bionobo® · edición 2026



Enemas
la guía

流 *ryū · fluir*

Paso a paso
y con calma

Por qué una depuración empieza por abajo, las tres opciones que van bien, el paso a paso, la receta del café y cuándo no hacerlo.

Tibio, despacio y sin forzar.

CINCO PARTES Y UNA HOJA PARA IMPRIMIR

carta de Dani

Más sencillo *de lo que parece*

Me lo habéis pedido muchas veces, y prefiero explicarlo bien a que lo busquéis en cualquier sitio.



Si es la primera vez que llegas a bionobo, bienvenido: para empezar te basta con agua tibia, una bolsa y un rato para ti. Y si vienes de las guías de re:set, be:liver o ikigen, esta es la guía que te prometían: el protocolo entero, las frecuencias y las dudas que más me llegan.

Los enemas son opcionales: re:set y be:liver funcionan sin ellos. Pero re:set y be:liver movilizan, y el enema ayuda a que eso salga en lugar de quedarse en el colon. Es lo que más cambia lo que la gente ve al soltar.

Si nunca has hecho uno, es normal que te dé respeto. Y alguna molestia vas a notar: es normal en los enemas. Despacio, sin forzar, sin hacerlo perfecto; poco a poco vas aprendiendo, y cada vez sale mejor.

Vas a ver que es más sencillo de lo que parece.

UNA SOLA REGLA PARA TODA LA GUÍA

«Con calma, sin querer hacerlo perfecto a la primera, permitiéndote aprender a través de la experiencia.»

Un abrazo, **Dani** COFUNDADOR DE bionobo®

índice y atajos

Cómo leer esta guía *a tu ritmo*

No hace falta leerla de una sentada. Ábrela por donde estés. *En el móvil, toca cualquier línea del índice y te lleva a su página.*

PARTE I · ENTENDER

Qué es un enema, y qué no — 04
UNA PRÁCTICA ANTIGUA Y SENCILLA

El embudo de drenaje — 05
POR QUÉ EMPEZAR POR ABAJO

Tres opciones que van bien — 06
AGUA · FÚLVICO · CAFÉ

PARTE II · PREPARAR

¿Es para ti? — 07
ANTES DE EMPEZAR · CUÁNDO PARAR

Lo que necesitas — 08
TU BOLSA · HIDROTERAPIA DE COLON

El agua, tibia y filtrada — 09
DE 36 A 38 °C, CON TERMÓMETRO

Tu espacio y la altura de la bolsa — 10
A UNOS 30-45 CM

Cómo prepararlo — 11
LOS CONSEJOS DE DANI

PARTE III · PASO A PASO

Antes y durante — 12
PASOS 1 A 6

Retener, soltar, repetir — 13
PASOS 7 A 11

De menos a más — 14
TRES ENEMAS, UNA SESIÓN

Tu primer enema, de un vistazo — 15
UNA HOJA PARA IMPRIMIR

PARTE IV · OPCIONES

Con ácido fúlvico — 16
5-10 GOTAS PRINCIPIANTES · 10-20 O MÁS AVANZADOS

El enema de café — 17
UN CLÁSICO, CON CALMA

¿Cómo elegir mi café? — 18
ORGÁNICO · SIN METALES PESADOS · SIN MOHO

La receta, con fúlvico y café orgánico — 19
INGREDIENTES, PASOS Y CUIDADOS

PARTE V · ACOMPAÑAR

En re:set, be:liver e ikigen — 20
CUÁNDO ENCAJA

En casa, como mantenimiento — 21
CON shila:jit · CUIDAR TU BOLSA

DUDAS Y CIERRE

Preguntas frecuentes — 22
LAS QUE MÁS LLEGAN

Soltar — 23–24
TÚ ELIGES · CONTACTO Y AVISO

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Antes de nada
¿Es para ti? · **pág. 7**

¿Nunca has hecho uno?
De un vistazo · **pág. 15** · el detalle, en las **págs. 8–14**

¿Estás con re:set, be:liver o ikigen?
Cuándo encaja · **pág. 20**

¿Buscas la receta del café?
Con fúlvico y café orgánico · **pág. 19** · cómo elegir el café, en la **pág. 18**

¿Prefieres que lo haga un profesional?
Hidroterapia de colon · **pág. 8**

LOS ICONOS DE LA GUÍA

- agua tibia
- tiempo
- con ácido fúlvico
- cuidado
- con fúlvico y café

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías

Esta guía y todas las demás, **gratis y en su última versión**: en la biblioteca de guías.

bionobo.com · biblioteca de guías

PARTE I · CAPÍTULOS 01-03

I Entender *sin prisa*

Antes de la bolsa, el porqué: qué hace un enema, por qué una depuración empieza por abajo y qué opción elegir.

Qué es un enema 04
01 · UNA PRÁCTICA MUY ANTIGUA

El embudo 05
02 · POR QUÉ EMPEZAR POR ABAJO

Tres opciones 06
03 · CUÁL, Y CUÁNDO

capítulo 01 · qué es un enema

Qué es un enema *y qué no*

Un enema trabaja en la parte final del intestino grueso: ayuda a vaciar la salida, para que lo que el cuerpo ya ha movido tenga por dónde irse.

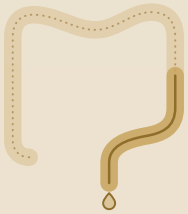
UNA PRÁCTICA MUY ANTIGUA

tres días seguidos, cada mes

DÍA 1 DÍA 30

Los enemas no son una moda: son de los cuidados más antiguos que conocemos. **Heródoto contó que los egipcios se depuraban tres días seguidos cada mes**, con eméticos y lavativas, para cuidar su salud.

DÓNDE TRABAJA



la parte final del intestino grueso

Con menos de medio litro, el enema llega sobre todo a **la parte baja del colon**: justo la salida.

LO QUE SÍ ES

Autocuidado, sin complicaciones

- ✓ **Una herramienta de autocuidado** sencilla.
- ✓ **Acompaña la salida** al final de cada limpieza y suele dejar una sensación de ligereza.
- ✓ **Algo que se aprende** con calma, poco a poco.

LO QUE NO ES

Ni cura ni obligación

- × **Un tratamiento** ni una cura.
- × **Algo de lo que depender.**
- × **Una obligación:** los protocolos funcionan sin ellos.

CON HONESTIDAD

Todavía no hay ensayos publicados del ácido fúlvico por vía rectal. Lo que compartimos aquí es práctica y tradición, no un tratamiento.

FUENTES Heródoto, *Historias* II.77 · Cleveland Clinic, *Enema* (menos de 500 ml: la parte baja del colon) · PubMed, búsqueda de ácido fúlvico o húmico por vía rectal, octubre de 2026: sin ensayos publicados.

