bionobo®

be:liver

La limpieza del hígado y la vesícula *en 24 horas*

Todo lo que necesitas para prepararla, realizarla e integrar lo que viene después.

GUÍA DEL USUARIO · EDICIÓN 2026
KIT DETOX · ENZIMAS FERMENTADAS



resumen · el día de la limpieza

El protocolo *de 24 horas*

Durante las 24 horas de la limpieza solo podrás consumir las enzimas del kit, formuladas con ingredientes nutritivos que evitarán el hambre. Para las horas de reposo entre tomas, consulta los horarios detallados (págs. 17–21).

De 09:00 a 18:00 y la mañana siguiente, cada toma se mezcla en el shaker con **agua tibia** (35–40 °C) y, después, **250 ml de agua tibia cada 30 minutos**. La de las 21:30, el flush, va **sin agua**: agitar muy, muy bien, beber de una vez y a la cama.

ALARMAS EN UN TOQUE cómo usarlo: **pág. 15**

Activa las alarmas en tu teléfono

iPhone · alarmas del Reloj

Android · avisos del calendario

HORA	agua tibia 200-250 ml	be:smooth 4 sobres	be:zyme 6 sobres	be:vital 6 × 30 ml	be:nourish 2 sobres	be:balance + be:nova 2 × 120 ml
Mañana 09:00 - 12:00						
09:00	**200 ml**	+ be:smooth				
09:30	250 ml de agua tibia · igual a las 10:30 y a las 11:30					
10:00	250 ml	+ be:smooth	+ be:zyme			
11:00	250 ml		+ be:zyme			
12:00	250 ml		+ be:zyme			
Tarde 12:30 - 17:30						
12:30	250 ml de agua tibia · igual a las 13:30, 14:30, 16:30 y 17:30					
13:00	250 ml			+ be:vital		
14:00	250 ml		+ be:zyme			
15:00	250 ml	+ be:smooth				
15:30	**200 ml**				+ be:nourish	
16:00	250 ml		+ be:zyme			
17:00	250 ml		+ be:zyme			
Noche 18:00 - 21:35						
18:00	250 ml			+ be:vital		
18:30	Reposo hasta las 21:00 · 250 ml de agua tibia cada 30 minutos					
21:30	ÚLTIMA TOMA · EL FLUSH · SIN AGUA					juntas
	De pie junto a la cama: las dos botellas en el shaker bien cerrado, agita 1 minuto completo y bébelo de una vez					
21:35	A dormir de inmediato · túmbate sobre el lado derecho 45 minutos					
Día siguiente						
06:00	250 ml	+ be:smooth				
07:00	250 ml				+ be:nourish	

Los 4 días siguientes × 4 — **1 botella de be:vital al día** durante los 4 días posteriores a la limpieza, como fase de mantenimiento y apoyo a la depuración y al equilibrio del organismo

4 sobres be:smooth 09:00 · 10:00 · 15:00 y 06:00	6 sobres be:zyme de 10:00 a 17:00	6 be:vital · 30 ml 13:00 y 18:00 + 4 días después	2 sobres be:nourish 15:30 y 07:00	2 be:balance + be:nova juntas, a las 21:30

⚠ **Todo en un solo día** y sin estrés. Si te cuesta, puedes espaciar los sobres; be:balance + be:nova, unas 3–5 h después del último.

be:liver · guía del usuario

Contenido
para comenzar tu detox

I PARTE I · ANTES DE EMPEZAR

Qué contiene cada kit 04
EL SHAKER Y SEIS FÓRMULAS

¿Estoy preparado? 05
GRADO DE TOXICIDAD ACUMULADA

Cuándo empezar 06
DESPUÉS DE re:set · 48 HORAS

Enzimas fermentadas 07
PROCESO Y FERMENTACIÓN

El origen y nuestra filosofía 08
LA HISTORIA DEL AYUNO CON KŌSO · LA INTENCIÓN

Expectativas y preparación 10
HÁBITOS, LO QUE NECESITAS Y DIETA

II PARTE II · EL DÍA DE LA LIMPIEZA

Agua, mezcla y alarmas 14
35-40 °C · SHAKER · LÍNEA DE TOMAS

Horario de mañana, tarde y noche 17
09:00 - 21:35, TOMA A TOMA

El flush y la mañana siguiente 20
21:30 · 06:00 · LOS 4 DÍAS

III PARTE III · DESPUÉS

Evacuación y análisis 23
SEIS TIPOS DE LIBERACIÓN

Beneficios 26
CORTO Y LARGO PLAZO · LO EMOCIONAL

Enemas con ácido fúlvico 27
QUÉ NECESITAS Y PASOS A SEGUIR

Dieta posterior al detox 29
LÍQUIDOS O SEGUIR EN AYUNAS

Alarga el ayuno 30
OPCIONAL · UNO O VARIOS DÍAS MÁS

Soporte intestinal 31
ENZIMAS Y FERMENTADOS

Ácido fúlvico y shila:jit 32
MANTENIMIENTO Y BIOMINERALES

Preguntas frecuentes 34
MEDICACIÓN, EMBARAZO, AYUNO, MALESTAR

→ PARA SEGUIR

Tus siguientes pasos 36
PRODUCTOS Y GUÍAS RECOMENDADOS

Contacto 38
hola@bionobo.com · bionobo.com



VE A LA PÁGINA

17 *para comenzar tu detox*

Allí empieza el horario toma a toma:
la primera, a las 09:00.

todo lo que necesitas

¿Qué contiene *cada kit?*

Un shaker y seis fórmulas de enzimas fermentadas. Cada toma tiene su producto y su hora; cuatro de las seis botellas de be:vital son para los 4 días siguientes. Además del kit necesitarás un termómetro y una bolsa de enemas (pág. 11).



1 PARA MEZCLAR
shaker
350 ml

Agita cada toma con fuerza y bébela enseguida: la mezcla se espesa si reposa.



4 LA PRIMERA TOMA
be:smooth
sobres · 5 g

09:00, 10:00 y 15:00, y a las 06:00 de la mañana siguiente.



6 SEIS TOMAS
be:zyme
sobres · 10 g

10:00, 11:00, 12:00, 14:00, 16:00 y 17:00.



6 EL DÍA Y DESPUÉS
be:vital
botellas · 30 ml

13:00 y 18:00. Las 4 restantes, 1 al día durante los 4 días siguientes.



2 TARDE Y MAÑANA
be:nourish
sobres · 8 g

15:30, con 200 ml de agua, y 07:00 de la mañana siguiente.



1+1 LA TOMA FINAL
be:balance + be:nova
botellas · 120 ml

Juntas en el shaker a las 21:30, de pie junto a la cama: el flush.

anatomía de una toma

De 09:00 a 18:00 y a la mañana siguiente

200–250 ml de agua tibia — 35–40 °C · tipo de agua: pág. 14 +
El producto de la hora — sobre o botella be:vital →
Agita con fuerza — en el shaker, con vigor →
Bebe enseguida — se espesa si reposa →
Agua cada 30 min — 250 ml, nunca más de 40 °C

autoevaluación

¿Estoy preparado *para realizar un detox?*

Grado de toxicidad acumulada. Esta tabla te ayudará a evaluar tu nivel de toxicidad, ajustar tus hábitos y optimizar el proceso de desintoxicación para obtener mejores resultados.

1. **¿Dónde estás hoy?** Lee cada fila y marca la descripción que más se parece a ti.
2. **Tu nivel** La columna donde reúnas más marcas es tu grado de toxicidad.
3. **Qué hacer según tu nivel** Sigue el plan de preparación de esa misma columna.

1 Te reconoces si…	NIVEL 1 Toxicidad baja	NIVEL 2 Toxicidad media	NIVEL 3 Toxicidad alta
SALUD INTESTINAL	○ Sin síntomas adversos graves, alergias, gases, etc.	○ Acidez estomacal, diarrea, estreñimiento y otras molestias similares.	○ SIBO, disbiosis, candidiasis, parásitos intestinales, etc.
ALIMENTACIÓN	○ Alimentación orgánica, experiencia con ayunos y dietas.	○ Alimentación no orgánica, pesticidas, hormonas, antibióticos, sin dietas ni ayunos previos.	○ Consumo de alimentos procesados, alcohol, tabaco, café, azúcar, pesticidas, hormonas, antibióticos, etc.
NIVELES DE ENERGÍA	○ Sin cansancio crónico.	○ Fatiga crónica leve.	○ Fatiga crónica severa.
CONDICIÓN FÍSICA	○ Actividad física diaria.	○ Estilo de vida con poca actividad física.	○ Vida sedentaria, sin actividad física.
3 Qué hacer	↓ TU PLAN	↓ TU PLAN	↓ TU PLAN
PREPARACIÓN PREVIA (1 casilla = 1 día)	1–3 días previos	3–5 días previos	2 semanas previas
DIETA PREVIA	Evita los alimentos procesados pesados, las carnes, las legumbres y los frutos secos.	Reduce el consumo de café y gluten a diario, reduciendo al máximo la dosis de forma progresiva.	Elimina de forma progresiva el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco, los alimentos procesados, el azúcar…
HÁBITOS	Introduce zumos de verduras crudas y productos ricos en enzimas digestivas.	Consume productos ecológicos sin pesticidas, antibióticos ni hormonas.	Adquiere hábitos saludables como el ejercicio diario y una dieta más sana.

para empezar

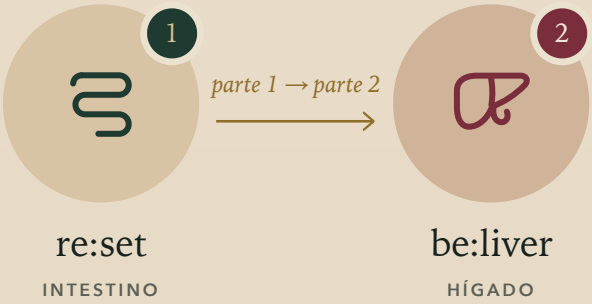
¿Cuándo es el mejor *momento para be:liver?*

El mejor momento suele ser después de completar nuestro protocolo re:set del sistema digestivo, cuando el cuerpo está preparado. Pero no hace falta esperar a que algo vaya mal: también es ideal al iniciar una nueva etapa, cuando estás planeando cambios en tu vida, cuando quieres elevar tus niveles de energía y bienestar o cuando has tomado conciencia de que quieres empezar algo diferente.

