temple** menos de 40 °C + **Añade tus gotas** o tu shila:jit → **Remueve y sirve** y disfruta despacio

EN FRÍO O TEMPLADO

## alcalina

- Unas gotas en tu **jarra de agua**
- **Zumos, batidos y kéfir**
- **Aliños**
- **Sopas y caldos**, ya fuera del fuego
- **Infusiones y té**, templados

*«Resulta muy fácil de tomar al ser líquido y poder mezclarlo con agua en ayunas. No se nota el sabor al estar diluido.»*

ANGELS G. · alcalina · RESEÑA VERIFICADA

CUÁNTO **tus gotas del día, repartidas**

TEMPLADO O DEL TIEMPO

## shila:jit

- En **agua templada** o del tiempo, nunca caliente
- En **leche**, como en el Ayurveda (templada, sin superar los 40 °C)
- En tu **café**, ya templado
- En el **cacao** (**pág. 18**)
- **Sublingual**: déjalo disolverse despacio bajo la lengua

*Su sabor es intenso, mineral y terroso: un gusto adquirido. Si te cuesta, empieza por alcalina.*

CUÁNTO **un grano de arroz por taza**

⚠ Todo cuenta dentro de tu dosis del día (**pág. 11**). **Leche cruda:** no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas.

§13 · la pausa de la tarde

# Ritual de cacao *con shila:jit*

Este ritual no es solo una bebida: es una forma de integrar, agradecer y reconectar con tu cuerpo, a diario o cuando sientas que es su momento. Una pausa consciente para recordar que el autocuidado no siempre se mide en acción, sino en presencia.



LA HORA DEL CACAO

Mejor antes de las 17 h: el cacao también lleva teobromina y algo de cafeína. Y si tomas café, mejor no combinarlos.

al baño maría · sin hervir · antes de las 17 h

## Ingredientes

PARA UNA TAZA

**Cacao crudo ceremonial**
Sin procesar.

**Miel cruda**
Viva y sin pasteurizar, al gusto (nunca para menores de un año).

**Leche de tu elección**
Vegetal casera o leche cruda de pasto. **No la hiervas:** témplala, sin superar los 40 °C.

**Especias**
Canela, nuez moscada, cardamomo o clavo, al gusto.

**shila:jit**
Tu dosis (**pág. 11**), el toque mineral final. **Es una de tus tomas del día, no una más.**

## Preparación consciente

1 **Al baño maría**
Calienta el cacao lentamente, sin hervir.

2 **La leche**
Añádela templada, sin superar los 40 °C.

3 **Especias y miel**
Incorpóralas y remueve con calma.

4 **El toque mineral**
Fuera del fuego, con el cacao templado (por debajo de 40 °C), el shila:jit al final, removiendo con intención.

5 **Bebe despacio**
Siente cómo los elementos se integran dentro de ti y permite que tu cuerpo sepa que lo estás escuchando.

*Honrar este ritual es una manera de decirle a tu cuerpo:*

*«Estoy aquí contigo, no contra ti.»*

§14 · la nariz

# La nariz
## *el spray nasal con agua salada*

Lavarse la nariz con agua salada es un gesto antiguo y sencillo. Así lo preparamos en casa con unas gotas de alcalina; en la página siguiente, todo lo que hay y cómo se usa.

**LA BASE · AGUA SALADA**

El suero fisiológico es agua con sal al 0,9 %. El agua de mar para la nariz puede ser isotónica (esa misma sal) o hipertónica (más salada; puede picar). Para esta mezcla, suero estéril o agua de mar isotónica: nunca agua sola, y nunca del grifo.

CON alcalina · ORIENTATIVO

### Así lo preparamos en casa

1 **El frasco**
Un pulverizador nasal vacío de 30 ml: nuevo, o lavado con agua caliente y jabón, aclarado y bien seco.

2 **La base**
Llénalo con suero fisiológico estéril o con agua de mar isotónica de farmacia, de la que se vende para la nariz.

3 **Las gotas**
De 3 a 5 gotas de alcalina. Empieza por 3. Agita suavemente.

4 **El uso**
1–2 pulverizaciones en cada fosa nasal, 1–2 veces al día.

5 **El cuidado**
Un frasco por persona, en la nevera. Como mucho, tres días: lo que quede se tira y se prepara de nuevo.

**3–5 gotas en 30 ml** · **1–2 veces al día** · **como mucho, tres días**

IMPORTANTE

**alcalina, nunca sola en la nariz:** siempre muy diluida en agua salada. Y nunca en un spray con medicamento.

**El agua, nunca directamente del grifo:** estéril, destilada o hervida y enfriada. El filtro de casa no basta para la nariz.