◆ PAUSA *¿Qué te frena de probarlo? Anótalo; casi siempre se responde en las páginas siguientes.*

capítulo 02 · el embudo

El embudo de drenaje
por qué empezar por abajo

La gran salida de lo que el hígado empaqueta es el intestino. Por eso importa el intestino: hay un embudo. *Si queremos drenar, tenemos que empezar por abajo.*



Primero, la salida; después, el hígado.

POR QUÉ EMPEZAR POR ABAJO

Primero, que lo que se mueve tenga por dónde salir.

Lo que el hígado empaqueta en la bilis sale sobre todo por el intestino; otra parte sale por los riñones, con la orina. Y si el intestino va lento, parte de lo que llega con la bilis puede volver a absorberse: es lo que se llama **circulación enterohepática**.

Por eso, en nuestra forma de depurar, **primero el intestino y después el hígado.** Es la tradición naturopática que sigue ikigen.

EN LA PRÁCTICA · DE ABAJO ARRIBA

1. **Tus hábitos** — ir bien al baño, con agua, comida real y movimiento
2. **re:set** — el intestino
3. **be:liver** — el hígado y la vesícula

ikigen = los tres pasos en un solo protocolo. Y el enema, en los días de liberación, acompaña la salida (**pág. 20**).

StatPearls, *Physiology, Bile Secretion* y *Lymphatic System*. El orden intestino → hígado es nuestra forma de hacerlo, no una secuencia clínica probada.

◆ PAUSA *¿Cómo va tu salida estos días? Obsérvalo, sin juzgar.*

capítulo 03 · tres opciones

Tres opciones *que van bien*

Agua tibia; con ácido fúlvico (de 5 a 10 gotas de alcalina por bolsa si empiezas; de 10 a 20 o más si ya tienes experiencia); o con ácido fúlvico y café orgánico.

OPCIÓN 1

Agua tibia

Solo agua filtrada, tibia. **La de tus primeros enemas**, y la del día 2 de ikigen si todavía no has evacuado.

RETENCIÓN
10 min como objetivo; menos, si lo necesitas

POSTURA
lado izquierdo o pies en la pared

De un vistazo · **pág. 15**

OPCIÓN 2

Con ácido fúlvico

De 5 a 10 gotas de alcalina por bolsa si empiezas; **de 10 a 20 o más** si ya tienes experiencia. Nuestro estándar básico.

RETENCIÓN
10 min como objetivo; menos, si lo necesitas

POSTURA
lado izquierdo o pies en la pared

Con ácido fúlvico · **pág. 16**

OPCIÓN 3

Con fúlvico y café orgánico

Las mismas gotas de alcalina, en un litro de café orgánico templado. **El clásico tras be:liver**, en su día de liberación.

RETENCIÓN
12–15 min, si puedes; si no, suelta antes

POSTURA
lado izquierdo, como los otros dos

El enema de café y la receta · **págs. 17–19**

El de café es el clásico para los días de hígado; el de fúlvico o el de agua sola funcionan igual de bien.

Primero, que el agua abra paso; después, el fúlvico.

Y no hace falta ir con todo a la primera: de menos a más, en tres enemas (**pág. 14**).

¿CUÁL, Y CUÁNDO?

	AGUA TIBIA	CON FÚLVICO	FÚLVICO Y CAFÉ
Tus primeros enemas	✓ para empezar	cuando el agua ya entre bien	cuando los de agua ya te resulten cómodos
ikigen · día 2 ¿sin evacuar al final del día? agua tibia (**pág. 20**)	✓	✓	✓
ikigen · día 4	✓	✓	✓ *el clásico*
re:set o be:liver, por separado	✓	✓	✓ tras be:liver
En casa, de vez en cuando	✓	✓	✓ mejor no antes de dormir

Y en casa, como mantenimiento, también con shila:jit (**pág. 21**).

PARTE II · CAPÍTULOS 04-07

II Preparar *todo a punto*

04 ¿Es para ti? 07
05 Lo que necesitas 08
06 El agua 09
07 Tu espacio 10

capítulo 04 · antes de nada

¿Es para ti? *antes de empezar*

Un enema es una práctica sencilla, pero no es para todo el mundo ni para cualquier momento.

CUÁNDO NO

Hoy no, o háblalo antes con tu profesional sanitario, si:

- estás **embarazada**, buscas un embarazo o das el pecho (no recomendado);
- tienes una **enfermedad inflamatoria intestinal** (Crohn, colitis ulcerosa) en brote, **diverticulitis** o una diarrea sin diagnosticar;
- tienes **hemorroides que sangran**, una fisura o sangrado por el recto;
- te han **operado del abdomen o del recto** hace poco;
- tienes una enfermedad del **corazón o del riñón**, o la tensión alta o el pulso acelerado;
- tienes un **dolor de barriga fuerte** o sin explicación;
- llevas una **ostomía**;
- tienes las **defensas bajas** o estás en tratamiento médico.
- *En niños, solo si lo indica su pediatra.*

ⓘ Ni alcalina ni shila:jit en el embarazo ni en la lactancia.

SI NUNCA LO HAS HECHO

La primera vez

Que la primera vez no sea a solas en casa y sin haberlo consultado. Una sesión de **hidroterapia de colon** con un profesional también es un buen primer paso (**pág. 8**).

SEÑALES PARA PARAR

Para si notas…

- dolor fuerte
- sangre (más que una manchita)
- mareo
- sudor frío

Túmbate hasta que se pase.

Si el sangrado sigue, o viene con fiebre o con dolor en la barriga o en la espalda, **busca atención médica**.

Tibio, despacio y sin forzar. Alguna molestia es normal; un dolor fuerte, no: para.

Ante cualquier duda, consulta con tu profesional sanitario.

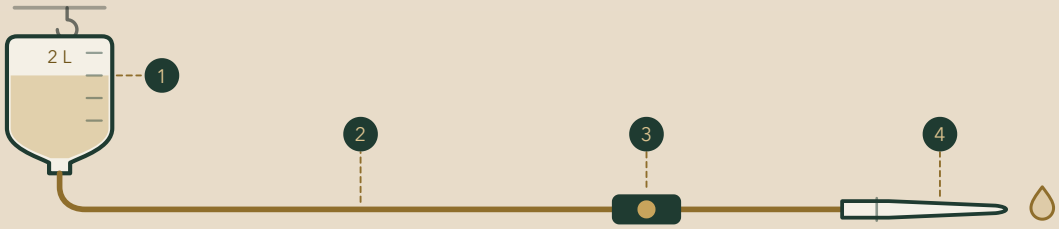
Fuentes: NHS SATH, *Rectal irrigation* · NHS UHB y NHS Gloucestershire, *self-administered enema* · Cleveland Clinic, *Enema*.

capítulo 05 · el material

Lo que necesitas *tu propia bolsa*

Lo ideal es que tengas tu propia bolsa de enemas, para aprender a usar esta herramienta y tenerla siempre contigo.