MOMENTO 1

Después de completar re:set

Para poder depurar el hígado de la manera que merece, primero *hay que abrir las puertas*: el intestino, despejado. Por eso re:set va antes.



MOMENTO 2

Al iniciar una nueva etapa



- cambios en tu vida
- más energía y bienestar
- empezar algo diferente

48h

RESERVA EL TIEMPO

Prepárate bien y reserva al menos 48 horas de espacio personal para un descanso completo y relajación.



be:liver · la ciencia

Enzimas fermentadas *diseñadas con propósito*

FÓRMULA Y OBJETIVO

Formulado con más de 200 ingredientes naturales que apoyan los procesos fisiológicos de limpieza del hígado y la vesícula biliar.

Este potente protocolo actúa como un antioxidante con un enfoque especial en la limpieza del sistema digestivo, gracias al poder del hongo fermentado ***Antrodia cinnamomea***, un secreto ancestral de la medicina china.

SEIS FÓRMULAS · LO QUE LLEVA CADA UNA

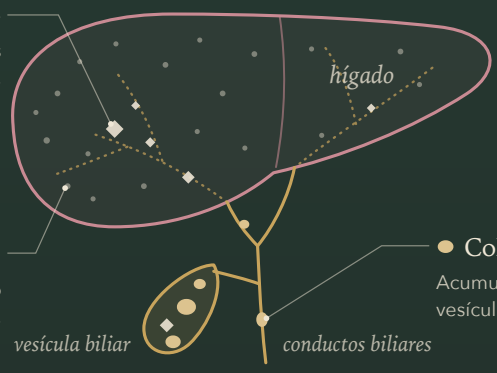
be:smooth	piña y papaya en polvo, bifidobacterias y semilla de coix
be:zyme	enzimas de manzana fermentada, bromelina, papaína y ficina
be:vital	frutas, verduras, hongos y plantas fermentadas, con lactobacilos
be:nourish	shiitake, azufaifo, nuez, cereza y jengibre en polvo
be:balance	concentrado de limón fermentado y de pomelo
be:nova	aceite de oliva

200+ ingredientes *naturales*

HONGO FERMENTADO — *Antrodia cinnamomea*

Las enzimas de be:liver están formuladas de forma específica. Aunque también llevan *Antrodia cinnamomea*, como las de re:set, tienen otros ingredientes y van dirigidas de otra manera: re:set, al intestino, con fibra y enzimas digestivas; be:liver, al hígado y la vesícula, con enzimas de manzana fermentada y otros hongos, como el shiitake, además de limón fermentado y aceite de oliva.

Con be:liver *se favorece la eliminación de…*



Cristales biliares
Una gran cantidad, tanto grandes como pequeños.

Toxinas y metales pesados
Y otros residuos que se han ido acumulando en el organismo con el paso del tiempo.

Colesterol (cálculos)
Acumulaciones adheridas en el hígado, la vesícula biliar y los conductos biliares.

EL PROCESO DE FERMENTACIÓN

4 etapas de fermentación cuidadosamente diseñadas

14 patentes japonesas en el proceso

hasta **3** años de fermentación en total

1.ª — 6 MESES — Levadura

Fermentación con levadura, que dura 6 meses y sienta las bases del proceso. Las bacterias del ácido acético trabajan durante otros 6 meses, refinando los compuestos obtenidos.

2.ª — 6 MESES — Ácido acético

Fermentación con bacterias del ácido acético durante otros 6 meses, aumentando la biodisponibilidad de nutrientes.

3.ª — 6 MESES — Ácido láctico

Fermentación con bacterias del ácido láctico, también durante 6 meses, para optimizar la producción de compuestos bioactivos.

4.ª — ETAPA FINAL — Quelato y simbiosis

Utilizamos un quelato enzimático compuesto junto con la tecnología patentada de simbiosis, lo que estabiliza y potencia la eficacia del producto final.

be:liver · el origen

El origen *del ayuno con kōso*

El *kampo* (漢方) es la medicina tradicional de Japón: llegó de China hace unos quince siglos y Japón lo fue haciendo suyo. Hoy convive con la medicina moderna: los médicos lo recetan y el seguro público cubre 148 fórmulas. En ese mismo país, por otro camino, nacieron en el siglo XX técnicas que unen la fermentación tradicional con métodos modernos: de ahí vienen las bebidas fermentadas de plantas de esta página.

酵素

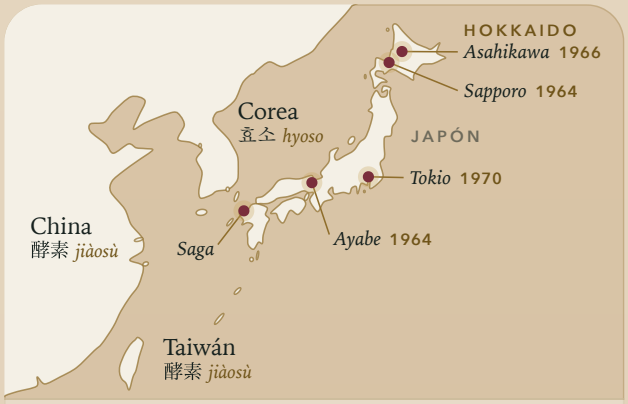
kōso

La fermentación es más antigua que cualquier país, pero pocas culturas la han cuidado tanto como la japonesa. Y el ayuno con kōso no nació en la década de 2010: ahí llegó la moda. La historia es más larga, y te la contamos tal como es, sin adornos.

La que mejor conocemos empieza en Hokkaido, la isla del norte de Japón. Según contó él mismo décadas después, a finales de los años veinte un chico de una aldea de agricultores empezó a fermentar plantas y frutas, y en el verano de 1931 probó aquel líquido en sí mismo. No era médico ni científico de universidad: la gente le llamaba «el científico de la calle».

A finales de los cincuenta, aquella casa de Hokkaido ya vendía su fermento. Y en 1964 abrió en Sapporo una casa de salud donde los huéspedes dejaban las comidas y tomaban solo kōso. Pronto se sumaron médicos —entre ellos, un dentista y doctor en medicina de Sapporo— y nacieron dōjōs de ayuno en Ayabe, cerca de Kioto, en Asahikawa y en Tokio. En 1968 las revistas japonesas ya escribían *kōso danjiki* (酵素断食): «ayuno con kōso».

No fue la única línea: en un pequeño templo de Saga, en el sur de Japón, otra «sociedad de ayuno con kōso» seguía su propio camino, con fermento de frutas, compresas calientes y baños.



HOY, LA PALABRA RECORRE ASIA ORIENTAL

Taiwán	Se escribe igual, 酵素 (*jiàosù*), y se fermenta en casa.
Corea	Se lee *hyoso* (효소), y hay quien ayuna con él una semana al año.
China	La bebida se ha popularizado, y se explica con ideas de la medicina tradicional china.

LA CRONOLOGÍA

SIGLO VIII
El koji, por escrito
Primer registro japonés de sake elaborado con koji de arroz.

FINALES DE LOS AÑOS 20
Un chico de Hokkaido
Empieza a fermentar plantas y frutas en su aldea; en 1931, según contó él mismo, lo prueba por primera vez.

1957
El fermento, a la venta
La casa de Hokkaido lo vende en botellas de 1,8 litros (la fecha es de la propia casa).

1964
La casa de Sapporo
La primera casa de salud donde se ayuna tomando solo kōso, con médicos acompañando.

1964-1970
Los dōjōs de ayuno
Ayabe, cerca de Kioto (1964); Asahikawa (1966) y Tokio (1970).

1968
Kōso danjiki
«Ayuno con kōso» (酵素断食) ya se lee en las revistas japonesas.

DE LOS 80 A LOS 2010
La palabra recorre Asia
Taiwán, desde los años ochenta; Corea, hacia 2012–2013; China, desde 2014. Y en Japón, la gran ola: la moda.

HOY
be:liver
El ayuno con kōso, unido a la naturopatía moderna: te lo contamos en la página siguiente.

Mapa y cronología: elaboración propia. 1931 y 1957 son fechas del relato de la propia casa; las demás están documentadas en publicaciones de su época.

be:liver · nuestra filosofía

Nuestra filosofía *y tu intención*

Recogemos esa tradición con respeto y la unimos a la naturopatía moderna. Recuerda: las herramientas amplifican; la intención la pones tú.

HOY · be:liver

El ayuno con kōso, unido a la tradición naturopática centrada en el hígado y la vesícula

- Agua tibia
- Masaje del vientre
- Descanso
- Enemas
- Vuelta gradual a la comida

QUÉ ES EL KŌSO · 酵素

Kōso significa «enzima» en japonés: sus caracteres son «fermento» y «elemento».

Las frutas, verduras, hierbas, setas y algas se cubren de azúcar, que extrae sus jugos; después, levaduras y bacterias lácticas los fermentan durante meses o años. El nombre viene de las enzimas que hacen ese trabajo.

«Kōso» es el nombre tradicional de estas bebidas: las valoramos por su fermentación, no como un medicamento.

NUESTRA FILOSOFÍA

«Depurar no es solo *sacar lo físico.»*

Nuestras herramientas son potentes y están diseñadas para ese momento de tu vida en el que quieres crear un cambio. Pero no podemos solucionar un problema desde el mismo ambiente que lo creó.

Es un proceso holístico: funciona cuando estás listo para cambiar a todos los niveles, porque depurar no es solo sacar lo físico. No hay píldoras mágicas ni una depuración que lo solucione todo para siempre.

Esto es un estilo de vida, y cada vez que depuramos el organismo nos conocemos de una manera más profunda.

ANTES DE EMPEZAR

Ponle *intención*

Lo más importante de este proceso es la intención, y la intención se amplifica con las herramientas.

- *¿Qué quieres?*
- *¿A qué vas a dejar de darle tu energía?*

Y si tienes dudas, pregúntanos: hola@bionobo.com

be:liver · expectativas

Expectativas *frente a realidad*

No hay píldoras mágicas. Limpiar y depurar, tanto física como energéticamente, después de temporadas o años en los que no lo hemos hecho, no es un camino de rosas. Esto has de saberlo, aunque es la manera más cómoda que hemos encontrado de hacerlo. Muchas veces va a haber incomodidad, y tienes que estar listo para esto.

COMPROMISO PERSONAL

Un enfoque tranquilo y comprometido

Si deseas eliminar gran cantidad de residuos acumulados en tu primera limpieza, es importante seguir cada paso de nuestra guía con atención, incluyendo los enemas.