**Si preparas tú el agua salada:** agua hervida y enfriada con 9 g de sal sin yodo por litro, hecha en el día; con esa base, la mezcla también es para el día.

**La mezcla con alcalina, solo para adultos;** no en embarazo ni lactancia.

**Si escuece, menos gotas;** si sigue, déjalo.

**Si hay sangrado, dolor, una cirugía nasal reciente, las defensas bajas o cualquier enfermedad:** primero, tu médico.

**Es para la nariz: nunca para los ojos** (pág. 20).

⚠ *Si pica o escuece, es demasiado:* diluye más o déjalo.

Es una costumbre de casa, no un tratamiento. alcalina es un complemento alimenticio, pensado para tomarse; no es un producto sanitario ni un medicamento, y no hemos encontrado estudios en personas con este uso. La sal, aquí, es para la nariz: en el vaso seguimos sin ponerla.

**FUENTES** CDC, «How to Safely Rinse Sinuses» (2025) · FDA, «¿Es seguro enjuagar sus cavidades nasales con un rinocornio o tetera neti?» (2023) · AAAAI, «Saline Sinus Rinse Recipe» · búsquedas en PubMed y ClinicalTrials.gov, 12 oct 2026.

§14 · la nariz · qué hay

# Sprays nasales *qué hay y cómo se usan*

Por tipos y sin marcas: no recomendamos ninguna. Primero, los de farmacia; después, los que ya llevan sustancias húmicas o fúlvicas. Y al final, los ojos.

| QUÉ HAY | QUÉ ES | CÓMO SE USA |
|---|---|---|
| **DE FARMACIA** *agua y sal* | | |
| Suero fisiológico estéril | Agua con sal al 0,9 %, en monodosis o en spray. | Unas gotas o una pulverización en cada fosa. La monodosis abierta no se guarda. |
| Agua de mar isotónica | Agua de mar preparada para la nariz, con la misma sal que el suero. | La del día a día: una o dos pulverizaciones por fosa, según su prospecto. |
| Agua de mar hipertónica | Más salada que el suero. Puede picar. | Según su prospecto. |
| Lavado de gran volumen BOTELLA O LOTA | Un vaso de agua con su sal que entra por una fosa y sale por la otra. | El agua, siempre destilada, estéril o hervida y enfriada. El recipiente se lava y se seca después de cada uso. |
| **CON SUSTANCIAS HÚMICAS O FÚLVICAS** *se venden sobre todo en Estados Unidos y en Sudáfrica* | | |
| Suero con ácidos fúlvicos | Agua con sal y ácidos fúlvicos. | Según su etiqueta. |
| Extracto húmico | Un extracto húmico líquido. | Según su etiqueta. |
| Yodo con ácido fúlvico | Yoduro potásico, ácido fúlvico, agua y un conservante. | Una o dos pulverizaciones por fosa, según su etiqueta. |
| Ácido fúlvico obtenido de carbohidrato | En un suero suave con glicerina; otro, con extracto de saúco. | Dos pulverizaciones por fosa, según su etiqueta. |

**No hemos encontrado estudios en personas por esta vía, ni ninguno de estos sprays autorizado en la Unión Europea.** Uno se retiró del mercado en 2023 porque el líquido se había contaminado: por eso insistimos tanto en la higiene.

¿Y LOS OJOS? · LAVADO DE OJOS

## Solo lo que nace estéril

Para lavar los ojos hay productos hechos para eso, y todos son estériles: el suero fisiológico en monodosis (agua con sal al 0,9 %) y los baños oculares de farmacia. Se usan tal cual, sin añadirles nada, y la monodosis abierta se tira.

También se venden por internet gotas para los ojos que se anuncian con fúlvico, y hay quien cuenta que lo diluye en agua salada. No hemos encontrado ninguna autorizada ni ensayos clínicos que las respalden; en 2025, la FDA de Estados Unidos advirtió a una de ellas.

**Con nuestro frasco, no:** ni una gota directa, ni diluida, ni la mezcla del spray nasal. alcalina no es estéril ni es un colirio. Si te entra en un ojo, acláralo enseguida con agua abundante, al menos 20 minutos, y que te lo vean en urgencias.

**FUENTES** FDA: retirada del 29 sep 2023 y cartas de advertencia del 7 dic 2023 y del 25 ago 2025 · páginas de producto consultadas el 12 oct 2026 · Farmacopea Europea, monografía 1163 (preparaciones para los ojos: estériles) · NHS, «Eye injuries» (2026) · búsquedas en PubMed y ClinicalTrials.gov, 12 oct 2026.

§15 · fuera de la rutina

# Ayuno y viaje
# *tus minerales contigo*

Cuando cambia tu rutina, tus minerales pueden seguir contigo: en tus días de ayuno, de viaje o después de entrenar.




