bionobo® · protocolo completo

ikigen 生源

el origen de la vida

Despierta *tu fuerza vital*

re:set + be:liver: cómo prepararte, cómo hacerlo y cómo integrar lo que viene después.

GUÍA DEL USUARIO · EDICIÓN 2026

ENZIMAS FERMENTADAS



ikigen · el camino completo

De un vistazo *día a día*

48h

de kit, en 4 días: re:set el día 1, liberación el día 2, be:liver el día 3 y segunda liberación el día 4. Es el ritmo estándar (A). Los otros tres, en la pág. 12: B, con un día de ayuno entre los dos kits; C, separados y ayunando entre medias; D, separados y comiendo entre medias.

CUÁNDO	LO QUE TOMAS	LO QUE COMES Y BEBES	CUIDADOS	ALARMAS · PÁG. 19
Fase 1 SEMANAS, SEGÚN TU EXPERIENCIA · PÁG. 11	**alcalina** o **shila:jit**, a diario. **ki:wami**, opcional.	Comida limpia y densa; kéfir, kimchi, chucrut y zumos prensados en frío.	Observa qué cambia. ¿Vas al baño con regularidad? Si no, sigue aquí (pág. 13).	–
Cuenta atrás DE 1 DÍA A 2 SEMANAS · PÁG. 10	Sigue con los minerales. **ki:wami**, opcional: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día (pág. 16).	Según tu nivel y experiencia: menos procesados, azúcares y lácteos (págs. 16–17).	El plan del café: baja la cantidad desde unos 7 días antes (pág. 15).	–
Días −2/−1 2 DÍAS ANTES Y LA VÍSPERA	Los minerales y, si lo tomas, **ki:wami**.	Zumos prensados en frío o comida ligera. La víspera, cena ligera y temprana.	Café cero desde 48 h antes. Ten listos el agua y el kit.	La víspera, tras las 21:30: **re:set** «Día del detox»
Día 1 *re:set* 09:00 - 21:30	**10 re:load** · de 09:00 a 21:00 **5 re:lease** · 12, 14, 17, 18 y 19 h **re:lax** · 21:30, si no has evacuado	Solo las enzimas del kit y 250 ml de agua tibia cada 30 minutos.	Masaje del vientre a las 13:00 y 20:00; paseo a las 16:00. A dormir tras la última toma.	Tras las 09:00: **re:set** «Mañana siguiente»
Día 2 *liberación* DEDÍCALE EL DÍA ENTERO	09:00 · **6.ª re:lease** (+ **re:lax**, si no lo tomaste) Después, **ki:wami** encima: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.	Solo líquidos: agua tibia, infusiones, zumos verdes y caldo de verduras colado, sin proteínas ni grasas. Nada de café.	Enema por la tarde: de agua tibia, con ácido fúlvico o con fúlvico y café orgánico (págs. 32–33).	Tras las 21:35, si has evacuado: **be:liver** «Día de la limpieza»
ESTA NOCHE · ¿HAS EVACUADO?	**SÍ** **be:liver** mañana, el día 3	**NO** enema de agua tibia hoy y **be:liver** un día después: pasas al ritmo B, con un día de ayuno con **ki:wami** (pág. 34)		
Día 3 *be:liver* 09:00 - 21:35	**be:smooth**, **be:zyme** y **be:nourish** **be:vital** · 13:00 y 18:00 **be:balance** + **be:nova** · 21:30	Solo las enzimas del kit y agua tibia cada 30 minutos. El flush va sin agua: agitar muy, muy bien y beber de una vez.	Reposo de 18:30 a 21:00. Tras el flush, a dormir sobre el lado derecho 45 min.	Tras las 07:00: **be:liver** «Mañana siguiente»
Día 4 *liberación* LA SEGUNDA	06:00 **be:smooth** · 07:00 **be:nourish** **be:vital**, 1 de 4 · después, **ki:wami**	Al mediodía: zumos verdes → caldos muy suaves de verduras → kéfir y caldo de huesos → el resto. O sigue en ayunas (págs. 49–51).	La liberación suele llegar por la tarde. Enema por la mañana o por la tarde (págs. 32–33).	Tras las 07:00, bórralas todas en la app Reloj.
Día 5 *en adelante* INTEGRACIÓN	**be:vital**, 1 al día hasta el día 7 **ki:wami**, a diario.	Vuelve a comer por la escalera (pág. 50) o alarga el ayuno con **ki:wami** (pág. 51).	Fermentados vivos en cada comida de la vuelta (pág. 52).	**be:vital**: Android te avisa; en iPhone, sin alarma.

Agua a 35–40 °C: con cada toma y 250 ml cada 30 minutos, los días de kit. **La del enema, a 36–38 °C.**

En las dos ventanas de kit (09:00 día 1 → 09:00 día 2 y 09:00 día 3 → 07:00 día 4), solo las enzimas del kit.

El flush va sin agua: be:balance + be:nova juntas, en el shaker.

Que tu cuerpo marque el ritmo.

Ritmos B, C y D: **pág. 12** · Tus alarmas: **pág. 19**

ikigen · guía del usuario

Contenido *todo el camino*

UNA SOLA GUÍA PARA TODO EL CAMINO

Esta guía reúne las guías de re:set y be:liver. El QR de la tapa de cada caja abre la guía de ese kit, con el mismo horario que encontrarás aquí: si haces ikigen, te basta con esta.

→ INICIO

ikigen de un vistazo 02
EL CALENDARIO DÍA A DÍA

Qué incluye tu ikigen 04
HERRAMIENTAS POR FASE · PACKS

I PARTE I · PÁGS. 05-09
El porqué

El embudo de drenaje 05
POR QUÉ IMPORTA EL ORDEN

Enzimas fermentadas 06
CREADAS CON UN PROPÓSITO

El origen y nuestra filosofía 07–08
LA HISTORIA DEL AYUNO CON KŌSO · LA INTENCIÓN

Expectativas vs. realidad 09
COMPROMISO Y QUÉ ESPERAR

II PARTE II · PÁGS. 10-19
Antes de empezar

¿Estoy preparado? 10
TU GRADO DE TOXICIDAD

¿Desde dónde partes? 11
TU EXPERIENCIA Y TU RUTA

Elige tu ritmo 12
A, B, C o D · LA PAUSA ENTRE LOS KITS

Fase 1 · activa y remineraliza 13
SEMANAS DE BASE

El mejor momento y la cuenta atrás 14–15
LO QUE NECESITAS · CAFÉ Y AGENDA

Preparación y dieta previa 16–17
SEGÚN TU EXPERIENCIA

Calidad del agua y temperatura 18
QUÉ AGUA · 35-40 °C

Tus alarmas en ikigen 19
IPHONE Y ANDROID

III PARTE III · DÍAS 1 Y 2 · PÁGS. 20-34
re:set y la liberación

re:set · el intestino 20–21
EL PROTOCOLO DE 24 HORAS

El kit y cómo mezclar 22–23
CUATRO PIEZAS · UNA TOMA

Masajea el vientre 24
Y MUEVE LA LINFA

Horario de mañana, tarde y noche 25–27
09:00 - 21:30, TOMA A TOMA

Día 2 · día de liberación 28
LA MAÑANA SIGUIENTE

Evacuación y análisis 29–31
INSPECCIÓN Y COLORES

Enemas 32–33
QUÉ NECESITAS Y PASOS A SEGUIR

Antes de be:liver 34
¿ESTÁ ABIERTA LA SALIDA?

IV PARTE IV · DÍAS 3 Y 4 (RITMO A) · PÁGS. 35-47
be:liver y la segunda liberación

be:liver · hígado y vesícula 35–36
EL PROTOCOLO DE 24 HORAS

El kit y cómo mezclar 37–38
EL SHAKER Y SEIS FÓRMULAS

Tu día paso a paso 39
LA LÍNEA DE 14 TOMAS

Horario de mañana, tarde y noche 40–42
09:00 - 21:35, TOMA A TOMA

El flush 43
LA CEREMONIA NOCTURNA

Día 4 · mañana siguiente 44
Y LOS 4 DÍAS DE be:vital

Evacuación y análisis 45–47
SEIS TIPOS DE LIBERACIÓN

V PARTE V · DÍA 5 EN ADELANTE (RITMO A) · PÁGS. 48-59
Después

¿Qué sensaciones puedo experimentar? 48
A CORTO Y LARGO PLAZO

Dieta posterior y romper el ayuno 49–50
DOS OPCIONES · LA ESCALERA

Alarga el ayuno 51
OPCIONAL · CON ki:wami

Soporte intestinal 52
ENZIMAS Y FERMENTADOS

Mantenimiento y biominerales 53–54
ÁCIDO FÚLVICO Y shila:jit

Aceites refinados y compras 55–56
EL CABALLO DE TROYA · QUÉ BUSCAR

Preguntas frecuentes 57–58
MEDICACIÓN, EMBARAZO, AYUNO

Un punto de inflexión 59
NO UN PARÉNTESIS

cada herramienta en su fase

Qué incluye *tu ikigen*

Tres fases que siguen el orden del propio cuerpo: primero se remineraliza y se pone en marcha el tránsito; después, el intestino; por último, el hígado y la vesícula. Cada herramienta tiene su lugar en la secuencia.



LAS TRES FASES

1. **Empieza aquí** FASE 1
   Activa y remineraliza: alcalina o shila:jit a diario (ki:wami, si quieres), hasta que el tránsito sea razonable. Semanas, si hace falta (**pág. 13**).

2. **re:set** FASE 2 · DÍA 1
   La limpieza intestinal de 24 horas, cuando ya hay movimiento (**pág. 20**).

3. **be:liver** FASE 3 · DÍA 3 · RITMO A
   El hígado y la vesícula en 24 horas, con la salida ya abierta (**pág. 35**).

FASE 1 · A DIARIO

alcalina
biominerales fúlvicos

Nuestra fórmula más suave, de sabor neutro, pensada para el uso diario. Fácil de usar en gotas.

FASE 1 · A DIARIO

shila:jit
resina del Himalaya

Grado dorado: más profunda e intensa, rica en humatos naturales. Una fuente de biominerales.

TODO EL CAMINO

ki:wami
enzimas kōso

Fermentado durante años con frutas y verduras ecológicas: te acompaña al entrar y al salir. Fuera de las ventanas de kit (**pág. 2**).

FASE 2 · DÍA 1

re:set
el intestino

El kit de 24 horas: 10 sobres re:load, 6 botellas re:lease, 1 sobre re:lax y el shaker (**pág. 22**).

FASE 3 · TRAS re:set

be:liver
hígado y vesícula

El kit de 24 horas: be:smooth, be:zyme, be:vital, be:nourish, be:balance + be:nova y el shaker (**pág. 37**).

LOS CUATRO PACKS DE ikigen · QUÉ LLEVA CADA UNO

El de la foto es el XL

S PRINCIPIANTE
- **alcalina** 30 ml
- **ki:wami** 720 ml
- **re:set**

Fase 1 y re:set; be:liver, más adelante.

M INTERMEDIO
- **re:set**
- **be:liver**

L AVANZADO
- **re:set**
- **be:liver**
- **ki:wami** 720 ml

XL COMPLETO
- **re:set** y **be:liver**
- 2 **ki:wami** 720 ml
- **alcalina** 30 ml
- **shila:jit** 30 g

ikigen · el porqué

El embudo de drenaje
por qué importa el orden

El cuerpo no elimina al azar. Sigue un orden. Las células liberan, los órganos procesan… pero **si las vías de salida no están abiertas, todo se queda dentro.**

ABRE PRIMERO LA SALIDA · DESPUÉS MUEVE LO QUE ESTÁ POR ENCIMA

re:set be:liver



EL ERROR MÁS COMÚN

Intentar depurar el hígado sin haber preparado antes el colon y el movimiento intestinal.

El hígado no elimina hacia el exterior. Depende del intestino. Si el colon está saturado, lo que el hígado libera no tiene por dónde salir: se reabsorbe, y el proceso pierde su eficacia.

POR ESO, UNA SECUENCIA

Este único principio es la razón de que ikigen sea una secuencia y no un conjunto de productos, y de que re:set vaya siempre antes que be:liver.

1 re:set — el intestino

2 be:liver — el hígado y la vesícula

ikigen · la ciencia

Enzimas fermentadas *creadas con un propósito*

FÓRMULA Y OBJETIVO

re:set contiene más de 200 ingredientes naturales seleccionados por su capacidad para desintoxicar el cuerpo y mejorar la salud digestiva.