El éxito de tu desintoxicación implica mantener una dieta basada en alimentos preferentemente frescos y orgánicos, y optar por un estilo de vida relajado y sin estrés. Con un enfoque tranquilo y comprometido, los beneficios para tu salud y bienestar serán evidentes.

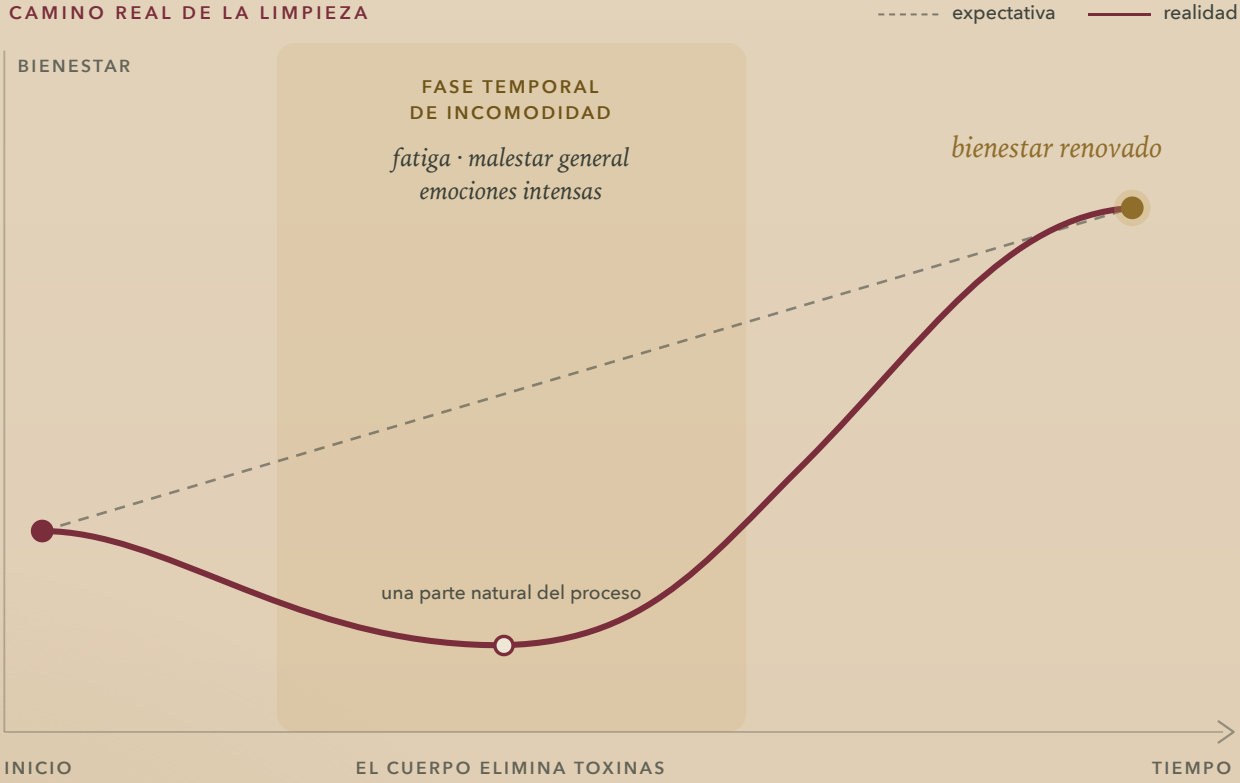
EFECTOS SECUNDARIOS

Las molestias son parte del proceso

A medida que el cuerpo elimina toxinas, es posible experimentar algunas molestias como fatiga, malestar general o emociones intensas. Estos síntomas son una parte natural del proceso de desintoxicación, especialmente cuando se trata de liberar toxinas acumuladas por años de malos hábitos alimenticios y exposición a sustancias nocivas.

Es importante estar dispuesto a la posibilidad de atravesar esta fase temporal de incomodidad, sabiendo que forma parte del camino hacia un bienestar renovado.

EL CAMINO REAL DE LA LIMPIEZA



Nuestro protocolo requiere que te prepares adecuadamente y reserves **al menos 48 horas** de espacio personal para un descanso completo y relajación (pág. 06).

be:liver · preparación

Preparación previa *a la limpieza*

Prepárate también con ki:wami (opcional). Los días previos puedes tomar de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día: tu cuerpo llega a la limpieza con las enzimas kōso ya trabajando.

ADAPTACIÓN DE LA DIETA

Reduce primero la carga tóxica

→ REDUCE Y ELIMINA

- procesados
- azúcares refinados
- lácteos
- cafeína

\+ INCREMENTA

- orgánico
- verduras
- frutas

Redúcelos primero y elimínalos después: así disminuye la carga tóxica en tu sistema digestivo y la limpieza será más suave y efectiva. Las verduras y frutas de origen orgánico son ricas en fibras, vitaminas y minerales que apoyan la desintoxicación.

⚠ MUY IMPORTANTE

Eliminar hábitos

- × alcohol
- × tabaco
- × café
- × azúcares

Es crucial eliminarlos por completo durante la limpieza: introducen toxinas adicionales y pueden interferir con la desintoxicación, reduciendo su efectividad. Si sigues consumiendo alguno, la reacción de tu cuerpo puede ser incómoda:

- *dolores de cabeza*
- *irritabilidad*
- *fatiga extrema*
- *malestar general*

MOVIMIENTO

Ejercicio ligero y relajación

EJERCICIO LIGERO

- caminatas
- yoga
- estiramientos

RELAJACIÓN

- meditación
- mindfulness

El ejercicio ligero antes y durante la limpieza estimula el flujo linfático y la circulación, y apoya la eliminación de toxinas. La meditación o el mindfulness te ayudarán a manejar el estrés y a centrarte en tu proceso de sanación interna.

DURANTE LAS 24 HORAS

Solo las enzimas del kit

24h

Durante las 24 horas de la limpieza solo podrás consumir las enzimas del kit, formuladas con ingredientes nutritivos que evitarán el hambre.

sobres	be:vital	be:balance + be:nova

Aquí hablamos brevemente de la preparación; hay otra guía que profundiza mucho en cómo prepararte: **la guía de preparación, en la biblioteca de guías.**

CÓMPRALO ANTES DE EMPEZAR

Lo que necesitas además del kit



1 · EL AGUA

Un termómetro para líquidos

Tomas a 35-40 °C (pág. 14); enema a 36-38 °C.



2 · LOS ENEMAS

Una bolsa de enemas de calidad

Con llave para abrir y cerrar el paso (págs. 27-28).

Lo ideal es tener **tu propia bolsa**, para aprender a usar esta herramienta y tenerla siempre contigo. Si no puedes conseguirla, busca en tu zona a alguien que haga **hidroterapia de colon**: te va a venir muy bien.

GUÍA DE ENEMAS

«Sé que parecen complicados, pero son una herramienta increíble.»

La guía de enemas está en la biblioteca de guías

be:liver · preparación

Dieta previa al detox *según tu experiencia*

¿Tienes experiencia con ayunos y detox?

Sí

CON EXPERIENCIA EN AYUNOS Y DETOX

De 1 a 3 días de zumos puros

3 DÍAS ANTES · 2 DÍAS ANTES · DÍA ANTERIOR → be:liver 24 HORAS

Zumos puros de 1 a 3 días antes de empezar

Si ya estás familiarizado con los ayunos, puedes optar por 1 a 3 días de zumos puros antes de empezar la limpieza.

PODRÍAN SER DE GRAN AYUDA

- manzana
- remolacha

«Cualquier combinación de zumos funcionará de maravilla.»

No

SI ERES NUEVO EN EL AYUNO

Come ligero el día anterior

3 DÍAS ANTES · 2 DÍAS ANTES · DÍA ANTERIOR → be:liver 24 HORAS

Comida ligera el día anterior a la limpieza

PUEDE BASTAR CON

- ✓ ensalada orgánica
- ✓ zumo
- ✓ sopa

EVITA LOS PROCESADOS PESADOS, COMO

- ✗ carnes
- ✗ legumbres
- ✗ frutos secos

Requieren más tiempo de digestión, lo que puede reducir los resultados. Las comidas bajas en proteínas son las más fáciles de digerir y facilitarán el proceso de limpieza.

Tu preparación según tu nivel

Desde tu autoevaluación · pág. 05 · 1 casilla = 1 día

NIVEL 1

Toxicidad baja

1–3 días previos

Evita los alimentos procesados pesados, las carnes, las legumbres y los frutos secos.

NIVEL 2

Toxicidad media

3–5 días previos

Reduce el consumo de café y gluten a diario, reduciendo al máximo la dosis de forma progresiva.

NIVEL 3

Toxicidad alta

2 semanas previas

Elimina de forma progresiva el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco, los alimentos procesados, el azúcar…



II

PARTE II

El día *de la limpieza*

Agua, dosis y horario: las 24 horas paso a paso, desde el primer sobre a las 09:00 hasta la mañana siguiente.

> *«El hígado guarda mucha rabia, duelo, decepción… todas esas cosas, aparte de mucha toxicidad física. Es un proceso integral: cuando depuramos, va a haber emociones y va a haber dificultad. Por eso hay que estar presente y muy tranquilo. Es un proceso, un regalo a uno mismo.»*

Calidad del agua 14
TRES OPCIONES · 35-40 °C

Mezcla y alarmas 15
AGITAR CON VIGOR · EL FLUSH, SIN AGUA

El día paso a paso 16
TU LÍNEA DE TOMAS · VÍDEO

Horario de mañana 17
09:00 - 12:00

Horario de tarde 18
12:30 - 17:30

Horario de noche 19
18:00 - 21:35

El flush 20
21:30 · CEREMONIA NOCTURNA

Mañana siguiente 21
06:00 - 07:00 · LOS 4 DÍAS

agua y dosis

Calidad del agua *y temperatura*

Las tomas se mezclan con agua tibia y, entre una y otra, bebes 250 ml más cada 30 minutos. Por eso es fundamental elegir bien el agua y tenerla a la temperatura adecuada: de ella depende cómo trabajan las enzimas.

¿QUÉ AGUA UTILIZAR? TRES OPCIONES

Elige una de estas tres

OPCIÓN 1
Estructurada o de la naturaleza
Agua estructurada, o agua de manantial.

o

OPCIÓN 2
Agua filtrada
Por ósmosis o con cualquier otro filtro.

