bionobo®

Menopausia

equilibrio desde la raíz



Guía holística para *volver a sentirte tú.*

resumen · para tener a mano

Tu ritual mineral *de un vistazo*

1 min
AL DÍA

Tres momentos y un agua de calidad: así cabe tu ritual en el día. Aquí lo tienes entero, en una página; cada detalle te espera en la Parte III (**págs. 14–17**).

Tres momentos UN MINUTO AL DÍA

pág. 17 →

AL DESPERTAR
shila:jit + alcalina

Tu dosis de **shila:jit** en agua templada y tus gotas de **alcalina** (de 4 a 10, **pág. 16**) en 200 ml de agua.

DURANTE EL DÍA
alcalina en tu botella

Unas gotas en el agua que llevas contigo: alcalina te acompaña todo el día, también al entrenar.

POR LA TARDE
Ritual de cacao

Una pausa para ti, **antes de las 17 h**, con **shila:jit** (**pág. 25**). Cuenta como una de tus tomas del día, no como una más.

Tus primeros 30 días EMPIEZA POCO A POCO, SUBE DESPACIO

pág. 16 →

	Día 1	*Día 3*	*Día 7*	*Día 14*	*Día 21*	*Día 30*
shila:jit EN AGUA TEMPLADA	**un grano de arroz**	misma dosis	mantén el grano	**+ otro** a mediodía	**varias tomas** al día	hasta **un garbanzo pequeño**, repartido a lo largo del día
alcalina EN 200 ML DE AGUA	**4 gotas**	**6 gotas**	**10 gotas**	**10** + unas en tu botella	**10** mañana + **10** tarde	**tu dosis**: algo menos o algo más de 10 por toma

Agua de calidad

pág. 17 →

- **Estructurada** o de manantial
- **Filtrada**, por ósmosis u otro filtro
- **Mineral** embotellada

Lo que lo acompaña

pág. 17 →

- **Fuerza**, 2–3 veces por semana
- **Sol**, cada día
- **Calor y descanso**

ANTES DE EMPEZAR

Embarazo y lactancia, medicación, terapia hormonal: lo que conviene saber, en una página. Léela antes de tu primera toma.

pág. 15 →

veinte secciones · cinco partes

Contenido
un mapa, no un manual

No es un manual para leer de una sentada. *Es un mapa: ábrelo por donde estés.*

→ ¿Con prisa? Todo tu ritual cabe en la **pág. 2**.

I — PARTE I · PÁGS. 4-6 — La transición

01 Menstruación, una vía de salida — EL DETOX NATURAL FEMENINO — 04
02 El desequilibrio de la vida moderna — DÉFICIT, CARGA Y ESTRÉS — 05
03 Una nueva mirada — ACOMPAÑAR CON LA NATURALEZA — 06
04 Una invitación a escuchar — PAUSAR, ESCUCHAR, PRIORIZARTE — 06

II — PARTE II · PÁGS. 7-12 — Lo que cambia

05 Hueso, músculo y hierro — LO QUE CAMBIA, Y CUÁNDO — 08
06 Avicena y el mumijo — SIGLOS DE HISTORIA — 09
07 El suplemento «para hombres» — TAMBIÉN ERA PARA MUJERES — 10
08 Variedad y forma — MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA — 12

III — PARTE III · PÁGS. 13-17 — El protocolo mineral — *el corazón de la guía*

09 Dos fúlvicos, un ritual — CUÁL ELEGIR · VÍDEO — 14
10 Antes de empezar — LO QUE CONVIENE SABER — 15
11 Construye tu dosis — LOS PRIMEROS 30 DÍAS — 16
12 Tu día mineral — UN MINUTO, TRES MOMENTOS — 17

IV — PARTE IV · PÁGS. 18-23 — Sostener el terreno

13 Toma conciencia — DE DÓNDE VIENE LA CARGA — 19
14 Tres pilares y cinco hábitos — NUNCA ES TARDE — 20
15 Respira y vuelve a ti — HÁBITOS 4 Y 5 — 21
16 Atrévete a cambiar tu ritmo — 12 CAMBIOS, UNO POR MES — 22
17 La verdad sobre la depuración — NO HAY PÍLDORAS MÁGICAS — 23

V — PARTE V · PÁGS. 24-27 — Ritual y aliados

18 Ritual de cacao — CON shila:jit — 25
19 Cuando el cuerpo recupera — SU EQUILIBRIO NATURAL — 26
20 Bonus — TUS ALIADOS EN EL CAMINO — 27

♡ — CIERRE · PÁGS. 28-29 — Para seguir

Una nueva etapa — QUE EMPIEZA CONTIGO — 28
Para recordar — CONTACTO Y AVISO — 29

CÓMO USAR ESTA GUÍA

I·II Las dos primeras partes explican **qué cambia**.