ASÍ ES UNA BOLSA DE ENEMAS



1. **La bolsa** — de 2 L, con marcas de volumen
2. **El tubo** — por donde baja el agua
3. **La llave** — abre y cierra el paso del agua
4. **La cánula** — la punta que se introduce

LO QUE NECESITAS · OCHO COSAS

01 Una bolsa de enemas de 2 L

De calidad, con **llave** para abrir y cerrar el paso del agua.

02 La cánula

Viene con la bolsa. Entra solo unos 5 cm, sin forzar (**pág. 12**).

03 Un termómetro para líquidos

Para tener el agua entre **36 y 38 °C** (**pág. 9**).

04 Un lubricante

Aceite de coco, de oliva, tallow o ghee: la grasa que prefieras (**pág. 11**).

05 Una colchoneta y una toalla

Sin colchoneta, una toalla sola, o dos (**pág. 10**).

06 Una almohada

O una superficie blanda, para tumbarte de lado.

07 Un soporte estable

Un gancho o el pomo de una puerta, para colgar la bolsa.

08 Agua filtrada

Y, según la opción, alcalina (**pág. 16**) y café orgánico (**págs. 18-19**).

Y tiempo por delante, cerca de un baño (**pág. 10**).

La bolsa la encuentras en **farmacias y tiendas de salud**.

SIN BOLSA, O SI PREFIERES QUE TE ACOMPAÑEN

Hidroterapia de colon

Busca en tu zona a alguien que la haga: te va a venir muy bien.

- Un centro con **personal formado**.
- **Material de un solo uso**.
- Cuéntales **tu historial y lo que tomas**.

Valen los mismos cuidados de la **pág. 7**.

Fuente: Cleveland Clinic, *Enema* (toalla, cerca del baño).

capítulo 06 · el agua

El agua *tibia y filtrada*

Dos cosas cuentan: qué agua usas y a qué temperatura la pones.



QUÉ AGUA

Filtrada: la de tu filtro

Usa agua filtrada: la misma del filtro con el que bebes. Si tu filtro quita también los minerales, unas gotas de alcalina se los devuelven.

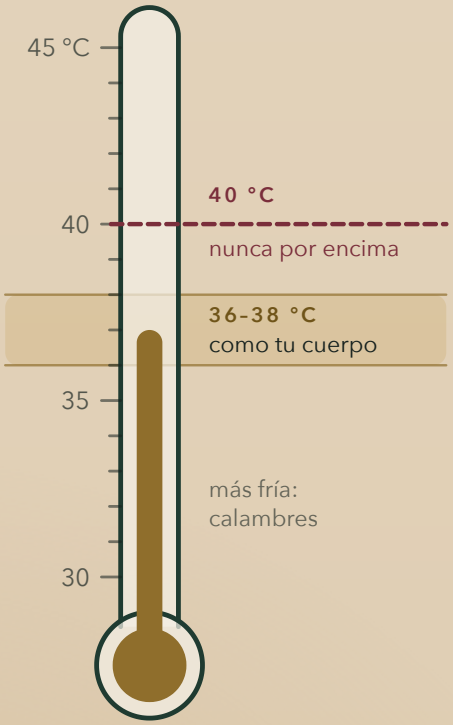
¿Todavía sin filtro? Es el primer cambio que te proponemos: uno para el agua que bebes y otro para la ducha.

«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.»

DANI, COFUNDADOR DE bionobo

Para entenderla: la biblioteca de guías

A QUÉ TEMPERATURA



36–38 °C *y nunca por encima de 40 °C*

Templada, a temperatura del cuerpo: entre 36 y 38 °C, y nunca por encima de 40 °C. **Mídela con el termómetro, no con la mano.** Si dudas, espera.

Ni fría ni caliente: así entra mejor y sin calambres.

1 **Mezcla**
Agua filtrada caliente y fría, hasta llegar a la temperatura.

2 **Comprueba**
Con el termómetro: entre 36 y 38 °C.

3 **Llena la bolsa**
Con la llave cerrada; después, cuélgala (**pág. 10**).

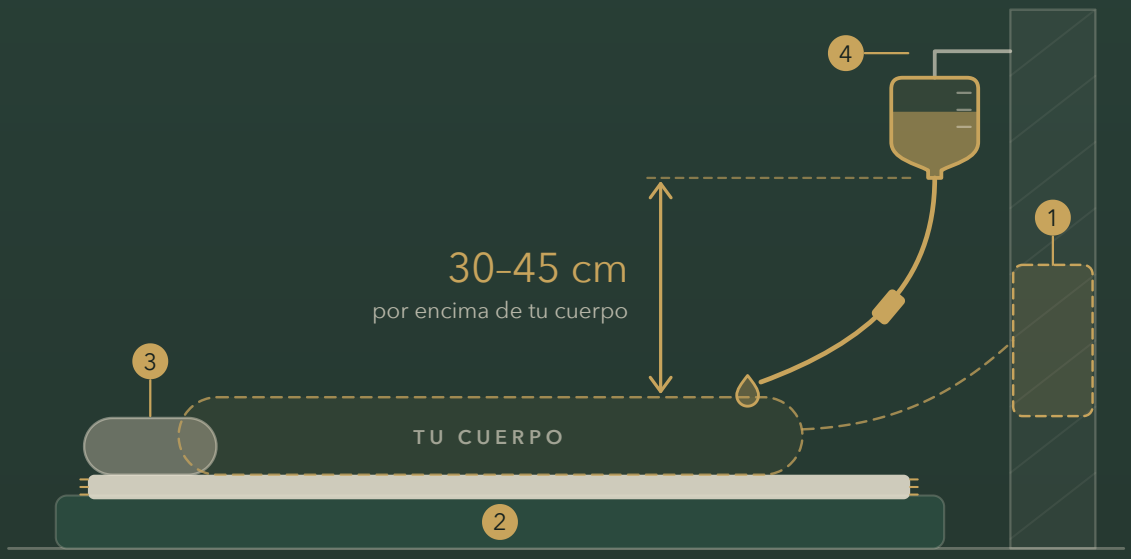
Fuentes: Teekachunhatean S et al., *ISRN Pharmacol* 2013 (enema a 37 °C) · NHS SATH, *Rectal irrigation* (el agua demasiado caliente o fría da calambres).

capítulo 07 · tu espacio

Tu espacio *y la altura de la bolsa*

Hazlo *en el suelo, sobre una colchoneta cubierta con una toalla*; si no tienes colchoneta, una toalla sola, o dos. Y cerca de una pared donde puedas *apoyar los pies en alto*: ayuda a relajar el abdomen y a retener el líquido.