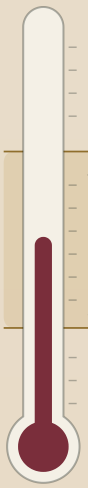
o

OPCIÓN 3
Agua mineral
Agua embotellada, cualquiera.

× Del grifo, nunca sin filtrar

TEMPERATURA

Entre 35 °C y 40 °C



Excesivamente caliente
Puede degradar las enzimas y comprometer la efectividad del proceso.

40 °C

Rango óptimo
Las enzimas funcionan de manera óptima.

35 °C

Demasiado fría
Podría restarles eficacia.

MUCHOS NOS PREGUNTAN

¿Esta agua es solo para el protocolo?

No: estas opciones de agua son para tu día a día. Si has invertido en hacer un protocolo y sigues bebiendo agua de baja calidad… piensa que el agua es uno de los nutrientes más importantes que tomamos. Crear cambios conscientes significa elegir mejor agua a partir de ahora. No es solo el agua que recomendamos para esto, sino para todo.

AGUA ADICIONAL

250 ml cada 30 minutos

Después de cada dosis, bebe 250 ml de agua tibia cada 30 minutos para mantenerte hidratado y favorecer una digestión saludable. Asegúrate de que no supere los 40 °C: la hidratación es clave, ayuda a eliminar toxinas y optimiza la función de tu cuerpo.



Toma
agua tibia + lo que toca a esa hora

Agua
250 ml de agua tibia, sin pasar de 40 °C

Siguiente toma
a la hora que marca el horario

CONSEJO PRÁCTICO

Prepárala con antelación

Prepara el agua con antelación, comprueba con el termómetro para líquidos que está entre 35 y 40 °C (pág. 11) y guárdala en un termo: así la tendrás a la temperatura ideal durante toda la limpieza.

bebida, dosis y alarmas

Cómo mezclar *y programar las alarmas*

MEZCLA

¿Cómo mezclar las enzimas?

Es fundamental mezclar correctamente cada dosis con agua. No basta con agitar suavemente: se necesita un gran vigor para dispersar adecuadamente las enzimas por todo el líquido. Con el kit te proporcionamos el shaker (vaso agitador) para mezclarlas correctamente.

Es importante **beber inmediatamente la solución enzimática** en cuanto esté bien mezclada con agua. La mezcla tiende a espesarse rápidamente si se deja reposar, lo que dificulta su ingestión.

La última toma (21:30) es distinta: **be:balance + be:nova juntas**, en el shaker bien cerrado (pág. 20).

EN EL SHAKER, EN CADA TOMA

200-250 ml
agua tibia · 35-40 °C
+
lo que toca a esa hora
1 sobre o 1 botella
(a las 10:00, 2 sobres)

Agita con fuerza
con gran vigor, hasta dispersar las enzimas

Bebe enseguida
en cuanto esté bien mezclada

Si reposa, se espesa
y cuesta ingerirla

DURANTE EL DÍA

Puedes beber más
Puedes beber más agua templada o enzimas líquidas a lo largo del día del detox.

LA ÚLTIMA TOMA · EL FLUSH

Sin agua, todo de una vez
Agita muy, muy bien las dos botellas juntas, hasta que emulsione. Después, a la cama.

ALARMAS

Prográmalas antes de empezar

Escanea tu código y programa estas alarmas en un momento, para que no te saltes ninguna toma: seguir el horario de cada toma es fundamental para obtener los mejores resultados.

iPhone
1. Escanéalo o tócalo y luego toca **«Obtener atajo»** y **«Añadir atajo»**.
2. La noche anterior, después de las 21:35, abre Atajos, toca **«bionobo be:liver alarmas»** y elige **«Día de la limpieza»** (la primera vez, toca **«Permitir»**).
3. El día de la limpieza, después de las 07:00, vuelve a abrirlo y elige **«Mañana siguiente»**.

Android
Vale en cualquier móvil: elige el día de tu be:liver y añade cada toma a tu calendario, con su aviso.

Mañana 09:00 - 12:00
- 09:00 be:smooth
- 10:00 be:smooth + be:zyme
- 11:00 be:zyme
- 12:00 be:zyme

Tarde 12:30 - 17:30
- 13:00 be:vital
- 14:00 be:zyme
- 15:00 be:smooth
- 15:30 be:nourish
- 16:00 be:zyme
- 17:00 be:zyme

Noche 18:00 - 21:35
- 18:00 be:vital
- 21:30 el flush · be:balance + be:nova
- 21:35 a dormir enseguida · lado derecho

Día siguiente 06:00 - 07:00
- 06:00 be:smooth
- 07:00 be:nourish
- + 4 días be:vital, 1 al día durante 4 días

En el iPhone las alarmas no llevan fecha: suenan la próxima vez que llegue esa hora. Al terminar tu be:liver, bórralas en la app Reloj.

organiza tu día · vídeo

Tu día *paso a paso*

El horario sugerido es solo una **guía orientativa**. Puedes ajustar el inicio del proceso detox para que se adapte mejor a tu rutina y horario. Lo que sí ayuda es dejarlo todo preparado antes de empezar.

TEN A MANO

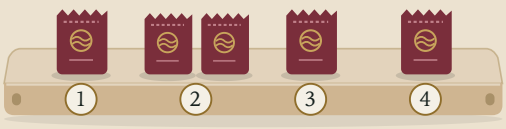
- **El shaker** — 350 ml, para cada toma — PÁG. 04
- **El termo** — agua tibia a 35–40 °C — PÁG. 14
- **El termómetro** — para líquidos — PÁG. 11
- **Las alarmas** — programadas antes — PÁG. 15
- **be:balance + be:nova** — junto a la cama — PÁG. 20

CONSEJO DE ORGANIZACIÓN

Prepara tu línea de tomas

La noche anterior o por la mañana, coloca todas las tomas en fila sobre una mesa o una bandeja, en orden y numeradas (1, 2, 3…): cada toma con lo que le toca según su horario, una detrás de otra. Así no tienes que pensar durante el día.

MAÑANA



1	2	3	4
09:00	10:00	11:00	12:00
be:smooth	be:smooth + be:zyme	be:zyme	be:zyme

TARDE



5	6	7	8	9	10
13:00	14:00	15:00	15:30	16:00	17:00
be:vital	be:zyme	be:smooth	be:nourish	be:zyme	be:zyme

NOCHE



11	12
18:00	21:30
be:vital	be:balance + be:nova *junto a la cama*

DÍA SIGUIENTE



13	14
06:00	07:00
be:smooth	be:nourish

DURANTE EL DÍA

Suena la alarma → Coges la siguiente (5) → Y listo



GUÍA RÁPIDA EN VÍDEO

be:liver: cómo hacer el detox hepático correcto, paso a paso

youtu.be/P9EZh8Yy3qU

Escanea el QR o pulsa el enlace para ver el protocolo explicado paso a paso

día detox · horario

Horario de mañana
09:00 – 12:00

TU KIT, FRANJA A FRANJA



HORA	agua tibia 200-250 ML	be:smooth 2 SOBRES	be:zyme 3 SOBRES	be:vital –	be:nourish –	be:balance + be:nova –
Mañana 09:00 - 12:00						
09:00	200 ml	+ be:smooth	•	•	•	•
09:30	250 ml de agua tibia					
10:00	250 ml	+ be:smooth	+ be:zyme	•	•	•
10:30	250 ml de agua tibia					
11:00	250 ml	•	+ be:zyme	•	•	•
11:30	250 ml de agua tibia					
12:00	250 ml	•	+ be:zyme	•	•	•

Es importante seguir las cantidades. Pero si por alguna razón necesitas diluirlas más o separarlas, se puede. Estas son las indicaciones de la mejor manera de hacerlo, y puedes ajustarlo. **No seas rígido: siempre se puede ajustar todo.**

ANTES DE TU PRIMERA TOMA · LO QUE DEBES SABER

SI TE CUESTA TERMINARLO

Espacia los sobres, no el final

Si te cuesta terminarlo porque tengas algo de malestar, dolor de cabeza o incluso náuseas, prueba a espaciar la toma de los sobres de enzimas. Aun así, la bebida de liberación (be:balance + be:nova) debe tomarse aproximadamente entre **3 y 5 horas después del último sobre**.



UN SOLO DÍA

De principio a fin, hoy

Este proceso detox debe completarse en un solo día: sigue el horario toma a toma, de las 09:00 a las 21:35.

UN DÍA SIN ESTRÉS

Despeja tu agenda

Procura que sea un día lo más libre de estrés posible. Reserva al menos 48 horas de espacio personal (pág. 06).

ESCUCHA TU RITMO

El cuerpo trabaja *con inteligencia propia*

Es importante escuchar y respetar tu ritmo durante este proceso de cuidado profundo. Pueden surgir momentos de incomodidad o sensaciones menos agradables, y forman parte natural del ajuste interno que está teniendo lugar. Mantén una visión amplia del recorrido, antes y durante la toma, recordando que el cuerpo trabaja con inteligencia propia. Cada paso, incluso los más exigentes, contribuye a restablecer el equilibrio y la coherencia interna.

día detox · horario

Horario de tarde
12:30 – 17:30

TU KIT, FRANJA A FRANJA



Tarde
12:30 - 17:30

HORA	agua tibia 200-250 ML	be:smooth 1 SOBRE	be:zyme 3 SOBRES	be:vital 1 × 30 ML	be:nourish 1 SOBRE	be:balance + be:nova –
12:30	250 ml de agua tibia					
13:00	250 ml			+ be:vital		
13:30	250 ml de agua tibia					
14:00	250 ml		+ be:zyme			
14:30	250 ml de agua tibia					
15:00	250 ml	+ be:smooth				
15:30	**200 ml**				+ be:nourish	
16:00	250 ml		+ be:zyme			
16:30	250 ml de agua tibia					
17:00	250 ml		+ be:zyme			
17:30	250 ml de agua tibia					

RECORDATORIO

Usar el shaker

Es fundamental mezclar correctamente cada dosis con agua. No basta con agitar suavemente: es necesario **agitar con fuerza**. Te proporcionamos un vaso/agitador con el kit para mezclar las enzimas correctamente.

RECORDATORIO

Temperatura del agua

Las enzimas funcionan más eficazmente con agua templada, **entre 35 °C y 40 °C**. Ten en cuenta que el agua demasiado caliente dañará las enzimas.