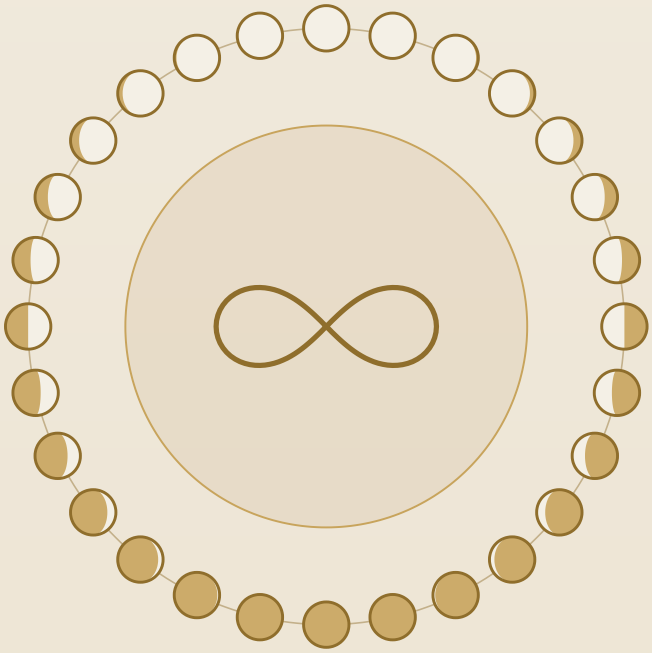
III La tercera es **el corazón de la guía**: tu ritual diario de biominerales con shila:jit y alcalina.

IV·V Las dos últimas te ayudan a **sostener el terreno** y a honrarte.

§01 · el detox natural femenino

Menstruación *una vía de salida*

Durante toda su vida fértil, el cuerpo de la mujer realiza un proceso de depuración que muchas veces pasa desapercibido. El ciclo menstrual no es solo para reproducir: también es un rito interno de limpieza y liberación.



de luna nueva a luna llena, y de vuelta

CADA MES SE VA

El cuerpo se libera *y descarga*

- El revestimiento del útero
- Hierro → pág. 8
- Proteínas, electrolitos y enzimas

Esa sangre contiene más que sangre. Así, la menstruación funciona como un reinicio físico, emocional y energético.

«La menstruación es una danza entre la biología y la luna; un lenguaje silencioso de renovación.»

CAMBIO DE CANALES

El cuerpo no deja de limpiar cuando se detiene la menstruación. *Solo cambia la forma de hacerlo.*

Sigue apoyándose en sus vías de siempre –hígado, riñones, intestino, piel y linfa–. Por eso esta etapa es una buena invitación a cuidarlas.

Hígado	Riñones	Intestino	Piel	Linfa
filtra y transforma	*con la orina*	*al ir al baño*	*con el sudor*	*drena los tejidos*

La menstruación como vía de salida: Wong et al., *Environ Sci Technol*, 2014 · Upson et al., *Curr Environ Health Rep*, 2022.

§02 · el entorno

El desequilibrio *de la vida moderna*

Hoy el verdadero desafío no es solo comprender el cambio interno que supone la menopausia, sino entender el entorno en el que este cuerpo transita.

Esta guía nace para ayudarte a *mirar más allá de la superficie.*

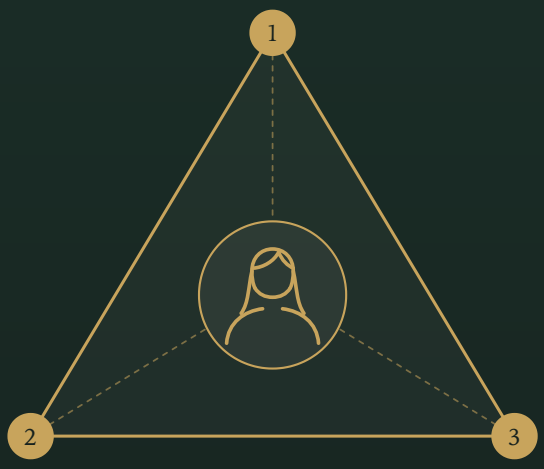
Vivimos rodeados de sustancias que el cuerpo nunca había conocido en su historia evolutiva. Algunas tardan años en salir del cuerpo.

- pesticidas
- aditivos alimentarios
- metales pesados
- hormonas artificiales
- plásticos
- aceites de semillas refinados
- cosméticos sintéticos

> «Lo que no eliminamos, el cuerpo lo guarda… *y acaba hablando.*»

PODEMOS IMAGINARLO COMO UN TRIÁNGULO

01
Déficit mineral
Menos variedad mineral en lo que comemos cada día.



02
Carga acumulada
Lo que el cuerpo va guardando en sus tejidos, año tras año.

03
Estrés constante
Una vida lineal, desconectada del ciclo natural femenino.

QUEREMOS QUE SEPAS

La menopausia puede ser *un renacer consciente.*

Que no te hagan creer que algo va mal.

§03-04 · otra forma de mirar

Una nueva mirada *una invitación a escuchar*

03 · ACOMPAÑAR CON LA NATURALEZA

La menopausia no es una enfermedad, *es una transición.*

¿Y si, además de lo que te recomiende tu médico, pudieras acompañarla y honrarla? Durante décadas la conversación se ha centrado en los síntomas y la medicación, y muchas mujeres han encontrado alivio gracias a ella, también con la terapia hormonal.

Nosotros queremos sumar otra mirada, no restar ninguna: la de la longevidad holística.

04 · UNA INVITACIÓN A ESCUCHAR

¿Y si la menopausia fuera *una invitación a escucharte*, a revisar hábitos, cargas y ritmos que llevan años contigo?

> *No se trata de callar al cuerpo, sino de entender lo que intenta decirnos.*

Este proceso no llega para castigarte, sino para invitarte a pausar, escuchar, depurar y priorizarte. A fluir en presencia, sin expectativas ajenas, para reconectar con tu esencia más profunda.

Este proceso no es el final de nada, sino el regreso a ti misma.

SI NOTAS SOFOCOS

No estás sola: es una de las experiencias más comunes de esta transición. Hablarlo con tu médico y cuidar el sueño, el movimiento y el estrés es un buen punto de partida.