Solo utilizamos las mejores frutas, verduras, hierbas, setas y algas crudas ecológicas, que actúan limpiando profundamente el sistema digestivo y optimizando la absorción de nutrientes, ayudando a equilibrar tu cuerpo desde dentro.

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 tradición taiwanesa.

200+ ingredientes *naturales*

frutas · verduras · hierbas · setas · algas

HONGO FERMENTADO

Antrodia cinnamomea

be:liver trabaja sobre la misma base de kōso: más de 200 ingredientes naturales que apoyan los procesos fisiológicos de limpieza del hígado y la vesícula biliar. **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, entre otras, además de limón fermentado y aceite de oliva.

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.

2.ª — 6 MESES — Ácido acético

Fermentación con bacterias del ácido acético durante otros 6 meses, que refinan los compuestos obtenidos y aumentan 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

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



VÍDEO · LA CIENCIA

Enzimas fermentadas: qué son y cómo funcionan

youtu.be/lb687oAcZVI

ikigen · 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.

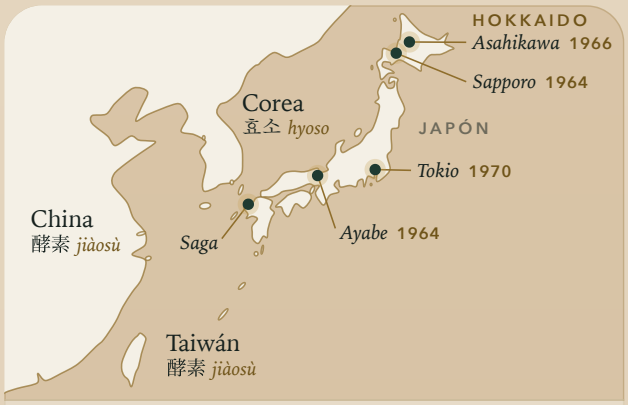
酵素
kōso

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
ikigen
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.

ikigen · 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 · ikigen

El ayuno con kōso, unido a la tradición naturopática: primero el intestino y después el hígado y la vesícula

- Agua tibia
- Masaje del vientre
- Movimiento
- 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.

El cuerpo es, ante todo, un sistema en comunicación constante, y nos habla a través de lo que sentimos.

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.

Y es una invitación a escuchar: a notar qué cambia en tu energía, tu digestión, tu descanso y tu claridad.

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

ikigen · expectativas

Expectativas *vs. realidad*

¿Debo esperar malestar? Es posible, aunque no siempre. Es un proceso profundo: no solo moviliza toxinas acumuladas, también interrumpe patrones a los que el cuerpo está acostumbrado –café, azúcar, carbohidratos, estímulos que en muchos casos generan cierta dependencia–. Al dejarlos, el organismo reacciona.

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.

Reserva 4 días (ritmo A) de espacio personal · pág. 15

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 alimentarios y exposición a sustancias nocivas.

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

EL CAMINO REAL DEL DETOX



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.

PUEDES NOTAR

- *cansancio*
- *algo de gases*
- *sensación de vacío*
- *hinchazón pasajera*
- *dolor de cabeza*
- *más necesidad de descanso*

En algunos casos, aunque no es lo habitual, pueden ser más intensos uno o dos días. No es un fallo: el cuerpo está soltando no solo carga física, sino lo que ha quedado retenido durante años –toxinas, pero también tensión, memoria y, en muchos casos, contenido emocional–, sobre todo cuando se activa el flujo hepático.

No se trata de evitarlo, sino de acompañarlo: date espacio, respira hondo, baja el ritmo y, sobre todo, **respeta la fase de integración posterior**.



VÍDEO

¿Necesitas un detox profundo?

youtu.be/Iv7iS6edXgk

autoevaluación · 1 de 2

¿Estoy preparado? *tu grado de toxicidad*

Grado de toxicidad acumulada. Esta autoevaluación te ayudará a conocer tu nivel de toxicidad, ajustar tus hábitos y optimizar el proceso de desintoxicación. En ikigen, tu nivel marca cuánto tiempo te preparas con la comida (págs. 16-17).

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.

2 Autoevaluación 2 de 2 Por dónde empezar, según tu experiencia: pág. 11 SIGUE →

autoevaluación · 2 de 2

¿Desde dónde partes?
tu experiencia y tu ruta

No todos los cuerpos parten del mismo punto. Encuéntrate abajo y empieza ahí, no donde te gustaría estar.

1 **Tu grado de toxicidad**
La pág. 10 te dice cuánto prepararte. PÁG. 10

2 **Tu experiencia**
Esta página, por dónde empezar y a qué ritmo. AQUÍ

PERFIL 1

Principiante

Nunca has hecho una limpieza, un detox ni un ayuno.

OBJETIVO

Poner las cosas en movimiento. Aquí empieza mucha gente, y la mayoría no tiene buen tránsito: para eso está justamente la fase 1.

HERRAMIENTAS

alcalina o shila:jit a diario (ki:wami, si quieres), y comida limpia. Si estás muy bloqueado, quédate aquí y solo con esto hasta que vayas al baño de forma razonable –no perfecta, solo razonable–. No pases a lo siguiente antes de eso.

TU RUTA EN ikigen

- Fase 1 — hasta que el tránsito sea razonable
- re:set — con su liberación
- be:liver — más adelante

D LA MÁS SUAVE · PÁG. 12

PERFIL 2

Algo de experiencia

Ya has hecho algo antes y quieres prepararte.

OBJETIVO

Construir sobre esa base. Tienes algo de experiencia con alimentación limpia o ayunos cortos, el tránsito más o menos funciona y quieres prepararte bien.

HERRAMIENTAS

ki:wami a diario junto con los minerales, apuntando al kit re:set. Reserva tiempo antes y para los días posteriores.

TU RUTA EN ikigen

- Fase 1 — ki:wami con los minerales
- re:set — con su liberación
- Un día de ayuno — con ki:wami, o días comiendo
- be:liver — con la salida ya abierta

B o D PÁG. 12

PERFIL 3

Preparado del todo

Ya has ayunado y las vías están abiertas.

OBJETIVO

Soltar. Has hecho ayunos o limpiezas antes, el tránsito es bueno y la salida está realmente abierta: es momento de movilizar el flujo biliar y el hígado.

HERRAMIENTAS

La secuencia completa, re:set y después be:liver, con ki:wami en la preparación y en los días de liberación. Cuenta con un proceso físico y emocional, y protege los días de integración posteriores.

TU RUTA EN ikigen

- re:set — día 1 · liberación el día 2
- be:liver — día 3 · liberación el día 4

A ENCADENADO · PÁG. 12

¿Ya ayunas con soltura? Ayuna entre los dos con ki:wami: un día (B, el de más efecto) o varios (C).

Si dudas entre dos perfiles, elige el de menos experiencia (el de la izquierda). Nadie se ha arrepentido nunca de haber preparado el terreno de más.

tu ritmo · la pausa

Elige tu ritmo *entre re:set y be:liver*

Lo que decide el resultado no es la pausa. Es que la salida esté abierta. Elige el ritmo que de verdad encaje en tu vida, no el que suene más ambicioso: un protocolo encadenado hecho a medias, con estrés y sin tiempo, rinde menos que dos separados hechos con calma.

A — 4 DÍAS — Encadenado

estándar

el que sigue la mayoría

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
re:set	liberación	be:liver	liberación

48 h de kit, en 4 días: cada kit en su ventana y, entre medias, el día de liberación. Es el estándar cuando la salida ya está abierta (perfil 3, pág. 11). Pese a la baja ingesta, hay nutrición suficiente gracias a las enzimas y la fibra.

Día 2: solo líquidos y, encima, ki:wami. Día a día: pág. 2.

B — 5 DÍAS — Un día de ayuno

más efecto

entre los dos

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
re:set	liberación	*ayuno*	be:liver	liberación

Potencia mucho más el efecto. Entre la liberación y be:liver, un día de ayuno con ki:wami: le das más margen al colon para vaciarse antes de que el hígado empiece a mandar más hacia abajo.

Día 3: solo líquidos y ki:wami. Ese día de ayuno ya es tu víspera (pág. 17).

C o D *«Las separadas pueden tener alimentos, y también puedes hacer ayuno entre las dos; el ayuno con ki:wami es muy interesante.»*

C — DÍAS ENTRE MEDIAS — Separados

ayunando entre medias

DÍA 1	DÍA 2	VARIOS DÍAS	DÍA X	DÍA X + 1
re:set	liberación	*ayuno*	be:liver	liberación

Varios días entre los dos kits sin comer: solo líquidos y ki:wami, como en «Alarga el ayuno» (pág. 51). be:liver, cuando lo decidas.

Entre medias: solo líquidos y ki:wami. El último día de ayuno es tu víspera.

D — DÍAS O SEMANAS — Separados

más suave

comiendo entre medias

DÍA 1	DÍA 2	VARIOS DÍAS	DÍA X	DÍA X + 1
re:set	liberación	*comida*	be:liver	liberación

La opción más suave, la de menos efecto. Días, una semana o dos fines de semana entre medias: vuelve a comer por la escalera (pág. 50) y repite la víspera (pág. 17) antes de be:liver.

Entre medias: comida ligera y limpia, sin procesados, fritos ni aceites de semillas, y ki:wami.

Mientras ayunas (días de liberación, el día 3 de B, los días de C): agua tibia, infusiones, zumos verdes y caldos, **siempre de cosas sin proteínas ni grasas** –caldo de verduras colado; nada de huesos ni de carne–. Y, encima, ki:wami: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.

Y al terminar, siempre puedes seguir ayunando: con enzimas (ki:wami), con shila:jit, con agua… Van a seguir potenciando. *«Mantener el ayuno varios días con ki:wami es impresionante.»* Por ejemplo: re:set → be:liver → varios días de ayuno (pág. 51).

LA REGLA DE PASO

Sin evacuación después de re:set, todavía no hay be:liver

Si al final del día 2 no has evacuado: enema de agua tibia y be:liver un día después. **Pasas al ritmo B:** el día extra es de ayuno con ki:wami. Paso a paso: pág. 34.

be:liver por sí solo es posible si ya hay buena movilidad digestiva, pero siempre será más efectivo después de re:set (la guía de be:liver está en la biblioteca de guías). Esta guía sigue el orden completo.

fase 1 · empieza aquí

Fase 1
activa y remineraliza

Activación, movimiento y equilibrio mineral. Tomar conciencia del cuerpo y prepararlo para lo que viene. Puedes pasar semanas o meses en la fase 1: eso no es un retraso, es el protocolo funcionando.



alcalina — BIOMINERALES FÚLVICOS · EN GOTAS

o



shila:jit — GRADO DORADO · HIMALAYA

Comida limpia
Introduce comida limpia y de alta densidad nutricional.

Minerales fúlvicos a diario
alcalina o shila:jit. Forma de uso: pág. 53.

ki:wami, si quieres
De forma opcional, acompáñalo con enzimas ki:wami. Dosis: pág. 16.

Probióticos y zumos
Probióticos naturales –kéfir, kimchi, chucrut– y zumos prensados en frío.

Observa qué cambia
En tu energía, tu digestión y tu claridad mental.

Los biominerales
Qué son y qué aportan: pág. 54.

IDEALMENTE UNA SEMANA O UNOS DÍAS ANTES

Remineraliza y comprueba la salida
Lo ideal es que lleves una semana o al menos unos días así: alcalina o shila:jit varias veces al día para crear reservas minerales antes de que una limpieza tire de ellas. Comida limpia y densa.

¿Vas al baño bien y con regularidad?

SÍ **Sigue adelante:** la cuenta atrás, pág. 15.

NO **Quédate en la fase 1** hasta que sea así.

Lácteos. El kéfir sí tiene sitio en estas semanas de fase 1 y vuelve en la escalera (pág. 50). En los últimos días de preparación, reduce y elimina los lácteos (pág. 16).

para empezar

¿Cuándo es el mejor momento *para empezar con ikigen?*

El mejor momento puede ser después de períodos de excesos como fiestas, viajes o estrés. Pero no hace falta esperar a que algo vaya mal: también es ideal al comenzar un nuevo ciclo, 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 un período de excesos

fiestas · viajes · estrés

MOMENTO 2

Al comenzar un nuevo ciclo



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

Un protocolo por cambio de estación.

RESERVA EL TIEMPO

4 días

48 h de kit, en 4 días.