OJO A LA CANTIDAD



200 ml

A las 09:00 y a las 15:30: la toma con be:smooth y la toma con be:nourish.



250 ml

Las demás tomas hasta las 18:00 y las de la mañana siguiente, y el agua tibia de cada media hora.
La de las 21:30 va sin agua (pág. 20).

día detox · horario

Horario de noche
18:00 – 21:35

TU KIT, FRANJA A FRANJA

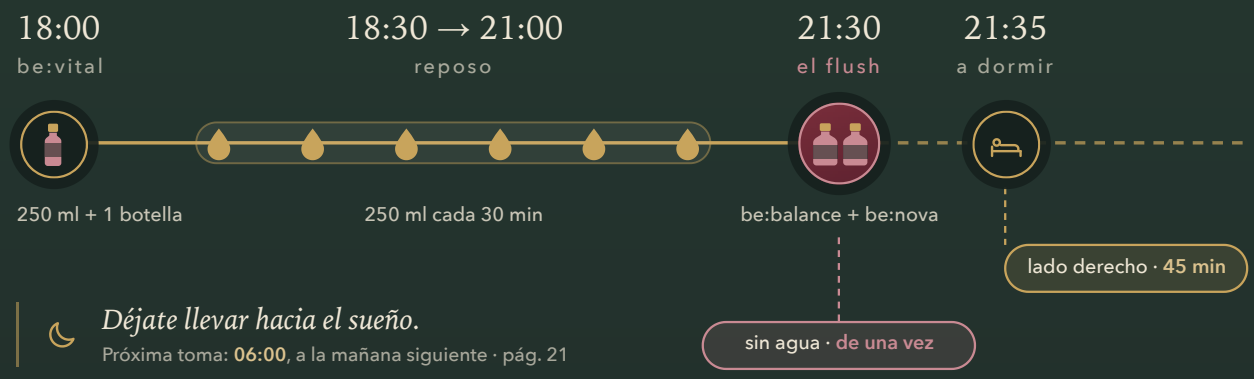


HORA	agua tibia 250 ML	be:smooth –	be:zyme –	be:vital 1 × 30 ML	be:nourish –	be:balance + be:nova 2 × 120 ML
Noche 18:00 - 21:35						
18:00	250 ml			+ be:vital		
18:30	Reposo hasta las 21:00 · 250 ml de agua tibia cada 30 minutos					
21:30 ÚLTIMA TOMA · EL FLUSH						juntas
	De pie junto a la cama: las dos botellas en el shaker bien cerrado, agita 1 minuto completo y bébelo de una vez					
21:35	A dormir de inmediato · túmbate sobre el lado derecho 45 minutos					

DE UN VISTAZO

La noche en una línea

Las horas, tal como marca el horario



Déjate llevar hacia el sueño.
Próxima toma: **06:00**, a la mañana siguiente · pág. 21

REPOSO · 18:30 - 21:00

Descansa y sigue hidratándote

250 ml de agua tibia cada 30 minutos, nunca a más de 40 °C. Puedes beber más agua templada a lo largo del día del detox.

PREPARA EL FLUSH

Todo junto a la cama

Las dos botellas de 120 ml (be:balance y be:nova) y el shaker, listos junto a la cama. La ceremonia, paso a paso, en la pág. 20.

muy importante · 21:30

El flush
la ceremonia nocturna

La última toma del día: be:balance y be:nova, juntas en el shaker, de pie junto a la cama.

MUY IMPORTANTE · CEREMONIA NOCTURNA

El flush, paso a paso

21:30

1 → 2 → 3

Combina y agita

De pie, junto a la cama, combina las botellas de be:balance y be:nova en el shaker **bien cerrado**. Agita **muy, muy bien**, enérgicamente, durante **un minuto completo**, hasta que emulsione y ambos componentes queden perfectamente integrados.

Bebe de una vez

Bebe la mezcla **de una sola vez**.

be:balance + be:nova
2 botellas de 120 ml

Lado derecho · 45 min

A continuación, túmbate sobre el **lado derecho durante 45 minutos**, permitiendo que el proceso interno de liberación comience de forma natural y progresiva. Déjate llevar hacia el sueño.

No fuerces nada. Permite que el cuerpo trabaje en silencio, con inteligencia propia, mientras descansas profundamente.

LA POSTURA

Lado derecho, cabeza más alta



Elevar ligeramente la cabeza y los hombros por encima del nivel de los pies puede **ayudar a prevenir el reflujo**.

ÚLTIMA TOMA

Cómo tomarla

¿Con pajita?

Aunque se puede hacer, no es lo más recomendable. Algunas personas lo prefieren. Lo mejor es beberlo de golpe.

Las dos botellas, juntas

El contenido de cada botella debe tomarse conjuntamente, bien mezclado.

¿Otro recipiente?

Vierte el contenido de ambas botellas en un tarro de cristal con tapa (tipo Mason) y sigue los mismos pasos.

El flush, sin agua: agita muy, muy bien las dos botellas juntas, hasta que emulsione, y bébelo todo de una vez. Después, a la cama (pág. 15).

día detox · después

Mañana siguiente *y los 4 días después*

LO QUE QUEDA DEL KIT

06:00 · 07:00 — 4 DÍAS

HORA	agua tibia 250 ML	be:smooth 1 SOBRE	be:zyme –	be:vital 4 × 30 ML	be:nourish 1 SOBRE	be:balance + be:nova –
Día siguiente 06:00 - 07:00						
06:00	250 ml	+ be:smooth	•	•	•	•
07:00	250 ml	•	•	•	+ be:nourish	•

4 días después
1 AL DÍA

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
1 × be:vital	1 × be:vital	1 × be:vital	1 × be:vital

Las 4 botellas restantes de be:vital, 1 al día durante los 4 días posteriores a la finalización de la limpieza, como fase de mantenimiento y apoyo al proceso de depuración y equilibrio del organismo.

SI LO DESEAS

Masaje suave, estiramientos y descanso

Puedes darte un masaje abdominal suave, estirar y descansar: todo aquello que ayude a tu cuerpo a entrar en un estado de presencia y relajación. También puedes ayudarte de una pistola de masaje, con mucha suavidad.

- masaje abdominal suave
- estiramientos
- descanso

AL MEDIODÍA

Comidas ligeras

Al mediodía puedes comenzar a introducir comidas ligeras, para ayudar a arrastrar y eliminar los residuos liberados por el hígado:

- caldos o sopas calientes
- verduras al vapor
- frutas bajas en azúcar
- alimentos con fibra

Y puede haber una liberación emocional: también es parte del proceso (**pág. 26**).



VÍDEO TUTORIAL · MASAJE ABDOMINAL

Masaje abdominal, tu aliado en el protocolo re:set

Escanea el QR o pulsa el enlace para ver el vídeo.

youtu.be/U1bqo6WKCuY



III

PARTE III

Después *de la limpieza*

Inspección, análisis, enemas y cuidados: cómo enfocar tu rutina posterior a la limpieza para obtener los máximos beneficios.

Evacuación y análisis 23
SEIS TIPOS DE LIBERACIÓN

Beneficios 26
CORTO Y LARGO PLAZO · LO EMOCIONAL

Enemas con ácido fúlvico 27
QUÉ NECESITAS Y PASOS A SEGUIR

Dieta posterior al detox 29
LÍQUIDOS O SEGUIR EN AYUNAS

Alarga el ayuno 30
OPCIONAL · UNO O VARIOS DÍAS MÁS

Soporte intestinal 31
ENZIMAS Y FERMENTADOS

Ácido fúlvico y shila:jit 32
MANTENIMIENTO Y BIOMINERALES

Preguntas frecuentes 34
MEDICACIÓN, EMBARAZO, AYUNO, MALESTAR

evacuación · misión cumplida

Evacuación *e inspección*

Es crucial observar la eliminación de residuos tras la desintoxicación: brinda información valiosa sobre el bienestar del cuerpo. Revisa el material expulsado con atención y presencia, con una mentalidad calmada, sin juicios ni expectativas rígidas, y ayúdate de unas herramientas específicas.

HERRAMIENTAS DE INSPECCIÓN

- Colador o cesta
- Guantes
- Palillos chinos

LIBERACIÓN DURANTE LA LIMPIEZA HEPÁTICA

QUÉ ESTÁS VIENDO

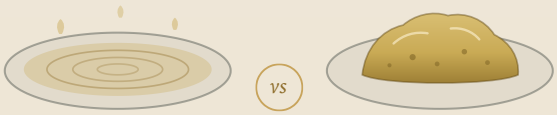
La liberación se ha activado

Ver estructuras que parecen **fragmentos de grasa o cálculos biliares** indica que el hígado ha movilizado depósitos que llevaban tiempo acumulados.

Los resultados **no siempre son uniformes**: pueden aparecer en distintas formas, tonos o texturas, y esto también forma parte de la diversidad natural de cada cuerpo.

CONSISTENCIA

No es como con las sales de Epsom



OTROS MÉTODOS
Sales de Epsom
Evacuación tipo diarrea

vs

be:liver
Más densa
Similar a un barro amarillento

¿CUÁNDO LLEGA?

21:30 · LA NOCHE
El flush
La última toma: la fórmula de liberación, be:balance + be:nova.

MAÑANA SIGUIENTE
Normalmente, aún no
La materia tóxica no suele eliminarse a la mañana siguiente.

A LO LARGO DE LA TARDE
Lo más habitual
La expulsión suele llegar más bien a lo largo de la tarde.

ⓘ Si la **primera liberación** ya tiene este aspecto de barro amarillento, esos cálculos biliares se liberaron **incluso antes de la última toma**: la fórmula de liberación de las 21:30.

TEN PACIENCIA

No hay prisa

Las evacuaciones se producen cuando el cuerpo está preparado: el tiempo de tránsito es único en cada persona. Si necesitas ayuda o acompañamiento, escribe a nuestro equipo.