TU ESPACIO · EN EL SUELO, JUNTO A UNA PARED

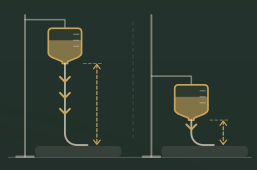


1. **Pared**, para apoyar los pies en alto
2. **Colchoneta** cubierta con una toalla (o una toalla sola, o dos)
3. **Almohada** o superficie blanda para tumbarte de lado
4. **Bolsa de 2 L** colgada

LA ALTURA MARCA LA PRESIÓN

Cuélgala a 30–45 cm

Busca un **soporte estable** para colgar la bolsa. Cuanto más alta la cuelgues, más presión tendrá el agua y más rápido entrará; más baja, más despacio. Para empezar, cuélgala a unos **30–45 cm** por encima de tu cuerpo. Si notas calambres, bájala o cierra la llave un momento.



Más altura
más presión, más rápido

Menos altura
menos presión, más despacio

ANTES DE EMPEZAR

Saca el aire del tubo

Con la bolsa llena y colgada, abre la llave un momento sobre el lavabo o el váter, hasta que salga el agua sin burbujas, y ciérrala. Así no entra aire, que da gases y calambres.



Hazlo con calma, con tiempo por delante y cerca de un baño.

Fuentes: Son H et al., *Medicine* 2020 (la bolsa, a menos de 45 cm por encima del cuerpo) · NHS SATH, *Rectal irrigation* (sacar el aire del tubo evita calambres) · Healthline, *Homemade Enema* (el aire en el tubo da gases).

los consejos de Dani · antes de empezar

Cómo prepararlo *siete consejos de Dani*

Siete detalles que lo hacen más fácil, tal como los cuenta Dani. Quédate con los que te sirvan.

Si tienes prisa 01

«Ten en el congelador cubitos de hielo hechos con agua buena, filtrada, para enfriar el líquido y tenerlo listo antes.»

Y siempre con el termómetro: **36–38 °C** (pág. 9).

Saca primero el aire 02

«Antes de empezar, deja correr un poco de líquido por el tubo hasta que salga el aire, y cierra la llave.»

Cómo se hace, en la **pág. 10**.

Lubrica 03

«Con aceite de coco, aceite de oliva, tallow o ghee: la grasa que prefieras.»

Un poco, en la punta de la cánula (**pág. 12**).

La dosis, poco a poco 04

«Empieza despacio, con menos café y menos alcalina *o* shila:jit*, y ve subiendo con el tiempo.»*

alcalina: 5–10 gotas; con experiencia, 10–20 o más (**pág. 16**) · el café, en la **pág. 19** · shila:jit, cuando ya te vaya bien con alcalina (**pág. 21**).

Retén 10 minutos 05

«Es importante mantenerlo dentro 10 minutos. Si no, no hace el efecto.»

Es el objetivo. Si un día no llegas, no pasa nada: **cada día es distinto** (pág. 14).

Hidrátate muy bien antes 06

«Bebe un litro de agua con shila:jit *y* alcalina *antes del enema. Hidrátate bien antes: va a sacar mucho más.»*

Agua filtrada: la de tu filtro (**pág. 9**).



Y EL SÉPTIMO 07

Hazlo un ritual

«No lo hagas con prisa. Pon una playlist tranquila, unas velas; conviértelo en un ritual y relájate.»

DANI, COFUNDADOR DE bionobo

ⓘ Ni alcalina ni shila:jit en el embarazo ni en la lactancia (**pág. 7**).

PARTE III · CAPÍTULOS 08-10

III Paso a paso *de uno en uno*

08 Antes y durante 12
09 Retener, soltar, repetir 13
10 De un vistazo 15

capítulo 08 · antes y durante

Paso a paso · 1 *antes y durante*

Antes de empezar, lee los once pasos de principio a fin y ten el material a mano (**pág. 8**). La primera vez lleva un poco más de tiempo; con la práctica, se vuelve sencillo.

1 Prepara el agua

Tibia, entre 36 y 38 °C, en una de las tres opciones (**pág. 6**). Con fúlvico: 5–10 gotas de alcalina por bolsa; avanzados, 10–20 o más. Llena la bolsa con la llave cerrada. Cuánta agua, en la **pág. 15**.

2 Saca el aire

Abre la llave un momento hasta que salga el agua sin burbujas, y ciérrala (**pág. 10**).

3 Lubrica

Un poco de aceite de coco, de oliva, tallow o ghee en la punta de la cánula (**pág. 11**).

4 Busca tu postura

Túmbate sobre el lado izquierdo con las rodillas recogidas, o boca arriba con los pies apoyados en la pared. Con las tres opciones: el de café, también sobre el lado izquierdo (**pág. 19**).

5 Introduce despacio

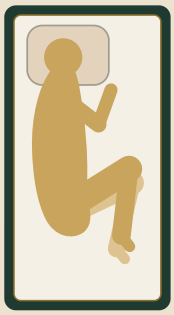
Solo unos 5 cm, sin forzar nunca. Si notas resistencia, respira, cambia un poco el ángulo y, si sigue, para.

6 Abre la llave

Deja que el agua entre despacio. Si notas calambres, cierra la llave, respira y sigue cuando se pase.

PASO 4 · TU POSTURA

Las que mejor van

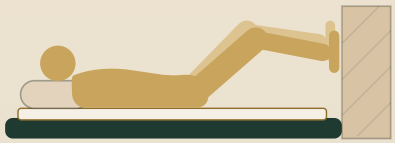


Sobre el lado izquierdo
rodillas recogidas
las tres opciones

¿Por qué el izquierdo?

El último tramo del colon baja por el lado izquierdo del abdomen: tumbado sobre ese lado, el líquido entra a favor de la gravedad.

El de café, también (**pág. 19**).



Boca arriba
pies apoyados en la pared

SI EL AGUA DEJA DE ENTRAR

Respira profundo

A veces el flujo se para. Suele ser por los gases. Una respiración profunda y relajada ayuda a que el intestino se mueva y el agua siga entrando.