Reserva 4 días (ritmo A) de espacio personal para un descanso completo y relajación (pág. 15). Otros ritmos: pág. 12.

ANTES DEL DÍA 1 · FUERA DEL KIT

Lo que necesitas *además del kit*

Cosas que no vienen en la caja y que conviene comprar antes de empezar. Lo ideal es que tengas tu propia bolsa de enemas, para aprender a usar esta herramienta y tenerla siempre contigo.

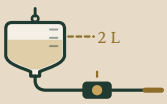
«Sé que parecen complicados, pero son una herramienta increíble.»



PARA EL AGUA

Un termómetro para líquidos

Para tener el agua de cada toma entre **35 °C y 40 °C**, y la del enema a **36-38 °C**.



PARA LOS ENEMAS

Una bolsa de enemas de 2 L

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



SIN BOLSA

Hidroterapia de colon

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



PARA LA INSPECCIÓN

Colador, guantes y palillos chinos

Para mirar lo que sale después de cada kit (págs. 29 y 45).



DÍAS DE KIT

Un termo

Para el agua tibia de todo el día (pág. 18).

GUÍA DE ENEMAS · EN LA BIBLIOTECA DE GUÍAS

Agua tibia, con ácido fúlvico o con fúlvico y café orgánico

Las tres opciones van bien, siempre a **36-38 °C**. Lo básico con ácido fúlvico: **de 5 a 10 gotas de alcalina por bolsa si empiezas; de 10 a 20 o más si ya tienes experiencia**. Cómo hacerlos durante ikigen: págs. 32–33. Para aprender a fondo, ve a la guía de enemas, en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

preparación · la cuenta atrás

La cuenta atrás *hasta el día 1*

EL CONCEPTO, EN UNA FRASE

Las enzimas trabajan sobre lo que encuentran. Si llegas con el tracto digestivo lleno, se gastarán digiriendo esa comida reciente. Si llegas ligero, van a lo que de verdad importa: la materia antigua adherida, los biofilms, la placa de años. Cuanto más vacío llegue el tracto, más profundo llega el protocolo.

−7 · 7-5 DÍAS ANTES
Baja el café y los estimulantes
Quitarlos el mismo día es la causa más común de dolor de cabeza y fatiga.

−5 · 5-3 DÍAS ANTES
Alimentación antiinflamatoria
Fuera ultraprocesados, azúcares añadidos, alcohol y fritos (pág. 16).

−2 · 2 DÍAS ANTES
Aligera
Líquidos, caldos de verduras y comida blanda: menos volumen y densidad (pág. 17).

−1 · LA VÍSPERA
Cena ligera y temprana
Agua, kit, línea de tomas (pág. 25) y alarmas (pág. 19), listos.

re:set · DÍA 1 · 09:00
Empieza ikigen
48 h de kit, en 4 días (pág. 2).

La comida se ajusta a tu nivel (pág. 10): esta cuenta atrás es la del **nivel 2** (3–5 días); en el **nivel 1**, empieza de 1 a 3 días antes, y en el **nivel 3**, dos semanas antes. El plan del café empieza siempre **unos 7 días antes** si tomas café, para llegar a cero 48 h antes.

EL PLAN DEL CAFÉ

Baja la cantidad, no los días

> *«Si no dejas el café, lo vas a pasar mal. Mejor pasarlo mal un par de días antes que todo junto.»*

2 tazas	1 y ½	1	½	0
AL EMPEZAR	TAZAS	TAZA	TAZA	48 H ANTES

De dos tazas a una y media, a una, a media; y **cero desde 48 h antes**, para que el pico de abstinencia caiga antes del protocolo y no durante. Si aprieta, dos o tres granos de café enteros bajo la lengua alivian sin volver a la taza.

CONSEJO · CACAO CRUDO CEREMONIAL

Sostiene la energía sin el golpe de la cafeína y alivia el dolor de cabeza. Crudo, sin tostar y sin azúcar: no vale el chocolate de supermercado ni el cacao procesado.

TU AGENDA · RITMO A

Reserva 4 días

> *«Este es un protocolo para el que vas a tener que estar full, full con ello. No puedes estar haciendo otras cosas o pensando en otras cosas, por lo menos si es la primera vez que lo haces. Son 4 días.»*

1. re:set para ti
2. liberación en casa
3. be:liver para ti
4. liberación en casa

Los días 1 y 3, enteros para ti. Los días 2 y 4, en casa y sin compromisos: es donde suele producirse la eliminación más significativa, así que dedícales el día entero.

En el ritmo B, reserva 5: el día 3 es de ayuno con ki:wami (pág. 12).



VÍDEO · ANTES DE EMPEZAR

Consejos esenciales antes de empezar el protocolo

youtu.be/9fVnjHMqqcI

ikigen · preparación

Preparación previa *a la limpieza*

Prepárate también con ki:wami (opcional). Los días previos puedes hacer 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.

ESCUCHA AL CUERPO

Dale lo que te pide *de verdad*

A VECES PIDE

- sentadillas
- moverte más

SI TE LO PIDE

- sauna
- baños de agua fría

No los antojos, como un chocolate a media tarde, sino lo que el cuerpo te pide de verdad: ejercicio ligero y relajación, y a veces sentadillas o moverte más. La sauna y los baños de agua fría te van a venir bien si te lo pide el cuerpo y notas que es para ti. **Dale.**

DURANTE LAS 24 HORAS

Tus dos ventanas: solo el kit

Durante las 24 horas de cada limpieza solo podrás consumir las enzimas del kit, formuladas con ingredientes nutritivos que evitarán el hambre. Y agua tibia: **250 ml cada 30 minutos** entre tomas (pág. 18).

Lo que tomas dentro de cada una · horario completo: pág. 21 y pág. 36

re:set

09:00 DÍA 1 → 09:00 DÍA 2

re:load	re:lease	re:lax
10 SOBRES	6 BOTELLAS	1 SOBRE

be:liver

09:00 DÍA 3 → 07:00 DÍA 4 · RITMO A

sobres	be:vital	be:balance + be:nova
3 FÓRMULAS	30 ML	EL FLUSH

ⓘ Las seis fórmulas de be:liver, una a una: pág. 37. **Fuera de las dos ventanas** (la preparación y los días de liberación y de ayuno), ki:wami, como arriba. **En el ritmo B**, be:liver pasa al día 4; en el C y el D, al día que elijas (pág. 12).

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

ikigen · 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



Zumos puros de 1 a 3 días antes de empezar

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

PODRÍAN SER DE GRAN AYUDA

- espirulina
- chlorella

ZUMOS CON

- remolacha
- manzana
- zanahoria

No

SI ERES NUEVO EN EL AYUNO

Come ligero el día anterior



Comida ligera el día anterior a la limpieza

PUEDE BASTAR CON

- ✓ ensalada orgánica
- ✓ zumo
- ✓ sopa

EVITA LO MÁS PESADO DE DIGERIR

- ✕ carnes
- ✕ legumbres
- ✕ frutos secos

Tampoco tomes procesados pesados: todos 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.

¿SIN LICUADORA?

ki:wami en el agua, todo el día

Lo más simple: bebe agua de forma constante durante el día, con ki:wami (cuánto: pág. 16). Nunca por encima de 40 °C: el calor lo desactiva.

LA VÍSPERA

Cena ligera y temprana

Si puedes, solo líquidos desde media tarde. Ten listos el agua y el kit.

Antes de be:liver (pág. 12): en el **ritmo B**, el día de ayuno con ki:wami ya es tu víspera; en el **C**, el último día de ayuno; en el **D**, repite la víspera.

Tu nivel y tus días previos

Desde tu autoevaluación · pág. 10

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
1–3 días	3–5 días	2 semanas

agua y dosis

Calidad del agua *y temperatura*

Cada toma se mezcla con agua tibia y, entre tomas, 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 — TRES OPCIONES

Elige una de estas tres

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

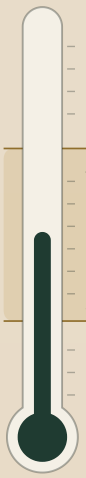
OPCIÓN 2
Agua filtrada
Por ósmosis o con cualquier otro filtro.

OPCIÓN 3
Agua mineral
Cualquier agua embotellada.

× Nunca agua del grifo 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

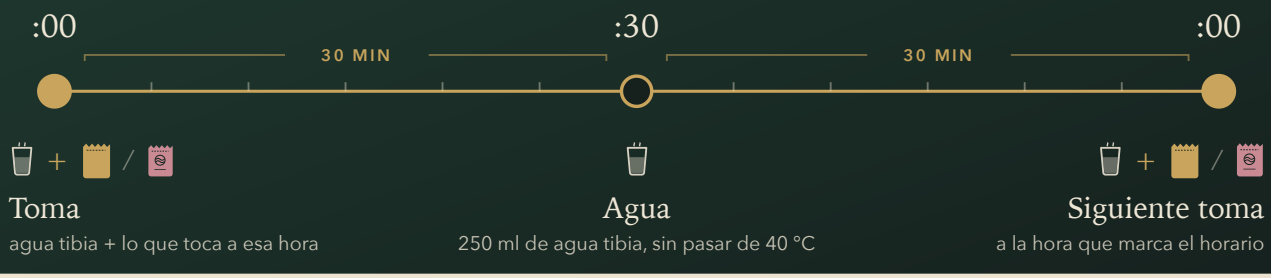
Demasiado fría
Podría afectar a su desempeño.

Prepárala con antelación. Comprueba con el termómetro para líquidos que está entre 35 y 40 °C (pág. 14) y guárdala en un termo: así la tendrás a la temperatura ideal durante toda la limpieza. **ki:wami, tampoco por encima de 40 °C:** el calor lo desactiva.

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

OJO A LA CANTIDAD

En be:liver, de 200 a 250 ml por toma

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** y el agua tibia de cada media hora. En re:set, todas las tomas llevan 250 ml.
21:30	**El flush va sin agua:** agitar muy, muy bien, beber de una vez y a la cama.

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.

antes de empezar · alarmas

Tus alarmas *en ikigen*

Seguir el horario de cada toma es fundamental para obtener los mejores resultados. Escanea tus códigos y programa las alarmas en un momento: **son las mismas alarmas de las guías de cada kit**, un juego para re:set y otro para be:liver.

iPhone

ATAJOS · APP RELOJ

Escanéalo o tócalo y luego toca **«Obtener atajo»** y **«Añadir atajo»**. La primera vez, **«Permitir»**.

Android

AVISOS DEL CALENDARIO

Vale en cualquier móvil: elige la fecha y añade cada toma a tu calendario, con su aviso.

re:set DÍAS 1 Y 2

«bionobo re:set alarmas»

- **«Día del detox»** 14 alarmas
- **«Mañana siguiente»** 09:00

Alarmas de re:set

- Pon la fecha de tu **día 1**
- Incluye la toma de las 09:00 del día 2

be:liver DÍAS 3 Y 4 · RITMO A

«bionobo be:liver alarmas»

- **«Día de la limpieza»** 13 alarmas
- **«Mañana siguiente»** 06:00 y 07:00

Alarmas de be:liver

- Pon tu fecha de be:liver: el **día 3** en el ritmo A, el 4 en el B; en C y D, la que elijas
- Añade los 4 avisos de be:vital

CUÁNDO PROGRAMARLAS · EN CADA RITMO

La secuencia, paso a paso

En el iPhone las alarmas no llevan fecha: suenan la próxima vez que llegue esa hora. Por eso cada juego se programa justo después de la hora que marca cada paso.

1	La víspera del día 1 después de las **21:30**	re:set → «Día del detox»	**14 alarmas** para el día 1, de 09:00 a 21:30
2	Día 1 después de las **09:00**	re:set → «Mañana siguiente»	**09:00 del día 2**: re:lease, y re:lax si no lo tomaste
3	La víspera de be:liver después de las **21:35** · (A) día 2 (B) día 3	be:liver → «Día de la limpieza»	**13 alarmas** para tu día de be:liver, de 09:00 a 21:35; solo si ya has evacuado (pág. 34)
4	Tu día de be:liver después de las **07:00** · (A) día 3 (B) día 4	be:liver → «Mañana siguiente»	**06:00 y 07:00 del día siguiente**: be:smooth y be:nourish
5	El día siguiente después de las **07:00** · (A) día 4 (B) día 5	Bórralas todas en la app Reloj	**be:vital, 1 al día, 4 días** (días 4–7 en el ritmo A): en el iPhone, sin alarma; Android lo avisa solo

Ritmos C y D (pág. 12): la misma secuencia, contando desde el día que elijas para be:liver; los pasos 1 y 2 no cambian en ningún ritmo. **En Android**, abre la página de re:set y pon la fecha del día 1; después, abre la de be:liver y pon el día que te toque.