II

PARTE II · §05-§08

Lo que cambia *y lo que cuenta la tradición*

Qué cambia en el cuerpo, qué está estudiando la ciencia y por qué la tradición lleva siglos valorando el shilajit.

Hueso, músculo y hierro 08
§05 · LO QUE CAMBIA, Y CUÁNDO

Avicena y el mumijo 09
§06 · SIGLOS DE HISTORIA

El suplemento «para hombres» 10
§07 · TAMBIÉN ERA PARA MUJERES

Variedad y forma 12
§08 · MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA

§05 · lo que dice la ciencia

Hueso, músculo y hierro *lo que cambia, y cuándo*

El hueso no es una piedra: es un tejido vivo y el mayor almacén mineral del cuerpo. Se destruye y se reconstruye sin parar. Con la bajada de los estrógenos, ese equilibrio se inclina hacia la pérdida, y lo hace justo en los años que rodean la última regla.



HUESO · COLUMNA

7 de 10

De todo el hueso que se pierde en la columna en una década, unas 7 partes de cada 10 se van en solo 3 años: del año anterior a la última regla a los 2 siguientes.

HIERRO · AL DÍA

16→11 mg

Ingesta de referencia de hierro al día antes y después de la menopausia, según la EFSA.

En la perimenopausia, una de cada tres mujeres tiene episodios de sangrado abundante.

MASA MAGRA

−5,7 %

De media, en los estudios revisados, las mujeres posmenopáusicas tienen un 5,7 % menos de masa magra que las premenopáusicas. La bajada de estrógenos se asocia a la pérdida de músculo.

Antes y después *de la última regla*

En la perimenopausia los ciclos pueden volverse irregulares y, a veces, más abundantes. Si es tu caso y notas cansancio, puede ser buena idea pedir a tu médico una analítica de hierro. Después de la última regla, las necesidades de hierro bajan y lo que pasa a primer plano es sostener **hueso y músculo**.

EN TU ALIMENTACIÓN

El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, y el magnesio, el zinc y el manganeso contribuyen a ese mantenimiento; el magnesio, además, al funcionamiento normal de los músculos. **Comer con densidad nutricional es la base.**

DENSIDAD NUTRICIONAL Te dicen que comas variado, pero se trata de comer con densidad nutricional: densidad de micronutrientes. Hoy sabemos que la comida del supermercado, de normal, crece en suelos empobrecidos y tiene menos densidad de nutrientes que hace unas décadas. Por eso es importante dejar atrás el concepto de «variado» y entender lo que es comer con densidad nutricional. **Vamos a tener que hacer cambios.**

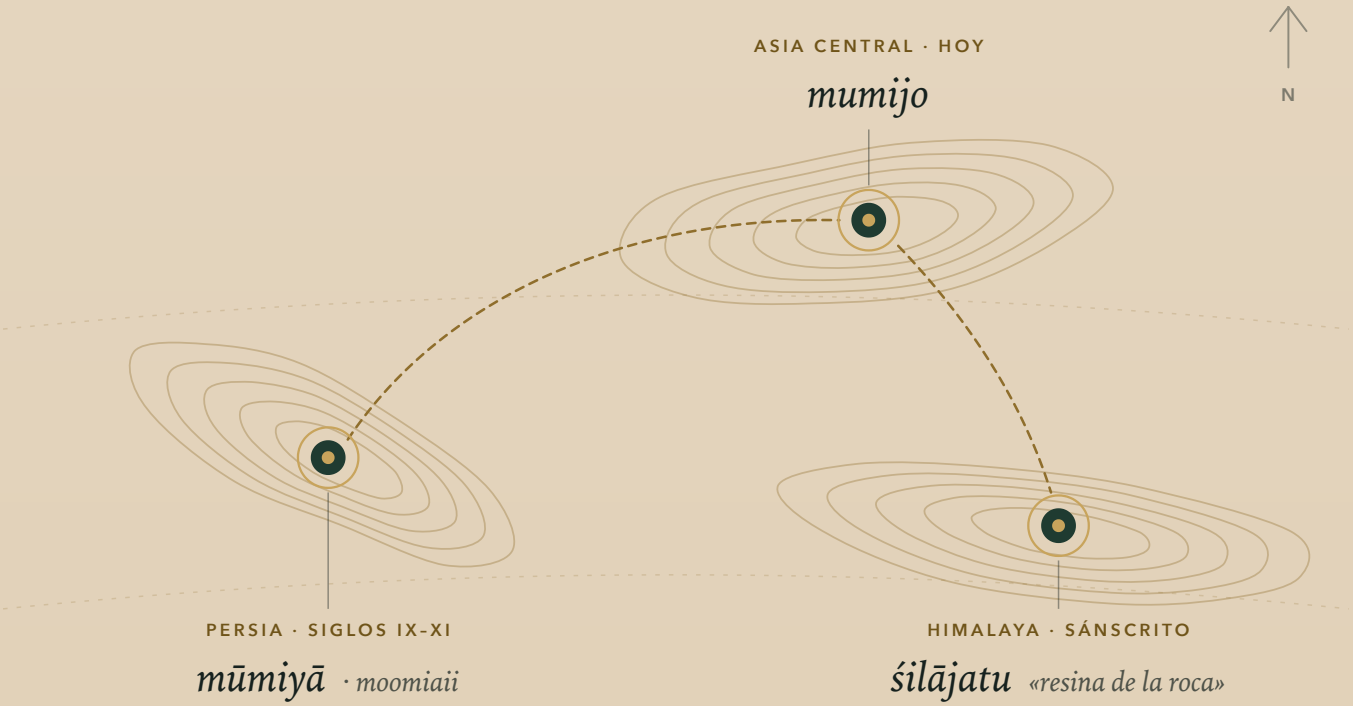
◆ *Esta guía no va de un solo mineral: va de comer con densidad nutricional, moverte con carga, buscar el sol y descansar, y de los rituales que te ayudan a sostenerlo cada día.*

Fuentes: Greendale et al., J Bone Miner Res 2012 (SWAN) · Paramsothy et al., BJOG 2014 (SWAN) · EFSA, valores dietéticos de referencia para el hierro, EFSA Journal 2015 · Menzies et al., J Cachexia Sarcopenia Muscle 2026 (revisión narrativa) · Davis et al., J Am Coll Nutr 2004 · Montgomery y Biklé, Front Sustain Food Syst 2021 · Reglamento (UE) 432/2012.