◆ PAUSA *Antes de abrir la llave, tres respiraciones lentas. No hay prisa.*

Postura: NHS Gloucestershire y NHS Kingston and Richmond, hojas para pacientes · NHS Grampian, *Bowel Management* 2017 · OpenStax, *Anatomy and Physiology 2e*. Cánula y calambres: Cleveland Clinic · NHS UHB · NHS SATH · Teekachunhatean S et al., *ISRN Pharmacol* 2013.

capítulo 09 · retener, soltar, repetir

Paso a paso · 2
retener, soltar, repetir

ASÍ PASA EL TIEMPO

con agua o con fúlvico; con café, la retención es más larga

MINUTO 0
Entra el agua
despacio; si hay calambres, una pausa

10 MIN · CAFÉ 12-15
Retienes
sin forzar, cambiando de postura

DESPUÉS
Sueltas
lo normal, antes de 15 min desde que cierras la llave

LA HORA SIGUIENTE
Cerca del baño
por si necesitas volver

7 Cierra y retira

Cuando haya entrado la cantidad que querías, o notes el vientre lleno, cierra la llave y retira la cánula con suavidad.

8 Retén sin forzar

Con agua o fúlvico, 10 minutos como objetivo; si un día no llegas, no pasa nada (**pág. 14**). Con café, de 12 a 15 si puedes.

Mientras retienes, puedes ir cambiando de postura despacio (sobre el lado derecho, otra vez el izquierdo, boca arriba) y masajear el vientre con suavidad, siguiendo el intestino grueso: sube por la derecha, cruza y baja por la izquierda. Y si necesitas soltar antes, suelta: *no es una prueba de resistencia.*

9 Suelta

Al baño, sin prisa. Lo normal es evacuar antes de que pasen unos 15 minutos desde que cerraste la llave, contando el rato que has retenido, pero quédate cerca del baño durante la hora siguiente. Observa lo que sale, sin obsesionarte.

10 Repite si lo necesitas

Puedes repetirlo una o dos veces en la misma sesión, para seguir soltando lo que queda. El de café, como mucho uno al día: si repites, que sea con agua tibia.

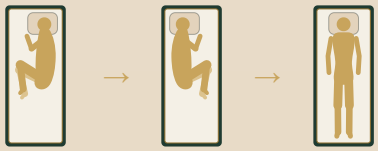
*Más no es mejor (**pág. 19**).*

11 Después

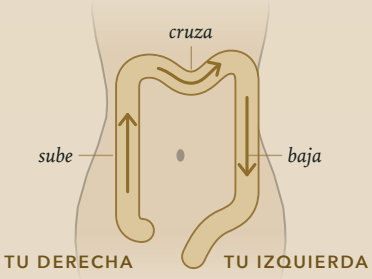
Bebe agua filtrada. Si estás con líquidos o en ayunas, un caldo de verduras colado. Lava la bolsa y cuélgala a secar (**pág. 21**).

PASO 8 · MIENTRAS RETIENES

Cambia de postura y masajea



1 sobre el lado derecho → 2 otra vez el izquierdo → 3 boca arriba



Con la palma, en círculos suaves, siguiendo el intestino grueso.

PASO 9 · AL SOLTAR

Cómo leer lo que sale

Inspección y colores de la mucosidad: en la guía de re:set (próximamente), en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

Retención, posturas y la hora siguiente: NHS UHB y NHS Gloucestershire, *self-administered enema* (retener unos minutos) · Teekachunhatean S et al., *ISRN Pharmacol* 2013 (derecho, izquierdo y boca arriba al retener) · Cleveland Clinic, *Enema* (antes de 15 min; cerca del baño la primera hora).

en la práctica · de menos a más

De menos a más
tres enemas, una sesión

«No tienes que ir con todo en el primer enema. Puedes hacer un enema de prueba y evacuar; después, un segundo enema para terminar de limpiar; y entonces, el enema completo, con toda su fuerza.»

DANI, COFUNDADOR DE bionobo

TRES ENEMAS · DE MENOS A MÁS



1

PRIMERO

El de prueba

- **Agua tibia**, poca cantidad.
- **Sin retener.**

↓ *Evacúas*

→



2

SEGUNDO

El de limpieza

- **Agua tibia** otra vez, poca cantidad.
- **Sin retener:** para terminar de limpiar.

↓ *Evacúas*

→



3

TERCERO

El completo

- **Con ácido fúlvico**, o con fúlvico y café orgánico (**págs. 16–19**).
- **Es el que retienes:** 10 minutos como objetivo; con café, de 12 a 15 si puedes (**pág. 13**).

↓ *Sueltas, sin prisa*

Y ESCUCHA

«Y cada día es distinto con los enemas.»

Unos días entra y se retiene fácil; otros, no. Escucha y ajusta.

PARA SITUARTE

- **Todo cabe en una sesión:** la bolsa se puede rellenar una o dos veces (**pág. 13**).
- **El de café, uno al día como mucho:** que sea el tercero (**pág. 19**).
- **Si son tus primeros enemas**, quédate en los de agua tibia: el fúlvico y el café llegan después (**pág. 6**).

◆ PAUSA *Hoy, ¿hasta dónde te apetece llegar? Decídelo sobre la marcha.*

capítulo 10 · para imprimir

Tu primer enema *de un vistazo*

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

DANI, COFUNDADOR DE bionobo

1 Ten a mano

- [ ] Bolsa de **2 L** con llave y cánula
- [ ] Termómetro
- [ ] Aceite de coco, de oliva, tallow o ghee
- [ ] Colchoneta con toalla (o una toalla sola, o dos) y almohada
- [ ] Un gancho o un pomo para colgar la bolsa
- [ ] Agua filtrada

2 Prepara

- [ ] Agua a **36–38 °C**, nunca más de 40 °C
- [ ] Empieza con **300–700 ml**
- [ ] Bolsa a **30–45 cm** por encima de ti
- [ ] Saca el aire del tubo
- [ ] Lubrica la punta de la cánula

3 Hazlo

- [ ] Lado izquierdo, rodillas recogidas
- [ ] Cánula unos **5 cm**, sin forzar
- [ ] Abre la llave despacio
- [ ] Si se para, respira
- [ ] Cierra y retira
- [ ] Retén **10 min**, si puedes
- [ ] Al baño, sin prisa

4 Detente si notas

- Dolor fuerte
- Sangre
- Mareo o sudor frío

Túmbate hasta que se pase. Todas las señales, en la **pág. 7**.

CUÁNTA AGUA

Poco a poco

Con la práctica puedes ir subiendo, siempre que tu cuerpo lo acepte con comodidad.

Nunca forzar.



MIS NOTAS *Después de tu primer enema, anota cómo te has sentido. La segunda vez, compáralo.*

✓ **Imprime esta página y tenla a mano el primer día.** Para ahorrar tinta: solo esta página, en blanco y negro o en modo borrador.

Referencia clínica: Cleveland Clinic, *Enema* · NHS SATH, *Rectal irrigation*.