SI CAMBIAS DE DÍA

Borra y vuelve a programar

Si aplazas be:liver, en el iPhone borra sus alarmas en la app Reloj y vuelve a abrir el atajo la noche antes del nuevo día, después de las 21:35. En Android, elige la nueva fecha en su página y borra los avisos antiguos.

¿Necesitas repartir re:set en dos días? Escríbenos (hola@bionobo.com) y te ayudamos a repartirlo (pág. 58).

SE TE PASÓ UN SOBRE

Simplemente continúa

No pasa nada si te saltas uno o se te va la hora. Retoma el ritmo y sigue.

En be:liver, el flush (be:balance + be:nova) es siempre la última toma del día: si has tenido que espaciar los sobres, tómalo unas 3–5 h después del último.

Entre tomas, **250 ml de agua tibia cada 30 minutos.** El día siguiente a be:liver, después de las 07:00, bórralas todas en la app Reloj.

fase 2 de ikigen

Abre primero la salida; después, mueve lo que está por encima.

DÍA 1	re:set · el intestino	De 09:00 a 21:30, toma a toma
DÍA 2	Día de liberación	En ayuno, con ki:wami encima
LUEGO	be:liver, a tu ritmo	Ritmo A, B, C o D · pág. 12



III

PARTE III · DÍAS 1 Y 2

re:set *el intestino*

Cuando el cuerpo ha recuperado movimiento, empieza la limpieza intestinal profunda con re:set, el protocolo de 24 horas, y el día 2 la liberación. Esta fase libera y prepara el terreno para be:liver.

LA VÍSPERA DEL DÍA 1

Cena ligera y temprana — 17
SI PUEDES, SOLO LÍQUIDOS DESDE MEDIA TARDE

Tus alarmas, programadas — 19
IPHONE O ANDROID · EN UN TOQUE

Tu línea de tomas — 25
LOS 10 SOBRES EN ORDEN · re:lease AL LADO

Agua tibia en un termo — 18
ENTRE 35 Y 40 °C

DÍA 1 · re:set

El protocolo de 24 horas — 21
RESUMEN · ALARMAS EN UN TOQUE

Qué contiene el kit — 22
CUATRO PIEZAS · UNA TOMA

Cómo mezclar — 23
SHAKER · VÍDEO DE DOSIS

Masaje y movimiento — 24
13:00 Y 20:00 · MUEVE LA LINFA

Horario de mañana — 25
09:00 - 12:00

Horario de tarde — 26
12:30 - 17:30

Horario de noche — 27
18:00 - 21:30

DÍA 2 · LIBERACIÓN

Mañana siguiente — 28
09:00 · EL DÍA DE LIBERACIÓN

Evacuación e inspección — 29
HERRAMIENTAS Y PROCEDIMIENTO

Análisis y autoevaluación — 30
ROJA · VERDE · NEGRA · PÁLIDA

Enemas — 32
AGUA TIBIA, FÚLVICO O FÚLVICO Y CAFÉ · PASOS

Antes de be:liver — 34
¿ESTÁ ABIERTA LA SALIDA? · TU RITMO

re:set · día 1 · resumen

El protocolo *de 24 horas*

Durante las 24 horas de la limpieza solo podrás consumir las enzimas incluidas en el kit, elaboradas con ingredientes nutritivos que te mantendrán sin hambre todo el día. Para las horas de reposo entre tomas, consulta los horarios detallados (págs. 25–28).

Cada toma se mezcla con **250 ml de agua tibia** (35–40 °C). Entre tomas, **250 ml cada 30 minutos**.

ALARMAS EN UN TOQUE · cómo usarlo: pág. 19
Activa las alarmas en tu teléfono

iPhone · alarmas del Reloj

Android · avisos del calendario

HORA	agua tibia 250 ml	re:load 10 SOBRES	re:lease 6 × 30 ml	re:lax 1 SOBRE	ATENCIÓN
Mañana 09:00 - 12:00					
09:00	250 ml	+ 1 re:load	•	•	
09:30	250 ml de agua tibia				
10:00	250 ml	+ 2 re:load	•	•	
10:30	250 ml de agua tibia				
11:00	250 ml	+ 3 re:load	•	•	
11:30	250 ml de agua tibia				
12:00	250 ml	+ 4 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
Tarde 12:30 - 17:30					
12:30	250 ml de agua tibia				
13:00	Masaje del vientre				
14:00	250 ml	+ 5 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
14:30	250 ml de agua tibia				
15:00	250 ml	+ 6 re:load	•	•	
15:30	250 ml de agua tibia				
16:00	Paseo · movimiento · yoga · estiramientos				
17:00	250 ml	+ 7 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
17:30	250 ml de agua tibia				
Noche 18:00 - 21:30					
18:00	250 ml	+ 8 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
18:30	250 ml de agua tibia				
19:00	250 ml	+ 9 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
19:30	250 ml de agua tibia				
20:00	Masaje del vientre				
21:00	250 ml	+ 10 re:load	•	•	
21:30	250 ml	•	•	+ 1 sobre	¿HAS EVACUADO? NO tómalo ahora · SÍ espera a mañana, 09:00
	A dormir justo después de la última dosis, lo más tranquilo y relajado posible				
Día 2 09:00	250 ml	•	+ **30 ml** re:lease	+ 1 sobre	El re:lax, solo si no lo tomaste anoche.

10 sobres re:load de 09:00 a 21:00	**6** re:lease · 30 ml 5 el día 1 · 1 el día 2	**2** masajes del vientre 13:00 y 20:00	**1** paseo 16:00	**1** sobre re:lax 21:30 o a la mañana siguiente

re:set · el kit

¿Qué contiene *el kit re:set?*

Cuatro piezas para un solo día. Los sobres re:load vienen numerados del 1 al 10, así que cada toma tiene su sobre y su hora. Lo que necesitas además del kit, en la pág. 14.



1 PARA MEZCLAR
shaker
350 ml

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



10 PASO 1
re:load
sobres · 12 g

Sobres numerados, uno por toma: del n.º 1 a las 09:00 al n.º 10 a las 21:00.



6 PASO 2
re:lease
botellas · 30 ml

Cinco tomas el día de la limpieza y la sexta a la mañana siguiente.



1 PASO 3
re:lax
sobre · 5 g

A las 21:30 solo si no has evacuado; si ya lo has hecho, a la mañana siguiente.

anatomía de una toma

De 09:00 a 21:00, en cada una de las 10 tomas del horario (pág. 21)

250 ml de agua tibia 35–40 °C · qué agua: pág. 18 + **1 sobre re:load** el número de esa hora + **30 ml de re:lease** solo en las tomas marcadas → **Agita con fuerza** en el shaker, con vigor → **Bebe enseguida** se espesa si reposa

re:set · la toma

Cómo mezclar *cada toma*



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 un vaso/shaker 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.

Programa tus alarmas: **pág. 19** · deja tu línea de tomas preparada la noche anterior (**pág. 25**).

EN EL SHAKER, EN CADA TOMA

250 ml agua tibia + **1 sobre** re:load + **30 ml re:lease** en las tomas marcadas

Agita con fuerza con gran vigor → **Bebe enseguida** nada más mezclar | **Si reposa, se espesa** y cuesta beberla



GUÍA RÁPIDA EN VÍDEO

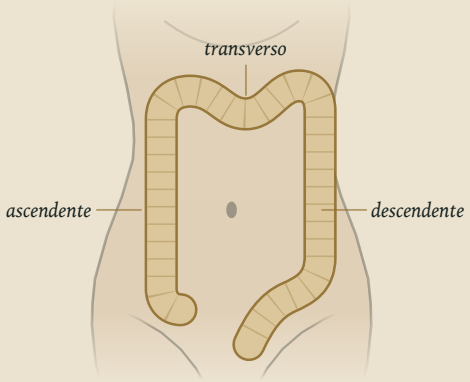
Protocolo re:set | Dosis y cómo mezclar cada toma

youtu.be/IdXx1OKX4rY

re:set · masaje abdominal

Masajea el vientre *y mueve la linfa*

EL INTESTINO GRUESO



13:00 · tarde

20:00 · noche

MASAJE DEL VIENTRE

Para mover lo que está adherido

Incorporaremos masajes abdominales durante la desintoxicación para facilitar la eliminación de toxinas acumuladas en el intestino grueso. Estas técnicas ayudan a liberar mucosidad adherida y optimizan el proceso.

- Cómo hacerlo: **sigue el vídeo tutorial** de abajo, con sencillos pasos para realizar el masaje abdominal.
- Cuándo: **a las 13:00 y a las 20:00**, dentro de los horarios de tarde y de noche (págs. 26–27).
- También puedes ayudarte de una pistola de masaje, con mucha suavidad.

ESE DÍA

Mueve la linfa, *luego descansa*

Durante el día de re:set, mover la linfa ayuda a abrir las vías de eliminación. Elige lo que tengas a mano y hazlo con suavidad.

Agua en abundancia	Cama elástica	Sauna	Masaje de drenaje	Camina suave
250 ml cada 30 min	saltos suaves	si tienes acceso	linfático	el paseo de las 16:00

Y descansa: si el cuerpo te pide parar, para.



VÍDEO TUTORIAL

Masaje abdominal, tu aliado en el protocolo re:set

youtu.be/U1bqo6WKCuY

día 1 · horario

Horario de mañana
09:00 – 12:00

TUS 10 SOBRES re:load

MAÑANA: 1 2 3 4 · TARDE: 5 6 7 · NOCHE: 8 9 10

	HORA	agua tibia 250 ml	re:load SOBRES 1-4	re:lease 1 × 30 ml	re:lax 21:30	ATENCIÓN
Mañana 09:00 - 12:00	09:00	250 ml	+ 1 re:load	•	•	Primera toma: agita con fuerza
	09:30	250 ml de agua tibia				
	10:00	250 ml	+ 2 re:load	•	•	
	10:30	250 ml de agua tibia				
	11:00	250 ml	+ 3 re:load	•	•	
	11:30	250 ml de agua tibia				
	12:00	250 ml	+ 4 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	Primera dosis de re:lease

CONSEJO · LA NOCHE ANTERIOR

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: cada sobre re:load con su número y, en las tomas que la llevan, la botella re:lease al lado. Así no tienes que pensar durante el día: **suena la alarma, coges la siguiente de la fila, y listo.**







día 1 · horario

Horario de tarde
12:30 – 17:30

TUS 10 SOBRES re:load

1 2 3 4 | 5 6 7 | 8 9 10
MAÑANA | TARDE | NOCHE

HORA	agua tibia 250 ml	re:load SOBRES 5-7	re:lease 2 × 30 ml	re:lax 21:30	ATENCIÓN
Tarde 12:30 - 17:30					
12:30	250 ml de agua tibia				
13:00	Masaje del vientre				Técnica y vídeo: pág. 24
14:00	250 ml	+ 5 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
14:30	250 ml de agua tibia				
15:00	250 ml	+ 6 re:load	•	•	
15:30	250 ml de agua tibia				
16:00	Paseo · movimiento · yoga · estiramientos				
17:00	250 ml	+ 7 re:load	+ **30 ml** re:lease	•	
17:30	250 ml de agua tibia				

13:00 · MASAJE DEL VIENTRE

Para mover lo que está adherido

Los masajes abdominales facilitan la eliminación de las toxinas acumuladas en el intestino grueso, ayudan a liberar la mucosidad adherida y optimizan el proceso. Técnica y vídeo tutorial en la pág. 24.

16:00 · MOVIMIENTO

Paseo, movimiento, yoga o estiramientos

El ejercicio ligero ayuda a estimular el flujo linfático y la circulación, apoyando el proceso de eliminación de toxinas.



Esta tarde, **2 × 30 ml de re:lease**: a las 14:00 y a las 17:00, con los sobres 5 y 7.