§06 · la resina que brota de la roca

Avicena y el mumijo *siglos de historia*

Mucho antes de los ensayos clínicos, el shilajit ya tenía nombre en media Asia: mumijo en Asia Central, mūmiyā (moomiaii) en Persia y śilājatu, «resina de la roca», en sánscrito.



SIGLOS IX-X · PERSIA

Al-Razi (Rhazes)

Uno de los grandes médicos persas de su tiempo le dedicó un tratado entero a la resina.

SIGLO XI · PERSIA

Avicena (Ibn Sina)

Describió la resina en su Canon de medicina, el tratado que se estudió en Oriente y en las universidades europeas hasta el siglo XVII.

HOY · ASIA CENTRAL

Tradición viva

En Kazajistán, Kirguistán o Mongolia sigue formando parte de la cultura popular, de generación en generación.

Y LA CIENCIA, HOY

La ciencia moderna ha empezado a estudiarlo en personas. Son estudios pequeños, con extractos distintos al nuestro, y todavía no permiten hacer afirmaciones de salud.

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

Fuentes: Rahmani Barouji et al., Galen Med J 2020 (PMID 34466583) · Bouras-Vallianatos y Käs, Medical History 2024.

§07 · el shilajit en mujeres

El suplemento «para hombres» *también era para mujeres*

Durante años el shilajit se ha vendido como «cosa de hombres», y el estudio que más se cita para ello es un ensayo de 2016 en varones de 45 a 55 años. En 2022 se publicó el primer ensayo clínico que estudió el shilajit y el hueso en mujeres posmenopáusicas.

EL ENSAYO DE 2022 · CÓMO SE HIZO

60
mujeres posmenopáusicas de 45 a 65 años, con osteopenia

3
grupos: placebo, 250 mg o 500 mg al día

48
semanas. Ni ellas ni los investigadores sabían quién tomaba qué

2
zonas medidas: columna lumbar y cuello del fémur

El shilajit del ensayo es un extracto estandarizado, **distinto al nuestro y aportado por su fabricante**.

LO QUE PASÓ CON SU HUESO · 48 SEMANAS

PLACEBO
−4,4 % columna lumbar
−2,6 % cuello del fémur
La densidad ósea siguió bajando.

250 MG AL DÍA
+0,7 % columna lumbar
+1,6 % cuello del fémur
Subió, algo menos.

500 MG AL DÍA
+3,8 % columna lumbar
+4,7 % cuello del fémur
Subió más, en las dos zonas.

Cambio medio de la densidad ósea respecto al inicio. Cifras aproximadas, leídas de la figura 1 del artículo.

- *Entre perder algo más de un 4 % y ganar casi un 4 % hay unos 8 puntos de diferencia en la columna, en menos de un año.*

Lo que vieron *en 48 semanas*

Con el extracto de shilajit pasó lo contrario que con el placebo: de media, la densidad ósea subió. La diferencia con el placebo fue clara en las dos zonas, a las 24 y a las 48 semanas, y mayor con 500 mg que con 250 mg. También se calmó el ritmo al que el hueso se desmonta y se rehace, y bajaron las señales de oxidación y de inflamación que acompañan a la bajada de estrógenos.

CON LA MISMA HONESTIDAD
Un comienzo bonito

Es un solo ensayo, con 60 mujeres y un extracto concreto, distinto al nuestro. Para nosotros es un comienzo bonito, no una promesa: el hueso se construye con todo lo que haces cada día.

Fuentes: Pandit et al., Andrologia 2016 (PMID 26395129) · Pingali y Nutalapati, Phytomedicine 2022 (PMID 35933897), fig. 1.

§07 · historias de clientas

Lo que nos escriben *cada cuerpo, su historia*

Más allá del estudio, está lo que nos cuentan las mujeres.

Clientas que nos escriben: se han hecho una densitometría; habían perdido alrededor de un 4–5 % de hueso en 5 años y, en 1 año tomando shila:jit a diario, lo han recuperado casi todo. Obviamente, con cambios conscientes: deporte, alimentación…

LO QUE NOS CUENTAN · RESUMIDO, SIN NOMBRES

◆ *Son sus historias, no una regla: cada cuerpo es distinto. Y nunca es solo el shila:jit: cada una lo acompañó de cambios conscientes.*

CAMBIOS CONSCIENTES

FUERZA
Moverte con carga
pág. 17

PLATO
Comer con densidad nutricional
pág. 8

LUZ
Buscar el sol
pág. 17

DESCANSO
Descansar
pág. 17

TU SALUD VA PRIMERO
Si tienes **osteoporosis diagnosticada** o **tomas medicación**, háblalo con tu médico (**pág. 15**).