PARTE IV · CAPÍTULOS 11-13

IV Opciones *con fúlvico y con café*

11 Con ácido fúlvico 16
12 El enema de café 17
13 La receta 19

capítulo 11 · la opción 2

Con ácido fúlvico *las gotas, poco a poco*

Se prepara igual que el de agua tibia: solo cambia que, con el agua ya templada, añades unas gotas de alcalina. Y el resto, como siempre (*págs. 12–13*).

LA MEDIDA DE CASA

5–10 → **10–20** *o más*

PRINCIPIANTES AVANZADOS

gotas de alcalina por bolsa de enema

Ve poco a poco: puedes ir subiéndola (**pág. 11**).

CÓMO Y CUÁNDO

- Añade las gotas **con el agua ya templada**, a 36–38 °C (**pág. 9**).
- **Cuándo:** cuando el agua sola ya entre bien (**pág. 6**).
- Es el **estándar básico** de los días de liberación de ikigen (**pág. 20**).



EL PORQUÉ

¿Por qué le añadimos ácido fúlvico?

Es nuestra forma de hacerlo: en bionobo es nuestro estándar, también en el de café. Unas gotas de alcalina se añaden al agua del enema: aportan minerales al agua.

«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

DÓNDE ENCONTRARLA

alcalina · BIOMINERALES FÚLVICOS, EN GOTAS

Minerales de ácido fúlvico y húmico

Si ya la tomas en agua, es el mismo frasco.

Ver alcalina ESCANEA O PULSA

FORMATOS

30 ml 100 ml

capítulo 12 · la opción 3

El enema de café *un clásico, con calma*



El enema de café no es una moda de internet. Se popularizó en los años 30 y lleva décadas usándose en la tradición naturopática para acompañar al hígado en sus días de liberación.

LO QUE CUENTA LA TRADICIÓN

Se le atribuye que estimula la bilis: es lo que cuenta la tradición. *Por eso es el clásico de los días de hígado.*

Los años 30: Son H et al., *Medicine* 2020.

QUÉ CAFÉ

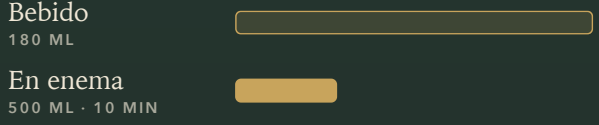
Café orgánico (ecológico), molido, sin aromatizar y sin descafeinar. Cómo elegirlo, en la **pág. 18**. Y siempre con sus gotas de alcalina (**pág. 19**).

orgánico · molido · sin descafeinar

¿Y LA CAFEÍNA?

≈ 3,5 *veces menos*
EN ESE ESTUDIO

Parte de la cafeína pasa a la sangre, aunque bastante menos que al bebértelo: en un estudio con 11 hombres sanos (un enema de 500 ml retenido 10 minutos), unas 3,5 veces menos. Si eres sensible a la cafeína, el de café mejor no antes de dormir.



Teekachunhatean S et al., *ISRN Pharmacol* 2013.

¿Y EL GLUTATIÓN?

Se le atribuye también que estimula el glutatión. La idea sale de estudios con ratones de los años ochenta: al darles granos de café verde con la comida, aumentó la actividad de una enzima, la glutatión S-transferasa, por dos compuestos del café: el kahweol y el cafestol. Era café comido, no un enema.

En personas, lo poco que se ha medido: un ensayo cruzado con 11 hombres sanos comparó, durante 12 días, el enema de café con café bebido. Ni uno ni otro aumentaron el glutatión en sangre, y la capacidad antioxidante del suero, en vez de subir, bajó.

Lam LKT, Sparnins VL y Wattenberg LW, *Cancer Res* 1982;42:1193-8 · Teekachunhatean S et al., *Hum Exp Toxicol* 2012;31:643-51.

«Lo vemos como un ritual de cuidado, sin hacer afirmaciones de salud. Pero sabemos los resultados: energéticamente, cómo se siente uno después es increíble.» — DANI

Cuándo

1. **El clásico tras be:liver,** en su día de liberación: en ikigen, el día 4 (**pág. 20**).
2. **Mejor cuando ya te sientas cómodo** con los de agua.
3. **De una a tres veces por semana,** en días alternos.

◆ PAUSA *La tradición te da el punto de partida; cómo te sienta, solo lo sabes tú.*

la opción 3 · antes de la receta

¿Cómo elegir mi café? *limpio, limpio*

Sabemos que a veces es difícil conseguir un café 100 % orgánico, sin pesticidas, libre de metales pesados y libre de moho. Esas son las tres cosas que tiene que tener.

1 Orgánico, sin pesticidas

QUÉ BUSCAR

El sello ecológico de la UE y el código del organismo de control en el paquete. Cultivado sin pesticidas químicos de síntesis.

2 Libre de metales pesados

QUÉ BUSCAR

Un análisis de laboratorio del lote (plomo, cadmio, arsénico, mercurio), publicado o que te lo envíen si lo pides.

3 Libre de moho

QUÉ BUSCAR

Un análisis de micotoxinas (ocratoxina A y aflatoxinas), publicado o disponible si lo pides.

«Si no puedes, por lo menos busca orgánico, que siempre lo vas a conseguir.» — DANI

El sello ecológico (Reglamento (UE) 2018/848) habla de cómo se cultiva; no analiza el moho ni los metales pesados: eso solo lo dice un análisis. Que sea de un laboratorio independiente y del lote que compras.

UN CULTIVO DELICADO

«El café es uno de los cultivos con más pesticidas y moho. Por eso es importantísimo elegir uno de calidad.»

— DANI

Pesticidas: se usan en distintas fases del cultivo convencional del café; ya tostado, los análisis encuentran residuos en una minoría de las muestras, la mayoría por debajo de los límites legales. **Moho:** se miden las toxinas que deja (micotoxinas, como la ocratoxina A). El café se contamina con frecuencia con los hongos que la producen: en las revisiones mundiales aparece en algo más de la mitad de las muestras, normalmente por debajo de los límites de la UE (3 µg/kg en tostado; 5 en soluble). Y la etiqueta no lo indica.

Merhi A et al., *Front Public Health* 2022 · Gamal A et al., *Food Chem* 2025 · Massahi T et al., *Food Addit Contam Part A* 2024 · EFSA, *EFSA Journal* 2020 · Reglamento (UE) 2023/915.

EL PORQUÉ

«No lo hagas con café normal, ya que va directo al hígado: no hay ningún filtro antes. Si el café está limpio, limpio, va a ir muy bien.»