Entre tomas, **250 ml de agua tibia cada 30 minutos**, sin superar los 40 °C.

día 1 · horario

Horario de noche
18:00 – 21:30

TUS 10 SOBRES re:load

1 2 3 4 — MAÑANA
5 6 7 — TARDE
8 9 10 — NOCHE

Noche 18:00 - 21:30

HORA	agua tibia 250 ml	re:load SOBRES 8-10	re:lease 2 × 30 ml	re:lax 1 SOBRE	ATENCIÓN
18:00	250 ml	+ 8 re:load	+ 30 ml re:lease		
18:30	250 ml de agua tibia				
19:00	250 ml	+ 9 re:load	+ 30 ml re:lease		
19:30	250 ml de agua tibia				
20:00	Masaje del vientre				Técnica y vídeo: pág. 24
21:00	250 ml	+ 10 re:load			Último sobre re:load
21:30	250 ml			+ 1 sobre	¿HAS EVACUADO? NO tómalo ahora / SÍ espera a mañana, 09:00

A dormir justo después de la última dosis, lo más tranquilo y relajado posible

21:30 ¿Has evacuado ya?

NO
Tómalo ahora
250 ml de agua tibia + 1 sobre re:lax, y a dormir.

SÍ
Espera a mañana
09:00
Lo tomarás a las 09:00 del día 2 (pág. 28).



HORA DE DORMIR

Justo después de la última dosis

Vete a dormir justo después de tomar la última dosis e intenta permanecer lo más tranquilo y relajado posible. Algunas personas sienten la necesidad de evacuar en las últimas horas del día o por la noche; lo más común es empezar a evacuar al día siguiente.

El descanso es parte del protocolo.

día 2 · a las 09:00

Mañana siguiente *y día de liberación*

Si no tomaste el sobre re:lax anoche, puedes hacerlo ahora.

	HORA	agua tibia 250 ml	re:load YA TOMADOS	re:lease LA 6.ª · 30 ml	re:lax 1 SOBRE	ATENCIÓN
Día 2	09:00	250 ml	•	+ 30 ml re:lease	+ 1 sobre	El re:lax, solo si no lo tomaste anoche.

DE UN VISTAZO

¿Cuándo llega la evacuación?

lo habitual — — si tarda más

ESA NOCHE
Algunos
evacúan la misma noche.

AL DÍA SIGUIENTE
La mayoría
lo hace al día siguiente.
LO MÁS COMÚN

A LAS 11:30
¿Aún nada?
Intenta beber **300 ml** de agua tibia.

AL FINAL DEL DÍA
No te preocupes
Suele eliminarse en las **24 horas** siguientes.

PASADAS 48 HORAS
Si tarda más
¿Aún sin deposición? Un enema de agua tibia puede ayudar (págs. 32-33).

EL RESTO DEL DÍA 2

Día de liberación *dedícale el día entero*

Es el día que más se subestima, y donde suele producirse la eliminación más significativa. Si puedes, despeja el día entero.

ki:wami: 30 ml en agua de calidad, **nunca por encima de 40 °C**.

- **Solo líquidos.** Agua de calidad, infusiones, zumos verdes y caldo de verduras colado, sin proteínas ni grasas: ni de huesos ni de carne. Nada sólido ni café.
- **ki:wami encima.** Mientras ayunas, además de los líquidos y ya fuera de la ventana del kit: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.
- **Descansa.** Sin planes ni esfuerzos: deja que el cuerpo trabaje. Y puede haber una liberación emocional: también es parte del proceso (pág. 48).
- **Por la mañana o por la tarde, un enema**, a 36–38 °C: de 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 fúlvico y café orgánico (págs. 32-33).
- **Deja pasar la noche.** Mañana, según tu ritmo (pág. 12): **A**, be:liver; **B** y **C**, ayuno con ki:wami; **D**, vuelves a comer por la escalera (pág. 50).

INSPECCIÓN

Observa lo que eliminas
Con colador, guantes y palillos: el procedimiento, en la pág. 29.

ESTA NOCHE

Antes de programar be:liver
Comprueba que la salida está abierta: pág. 34. Si aún no has evacuado, enema de agua tibia y be:liver un día después: pasas al ritmo B.

evacuación · misión cumplida

Evacuación *e inspección*

Observar lo que eliminas te ayuda a tomar conciencia de la carga tóxica acumulada. La mucosidad que expulses –una película gomosa y gelatinosa– puede tener distintos colores, formas y texturas; a continuación verás qué indica cada color.

HERRAMIENTAS DE INSPECCIÓN

- Colador o cesta
- Guantes
- Palillos chinos

PROCEDIMIENTO DE INSPECCIÓN

1. **Recoge**
   Coloca un colador o escurridor dentro de la taza del váter para recoger la acumulación.
2. **Extiende**
   Con guantes, extiéndela sobre una superficie plana.
3. **Observa y anota**
   Toma nota de las diferencias de tamaño, textura y coloración.

LA CARTA DE COLORES



MUCOSIDAD ROJA

Roja

indica acumulación de toxinas en el intestino

Rojo oscuro; pegajosa y viscosa, de blanda y flexible a dura y quebradiza.

→ DETALLE EN LA PÁG. 30



MUCOSIDAD VERDE

Verde

indica un exceso de ciertas bacterias

Pegajosa, viscosa, a menudo maloliente y de aspecto gelatinoso.

→ DETALLE EN LA PÁG. 30



MUCOSIDAD NEGRA

Negra

una de las capas más antiguas

Oscura: residuos atrapados en el revestimiento del colon con el paso del tiempo.

→ DETALLE EN LA PÁG. 31



MUCOSIDAD PÁLIDA

Pálida

restos sin digerir y mucosidad

De fina y fibrosa a espesa como alquitrán; suele ser resbaladiza.

→ DETALLE EN LA PÁG. 31

LA OBSERVACIÓN ES PARTE DEL PROCESO

niveles de toxicidad en el cuerpo

Análisis *y autoevaluación*

Roja PÁG. 30
Verde PÁG. 30
Negra PÁG. 31
Pálida PÁG. 31



MUCOSIDAD ROJA

Roja · *indica acumulación de toxinas en el intestino*

DE DÓNDE VIENE

Esta coloración se debe a la acumulación de toxinas en el intestino. Estas toxinas pueden proceder de diversas fuentes, como una dieta con un alto porcentaje de alimentos procesados y refinados, la exposición a toxinas ambientales como pesticidas y metales pesados, y la falta de ejercicio o de un estilo de vida saludable en general.

CÓMO SE VE

Aunque puede variar en su tono, por norma general suele ser un rojo oscuro. Se trata de una sustancia pegajosa y viscosa cuya textura puede variar de blanda y flexible a dura y quebradiza. Esta acumulación es un problema común que puede provocar diversas afecciones, como problemas digestivos, hinchazón y mala absorción de nutrientes.

CÓMO SE FORMA

Cuando estas toxinas se acumulan en los intestinos, pueden reaccionar con el revestimiento intestinal y formar una capa protectora de mucosidad. Con el tiempo, esta mucosidad puede volverse espesa y pegajosa, atrapando más toxinas e impidiendo la correcta absorción de nutrientes, lo que puede provocar inflamación crónica y otros problemas.



MUCOSIDAD VERDE

Verde · *indica un exceso de ciertas bacterias*

POR QUÉ ES VERDE

El color verde de esta mucosidad se atribuye principalmente a un crecimiento excesivo de determinadas bacterias. Cuando las bacterias buenas presentes en el intestino son superadas en número por las malas, el cambio resultante en el equilibrio puede crear un entorno hostil. Esto conduce a una producción excesiva de mucosidad, y las bacterias presentes en ella pueden contribuir al color verde característico.

CÓMO SE VE

Suele presentarse de manera pegajosa, viscosa y a menudo maloliente, con un aspecto de sustancia gelatinosa que está causada principalmente por la acumulación de toxinas, restos y materia de desecho que se adhieren a las paredes de los intestinos, lo que puede estar directamente relacionado con la inflamación, el estreñimiento y la mala absorción de nutrientes.

QUÉ PUEDE INDICAR

Muchas personas con exceso de mucosidad verde tienen tendencia a ser más vulnerables a bacterias y virus dañinos, lo que puede aumentar el riesgo de padecer diversos problemas de salud, como el síndrome del intestino irritable, el síndrome de fatiga crónica e incluso trastornos autoinmunitarios.

análisis · mucosidad negra y pálida

Análisis *y autoevaluación*

Roja PÁG. 30
Verde PÁG. 30
Negra PÁG. 31
Pálida PÁG. 31



MUCOSIDAD NEGRA

Negra · *una de las capas más antiguas*

QUÉ ES

La mucosidad negra es una de las capas más antiguas que pueden quedar atrapadas en nuestros intestinos durante mucho tiempo. Es de color oscuro debido a la acumulación de toxinas y materiales de desecho que han quedado atrapados en el revestimiento del colon con el paso del tiempo. Esta acumulación de residuos puede provocar diversos problemas de salud, como estreñimiento, diarrea, hinchazón y dolor abdominal en el peor de los casos.

POR QUÉ ES NEGRA

El color negro de la placa mucoide se debe a la presencia de cantidades significativas de pigmentos biliares oxidados. El hígado los produce y los segrega en la bilis, que se almacena en la vesícula biliar y se libera en el intestino delgado cuando hay grasa.

CUÁNDO SE OSCURECE

En circunstancias normales, estos pigmentos se excretan en las heces y les dan su color marrón. Sin embargo, en los casos en los que se produce una acumulación de residuos en el colon, los pigmentos biliares pueden quedar atrapados y oxidarse, dando lugar a su color oscuro.



MUCOSIDAD PÁLIDA

Pálida · *restos sin digerir y mucosidad*

QUÉ ES

Esta acumulación es el resultado de partículas de alimentos no digeridos, material de desecho y mucosidad que pueden adherirse a las paredes del tracto intestinal. La consistencia de la placa mucoide puede variar de fina y fibrosa a espesa y con aspecto de alquitrán, y suele ser bastante resbaladiza. Cuando comemos alimentos difíciles de digerir o consumimos alimentos procesados o con toxinas, nuestro cuerpo produce de forma natural más mucosidad.

POR QUÉ ES PÁLIDA

La mucosidad actúa como barrera protectora, impidiendo que las sustancias nocivas entren en el torrente sanguíneo. Por eso, cuando se mezcla con otros materiales de desecho en los intestinos, puede dar a la placa un color pálido.

SI ES AMARILLENTA

El color también puede variar en función del nivel de deshidratación del organismo. Cuando estamos deshidratados, la placa puede adquirir un color más amarillento.

días de liberación · enemas

Enemas
un paso que muchos se saltan

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.

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

Los enemas –de agua tibia, con ácido fúlvico o con fúlvico y café orgánico– **se hacen al final de cada limpieza para ayudar a eliminar toxinas residuales**, facilitando su evacuación y dejando una sensación de ligereza; con ácido fúlvico, también metales pesados y biopelículas (biofilms). **En ikigen van en los dos días de liberación: la tarde o noche del día 2 y la del día 4.** En esos días puedes hacer tantos como desees –nunca el día de be:liver–, ya que el agua ayuda a liberar las zonas donde las toxinas pueden quedar retenidas.

CUÁNDO HACERLOS · RITMO A

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
re:set	*tarde o noche*	nunca	*tarde o noche*
la limpieza de 24 horas	la noche siguiente a re:set	be:liver: es la noche del flush	tras la liberación de be:liver

RITMOS B, C Y D · PÁG. 12
Igual: la tarde o noche de cada día de liberación; **nunca el día de be:liver.** Si sigues con líquidos o en ayunas tras la última liberación, puedes repetirlo **2-3 días después**.

¿QUÉ NECESITAS?

- **Bolsa de 2 L** con llave de paso (pág. 14)
- **alcalina** Minerales de ácido fúlvico y húmico
- **Agua de calidad** de manantial, filtrada o mineral (pág. 18). **Siempre a 36-38 °C**
- **Superficie blanda** para acostarte de lado

EL AGUA DEL ENEMA, SIEMPRE A 36-38 °C · TRES OPCIONES QUE VAN BIEN

OPCIÓN 1
Agua tibia
Solo agua de calidad. Es la del día 2 si todavía no has evacuado (pág. 34).

OPCIÓN 2
Con ácido fúlvico
Principiantes: **de 5 a 10 gotas** de alcalina por bolsa de enema. Avanzados: **de 10 a 20 o más**. Ve poco a poco: puedes ir subiéndola.

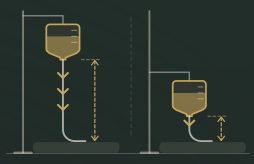
OPCIÓN 3
Fúlvico y café orgánico
El clásico tras be:liver, en su día de liberación. Cómo preparar el café: en la guía de enemas.