◆ *El shilajit nunca fue «cosa de hombres».*

NUESTRA LECTURA

El terreno no tiene sexo

El shilajit no es un suplemento para hombres: es una fuente natural de biominerales que la tradición ofrecía a todas las personas.

§08 · la forma importa

Variedad y forma *los minerales en matriz compleja*

La pregunta no es solo cuánto calcio tomas: es qué variedad de minerales recibe tu cuerpo, y en qué forma.



ALTA MONTAÑA · MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA

TRES FORMAS DE RECIBIR MINERALES

01 · SALES AISLADAS

Minerales de roca

Carbonatos, óxidos: un solo mineral, sin cofactores.

un mineral

02 · COMBINADOS

Complejos de laboratorio

Dosis altas de unos pocos minerales, combinados en el laboratorio.

unos pocos

03 · BIOMINERALES

Estructura fúlvica

Una matriz orgánica, como la del humus, que reúne minerales traza y ácidos orgánicos. La forma en la que la tierra alimentaba a las plantas.

una matriz compleja

Por qué *la variedad importa*

Las revisiones científicas describen el shilajit como un complejo de un **60–80 % de sustancias húmicas**, sobre todo ácido fúlvico, con calcio, potasio, magnesio y decenas de elementos traza. Lo que llevan nuestro shila:jit y alcalina, en la **pág. 14**.

ANÁLISIS INDEPENDIENTE

La calidad lo cambia todo

Analizamos nuestro shila:jit en un laboratorio europeo independiente: metales pesados y microbiología.

Fuentes: Carrasco-Gallardo et al., Int J Alzheimers Dis 2012 · Kamgar et al., Crit Rev Anal Chem 2023.

el corazón de la guía

Un minuto al día, dos fuentes naturales y tu propio ritmo.



EN ESTA PARTE

Dos fúlvicos, un ritual 14
§09 · CUÁL ELEGIR · VÍDEO

Antes de empezar 15
§10 · LO QUE CONVIENE SABER

Construye tu dosis 16
§11 · LOS PRIMEROS 30 DÍAS

Tu día mineral 17
§12 · UN MINUTO, TRES MOMENTOS

III

PARTE III · §09-§12

El protocolo mineral *biominerales cada día*

Dos fúlvicos de la misma familia, una rutina de un minuto y 30 días para encontrar tu dosis.

§09 · dos fuentes, una familia

Dos fúlvicos *un ritual*

shila:jit y alcalina son dos caras de la misma historia mineral: las dos son fuentes naturales de biominerales, con ácido fúlvico, minerales traza y ácidos orgánicos. **Se complementan, no se duplican.**

POR LA MAÑANA · EL RITUAL CONCENTRADO

shila:jit dorado

60–65 % de ácido fúlvico, medido según ISO 19822

Resina de las cumbres del Himalaya, a más de 5.000 metros, secada al sol y filtrada en frío, sin calor ni disolventes. Se empieza con un grano de arroz (**pág. 16**). No es un suplemento hormonal.

Ver shila:jit

ESCANEA O PULSA

A LO LARGO DEL DÍA · EN TU BOTELLA

alcalina

75 + minerales traza y 14 ácidos orgánicos en cada gota

Gotas sin sabor de un depósito fósil marino y terrestre, filtradas durante dos años. Nuestra fórmula más suave: se integra en tu rutina de hidratación, en casa o de viaje.

Ver alcalina

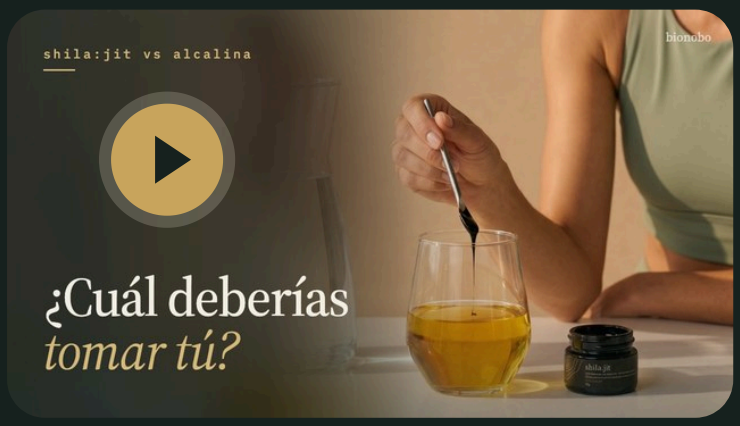
ESCANEA O PULSA

¿CUÁL ELEGIR?

Cada una tiene su momento

shila:jit
Concentrado *y profundo*
La opción más rentable para un ritual diario largo.

alcalina
Constante *y ligera*
Para el día a día y para viajar. Y si eliges las dos, te enseñamos cómo en la **pág. 17**.



VÍDEO · shila:jit vs alcalina

shila:jit vs alcalina: ¿cuál es mejor y cuál deberías tomar?

youtu.be/PtHmKVLX9u0

§10 · con honestidad

Antes de empezar *lo que conviene saber*

Hay una parte que queremos contarte con la misma honestidad que los estudios: cómo viven sus rituales quienes ya los han hecho suyos. Cada cuerpo tiene su historia y su ritmo.

LO QUE NOS CUENTAN

> *La rutina perfecta para cada mañana, alcalina me va a acompañar mucho tiempo.*
>
> CRISTINA R. · alcalina

> *Resulta muy fácil de tomar al ser líquido y poder mezclarlo con agua en ayunas. No se nota el sabor al estar diluido.*
>
> ANGELS G. · alcalina

> *Llevo 15 días tomándolo aproximadamente y, aunque su sabor no era algo que en un principio me agradase, le he ido adquiriendo gusto y ahora ya me parece completamente normal. […]*
>
> OLGA MARÍA V. · shila:jit

Reseñas verificadas en bionobo.com, con nombre e inicial. Los cortes van marcados con […].