EN TUS DÍAS DE AYUNO

< 2 kcal

shila:jit apenas aporta calorías: ni siquiera la dosis máxima del día llega a 2 kcal. Y alcalina no lleva azúcares ni grasas.

Unas gotas de alcalina en el agua que vas bebiendo a lo largo del día, dentro de tu dosis (**pág. 11**).

ki:wami · APARTE

ki:wami es distinto: es un kōso, un fermentado de frutas y verduras. Si te acompaña en tu ayuno, **de 2 a 4 tomas de 30 ml al día**.

ⓘ Nada de esto sustituye los electrolitos que necesites en un ayuno largo. Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consúltalo antes.

DE VIAJE

## Cabe en tu bolsa de cabina

El frasco de 30 ml de alcalina cabe en tu bolsa de líquidos de cabina (máximo 100 ml por envase en la UE). Unas gotas en tu botella, en el hotel o en el avión, y te sientes en casa.

ENTRENANDO Y SAUNA

## Tus gotas, en la botella

Después de entrenar o de la sauna, tus gotas del día en tu botella de agua, y bebe bien.

en casa · de viaje · entrenando

PARA TUS DÍAS DE AYUNO

## ki:wami · 2–4 tomas de 30 ml

Cómo se toma y qué lleva, en su ficha.

bionobo.com/products/kiwami

ESCANEA O PULSA

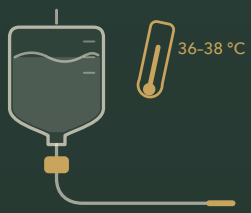
§16 · en breve

# Enemas
## *lo básico, en breve*

Los enemas tienen su propia guía. Si ya los haces, esto es lo básico para incorporar tus minerales.

### EL AGUA DEL ENEMA · TRES OPCIONES

OPCIÓN 1




**Agua tibia**
Solo agua filtrada.

OPCIÓN 2



**Con ácido fúlvico**
**De 5 a 10 gotas** de alcalina por bolsa si empiezas; **de 10 a 20 o más** con experiencia.

OPCIÓN 3



**Con ácido fúlvico y café orgánico**
Cómo preparar el café, en la guía de enemas.

### QUÉ NECESITAS

- **Bolsa de 2 L** — con llave de paso
- **Agua filtrada** — tibia, entre 36 y 38 °C
- **alcalina** — para las opciones 2 y 3
- **Aceite de coco** — para la cánula
- **Colchoneta** — con una toalla, cerca de una pared

**300–700 ml**

**PRIMEROS ENEMAS**
Empieza con la cantidad que te resulte cómoda. Con la práctica, cada vez será más fácil.

**ANTES DE EMPEZAR**
Ni enemas ni alcalina en embarazo o lactancia. Si tienes alguna enfermedad intestinal o tomas medicación, consúltalo antes con tu especialista.

GUÍA DE ENEMAS · BIBLIOTECA DE GUÍAS

**Paso a paso, en la guía de enemas**
La encuentras, gratis, en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

§17 · para guardar

# De un vistazo *cada uso, su cantidad*

Hazle una foto y tenla a mano. Lo que bebes cuenta dentro de tu dosis; lo de fuera, no, pero siempre con la prueba del antebrazo.