Aquí lo contamos en breve; tenemos una guía a fondo: la **guía de enemas**, en la biblioteca de guías. Enlace en la pág. 33.

PREPARACIÓN

La altura marca la presión

Busca un soporte estable para colgar la bolsa: cuanto más alta la cuelgues, más presión tendrá el agua y más rápido entrará el líquido en el intestino.



Más altura
más presión, más rápido

Menos altura
menos presión, 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.

¿Nunca has hecho uno? Mira la pág. 14: qué necesitas y una alternativa sin bolsa.

días de liberación · enemas

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, en una de las tres opciones (pág. 32). Con fúlvico: de 5 a 10 gotas de alcalina por bolsa si empiezas; de 10 a 20 o más si ya tienes experiencia.

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

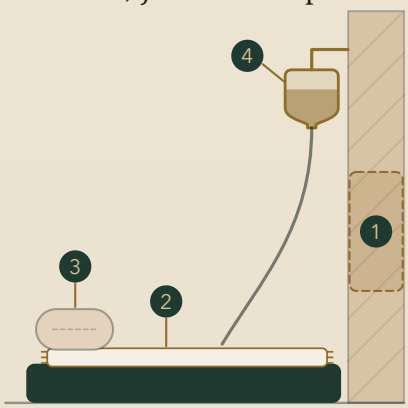
3 Pinza la cánula y retén
Una vez que todo el líquido haya entrado en el colon, pinza la cánula, retira suavemente el tubo e intenta retener el líquido hasta que no puedas más.

4 Repite si lo necesitas
Una vez evacuado el líquido, puedes repetir el proceso una o dos veces para expulsar más 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

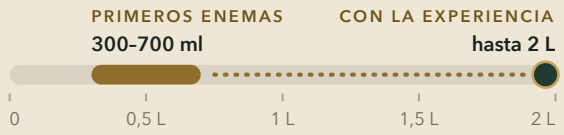


1. **Pared** · para apoyar los pies en alto
2. **Colchoneta** cubierta con una toalla
3. **Almohada** o superficie blanda para acostarte de lado
4. **Bolsa de 2 L** colgada: la altura marca la presión (pág. 32)

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.



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.

DESPUÉS DE LOS PROTOCOLOS

Enemas en casa, *como mantenimiento*

Puedes tener el kit de enemas a mano y seguir haciéndolos: no solo con ácido fúlvico, también con **shila:jit** y con **café orgánico**.

GUÍA DE ENEMAS

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

día 2 · esta noche

Antes de be:liver
¿está abierta la salida?

Primero, la salida; después, el hígado. 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: el hígado no elimina hacia el exterior, depende del intestino (pág. 5). Antes de programar be:liver, una sola comprobación.

AL FINAL DEL DÍA 2

¿Has evacuado desde re:set?

SÍ RITMO A · PÁG. 12

La salida está abierta
be:liver, mañana

Sigue con el día 3 tal como lo tienes previsto.

ESTA NOCHE

- ✓ Después de las 21:35, **programa las alarmas de be:liver** (pág. 19).
- ✓ **Prepara la línea de 14 tomas** (pág. 39).
- ✓ Mañana, antes de las 21:30: **be:balance + be:nova y el shaker**, junto a la cama (pág. 42).
- ✓ **Agua y termo**, listos.

NO RITMO B · PÁG. 12

Todavía no
be:liver, un día más tarde

Si a última hora no has evacuado, que el enema del día 2 sea **de agua tibia** (págs. 32–33) y **no empieces be:liver mañana**: pasas al ritmo B, con un día **de ayuno con ki:wami** (pág. 51) como víspera.

48 h No pasa nada: puede tardar hasta 48 horas (pág. 28).
Dale al cuerpo tiempo y calma.

¿Ya programaste las alarmas de be:liver? En el iPhone, **bórralas en la app Reloj** y vuelve a programarlas la víspera; en Android, **elige la nueva fecha** y borra los avisos antiguos (pág. 19).

Si al final del día de ayuno sigues sin evacuar, **repite el enema de agua tibia**, vuelve a aplazar be:liver (y sus alarmas) y escríbenos: **hola@bionobo.com**.

SI SEPARAS
Ritmos C y D

C **Ayunando entre medias:** varios días sin comer, solo líquidos y **ki:wami** (pág. 51). El último día de ayuno es tu víspera.

D **Comiendo entre medias:** vuelve a comer por la escalera (pág. 50), comida ligera y limpia, sin procesados, fritos ni aceites de semillas. Antes de be:liver, repite **la víspera** (pág. 17).



VÍDEO · be:liver

Tu hígado lleva años trabajando por ti.
¿Cuándo le vas a dar las gracias?

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

youtu.be/RjggyY-R3jQ

fase 3 de ikigen

Con la salida ya abierta, ahora, el hígado.

DÍA 3 be:liver · el hígado
De 09:00 a 21:35, toma a toma

DÍA 4 Segunda liberación
06:00 y 07:00 · be:vital, días 4-7 en el ritmo A

Días del ritmo A. En el B, be:liver pasa al día 4, tras el día de ayuno con ki:wami; en el C y el D, cuando lo decidas (**pág. 12**).



IV

PARTE IV · DÍAS 3 Y 4

be:liver *el hígado y la vesícula*

Completa el proceso: apoya la filtración natural del hígado y favorece el flujo biliar, ayudando a movilizar los residuos acumulados.

> *«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.»*

LA VÍSPERA DE be:liver

Tus alarmas de be:liver 19
DESPUÉS DE LAS 21:35 · IPHONE O ANDROID

Tu línea de 14 tomas 39
EN FILA, EN ORDEN Y NUMERADAS

be:balance + be:nova y el shaker 43
MAÑANA, ANTES DE LAS 21:30 · JUNTO A LA CAMA

Agua tibia en un termo 18
ENTRE 35 Y 40 °C

DÍA 3 · be:liver

El protocolo de 24 horas 36
RESUMEN · ALARMAS EN UN TOQUE

Qué contiene el kit 37
EL SHAKER Y SEIS FÓRMULAS

Cómo mezclar 38
AGITAR CON VIGOR · EL FLUSH, SIN AGUA

Tu día paso a paso 39
TU LÍNEA DE TOMAS · VÍDEO

Horario de mañana 40
09:00 - 12:00

Horario de tarde 41
12:30 - 17:30

Horario de noche 42
18:00 - 21:35

El flush 43
21:30 · CEREMONIA NOCTURNA

DÍA 4 · SEGUNDA LIBERACIÓN

Mañana siguiente 44
06:00 Y 07:00 · be:vital DÍAS 4-7

Evacuación e inspección 45
HERRAMIENTAS · ¿CUÁNDO LLEGA?

Análisis y autoevaluación 46
AMARILLO · VERDE · DORADO

Análisis · segunda parte 47
NEGRO · BLANCO · ÁGATA

resumen · día 3 · 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. 40–44).

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. 19**

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	

Días 4 a 7 × 4 — **1 botella de be:vital al día** durante los 4 días posteriores a la limpieza (días 4 a 7 en el ritmo A), 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 + 1 al día, días 4-7	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.

todo lo que necesitas

¿Qué contiene *el kit be:liver?*

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 (días 4 a 7 en el ritmo A). Además del kit necesitarás un termómetro y una bolsa de enemas (pág. 14).



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 (días 4 a 7 en el ritmo A).



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. 18
- \+
- **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

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. 43).

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

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.

Programa tus alarmas: pág. 19

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; si lo haces, ten en cuenta que las alarmas del atajo tienen horas fijas (pág. 19). Lo que sí ayuda es dejarlo todo preparado antes de empezar.

TEN A MANO

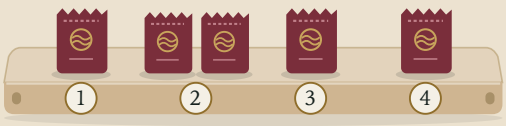
- **El shaker** — 350 ml, para cada toma — PÁG. 37
- **El termo** — agua tibia a 35-40 °C — PÁG. 18
- **El termómetro** — para líquidos — PÁG. 14
- **Las alarmas** — programadas antes — PÁG. 19
- **be:balance + be:nova** — junto a la cama — PÁG. 43

CONSEJO DE ORGANIZACIÓN

Prepara tu línea de tomas

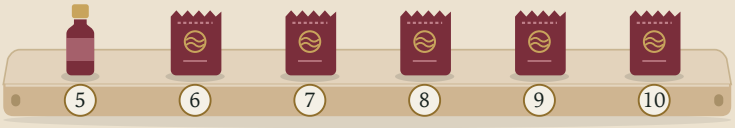
La noche anterior o por la mañana, coloca todas las tomas en fila sobre una mesa o una bandeja, en orden y numeradas (1, 2, 3…): cada toma con lo que le toca según su horario, una detrás de otra. Así no tienes que pensar durante el día.

MAÑANA



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

TARDE



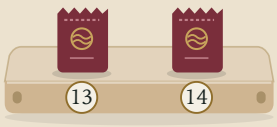
5	6	7	8	9	10
13:00	14:00	15:00	15:30	16:00	17:00
be:vital	be:zyme	be:smooth	be:nourish	be:zyme	be:zyme

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 3 · horario

Horario de mañana
09:00 – 12:00

TU KIT, FRANJA A FRANJA

MAÑANA · TARDE · NOCHE

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**.

ÚLTIMO SOBRE — 3 – 5 h aproximadamente — EL FLUSH

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, hoy y mañana (pág. 15).

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 3 · horario

Horario de tarde
12:30 – 17:30

TU KIT, FRANJA A FRANJA

MAÑANA · TARDE · NOCHE

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. 43).

día 3 · horario

Horario de noche
18:00 – 21:35

TU KIT, FRANJA A FRANJA

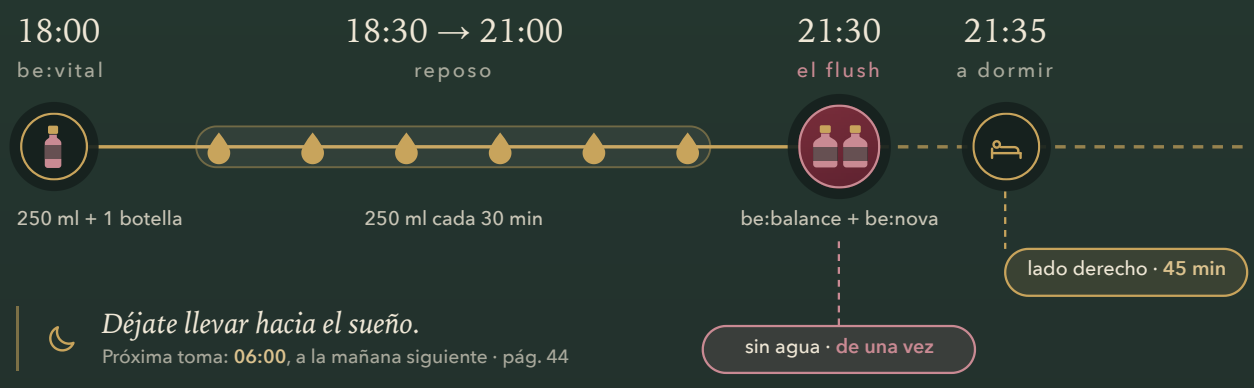
MAÑANA TARDE NOCHE

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. 44

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. 43.

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 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.

2 Bebe de una vez

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

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

3 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 hermética 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. 38).

día 4 · segunda liberación

Día 4 · mañana siguiente *y los 4 días de be:vital*

LO QUE QUEDA DEL KIT



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	•

Días 4 a 7

1 AL DÍA

× 4

Las 4 botellas restantes de be:vital, 1 al día durante los 4 días posteriores a la limpieza (días 4 a 7 en el ritmo A; 5 a 8 en el B), como fase de mantenimiento y apoyo al proceso de depuración y equilibrio del organismo. Los avisos de Android te lo recuerdan; en el iPhone, hazlo un hábito.

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 del vientre, técnica y vídeo: **pág. 24**

AL MEDIODÍA

Comidas ligeras

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

1. zumos verdes o licuados → 2. caldos muy suaves → 3. kéfir y caldo de huesos

DESPUÉS verduras al vapor, frutas bajas en azúcar y alimentos con fibra.