ANTES DE EMPEZAR

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

Tu salud va primero

- Si tienes **osteoporosis diagnosticada**, sigues una **terapia hormonal** o **tomas medicación**: consúltalo antes con tu médico, y no cambies ni dejes ningún tratamiento sin hablarlo con él.
- Deja **2 horas** entre estos productos y cualquier medicación.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No recomendamos shila:jit ni alcalina durante el **embarazo o la lactancia**.
- **No superes la dosis diaria recomendada.**
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

¿ERES SENSIBLE?

Tu forma de empezar

La tienes en la **pág. 16**.

¿DUDAS? ESCRÍBENOS

hola@bionobo.com

Cualquier duda sobre tu ritual o tu dosis.

§11 · tu ritmo, tu dosis

Construye tu dosis *los primeros 30 días*

El shilajit no se mide como otros suplementos. No hay una dosis que sirva a todo el mundo: empieza poco a poco, sube despacio y deja que tu cuerpo te diga cuándo está listo para más. La constancia importa más que la cantidad.

DÍA	shila:jit dorado · mañana AGUA TEMPLADA · CADA MAÑANA		alcalina GOTAS EN 200 ML DE AGUA
DÍA 1		**Un grano de arroz** disuelto en agua templada	 **4 gotas** por la mañana
DÍA 3		Misma dosis, el cuerpo se asienta	 **6 gotas** por la mañana
DÍA 7		El cuerpo se acostumbra. Mantén el grano de arroz	 **10 gotas** por la mañana
DÍA 14		Añade **una segunda toma**: un grano de arroz por la mañana y otro a mediodía	 10 gotas mañana + unas gotas en tu botella por la tarde
DÍA 21		Sube la cantidad poco a poco y repártela en **varias tomas al día**	 10 gotas mañana y 10 gotas por la tarde
DÍA 30		**Has encontrado tu dosis**: puedes llegar hasta un garbanzo pequeño repartido a lo largo del día	 **Tu dosis**: puede ser algo menor o mayor de 10 gotas por toma

SI ERES SENSIBLE

Empieza con menos

Menos de un grano de arroz de shila:jit y 4 gotas de alcalina. Puedes hacer días alternos hasta que tu cuerpo se acostumbre.

MIENTRAS TE ADAPTAS

Escucha y ajusta

Algunas personas notan cansancio, niebla mental o un ligero dolor de cabeza. Reduce la dosis, hidrátate bien y descansa. Si continúa más de una semana, consulta con un profesional.

CUANDO YA TE CONOZCAS

Explora una dosis alta

Prueba algún día una dosis generosa, del tamaño de un garbanzo. No es para tomarla a diario, sino para conocerla y saber lo que pasa en tu organismo. Hay días en los que se necesita una dosis más alta, y lo sabrás.

Después de los 30 días: mantén tu dosis diaria durante al menos 60 días más y ajústala según cómo te sientas cada día. Cuenta todas las tomas del día como parte de tu dosis, también la del cacao (**pág. 25**).

Es un ritual de largo recorrido: el cuerpo tiene su propio ritmo y el terreno no tiene prisa.

§12 · un minuto al día

Tu día mineral
un minuto, tres momentos

1

AL DESPERTAR

El ritual de la mañana

Tu dosis de shila:jit en agua templada o del tiempo; si ya haces varias tomas, repite a mediodía. Y tus gotas de alcalina (de 4 a 10, **pág. 16**) en un vaso de agua de calidad. En ayunas, si te sienta bien.

2

A LO LARGO DEL DÍA

alcalina en tu botella

Añade unas gotas a la botella que llevas contigo: alcalina te acompaña durante el día y en los entrenamientos.

en casa · de viaje · entrenando

3

POR LA TARDE

Una pausa para ti

El ritual de cacao con shila:jit (**pág. 25**), en lugar del café de la tarde. Ese shila:jit es una de tus tomas del día, no una más. Mejor antes de las 17 h: el cacao también tiene su estimulante suave.

SEIS REGLAS SENCILLAS

- **Nunca lo hiervas.** Agua o bebidas templadas o del tiempo.
- **2 horas** de separación con cualquier medicación.
- **Agua de calidad**, en la opción que tengas a mano:
  - Estructurada o de manantial
  - Filtrada, por ósmosis u otro filtro
  - Mineral embotellada
- **Mismo ritmo**, día tras día.
- **Si te activa mucho**, tómalo a primera hora.
- **Ajusta** la dosis y la hora a lo que te vaya bien.

LO QUE LO ACOMPAÑA

FUERZA
Mover peso
Dos o tres sesiones de fuerza a la semana: la señal que el cuerpo necesita.

LUZ
Sol cada día
Exposición diaria al sol, movilidad y paseos al aire libre.

DESCANSO
Calor y sueño
Sauna, contraste de calor y frío, y un descanso reparador y constante.



VÍDEO · RITUAL DIARIO

Cómo tomar nuestro shila:jit | Ritual diario

youtu.be/lWy9zTDTPbQ



IV

PARTE IV · §13-§17

Sostener el terreno *menos carga, paso a paso*

Remineralizar es la mitad del camino. La otra mitad es dejar de cargar al cuerpo con lo que no reconoce.