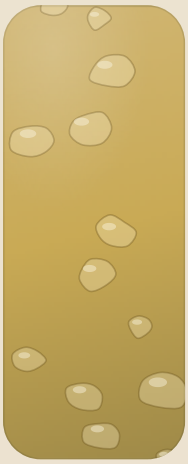
hola@bionobo.com

niveles de toxicidad en el cuerpo

Análisis *y autoevaluación*

ESTA PÁGINA PÁG. 24
- Amarillo
- Verde
- Dorado

SIGUIENTE PÁG. 25
- Negro
- Blanco
- Ágata



TIPO 1 · AMARILLO

Partículas amarillas blandas

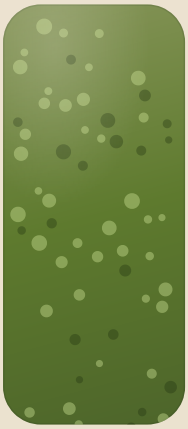
paquetes de grasa hepática

QUÉ ES

Partículas amarillas y blandas, formadas por acúmulos de grasa hepática, también conocidas como paquetes lipídicos del hígado. Representan depósitos grasos que el hígado ha almacenado como respuesta a sobrecarga metabólica, inflamación o dificultad en el procesamiento de grasas.

QUÉ INDICA

Cuando estas partículas aparecen, suele indicar que el hígado está **liberando grasa acumulada**, un proceso especialmente relevante en casos de hígado graso funcional o subclínico.



TIPO 2 · VERDE

Material granular verde brillante

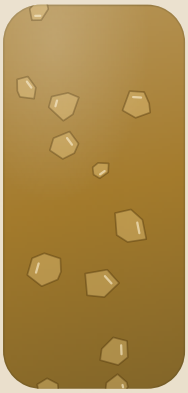
precursor de cálculos

QUÉ ES

Material granular de color verde brillante y textura blanda, considerado un estado previo a la formación de cálculos biliares. Se libera desde los conductos biliares, donde la bilis puede haberse espesado o estancado con el tiempo.

QUÉ INDICA

El hígado y la vesícula han comenzado a **movilizar bilis retenida**, antes de que esta llegue a endurecerse y formar piedras más compactas. Es una señal temprana de liberación y suele observarse en limpiezas iniciales o en personas con sobrecarga biliar leve o moderada.



TIPO 3 · DORADO

Gránulos dorados ligeramente endurecidos

hígado congestionado / alcohólico

QUÉ ES

Gránulos de color dorado, algo más firmes al tacto. Se asocian a un hígado que ha estado sometido a sobrecarga tóxica prolongada, no solo por alcohol, sino también por medicamentos, químicos o estrés metabólico.

QUÉ INDICA

Reflejan zonas donde la bilis y los residuos se han ido concentrando, iniciando un proceso de compactación. Su liberación indica que el hígado está **reabriendo rutas de drenaje** bloqueadas.

análisis · cálculos y cristales

Análisis *y autoevaluación*

ANTERIOR PÁG. 24
Amarillo
Verde
Dorado

ESTA PÁGINA PÁG. 25
Negro
Blanco
Ágata



TIPO 4 · NEGRO

Objetos negros del tamaño de semillas de sésamo

cálculos biliares

QUÉ ES

Formaciones negras, pequeñas y ligeramente duras, comparables al tamaño de una semilla de sésamo. Se consideran cálculos biliares consolidados, formados tras largos periodos de estancamiento biliar.

QUÉ INDICA

Su expulsión es una señal clara de que el proceso de limpieza ha alcanzado **capas más profundas** del sistema hepatobiliar.

TAMAÑO REAL APROXIMADO



TIPO 5 · BLANCO

Objetos blancos cristalinos

cristales de vesícula

QUÉ ES

Objetos blancos, cristalinos y translúcidos, con aspecto similar a fragmentos de vidrio. Se conocen como cristales biliares, una fase mineralizada de residuos que pueden preceder o acompañar a la formación de cálculos.

QUÉ INDICA

Su presencia indica una **bilis altamente concentrada** que está siendo finalmente movilizada.



TIPO 6 · ÁGATA

Gránulos color ágata

coágulos cristalizados

QUÉ ES

Gránulos de color ágata, blandos, asociados a residuos antiguos cristalizados, como microcoágulos o material fibrótico.

CON QUÉ SE RELACIONA

Se relacionan **simbólicamente** con procesos inflamatorios pasados, intervenciones quirúrgicas o lesiones antiguas.

SIN JUICIOS NI EXPECTATIVAS RÍGIDAS

beneficios

¿Qué sensaciones *puedo experimentar?*

Beneficios al finalizar el protocolo: a corto y a largo plazo.

EN LAS HORAS Y DÍAS POSTERIORES

Alivio y ligereza

Muchas personas describen una sensación clara de **alivio interno** y **ligereza profunda**, especialmente a nivel abdominal y energético. Es habitual notar una mayor **claridad mental**, una percepción de **descanso más reparador** y una sensación general de haber «quitado peso» al cuerpo, tanto física como emocionalmente.

A MEDIO Y LARGO PLAZO

Profundos y sostenidos

Tras una limpieza hepática bien guiada, muchas personas notan una mejor **tolerancia digestiva**, menor sensación de **pesadez tras las comidas** y una mayor **eficiencia metabólica**, que se traduce en una **energía más constante** a lo largo del día. Al apoyar uno de los principales órganos de filtrado y equilibrio interno, el cuerpo suele responder con una sensación de **orden y estabilidad** y una mayor conexión con las señales internas.

OTRAS SENSACIONES

Calma y claridad

Muchos clientes describen una sensación de **calma y claridad emocional**, como si el cuerpo entrara en un estado de mayor coherencia interna. Esta reorganización suele manifestarse también por fuera: la **piel** puede verse más luminosa, la **digestión** más silenciosa y el **cuerpo** más ligero en su funcionamiento general.



TAMBIÉN LO EMOCIONAL

Se despierta *el sentir*

Dale al cuerpo lo que pide: descanso, sentir lo que no queríamos sentir. Sobre todo, observa. Observa.

Si notas más sensibilidad. En algunos casos se experimenta una mayor sensibilidad corporal durante los días posteriores: forma parte del proceso natural de reajuste y escucha interna tras haber apoyado un órgano clave en el equilibrio del organismo.

Puede haber una liberación emocional: más capacidad de expresar tus emociones, estar más sensible. Es una manera de ir soltando lo que también estaba atrapado emocionalmente. Abrázalo y entiéndelo.

Puede que no todas las primeras sensaciones sean lo que consideramos buenas o placenteras, pero son parte del proceso. Lo que sentimos como algo malo es, simplemente, que se está despertando el sentir.

be:liver · enemas y cuidados

Enemas con ácido fúlvico
un paso que muchos se saltan

No es esencial para que funcione, pero sí para que le saques todo el partido.

Marca una gran diferencia. Sabemos que es algo nuevo, que no lo has hecho y que te puede crear resistencia porque quieres hacerlo perfecto. No importa. Simplemente dale y aprende: es una herramienta.

Los enemas de ácido fúlvico **se hacen al final del protocolo de desintoxicación para ayudar a eliminar toxinas residuales, incluidos metales pesados y biopelículas**, facilitando su evacuación y dejando una sensación de ligereza. Puedes realizar tantos enemas como desees, ya que el agua ayuda a liberar áreas donde las toxinas pueden quedar retenidas. **Se recomienda hacerlos la noche siguiente al día de limpieza o 2–3 días después, manteniendo la dieta líquida.**

CUÁNDO HACERLOS

- Día de limpieza
  be:liver · 24 horas
- La noche siguiente
- *o* 2–3 días después

MANTENIENDO LA DIETA LÍQUIDA PÁG. 29

¿QUÉ NECESITAS?

Kit bolsa de 2 L
De calidad y con llave de paso (pág. 11). Colonics Kit: lo encuentras en **Amazon**.

alcalina
Minerales de ácido fúlvico y húmico.

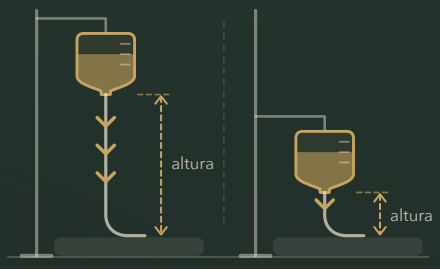
Agua de calidad
Estructurada o de manantial, filtrada o mineral (pág. 14). **Siempre a 36–38 °C.**

Superficie blanda
Almohada, esterilla de yoga u otra superficie blanda para acostarte de lado al realizar el enema.

PREPARACIÓN

La altura marca la presión

Busca un soporte estable para colgar la bolsa de enema. Ten en cuenta que cuanto mayor sea la altura a la que la cuelgues, mayor será la presión del agua y más rápido se introducirá el líquido en el intestino.



Más altura
más presión: el líquido entra más rápido

Menos altura
menos presión: el líquido entra más despacio

PRIMEROS ENEMAS

Empieza con lo que te resulte cómodo

Es normal sentir cierta incomodidad al principio, sobre todo en la sensación inicial de entrada del agua. Para acostumbrarte, puedes empezar introduciendo solo la cantidad de agua con la que te sientas cómodo (**entre 300 ml y 700 ml**). Con la práctica, el proceso será cada vez más fácil y efectivo.

SI EL AGUA DEJA DE ENTRAR

Respira profundo

A veces el flujo de agua puede detenerse. Esto suele deberse a la expulsión de gases. Realiza una respiración profunda y relajada: puede ayudar a generar movimiento intestinal y permitir que el agua siga entrando.

be:liver · enemas y cuidados

Enemas *pasos a seguir*

Para realizar un enema de forma cómoda y segura, te recomendamos hacerlo **en el suelo, sobre una colchoneta cubierta con una toalla**, preferiblemente **cerca de una pared donde puedas apoyar los pies en alto**. Esto ayudará a relajar el abdomen y facilitar la retención del líquido.

1 Prepara el agua

Tibia, a 36–38 °C. Con fúlvico: 5–10 gotas de alcalina por bolsa si empiezas; 10–20 o más con experiencia.

2 Prepara el material

La cánula, el enema y el aceite lubricante (aceite de coco).

3 Pinza la cánula y retén

Una vez que todo el líquido haya entrado en el colon, pinza la cánula, retira suavemente el tubo e intenta retener el líquido hasta que no puedas más.

4 Repite si lo necesitas

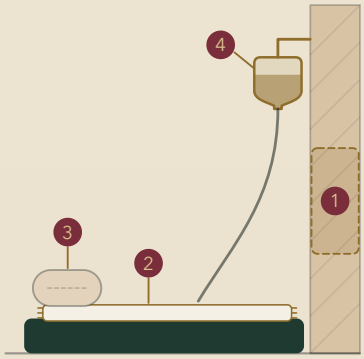
Una vez evacuado el líquido, puedes repetir el proceso una o dos veces para expulsar una mayor cantidad de toxinas.