Es el orden de la escalera (**pág. 50**). Los caldos del peldaño 2, solo de verduras; en el 3 vuelve la proteína. ¿Prefieres seguir con líquidos o en ayunas? **Págs. 49 y 51**.

ikigen · DÍA 4

Segundo día de liberación

Lo que el hígado movilizó baja ahora y sale. Y puede haber una liberación emocional: también es parte del proceso (pág. 48).

DESPUÉS DE LAS 07:00

Borra las alarmas

Todas, en la app Reloj (pág. 19). Desde ahora, ki:wami: **de 2 a 4 tomas de 30 ml al día** (pág. 16).

A LO LARGO DE LA TARDE

La liberación

No suele llegar a la mañana siguiente: lo más habitual es que llegue por la tarde (pág. 45).

POR LA MAÑANA O POR LA TARDE

Un enema

A 36-38 °C: de 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 (págs. 32-33).

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

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

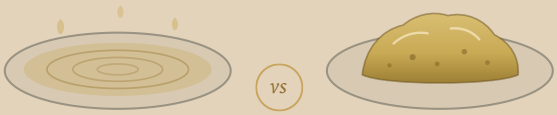
La liberación se ha activado

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.

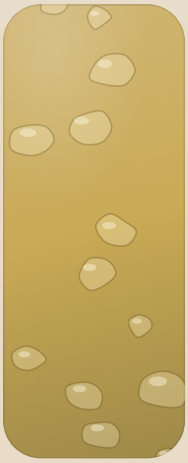
hola@bionobo.com

niveles de toxicidad en el cuerpo

Análisis *y autoevaluación*

ESTA PÁGINA PÁG. 46
- Amarillo
- Verde
- Dorado

SIGUIENTE PÁG. 47
- Negro
- Blanco
- Ágata



TIPO 1 · AMARILLO

Partículas amarillas blandas

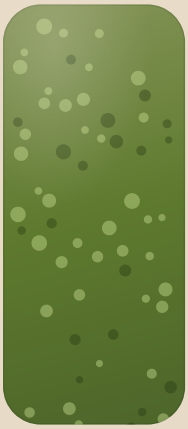
paquetes de grasa hepática

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

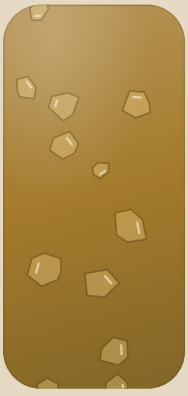
precursor de cálculos

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. 46
Amarillo
Verde
Dorado

ESTA PÁGINA PÁG. 47
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

después de ikigen · beneficios

¿Qué sensaciones *puedo experimentar?*

Al terminar el protocolo: lo que muchas personas describen a corto y a largo plazo.

EN LAS HORAS Y DÍAS POSTERIORES

Ligereza y claridad

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

A MEDIO Y LARGO PLAZO

Una digestión más ligera

Con el intestino y después el hígado acompañados, muchas personas notan una mejor **tolerancia digestiva**, menos **pesadez tras las comidas** y una **energía más constante** a lo largo del día. El cuerpo suele responder con una sensación de **orden y estabilidad** y una mayor conexión con sus propias señales.

OTRAS SENSACIONES

Calma y claridad emocional

Muchos clientes describen una **calma** profunda, como si el cuerpo entrara en un estado de mayor coherencia interna. A menudo se nota también por fuera: la **piel** puede verse más luminosa, la **digestión** más silenciosa y el **cuerpo** más ligero en su funcionamiento general.

LO QUE MÁS SE DESCRIBE

- Ligereza — FÍSICA Y MENTAL
- Descanso más reparador — DÍAS POSTERIORES
- Claridad mental — DÍAS POSTERIORES
- Digestión más ligera — MEDIO Y LARGO PLAZO
- Energía más constante — A LO LARGO DEL DÍA
- Calma — COHERENCIA INTERNA

EN RESUMEN

Lo que muchas personas notan va más allá de lo inmediato: ikigen no es solo un acto de cuidado físico, sino también un compromiso profundo con tu bienestar mental y emocional.

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. Algo de cansancio, más sensibilidad o emociones que se mueven en los días posteriores también forman parte del proceso. Qué puede aparecer y cómo acompañarlo: **pág. 9**.

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.

después de ikigen · integración

Dieta posterior *dos opciones*

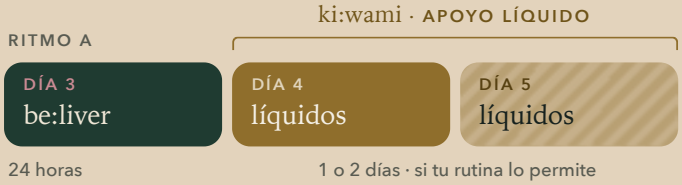
Dos maneras de seguir después de be:liver. Las dos terminan igual: **cuando vuelvas a comer, hazlo por peldaños**: primero zumos verdes o licuados, luego caldos muy suaves de verduras y después kéfir y caldo de huesos (**pág. 50**).

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 rutina 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. Por este orden: **zumos verdes, caldos de verduras y, después, kéfir y caldo de huesos**.



OPCIÓN 2

Sigue en ayunas

Si quieres seguir ayunando: solo líquidos sin proteínas ni grasas y, encima, **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. 51

LIBRO DE RECETAS

Para antes y después del protocolo

En la biblioteca de guías (próximamente).

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.

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 de verduras ofrecen minerales y compuestos reconfortantes, proporcionando sostén nutricional y sensación de arraigo, sin exigir un esfuerzo digestivo elevado. **En ayunas, sin proteínas ni grasas**: nada de caldo de huesos ni de carne.

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.

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.

después de ikigen · volver a comer

Romper el ayuno *la escalera*

El paso que casi todos precipitan. Vale al terminar ikigen y también después de re:set si separas los kits comiendo entre medias (ritmo D, **pág. 12**). En los ritmos B y C, entre los dos kits sigues en ayunas, con ki:wami.

EL DETALLE QUE MARCA LA DIFERENCIA

Mientras no entren proteínas, grasas ni comida sólida, el trabajo continúa. Las enzimas siguen actuando y el cuerpo sigue depurando. Si puedes alargarlo unas horas más –o un día entero– solo con agua, infusiones, zumos verdes, caldos de verduras y, encima, ki:wami, el protocolo llega bastante más lejos (ki:wami: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día, pág. 51).

En el momento en que tomas el primer alimento con proteína o grasa –en la escalera, el peldaño 3– el proceso se cierra y comienza la reintroducción. **No es un error: es una decisión.** Tómala de forma consciente.

LA ESCALERA, EN ORDEN

Cuando decidas romper, hazlo por peldaños. Cada uno puede durar unas horas o medio día, según cómo te sientas.

PELDAÑO 1

Zumos verdes o licuados

Mejor prensados en frío: son suaves y aportan enzimas vivas.

ZUMO PRENSADO SIN PRENSA

- **Batidora + bolsa de tela.** Tritura la verdura con un poco de agua y cuela con una bolsa de leche vegetal, una gasa o un paño limpio, exprimiendo bien. Es lo más parecido a una prensa en frío y no oxida.
- **Rallar y exprimir.** Para zanahoria o remolacha: rallar fino y estrujar con un paño. Laborioso pero excelente.
- **Licuadora centrífuga.** Vale, aunque oxida más. Bébelo inmediatamente.
- **¿Nada de lo anterior?** El caldo de verduras colado y las infusiones cumplen perfectamente.

PELDAÑO 2

Caldos muy suaves de verduras

Tibios y bien colados. **Sin proteínas ni grasas:** el caldo de huesos todavía no, llega en el peldaño 3.

PELDAÑO 3

Kéfir y caldo de huesos

Ya fermentado y con proteína: aquí vuelve la proteína y se cierra el ayuno. El kéfir, cuanto más vivo mejor: de leche cruda fermentado en casa, donde sea legal y esté disponible (máxima carga probiótica); si no, uno comercial. El caldo de huesos, tibio y bien colado.

PELDAÑO 4

Proteína suave y verdura al vapor

Pescado antes que carne. Calabaza al vapor, boniato, calabacín. Cantidades pequeñas y bien masticadas.

SIEMPRE

Acompaña con fermentados

Chucrut, kimchi, natto o encurtidos vivos en cada comida de la reintroducción. Es cuando el intestino está más receptivo. Tienen que ser **sin pasteurizar**: los de supermercado suelen estarlo y ya no llevan bacterias vivas.

«No hay premio por volver deprisa.»

Introduce la comida cuando quieras, peldaño a peldaño, o alarga el ayuno todo lo que te resulte cómodo (**pág. 51**).

después de ikigen · opcional

Alarga el ayuno *y potencia sus efectos*

Si puedes aguantar uno o varios días más sin comer después de ikigen, 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, encima de los líquidos: agua, infusiones, zumos verdes y caldos de verduras.

2 **Acompáñalo con alcalina y shila:jit**
Los biominerales sostienen al cuerpo mientras ayunas (forma de uso: pág. 53).

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

«Mantener el ayuno varios días con ki:wami es impresionante.»

MIENTRAS ALARGAS

Líquidos sin proteínas ni grasas, y ki:wami encima

agua tibia · infusiones · zumos verdes · caldos de verduras · ki:wami · alcalina · shila:jit

Mientras no entren proteínas, grasas ni comida sólida, el trabajo continúa: las enzimas siguen actuando y el cuerpo sigue depurando.

⚠ LO QUE CIERRA EL AYUNO

El primer alimento con **proteína o grasa**: nada de caldo de huesos ni de carne mientras ayunas. El caldo de huesos, al romperlo: peldaño 3, **pág. 50**.

¿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, por peldaños: zumos verdes, caldos de verduras y, después, kéfir y caldo de huesos (pág. 50).

DÍAS 1-4	UNO O VARIOS DÍAS	PELDAÑOS 1-3	PELDAÑO 4
ikigen	ki:wami	zumos, caldos, kéfir y caldo de huesos	sólidos
48 h de kit, en 4 días	de 2 a 4 tomas de 30 ml al día	cuando decidas terminar	poco a poco

Siempre puedes seguir ayunando

Al terminar, con enzimas (ki:wami), con shila:jit, con agua… Van a seguir potenciando. Por ejemplo: re:set → be:liver → varios días de ayuno, con enzimas, con agua, con lo que quieras.

También antes y entre los kits

La preparación también puede ser con ki:wami los días previos (**pág. 16**). Y entre re:set y be:liver: un día de ayuno con ki:wami es el ritmo B; varios, el ritmo C (**pág. 12**).

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.

ki:wami · bionobo.com/products/kiwami

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. 53–54
→ Tus siguientes pasos · productos y guías pág. 59

a largo plazo · después de ikigen

Mantenimiento *con ácido fúlvico y shila:jit*

Después de ikigen, 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

Escanea con la cámara o pulsa el enlace.

bionobo.com/products/alcalina-acido-fulvico

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

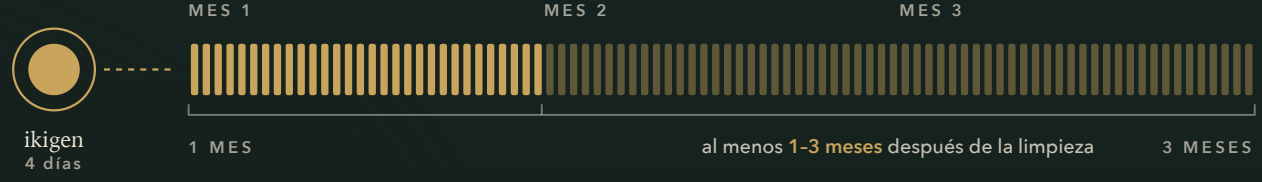
Incluirlo en ayunas o antes de las comidas mejora la digestión y la asimilación de nutrientes.

DURANTE

Al menos 1–3 meses

Mantener su uso después de la limpieza asegura una recuperación completa del sistema digestivo.

DESPUÉS DE ikigen · 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»).

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



Cada punto = 1 % de la población mundial

DESPUÉS DE ikigen

El complemento perfecto

Incorporar biominerales —ácido fúlvico y shila:jit— después de ikigen 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.



en tu cocina · las grasas

El caballo de Troya *los aceites refinados*

Si solo cambias una cosa en tu cocina, que sea esta. El aceite de oliva virgen extra es excelente. Pero el *aceite de oliva* a secas –el refinado– pasa por la misma cadena industrial que el de girasol o el de palma, y está en casi todo lo que compramos hecho.