Toma conciencia 19
§13 · DE DÓNDE VIENE LA CARGA

Tres pilares y cinco hábitos 20
§14 · NUNCA ES TARDE

Respira y vuelve a ti 21
§15 · HÁBITOS 4 Y 5

Atrévete a cambiar tu ritmo 22
§16 · 12 CAMBIOS, UNO POR MES

La verdad sobre la depuración 23
§17 · NO HAY PÍLDORAS MÁGICAS

§13 · mirar con calma

Toma conciencia *de dónde viene la carga*

Muchos factores influyen en cómo se vive la menopausia: el movimiento, el sol, la calidad de los alimentos, el descanso y la gestión del estrés. Esta guía quiere acompañarte hacia una transición vivida con conciencia, ligereza y plenitud. *Tomar conciencia es el primer paso.*

Si quieres medirlo · *opcional*

No es imprescindible, y no busca generar alarma, sino conciencia.
Tomas la muestra en casa, la envías y recibes los resultados por correo.

01
TEST · LO ACUMULADO
Metales pesados y minerales
Con una muestra de cabello: una mirada a lo que el cuerpo ha ido acumulando.
metales en cabello

02
TEST · LA COMIDA
Glifosato y pesticidas
Con una muestra de orina: detecta residuos de los herbicidas más comunes.
glifosato en orina

03
TEST · EL ENTORNO
Microplásticos y disruptores endocrinos
Una mirada a la carga ambiental de plásticos y disruptores de cada día.
microplásticos

Uno de los laboratorios que los ofrecen en España: **Teletest**. Son una referencia orientativa, no un diagnóstico; el análisis de metales en cabello se discute entre especialistas: tómalo como punto de partida y coméntalo con tu médico.

De dónde viene · *cinco fuentes de cada día*

No viene de una sola fuente, sino de pequeñas exposiciones que se van sumando. La buena noticia: casi todas tienen alternativa, y en la **pág. 22** las cambias una a una, sin prisa.

Empastes antiguos de amalgama	Llevan mercurio; la UE prohibió su uso en 2025 por motivos ambientales. Si tienes, **habla con tu dentista antes de tocarlos.**
Pintalabios	Algunos contienen trazas de metales que se acaban ingiriendo: elige marcas que publiquen sus análisis.
Pescados grandes, marisco y arroz	Mercurio en los primeros, arsénico en el arroz: **cocer el arroz en abundante agua y escurrirlo** reduce mucho su arsénico.
Pesticidas y herbicidas	Sobre algunos, como el glifosato, sigue abierto el debate científico. Lo ecológico y local te pone las cosas fáciles.
Cosmética, lacas y plásticos	Con ftalatos y parabenos, que pueden interferir con el sistema hormonal.

§14 · nunca es tarde

Tres pilares *y cinco hábitos*

«El mejor momento para empezar a depurar conscientemente el organismo era hace diez años. El segundo mejor es hoy.»

Si sigues leyendo, eres de las que no se conforman con la respuesta genérica. *Por dónde empezar:* tres pilares que se sostienen entre sí.

01 PILAR
Reducir la exposición
Evitar que entre más carga: cambiar productos, revisar tus empastes con tu dentista, comer ecológico.

02 PILAR
Liberar lo acumulado
Acompañando los procesos naturales del cuerpo, a su ritmo y sin forzar.

03 PILAR
Fortalecer los sistemas
Hígado, riñones, piel, intestino y linfa: acompañarlos cada día.

Cinco hábitos · *del 1 al 3*

No son cinco a la vez: empieza por uno y suma el siguiente cuando el primero ya no te cueste.

HÁBITO 1

Agua de calidad
La base de todo, y lo más sencillo. Elige la que te encaje:

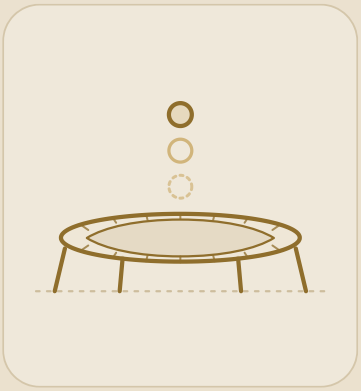
- **Estructurada o de manantial** — agua de la naturaleza
- **Filtrada, por ósmosis u otro filtro** — la de tu grifo, en casa
- **Mineral embotellada** — la que tengas a mano



HÁBITO 2

Rebounding
Saltar suavemente en la cama, en una colchoneta o en un mini trampolín pone en marcha los músculos, y el movimiento muscular es lo que impulsa la linfa.

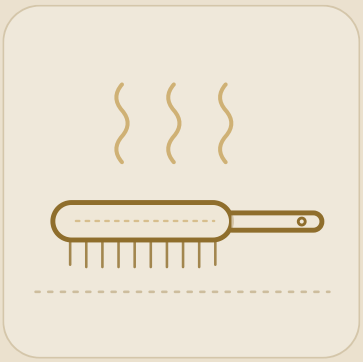
- ✓ **Unos minutos al día** bastan para empezar.
- ✓ Saltos suaves y, si algo molesta, para.



HÁBITO 3

Sauna y cepillado
El cepillado en seco proviene de técnicas de masaje y cuidado corporal de culturas antiguas. El calor abre los poros y mejora la circulación.

- ✓ Cepilla **antes o entre** sesiones de calor.
- ✓ Si puedes, apúntate a un gimnasio con sauna: **varias sesiones a la semana.**



→ **Hábitos 4 y 5**, salir al aire libre y respirar con conciencia: en la pág. 21.