5 Cuanto más tiempo, mejor

Mantén el líquido dentro el mayor tiempo posible. Si eres capaz de aguantar entre 3 y 5 minutos, los beneficios aumentarán.

TU ESPACIO

En el suelo, junto a una pared

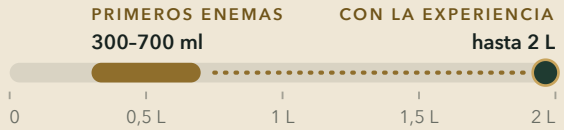


1. **Pared** · para apoyar los pies en alto
2. **Colchoneta** cubierta con una toalla
3. **Almohada** o superficie blanda para acostarte de lado
4. **Bolsa de 2 L** colgada: la altura marca la presión (pág. 27)

PROGRESIÓN

Progresión y mantenimiento

Con la experiencia, introducir hasta 2 litros de agua con fúlvico será mucho más sencillo, permitiéndote mantener el líquido en el intestino por un tiempo mayor para obtener mejores resultados.



SOPORTE

Soporte médico y científico

Aparte de sus numerosos beneficios, el ácido fúlvico se ha utilizado en algunos hospitales que trabajaban con él, como el Hospital Tongren de Pekín, entre otros, y existen patentes que lo recogen. Los estudios clínicos también han demostrado que el ácido fúlvico puede ser una poderosa herramienta para promover la salud y el bienestar óptimos a través de los enemas, por lo que vale la pena tenerlo en cuenta para cualquier persona que busque mejorar su salud.

En casa *como mantenimiento*

Después de los protocolos, puedes tener el kit de enemas en casa y seguir haciéndolos como mantenimiento: no solo con ácido fúlvico, también con **shilajit** y con **café**. Aquí lo contamos en breve; tenemos una guía a fondo, y creemos que es importante que aprendas: la **guía de enemas**, en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

be:liver · después del detox

Dieta posterior al detox
integración y soporte

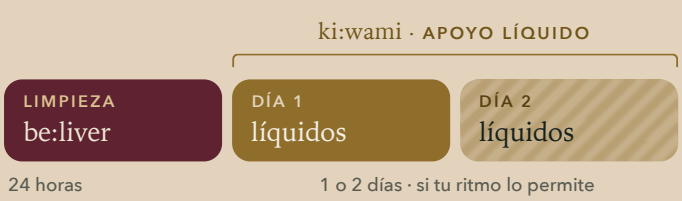
Aquí solo hablamos del mantenimiento con nuestros productos. Conviene acompañarlo con más cosas: otros alimentos, suplementos, dónde comprarlos, recetas. Todo eso lo desarrollamos en **la guía de la dieta**, próximamente en la **biblioteca de guías**.

OPCIÓN 1

Alimentación líquida, 1 o 2 días

Para seguir apoyando al organismo y consolidar los beneficios de la limpieza hepática, puedes optar, **si tu ritmo lo permite, por una fase de alimentación líquida durante 1 o 2 días**. Este enfoque ayuda a reducir la carga digestiva y permite que el hígado continúe reorganizando y drenando residuos de forma natural.

Durante este periodo, el uso de **ki:wami como apoyo líquido** facilita una transición suave, aportando vitalidad y acompañando los procesos internos sin interferir en la depuración iniciada. Al mantenerte con líquidos, el cuerpo puede sostener estados de reciclaje interno y limpieza profunda.



OPCIÓN 2

Sigue en ayunas

Si quieres seguir ayunando, puedes hacerlo: **de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día** en lugar de comida, junto con alcalina y shila:jit.

ki:wami · alcalina · shila:jit

→ Cómo hacerlo: pág. 30

LIBRO DE RECETAS

Para antes y después del protocolo

Descárgalo gratis en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Agua caliente o templada

Tras una limpieza hepática, la hidratación consciente cobra especial importancia. Beber agua caliente o templada ayuda a relajar el sistema digestivo, favorece el flujo interno y acompaña al cuerpo en su proceso de reajuste, sin generar estímulos bruscos.

ORGÁNICO

Cuida lo que reintroduces

Al elegir orgánico, minimizas la exposición a pesticidas y químicos que podrían ser contraproducentes para tu recién restaurado equilibrio digestivo.

NUTRICIÓN LÍQUIDA

Zumos crudos y ki:wami

Los zumos crudos de frutas y verduras, así como ki:wami, son excelentes aliados en esta etapa: aportan nutrientes en una forma fácilmente asimilable, sin sobrecargar al hígado ni al intestino. Esta nutrición líquida favorece la depuración suave y evita la acumulación de nuevos residuos mientras el cuerpo termina de integrar el proceso.

INFUSIONES Y CALDOS

Especialmente beneficiosos

Los caldos, en particular, ofrecen una fuente concentrada de aminoácidos, minerales y compuestos reconfortantes, proporcionando sostén nutricional y sensación de arraigo, sin exigir un esfuerzo digestivo elevado.

después de be:liver · opcional

Alarga el ayuno *y potencia sus efectos*

Si puedes aguantar uno o varios días más sin comer después de be:liver, las enzimas seguirán trabajando. Es la mejor forma de potenciar sus efectos.

CÓMO HACERLO

1 **ki:wami en lugar de comida**
De 2 a 4 tomas de 30 ml al día, repartidas a lo largo del día.

2 **Acompáñalo con alcalina y shila:jit**
Los biominerales sostienen al cuerpo mientras ayunas (forma de uso: pág. 32).

3 **Agua tibia y descanso**
Sigue bebiendo agua tibia entre tomas, muévete con suavidad y escucha a tu cuerpo.



¿Cuánto tiempo?

Uno o varios días: lo que tu cuerpo y tu rutina te permitan. Si no quieres volver a comer todavía, no tienes por qué hacerlo.

Para volver a comer

Cuando decidas terminar, vuelve poco a poco: líquidos y caldos primero, como en la página anterior.

LIMPIEZA	UNO O VARIOS DÍAS	PRIMERO	DESPUÉS
be:liver	ki:wami	líquidos y caldos	sólidos
24 horas	de 2 a 4 tomas de 30 ml al día	cuando decidas terminar	poco a poco

También antes

La preparación también puede ser con ki:wami: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día los días previos.

Si te encuentras mal o tienes dudas, para y escríbenos: **hola@bionobo.com**

integración y soporte

Soporte intestinal *enzimas y fermentados*

ENZIMAS A BASE DE PLANTAS

El eje hígado–intestino

Si has atravesado desequilibrios digestivos o periodos de sobrecarga interna, sabes lo importante que es cuidar el eje hígado-intestino con atención y respeto. La limpieza hepática actúa como un gesto profundo de liberación, pero su verdadero valor se consolida **en los meses posteriores**, cuando el cuerpo necesita estabilidad, escucha y soporte para integrar el proceso sin generar nuevos desequilibrios.

En esta fase de integración, es clave acompañar al organismo con herramientas que favorezcan la armonía digestiva sin sobreestimularla. **ki:wami y nutri:zyme** se convierten aquí en aliados naturales, que apoyan los procesos digestivos y ayudan a que el sistema intestinal recupere su ritmo y coherencia interna.

EL EJE HÍGADO-INTESTINO



EN LOS MESES POSTERIORES

estabilidad · escucha · soporte

ALIADOS NATURALES

- ✓ ki:wami y nutri:zyme apoyan los procesos digestivos
- ✓ El intestino recupera su ritmo y coherencia interna

A diario: nutri:zyme y ki:wami

nutri:zyme aporta enzimas digestivas a base de plantas; ki:wami, enzimas kōso fermentadas. Juntos acompañan la digestión cada día.

FERMENTADOS

Col fermentada, pepinos encurtidos y kimchi

Además de los suplementos, incluir alimentos fermentados en la dieta es una excelente forma de mantener una microbiota saludable a largo plazo.

Opciones como col fermentada, pepinos encurtidos y kimchi no solo aportan probióticos naturales, sino que también contienen ácidos orgánicos que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas. Estos alimentos ofrecen una doble ventaja: ayudan a equilibrar la flora intestinal y facilitan la digestión, mejorando la absorción de nutrientes de manera natural.

LA DOBLE VENTAJA

col fermentada · pepinos encurtidos · kimchi

Probióticos naturales — para la microbiota

+

Ácidos orgánicos — favorecen las bacterias beneficiosas

RESULTADO

- ✓ Ayudan a equilibrar la flora intestinal
- ✓ Facilitan la digestión y mejoran la absorción de nutrientes

DESPUÉS DE LA INTEGRACIÓN
Sigue cuidando tu cuerpo

→ **Mantenimiento y biominerales** pág. 32–33
→ **Tus siguientes pasos** · productos y guías pág. 36–37

a largo plazo · después de be:liver

Mantenimiento *con ácido fúlvico y shila:jit*

Después de una limpieza hepática, el organismo atraviesa una fase de liberación profunda y reorganización interna.

Sin embargo, este proceso no concluye aquí: es crucial seguir acompañando al cuerpo en su integración, estabilidad y equilibrio. El ácido fúlvico es una herramienta clave en esta etapa, ya que ayuda a **apoyar el eje digestivo**, **favorecer el terreno intestinal** y **facilitar la liberación de residuos persistentes**, incluidos los metales pesados acumulados.



alcalina · ÁCIDO FÚLVICO

Minerales de ácido fúlvico y húmico, en gotas. La encontrarás en «Tus siguientes pasos», pág. 37.

92% de la población mundial tiene carencia de **al menos 1 mineral**.

Cada punto = 1 % de la población mundial

shila:jit también es mantenimiento: como el ácido fúlvico, es una fuente natural de biominerales. Puedes alternarlos o combinarlos los meses siguientes.

alcalina · PAUTAS PARA SU USO DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

FRECUENCIA
A diario
Consumirlo diariamente para mantener el equilibrio mineral y favorecer la regeneración celular.

CÓMO
Con agua a temperatura ambiente
Tomarlo así optimiza su absorción.

CUÁNDO
En ayunas o antes de comer
Incluirlo en ayunas o antes de las comidas mejora la digestión y la asimilación de nutrientes.

DURANTE
Al menos 1–3 meses
Mantener su uso después de la limpieza asegura una recuperación completa del sistema digestivo.