| USO | CON QUÉ | CUÁNTO | CUÁNDO | CUIDADO |
|---|---|---|---|---|
| **POR FUERA** *no te lo bebes tú: no cuenta en tu dosis* | | | | PÁGS. 13-15 |
| Mascarilla facial PÁG. 13 | shila:jit + miel o aceite | **de un grano de arroz a una lenteja** | 10-15 min, 1-2 veces por semana | la prueba del antebrazo, antes |
| Aclarado facial PÁG. 13 | alcalina, siempre diluida | **5 gotas en 30 ml de agua** | un minuto, y aclara | lejos de los ojos |
| Cuero cabelludo PÁG. 14 | shila:jit + agua o aceite | **de un grano de arroz a una lenteja** | antes de lavar | toalla oscura: tiñe |
| Baño PÁG. 14 | shila:jit o alcalina | **un guisante o unas 20 gotas** | 15-20 min, en agua templada | aclara la bañera después |
| Baño de pies PÁG. 14 | alcalina | **10 gotas en un barreño** | 15 min, en agua templada | solo sobre piel sana |
| Mascota (perro o gato) PÁG. 15 | agua filtrada | **en su cuenco** | cada día | alcalina: sin pauta nuestra; antes, tu veterinario |
| **LO QUE BEBES** ● *cuenta en tu dosis* | | | | PÁGS. 16-18 |
| Agua para beber ● PÁG. 16 | alcalina | **4 → 6 → 10 gotas por vaso; luego 10 + 10** | a lo largo del día | tras la ósmosis, en tu jarra |
| Cocina y bebidas ● PÁG. 17 | alcalina o shila:jit | **tus gotas o un grano de arroz** | al final, fuera del fuego | por debajo de 40 °C; nunca lo hiervas |
| Cacao ● PÁG. 18 | shila:jit | **tu toma** | antes de las 17 h | cuenta como una de tus tomas |
| **OTROS MOMENTOS** *fuera de la rutina* | | | | PÁGS. 19-22 |
| Nariz PÁG. 19 | alcalina + suero estéril o agua de mar isotónica | **3-5 gotas en 30 ml; empieza por 3** | 1-2 pulverizaciones, 1-2 veces al día | nunca agua del grifo; solo adultos |
| Ojos PÁG. 20 | – | **no con nuestro frasco** | – | suero estéril, tal cual |
| Ayuno ● PÁG. 21 | alcalina | **tus gotas** | a lo largo del día | dentro de tu dosis |
| Ayuno PÁG. 21 | ki:wami | **de 2 a 4 tomas de 30 ml** | al día | no sustituye los electrolitos |
| Viaje ● PÁG. 21 | alcalina de 30 ml | **tus gotas** | en tu botella | cabe en la bolsa de cabina |
| Enemas PÁG. 22 | alcalina | **5-10 gotas por bolsa; 10-20 o más, avanzados** | si ya los haces | agua a 36-38 °C · guía de enemas |

ⓘ ● **cuenta en tu dosis.** Las cantidades de los usos externos son orientativas: empieza por menos y observa. Ni shila:jit ni alcalina en embarazo o lactancia; 2 horas de separación con cualquier medicación.

§18 · el siguiente paso

# Cuando quieras *ir más profundo*

Para todos estos usos te bastan dos frascos. Y si un día quieres acompañar a tu cuerpo a otro nivel, aquí tienes el camino.



CONSTANTE Y LIGERA

## alcalina

30 ml

Gotas sin sabor para tu agua, tu cocina y tus viajes.

Ver alcalina

ESCANEA O PULSA




CONCENTRADO Y PROFUNDO

## shila:jit dorado

30 g

Resina del Himalaya para tus rituales, tu cacao y tu piel.

Ver shila:jit

ESCANEA O PULSA



UN KŌSO FERMENTADO

## ki:wami

720 ml

Para tus días de ayuno y depuración: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.

Ver ki:wami

ESCANEA O PULSA

EL EMBUDO DE DRENAJE

## Primero el intestino, *después el hígado*

Se drena de abajo arriba: primero el intestino, con re:set, la limpieza de 24 horas; después el hígado, con be:liver. ikigen une los pasos en un protocolo completo. Acompañan a tu cuerpo en el proceso.

Ver re:set · Ver be:liver · Ver ikigen




BIBLIOTECA DE GUÍAS

## Todas nuestras guías, gratis

be:liver, ikigen, principiantes, menopausia y más.

biblioteca de guías

tú eliges

# Durante unos 3.000 años, la gente ha subido a la montaña a buscar esta resina, la ha guardado como un tesoro y la ha compartido de generación en generación. Hoy puede estar en tu cocina.

No hace falta hacerlo perfecto. Una gota en tu jarra, una mascarilla un domingo, un cacao a media tarde, agua filtrada también en el cuenco de tu mascota. Poco a poco, aprendiendo a sentirte. Soltar el control, más que tomar el control.

Cuidarte no es solo lo que tomas: es cómo vives cada gesto. Dejar de sobre-vivir para empezar a super-vivir.

*Tú eliges: one day o day one.*
*Tu momento empieza hoy.*

*one day o day one: algún día, o el día uno.*

EMPIEZA CON alcalina

## Un frasco en tu cocina

Empieza por 4 gotas en tu vaso de agua, y ve subiendo poco a poco.

Ver alcalina

LA BIBLIOTECA DE GUÍAS

## Todas nuestras guías

Gratis, para leer o descargar cuando quieras.

biblioteca de guías

**AVISO**

Esta guía es inspiración, no una recomendación de salud, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico. shila:jit y alcalina son complementos alimenticios: los usos fuera del vaso (piel, pelo, baño, nariz, el cuenco de tu mascota) son ideas de uso cotidiano que compartimos, no indicaciones del producto. Para tus animales, consulta antes con tu veterinario. Ni shila:jit ni alcalina en embarazo o lactancia. **Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consulta siempre, siempre, con tu especialista.**

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre tus usos y tu dosis.

bionobo.com
La biblioteca de guías, los análisis y las fichas de producto.

No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

© 2026 bionobo®.