— DANI, COFUNDADOR DE bionobo

COLON Y RECTO ALTO → VENA PORTA → HÍGADO

Lo que se absorbe en el colon y en la parte alta del recto pasa a la vena porta, que lleva esa sangre al hígado: es el primer órgano por el que pasa. La parte más baja del recto drena, en parte, a la circulación general.

Por eso, en un enema, lo que lleva el café importa tanto como el café.

Harkins JM y Ahmad B, *StatPearls* 2023 · Hua S, *Front Pharmacol* 2019.

SOBRE MARCAS

No recomendamos marcas

Estamos trabajando en una fórmula para tenerlo en el futuro en nuestra tienda. Por ahora, esto es lo que recomendamos: los tres criterios. Y con el café ya elegido, la receta (**pág. 19**).

capítulo 13 · la opción 3, en la cocina

La receta *con fúlvico y café orgánico*

Es la receta de Dani: sencilla y suave, para un litro. El enema de café puede deshidratar un poco: por eso nos hidratamos mucho antes. Y al café siempre le ponemos biominerales.

LA RECETA, DE UN VISTAZO

Prensa francesa	≈ 10 min	Colar muy bien	36–38 °C	Las gotas
café y agua caliente	de reposo, tapado	ni un poso · hasta 1 L	templar, con termómetro	de alcalina, al final

Ingredientes

PARA 1 LITRO

- **2 cucharadas soperas**
  de café orgánico molido (cómo elegirlo: **pág. 18**)
- **1 litro de agua filtrada**
  500 ml para hervir; el resto, fría (**pág. 9**)
- **De 5 a 10 gotas de alcalina**
  por bolsa si empiezas; de 10 a 20 o más con experiencia. Siempre: **forman parte de la receta**
- **Prensa francesa y colador fino**
  «Cuélalo muy bien. Si se te cuela un granito o un trocito de café, puede bloquear el tubo y fastidiarte la sesión.» — DANI

Preparación

10 MIN DE REPOSO, Y TEMPLAR

1. Pon el café molido en la prensa francesa y vierte encima 500 ml de agua filtrada recién hervida.
2. Tapa y déjalo reposar unos 10 minutos. Después, baja el émbolo despacio.
3. Cuélalo además por un colador fino (o un filtro de papel o de tela), hasta que no quede ni un poso, y completa con agua filtrada fría hasta el litro.
4. Deja que baje hasta 36–38 °C y mídelo con el termómetro. Si dudas, espera.
5. **Añade ahora las gotas de alcalina**, con el agua ya templada.

CÓMO SE HACE

Sobre el lado izquierdo, *despacio*

Túmbate sobre el lado izquierdo, con las rodillas recogidas. Introduce el líquido despacio. No hace falta que entre el litro entero: la cantidad que te resulte cómoda (**pág. 15**). Retén entre 12 y 15 minutos si puedes; si no, suelta antes. Lo demás, como en el paso a paso (**págs. 12–13**).

El último tramo del colon baja por el lado izquierdo, y lo que se absorbe ahí llega al hígado por la vena porta (**pág. 18**).

PARA QUE LO SEPAS

Lo que se ha descrito, con calma

Con el de café se han descrito quemaduras en el recto por usar el líquido demasiado caliente, e irritación del colon (colitis) en algunas personas. Y con cualquier enema, si se usa en exceso y muy a menudo, desequilibrios de sales (electrolitos). **Por eso: bien hidratado, siempre templado, uno al día como mucho, y para si notas dolor.** Ante cualquier duda, consulta con tu profesional sanitario.

Riesgos: Son H et al., *Medicine* 2020 (revisión de casos) · Sashiyama H et al., *Gastrointest Endosc* 2008 · Jones LE y Norris WE, *Endoscopy* 2010 · Kim S et al., *Endoscopy* 2012 · Lee AH et al., *ACG Case Rep J* 2020 · Eisele JW y Reay DT, *JAMA* 1980 · Chertow GM y Brady HR, *Lancet* 1994. Postura: fuentes en la **pág. 12**.

PARTE V · CAPÍTULOS 14-15

V Acompañar *en los protocolos y en casa*

14 En los protocolos 20
15 En casa 21

capítulo 14 · en los protocolos

En re:set, be:liver e ikigen *cuándo encaja*

En los protocolos, el enema va en los *días de liberación*: cuando lo que re:set y be:liver han movilizado tiene que salir.

ikigen · CUÁNDO HACERLO · RITMO A

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
re:set	*mañana o tarde*	*nunca*	*mañana o tarde*
la limpieza de 24 horas · **sin enema**	agua tibia, con fúlvico o con fúlvico y café orgánico	be:liver: es la noche del flush	el clásico, con fúlvico y café orgánico
	las tres valen		*también valen*

En los días de liberación, **una sesión al día**, por la mañana o por la tarde: no tiene por qué ser de noche. **Por la mañana va muy bien si todavía no has evacuado.** Puedes rellenar la bolsa una o dos veces. **Nunca el día de be:liver.**

AL FINAL DEL DÍA 2

¿No has evacuado?

B Enema de **agua tibia** esa noche y **be:liver un día después**: pasas al ritmo B, con un día extra de ayuno con ki:wami.

SI LOS HACES SUELTOS

re:set o be:liver por separado

Al día siguiente, por la mañana o por la tarde, o 2-3 días después, manteniendo la dieta líquida. Si sigues con líquidos o en ayunas tras la última liberación, puedes repetirlo **2-3 días después**.



re:set

El protocolo de 24 horas con enzimas kōso fermentadas.

Ver re:set

be:liver

El protocolo del hígado y la vesícula.

Ver be:liver

ikigen

Los tres pasos en un solo protocolo · 48 h de kit, en 4 días.

Ver ikigen

La guía de cada protocolo, en la **biblioteca de guías.**

capítulo 15 · en casa

En casa *como mantenimiento*

Después de los protocolos, puedes tener tu bolsa a mano y seguir haciéndolos: no solo con ácido fúlvico, también con shila:jit y con café orgánico (*pág. 18*).

CADA CUÁNTO

De vez en cuando, cuando te lo pida el cuerpo. *Tú sabrás mejor que nadie cuándo.*

La idea no es depender de ellos, sino acompañar al cuerpo en momentos concretos. El de café, de una a tres veces por semana, en días alternos (**pág. 17**).

Lo básico de cada día, en la Guía detox para principiantes, en la **biblioteca de guías**.

CADA DÍA

Lo que mantiene tu intestino en marcha

el agua · la comida real · el movimiento



shila:jit · GRADO DORADO · HIMALAYA

Con shila:jit

También puedes hacerlo con shila:jit, como mantenimiento. Disuelve del todo un trocito del tamaño de **un guisante pequeño** en un poco de agua tibia **por cada litro** de agua del enema, y cuélalo para que no quede ninguna partícula.