DESPUÉS DE be:liver · TU MANTENIMIENTO — alcalina · a diario, con agua a temperatura ambiente, en ayunas · cada marca = 1 día



alcalina · shila:jit

Biominerales *qué aportan*

Los biominerales son minerales unidos a materia orgánica, como los que encontramos en el ácido fúlvico (alcalina) y en el shila:jit. No hablamos solo de ácido fúlvico, sino de todo lo que lo acompaña: **minerales traza, ácidos orgánicos y electrolitos en una forma natural**.

DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

Qué aportan los biominerales

- **Reequilibran la microbiota intestinal**, promoviendo el crecimiento de bacterias beneficiosas.
- **Calman el tejido digestivo inflamado**, reduciendo posibles molestias tras la limpieza.
- **Mejoran la absorción de nutrientes**, asegurando que el cuerpo aproveche al máximo los alimentos ingeridos.
- **Favorecen la eliminación de toxinas remanentes**, apoyando la depuración del organismo.
- **Fortalecen la barrera intestinal**, ayudando a prevenir problemas como el intestino permeable.
- **Reducen la acumulación de metales pesados**, evitando su toxicidad y sus efectos perjudiciales en el cuerpo.
- **Optimizan la digestión y el metabolismo**, favoreciendo una mejor asimilación de los alimentos a lo largo del tiempo.
- **Aportan minerales esenciales y antioxidantes**, fortaleciendo la salud celular y protegiendo contra el estrés oxidativo.

EN CADA GOTA DE alcalina

Qué contiene

75+ minerales traza orgánicos

zinc · calcio · magnesio · sílice · potasio · ...

14 ácidos orgánicos

gálico · fumárico · cafeico · málico · ...

- **Vitaminas, péptidos, electrolitos y polifenoles antioxidantes**, que actúan como receptores y donantes de electrones y atrapan y eliminan los radicales libres.
- **Alto en sílice.**
- **Prebióticos y probióticos SBO** (organismos del suelo, «soil-based organisms»).

DESPUÉS DE be:liver

El complemento perfecto

Incorporar biominerales —ácido fúlvico y shila:jit— después de be:liver no solo amplifica los beneficios de la limpieza, sino que también proporciona un soporte continuo para el bienestar intestinal y digestivo.

Es el complemento perfecto para prolongar los efectos del detox y mantener un organismo equilibrado y saludable.

be:liver
La limpieza · 24 horas

→ **Ácido fúlvico**
A diario · al menos 1–3 meses (pág. 32)

→ **Un organismo equilibrado**
Prolonga los efectos del detox

medicación, embarazo, edades, frecuencia

Preguntas *frecuentes*



01 ¿Es seguro tomar las enzimas junto con medicamentos recetados?

Nuestros suplementos de enzimas de origen natural se encuentran entre las opciones de desintoxicación nutricional más seguras del mercado.

Sin embargo, también reconocemos la importancia de la evidencia científica y **recomendamos consultar a tu médico** antes de realizar la desintoxicación junto con tu tratamiento habitual. Esto asegurará que cualquier interacción potencial entre los suplementos y los medicamentos recetados se identifique y se aborde adecuadamente.

02 ¿Es seguro que las mujeres embarazadas realicen la desintoxicación?

En bionobo®, comprendemos la importancia de un embarazo y una lactancia saludables. Por eso, recomendamos que las mujeres embarazadas y lactantes **busquen la orientación de su profesional sanitario** antes de considerar nuestras mezclas de enzimas. Aunque nuestras mezclas de enzimas líquidas, tabletas y polvos son generalmente seguras para el embarazo y la lactancia, reconocemos que nuestros productos no han sido probados específicamente para estos periodos.

03 ¿A qué edades se pueden consumir nuestros productos?

Nuestras mezclas de enzimas líquidas, sobres y polvos pueden consumirse **a partir de los 8 años**. Los niños de **entre 3 y 8 años** pueden hacer nuestra limpieza **bajo la supervisión de un profesional de la salud**.

04 ¿Es posible realizar más de una limpieza con be:liver?

Sí, por supuesto: es posible y, en ciertos casos, incluso recomendable realizar más de una limpieza con nuestro protocolo be:liver. El cuerpo humano está constantemente expuesto a toxinas, tanto internas como externas, y una limpieza periódica puede ser beneficiosa para mantener un estado óptimo de salud y bienestar. Si tu experiencia fue enriquecedora y notaste mejoras significativas en tu salud y energía, realizar otra limpieza podría ser una excelente decisión.

05 ¿Cuál es el intervalo recomendado entre una limpieza be:liver y la siguiente?

Generalmente, recomendamos dejar un periodo de descanso de **al menos tres a seis meses** entre cada limpieza. Este tiempo permite que tu sistema digestivo se estabilice y se fortalezca, aprovechando los beneficios de la limpieza anterior. Algunos factores a considerar son tu estado general de salud, cómo te sentiste durante y después de la limpieza previa, y los cambios en tu estilo de vida y dieta que hayas podido mantener.

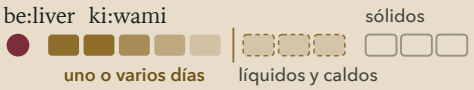
06 ¿Es necesario consultar a un profesional de la salud antes de comenzar be:liver?

Nuestro programa de limpieza está diseñado para ser seguro y beneficioso para la mayoría de las personas; sin embargo, cada persona tiene necesidades únicas y condiciones de salud específicas que hay que valorar. Un profesional de la salud puede evaluar tu situación personal, **identificar cualquier posible contraindicación** y ofrecerte consejos personalizados para que tu experiencia con be:liver sea lo más eficaz y segura posible.

segunda parte · comida, ayuno, malestar

Preguntas *frecuentes*

PREGUNTA 08
Ayuno



PREGUNTA 09
Respira



07 ¿Qué pasa si como algo durante la limpieza?

No deja de funcionar, pero **funciona menos**. La idea del ayuno con enzimas es que, sin comer, las enzimas trabajan en lo acumulado (lo que no estás digiriendo, biofilms…) y en las reacciones del organismo. Si comes algo, empiezan a trabajar para digerir esa comida, y por eso funcionarían menos. **Es importante mantener el ayuno y saber que esto es un proceso.**

SIN COMER — las enzimas → lo acumulado y las reacciones del organismo

SI COMES ALGO — las enzimas → digerir esa comida — *funciona menos*

08 ¿Puedo alargar el ayuno después de be:liver?

Sí. Si puedes aguantar uno o varios días más, las enzimas seguirán trabajando y potenciarás sus efectos. Si no quieres volver a comer todavía, toma **de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día** en lugar de alimentos, junto con alcalina y shila:jit. Cómo hacerlo: **pág. 30**.

09 ¿Y si me cuesta terminarlo porque tengo algo de malestar, dolor de cabeza o incluso náuseas?

Es importante seguir las cantidades. Pero si por alguna razón necesitas diluirlas más o separarlas, se puede. Estas son las indicaciones de la mejor manera de hacerlo, y puedes ajustarlo. **No seas rígido: siempre se puede ajustar todo.** Puedes:

1. mezclarlo con más agua
2. espaciar las tomas

Hazlo más lentamente y, sobre todo, **no esperes mucho a tomar las enzimas una vez mezcladas, porque se endurecen**. Si notas algo de malestar, dolor de cabeza o incluso náuseas, es normal: para, afloja, descansa y respira (por ejemplo, respiración en caja: inspira 4 s, mantén 4 s, espira 4 s, mantén 4 s).



Si estás teniendo problemas, escríbenos: **hola@bionobo.com**

be:liver · lo que viene después

Tus siguientes pasos *después de be:liver*

be:liver es la segunda parte del camino. Si quieres seguir, estos son los pasos que te recomendamos. Ninguno es obligatorio: elige el que encaje con tu momento.

TU CAMINO

PARTE 2

Intestino
re:set
LA PARTE 1

Hígado y vesícula
✓ be:liver
ESTA GUÍA

Remineralización
alcalina · ácido fúlvico
PÁGS. 32-33

ikigen · los tres en un solo protocolo · pág. 37

ki:wami · un apoyo opcional, antes y después



LA PARTE 1

re:set · el intestino primero

Si aún no lo has hecho, empieza por aquí: be:liver funciona mejor después de re:set, con el intestino ya preparado. Es la limpieza intestinal de 24 horas, y su guía de uso también está, gratis, en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

El kit re:set

Su guía · biblioteca

ANTES Y DESPUÉS · OPCIONAL

ki:wami · un apoyo para tu cuerpo

Para antes y después del protocolo. No es imprescindible, pero ayuda mucho; sobre todo si, al terminar be:liver, quieres prolongar la fase líquida o el ayuno, porque ki:wami sostiene el cuerpo con enzimas kōso fermentadas. Sin prisa, y escuchando siempre a tu cuerpo.

bionobo.com/products/kiwami

El producto ki:wami



tus siguientes pasos · el conjunto

Todo en conjunto
o empieza sin prisa



EL PROTOCOLO COMPLETO

ikigen · todo en un solo protocolo

Si prefieres hacerlo todo en conjunto, ikigen reúne en un solo protocolo los tres frentes del mapa de la página anterior: intestino, hígado y remineralización. Su guía también está en la biblioteca de guías.

intestino · hígado · remineralización

Ver ikigen en bionobo.com

El protocolo ikigen

MANTENIMIENTO DIARIO

alcalina · ácido fúlvico

El mantenimiento con ácido fúlvico que has visto en las págs. 32–33: a diario, con agua a temperatura ambiente, en ayunas o antes de las comidas, al menos 1–3 meses después de la limpieza.

bionobo.com/products/alcalina-acido-fulvico

El producto alcalina



¿TODAVÍA NO ES TU MOMENTO?

Empieza por la Guía detox para principiantes

No pasa nada: cada cuerpo tiene su ritmo. La Guía detox para principiantes, el libro de recetas, la guía de enemas y todas nuestras guías están gratis en la biblioteca de guías. Vuelve a be:liver cuando te sientas preparado.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

contacto

be:liver

kit detox

be:liver es una oportunidad, un paso. Dejar ir cuesta, y a veces parecerá que lo estás pasando mal, pero tu versión del futuro te lo agradecerá. Depurar no es solo físico, no es solo lo que sale: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones… de todo.



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

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre el kit, la preparación o el proceso.

www.bionobo.com
Guías de producto y documentación técnica.

Los productos de be:liver son complementos alimenticios. No están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituyen una dieta variada y equilibrada ni el criterio médico profesional.

© 2026 Todos los derechos reservados · bionobo® es una marca registrada de Follow The Plants OÜ