LA CADENA DEL REFINADO · CUATRO PASOS

1

EXTRACCIÓN

Disolvente químico

En los aceites de semillas –girasol, soja, maíz, colza– y en el aceite de orujo de oliva, la grasa se arranca de la materia prima con **hexano**, un disolvente derivado del petróleo, en lugar de prensarla.

2

NEUTRALIZACIÓN

Sosa cáustica

Se eliminan los ácidos grasos libres y, con ellos, buena parte del contenido fenólico: justamente la parte antioxidante del aceite.

3

DECOLORACIÓN

Tierras blanqueantes

Se retira el color. Desaparecen clorofilas y carotenoides: el aceite queda transparente y anónimo, que es justo lo que busca la industria.

4

DESODORIZACIÓN

Vapor a más de 200 °C

El paso decisivo. Se elimina cualquier olor o sabor –incluido el del aceite rancio– y a esas temperaturas se forman compuestos que no estaban en el original.

→ *El resultado es una grasa muda: no huele, no sabe y no delata su origen.*

POR QUÉ IMPORTA PARA EL HÍGADO

El hígado tiene que procesarlo todo. Son grasas cuya estructura ya no es la que la naturaleza diseñó, y el organismo no siempre sabe qué hacer con ellas: en lugar de usarlas, tiende a almacenarlas. Poco a poco se integran en las membranas celulares y el tejido graso, y ahí permanecen durante años. Es una carga silenciosa, y es acumulativa.

PARA · USA

PARA

Cocinar

Mantequilla –de pasto si es posible–, ghee o aceite de coco virgen. Son grasas saturadas: pocos dobles enlaces, así que aguantan el calor sin oxidarse.

PARA

Crudo y aliños

Aceite de oliva virgen extra, de primera presión en frío. **Solo en crudo**: al calentarlo se destruyen los polifenoles, así que no es la grasa para la sartén.

PARA

Todo lo demás

Ni tocarlo. Girasol, soja, maíz, colza, palma, orujo, y cualquier «aceite de oliva» sin las palabras *virgen extra* en la etiqueta.

DÓNDE SE ESCONDE

Mayonesas, salsas y precocinados

La mayonesa es el caso más claro: casi toda se hace con girasol o con oliva refinado, incluso los botes que ponen «con aceite de oliva» en el frontal. Y con ella, todo lo precocinado: hummus, patés, pesto, conservas, pan de molde, snacks.

COMER FUERA

La vía de entrada principal

Es cuestión de márgenes: la mayoría de restaurantes no puede permitirse grasas de calidad para freír. Prioriza platos crudos, al vapor, hervidos o a la plancha, y pide el aceite aparte. La buena noticia: empiezan a aparecer restaurantes **sin aceites de semillas**.

después de ikigen · la compra

Qué buscar *al comprar*

Estés donde estés, los criterios son los mismos. Esto es por lo que merece la pena pagar más.

CARNE

100 % pasto, de principio a fin

«De pasto» suele significar *criado* en pasto y engordado con grano. Busca *de pasto y acabado en pasto*, o compra a una finca que explique cómo viven los animales. La certificación ecológica ayuda, pero no es lo mismo.

PESCADO

Salvaje, pequeño y local

Salvaje antes que de piscifactoría. Especies pequeñas antes que grandes depredadores: llevan menos mercurio y cuestan menos. Pregunta dónde y cuándo se descargó; un pescadero que no sepa decírtelo ya te está diciendo algo.

FRUTA Y VERDURA

De temporada, local, sin lavar

De temporada y de cerca gana a lo ecológico certificado traído en avión. Prioriza lo ecológico en lo que comes con piel. Que traiga algo de tierra es buena señal, no mala.

LÁCTEOS

Crudos o fermentados

Kéfir de leche cruda donde sea legal y esté disponible. Si no, lácteo fermentado natural con cultivos vivos. La leche pasteurizada y homogeneizada no aporta ni enzimas ni probióticos. Leche cruda: no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas.

FERMENTADOS

Refrigerados, turbios, sin pasteurizar

El chucrut y el kimchi vivos están en la nevera, no en un estante. El líquido debe estar turbio y la tapa algo abombada. Si la etiqueta pone pasteurizado, es un condimento, no un probiótico.

AGUA

El cambio de mayor impacto

Es lo que más consumes, cada día. Elige una de estas tres: **estructurada o de la naturaleza** (de manantial), **filtrada** (por ósmosis o con cualquier otro filtro) o **mineral** (cualquier agua embotellada). Nunca del grifo sin filtrar.

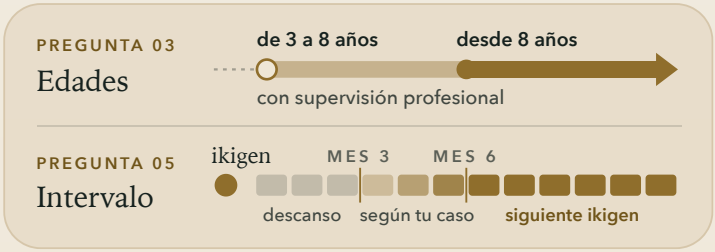
SI NO PUEDES CON TODO A LA VEZ · POR ORDEN DE IMPACTO

1. **El agua** — la que bebes a diario
2. **La proteína animal** — donde más se concentran hormonas y residuos
3. **Las grasas** — con las que cocinas (**pág. 55**)
4. **La fruta y verdura** — que comes con piel

Nadie lo cambia todo de golpe, y nadie tiene por qué hacerlo.

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 ¿Puedo hacer ikigen durante el embarazo o la lactancia?

En bionobo®, comprendemos la importancia de un embarazo y una lactancia saludables. ikigen moviliza toxinas y activa los mecanismos de depuración del organismo, y nuestros productos no han sido probados específicamente para estos periodos. Por eso, **en embarazo o lactancia no está recomendado**. Ante cualquier duda, **consulta a tu profesional sanitario**.

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 realizar nuestro kit de limpieza **bajo la supervisión de un profesional de la salud**.

04 ¿Es posible hacer ikigen más de una vez?

Sí, por supuesto: es posible y, en ciertos casos, incluso recomendable realizar más de una limpieza con nuestro protocolo ikigen. 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 un ikigen y el siguiente?

Generalmente, recomendamos dejar **un descanso mínimo de tres a seis meses** entre cada limpieza: **un protocolo por cambio de estación** es el ritmo más común. Este tiempo permite que tu sistema digestivo se estabilice y se fortalezca, aprovechando los beneficios de la limpieza anterior. La frecuencia debe ajustarse a cada persona: 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 ikigen?

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 ikigen sea lo más eficaz y segura posible.

segunda parte · comida, ayuno, malestar

Preguntas *frecuentes*

PREGUNTA 08 Ayuno
ikigen ki:wami — uno o varios días
sólidos — zumos, caldos, kéfir
PREGUNTA 09 Lo que sale
MUCOSIDAD · COLORES
roja verde negra pálida
→ págs. 29-31

07 ¿Qué pasa si como algo durante el protocolo?

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.** Si en algún momento necesitas comer, escucha a tu cuerpo: una pieza de fruta lo hará más llevadero, aunque también reducirá la profundidad de la limpieza.

08 ¿Puedo alargar el ayuno después de ikigen?

Sí: si puedes aguantar uno o varios días más, potenciarás sus efectos. Solo líquidos y **ki:wami encima** (de 2 a 4 tomas de 30 ml al día); si tomas caldo, que sea de verduras, **sin proteínas ni grasas**. Cómo hacerlo: **pág. 51**. También puedes ayunar así entre los dos kits (ritmos B y C, **pág. 12**).

09 ¿Qué es lo que sale? · re:set

Es una combinación: la fibra que has ido tomando, que va atrapando y barriendo de manera suave –no químicamente, sino empujando– lo que pueda haber atascado: **mucosidad (placa mucoide), biopelículas (biofilms) y restos**. No es solo placa mucoide ni es solo producto. Cómo reconocerlo: **págs. 29–31**.

Lo que sale es una combinación de producto y placa. No todo lo que sale es placa ni materia descompuesta, ni todo es producto: la proporción varía de una persona a otra. Cada persona es diferente y no va a ser igual que esto. A veces tarda días en salir; si sigues ayunando, se genera más para salir. **Hay que ir con paciencia.**



Así puede verse. Cada persona es distinta.

10 ¿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 hacer varias cosas, según el kit:

re:set

1. mezclarlo con más agua
2. dividir las tomas
3. repartirlo en 2 días

Escríbenos (**hola@bionobo.com**) y te ayudamos a repartirlo.

be:liver

1. mezclarlo con más agua
2. espaciar las tomas

El flush (be:balance + be:nova), unas 3–5 h después del último sobre. **Nunca en 2 días**: el flush es esa misma noche.



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**

y ahora

Un punto de inflexión, *no un paréntesis*

Lo fácil al terminar es volver exactamente a lo de antes. Pero el cuerpo acaba de quedarse limpio y receptivo, y esa ventana no se abre a menudo. **No hace falta cambiarlo todo de golpe.** Basta con que, a partir de hoy, cada vez que reemplaces algo elijas la versión más limpia.

EN EL PLATO

Más limpio y más denso

Sin pesticidas, de alta densidad nutricional y lo menos procesado posible. Menos cantidad y mejor origen rinde más que al revés (**págs. 55-56**).

EN EL BAÑO

Lo que absorbe la piel

Desodorantes, perfumes, cremas, geles, pasta de dientes. Una vía de entrada diaria y constante que casi nadie vigila, y de las más fáciles de cambiar.

EN CASA

Limpieza y aire

Detergentes, limpiadores, ambientadores, velas sintéticas. Ventilar a diario cuesta cero y cambia mucho.

EL MÉTODO

Uno cada vez, al reponer

No tires nada ni rehagas la compra entera. Cuando se te acabe algo, repónlo con una versión mejor. En un año habrás cambiado casi todo, sin esfuerzo ni gasto extra.

RENACER CONSCIENTE

Un protocolo de liberación diseñado para hacer espacio: para soltar lo que bloquea y permitir que la energía vital vuelva a fluir clara y libre. No se trata solo de limpiar, sino de recuperar la capacidad de sentir y de escuchar al organismo. De volver a ese estado en el que el cuerpo no está saturado, y la vida se experimenta con más presencia, más claridad y más conexión.

Dejar de sobrevivir para empezar a vivir de verdad.

TUS SIGUIENTES PASOS

BIBLIOTECA DE GUÍAS

La guía para principiantes

Y la guía de enemas. Próximamente, la guía de la dieta y el libro de recetas.

Biblioteca de guías

TU PRÓXIMO ikigen

En 3–6 meses: un protocolo por cambio de estación

Ver ikigen en bionobo.com

hola@bionobo.com · para cualquier duda sobre el protocolo, la preparación o el proceso.

contacto

ikigen 生源

el origen de la vida

despierta tu fuerza vital · activa tu ki

TU KI

¿Qué es tu ki, tu fuerza vital? Cada cultura le ha puesto un nombre: qi en la medicina china, ki en Japón, prana en la India, mana en Polinesia. Todas hablan de lo mismo: la energía que mueve cada parte de tu cuerpo, la que hace que estés vivo. Nuestro cuerpo es eléctrico, y un solo hilo une lo físico y lo emocional. No queremos ponernos esotéricos; solo que sepas que todo está conectado: como es afuera, es adentro. Cuando despiertas tu fuerza vital, pasan cosas. Y es muy bonito.

El hígado guarda buena parte de esa carga física, mental y emocional: los químicos y compuestos que se quedan atascados en él, y también en la corriente eléctrica del cuerpo. La idea es sencilla: cuando dejamos que fluya y el hígado trabaja a gusto, todo eso se enciende también.

NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es regalarte volver a sentirte a ti. Sabemos que, al final, es un proceso que va más allá de lo físico: cuando fluyen las energías, fluyen las emociones, fluye todo. Y el hígado guarda mucha carga física, química, eléctrica y electromagnética. Por eso es importante afrontar este protocolo como un regalo a ti mismo, a tu yo del futuro. *Si estás listo, esto es tuyo.*

Antes	re:set	Pausa	be:liver	Después
PREPARACIÓN	DÍA 1	DÍA 2 · LIBERACIÓN	DÍAS 3 Y 4 · RITMO A	INTEGRACIÓN

AVISO

alcalina, shila:jit, ki:wami, nutri:zyme, re:set y be:liver 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.

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

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

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