Es una práctica tradicional; no hay estudios por esta vía.

⚠ Ni alcalina ni shila:jit en el embarazo ni en la lactancia.

RESINA MINERAL DEL HIMALAYA

shila:jit

Ver shila:jit

CUIDA TU BOLSA

Tu bolsa, solo para ti

Después de cada uso, lávala con agua tibia y jabón suave, aclara bien, cuélgala abierta para que se seque y cambia la cánula de vez en cuando.

agua tibia · jabón suave · colgada y abierta · solo tuya

Cleveland Clinic, *Enema* (el uso excesivo; material limpio) · Healthline, *Homemade Enema* (limpieza del material) · shila:jit: práctica de la casa (búsqueda en PubMed, octubre de 2026).

dudas · respuestas cortas

Preguntas frecuentes *las que más llegan*

01 ¿Duele?

Es normal notar presión o algún calambre al principio. Cierra la llave, respira y sigue cuando se pase. **Un dolor fuerte no es normal: para** (**pág. 7**).

02 ¿Y si no sale nada?

No pasa nada. Puede que tu cuerpo haya absorbido parte del agua, sobre todo si vas justo de líquidos. Bebe, muévete un poco y **no encadenes enemas para forzarlo**.

03 ¿Por qué café, si en la limpieza no se bebe café?

Por vía rectal pasa bastante menos cafeína a la sangre que al bebértelo: unas 3,5 veces menos en un estudio (**pág. 17**). Si eres sensible a la cafeína, mejor no antes de dormir.

04 ¿Puedo usar agua del grifo?

Mejor filtrada: la de tu filtro para beber (**pág. 9**).

05 ¿Cuántas gotas si lleno la bolsa solo a medias?

De 5 a 10 gotas de alcalina por bolsa; con poca agua, empieza por 5. **De 10 a 20 o más**, solo con la bolsa llena y con experiencia.

06 ¿Cada cuánto, en casa?

De vez en cuando: tú sabrás cuándo (**pág. 21**).

07 ¿Afecta a mi flora?

Si lo haces de vez en cuando, como propone esta guía, no hace falta preocuparse. Lo que cuida tu flora cada día es la comida real: cuando vuelvas a comer, **incluye fermentados vivos**, como proponen las guías de re:set e ikigen.

08 ¿Enema o hidroterapia de colon?

El enema lo haces tú en casa y trabaja en la parte final del intestino. En la hidroterapia, un profesional pasa más agua con un equipo especial. Si prefieres que te acompañen, es una buena opción (**pág. 8**).

✓ LAS CIFRAS DE LA GUÍA, DE UN VISTAZO

36–38 °C	30–45 cm	300–700 ml	10 min	5–10 gotas	1 al día
el agua; nunca más de 40 °C	la bolsa, por encima de ti	en los primeros enemas	retener; con café, 12-15	o 10-20 o más, con experiencia	en los días de liberación
PÁG. 9	PÁG. 10	PÁG. 15	PÁG. 13	PÁG. 16	PÁG. 20

¿Otra duda? Escríbenos: **hola@bionobo.com**.

NHS SATH, *Rectal irrigation* · Cleveland Clinic, *Enema*
Teekachunhatean S et al., *ISRN Pharmacol* 2013

cierre · dejar ir

Soltar
tú eliges

Un enema es un gesto pequeño: agua tibia, un rato contigo y dejar ir.



Soltar 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.

Soltar el control, más que tomar el control. Poco a poco, nada perfecto: aprendiendo a sentirte.

Dani

ANTES DE CERRAR

Ponle intención

Escríbelo aquí, antes de tu próximo enema.

¿Qué quieres soltar?

¿A qué vas a dejar de darle tu energía?

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

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

contacto

Enemas 流 *ryū · fluir*

la guía

Gracias por llegar hasta aquí. Empieza con agua tibia, poco a poco, y vuelve a esta guía siempre que la necesites. No hace falta hacerlo perfecto: hace falta empezar.



BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

Esta, la de re:set, la de be:liver, la de ikigen y la de principiantes, siempre en su última versión.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

A DÓNDE VOLVER

¿Es para ti? — ANTES DE EMPEZAR — PÁG. 7

Paso a paso — ANTES Y DURANTE — PÁG. 12

De un vistazo — TU PRIMER ENEMA — PÁG. 15

Con fúlvico — 5-10 GOTAS · 10-20 O MÁS — PÁG. 16

La receta — DEL CAFÉ — PÁG. 19

En los protocolos — CUÁNDO ENCAJA — PÁG. 20

AVISO

Esta guía es inspiración, no una recomendación de salud, y no sirve para diagnosticar, tratar ni curar nada. No somos un equipo médico, y esta guía no sustituye a tu profesional sanitario. Los enemas no se recomiendan en el embarazo ni en la lactancia. Ni alcalina ni shila:jit en embarazo o lactancia. **Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consulta siempre, siempre, con tu especialista.**

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre la guía o por dónde empezar.

bionobo.com
La biblioteca de guías y las fichas de producto.

FUENTES

Heródoto, *Historias* II.77 · Cleveland Clinic, *Enema* · NHS SATH, *Rectal irrigation* · NHS Grampian, *Bowel Management* 2017 NHS UHB, NHS Gloucestershire y NHS Kingston and Richmond, *self-administered enema* · OpenStax, *Anatomy and Physiology 2e* StatPearls, *Physiology, Bile Secretion* y *Lymphatic System* · Son H et al., *Medicine* 2020 · Lam LKT et al., *Cancer Res* 1982 Teekachunhatean S et al., *Hum Exp Toxicol* 2012 e *ISRN Pharmacol* 2013 · Reglamentos (UE) 2018/848 y 2023/915 Merhi A et al., *Front Public Health* 2022 · Gamal A et al., *Food Chem* 2025 · Massahi T et al., *Food Addit Contam Part A* 2024 EFSA, *EFSA Journal* 2020 · Harkins JM y Ahmad B, *StatPearls* 2023 · Hua S, *Front Pharmacol* 2019 · Healthline, *Homemade Enema* Sashiyama H et al., *Gastrointest Endosc* 2008 · Jones LE y Norris WE, *Endoscopy* 2010 · Kim S et al., *Endoscopy* 2012 Lee AH et al., *ACG Case Rep J* 2020 · Eisele JW y Reay DT, *JAMA* 1980 · Chertow GM y Brady HR, *Lancet* 1994.

alcalina, shila:jit, ki:wami, re:set, be:liver e ikigen son complementos alimenticios. No están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituyen una alimentación variada y equilibrada ni el criterio de un profesional sanitario. No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños.

© 2026 bionobo® · marca registrada de Follow The Plants OÜ