§15 · hábitos 4 y 5

Respira
y vuelve a ti



HÁBITO 4 · NATURALEZA

Moverte al aire libre

Unos minutos cada día, fuera. Caminar descalza sobre césped, arena o tierra es una forma sencilla de volver al cuerpo.

HÁBITO 5 · RESPIRACIÓN

Respiración consciente

Del mismo modo que muchas personas caminan mal sin saberlo, la mayoría respiramos mal sin darnos cuenta. Vivimos con el cuerpo en modo alerta, respirando corto y desde el pecho. Pero la respiración natural –la que teníamos al nacer– ocurre desde el diafragma: lenta, profunda, en calma.

Muchas mujeres –especialmente madres o cuidadoras– viven permanentemente al servicio de otros, en constante alerta, sin espacio para soltar. Trabajo, niños, familia. Pero… ¿y tú?

La respiración consciente no es en sí una técnica: es observarla para reconectar contigo misma.

> *No se trata de hacer nada, sino de dejar ir, soltar y tomar conciencia.*

MINI EJERCICIO

Respiración en caja



Sigue el punto por el borde del cuadrado. Repite el ciclo unas cuantas veces, a tu ritmo, sin forzar.

◆ PAUSA

Ahora, un minuto: solo respira.

§16 · paso a paso, un mes cada vez

Atrévete a cambiar tu ritmo
12 cambios, uno por mes



Ni todo de golpe, ni no empezar: tenemos un plan. Doce pequeños cambios conscientes para ir retirando, paso a paso, los principales disruptores endocrinos de tu vida cotidiana.

MES 01

Alimentación consciente

Ecológica y local. Evita procesados, pesticidas y aceites de semillas refinados (girasol, soja, colza).

PARA EMPEZAR

Cambia el aceite con el que cocinas.

MES 02

Agua de calidad en casa

Elige una de las tres opciones (**pág. 20**) y, si te es posible, un filtro de ducha. Ideas en la **pág. 27**.

PARA EMPEZAR

Una jarra de vidrio con tu agua, siempre a la vista.

MES 03

Productos de limpieza

Versiones naturales en lugar de detergentes y suavizantes industriales. Si alguna no limpia igual, no te rindas: hay opciones.

PARA EMPEZAR

El detergente de la ropa, que llevas en la piel todo el día.

MES 04

Cuidado personal

Revisa champús, cremas y maquillaje: evita parabenos, ftalatos, aluminio y fragancias sintéticas.

PARA EMPEZAR

Lo que se te acabe primero: desodorante, pasta de dientes o champú.

MES 05

Utensilios de cocina

Adiós a los antiadherentes y al plástico: acero inoxidable, cerámica o vidrio.

PARA EMPEZAR

La sartén que más usas.

MES 06

Aire y entorno

Ventila cada día, llena la casa de plantas y evita los ambientadores químicos.

PARA EMPEZAR

Abre las ventanas diez minutos cada mañana.

MES 07

Velas y fragancias

Cera natural en lugar de parafina; aceites esenciales en vez de perfumes.

PARA EMPEZAR

La próxima vela que compres, de cera natural.

MES 08

Sol y ritmos naturales

Luz solar de día; por la noche, luz cálida o roja y el modo de temperatura de color en las pantallas.

PARA EMPEZAR

Diez minutos de luz de la mañana, fuera.

MES 09

Ropa y textiles

Algodón, lino o bambú, sin tintes agresivos ni tejidos sintéticos.

PARA EMPEZAR

Lo que va más pegado a la piel: ropa interior y pijama.

MES 10

Descanso natural

Colchón, almohada y ropa de cama ecológicos: ahí pasas ocho horas al día.

PARA EMPEZAR

Las sábanas o la funda de la almohada.

MES 11

Comer fuera, consciente

Elige espacios que compartan estos valores, y deja reseñas que inspiren el cambio.

PARA EMPEZAR

Pregunta con qué aceite cocinan.

MES 12

Brilla, inspira, comparte

De lo que damos, recibimos. Cuando el cambio es real, se contagia con tu presencia.

PARA EMPEZAR

Cocina algo para alguien, o cuenta lo que a ti te ha funcionado.

§17 · el terreno primero

La verdad sobre la depuración *no hay píldoras mágicas*

1. **Tomar conciencia**
   Saber de dónde viene la carga, sin alarma (**pág. 19**).
2. **Crear un plan**
   Tres pilares, cinco hábitos y doce cambios (**págs. 20–22**).
3. **Ponerlo en acción**
   Hoy, poco a poco, al ritmo que marque tu cuerpo.

Las herramientas de esta guía te acompañan, pero lo que aportan depende del terreno en el que actúan. Combinadas con hábitos conscientes, descanso y coherencia, suman de verdad. No se trata de hacerlo todo a la vez, sino de acompañar al cuerpo con respeto, en el orden y el ritmo que él mismo marque.

Los hábitos no sustituyen a las herramientas, ni las herramientas a los hábitos. El terreno se construye con los dos.

«El detox no empieza ni termina con un producto: es un camino infinito, una manera de vivir que nace de cada decisión que tomamos.»

Tipos de herramientas · *y su función*

TIPO 01 **Liberadores**	Ej.: chlorella. Suelen usarse para movilizar lo acumulado.
TIPO 02 **Atrapadores**	Ej.: arcillas, carbón activado, zeolitas: estructuras porosas que suelen usarse para retener sustancias en el intestino; las arcillas, desde hace siglos.
TIPO 03 **Nutritivos**	Biominerales: son la base de nuestros rituales diarios (**pág. 14**).

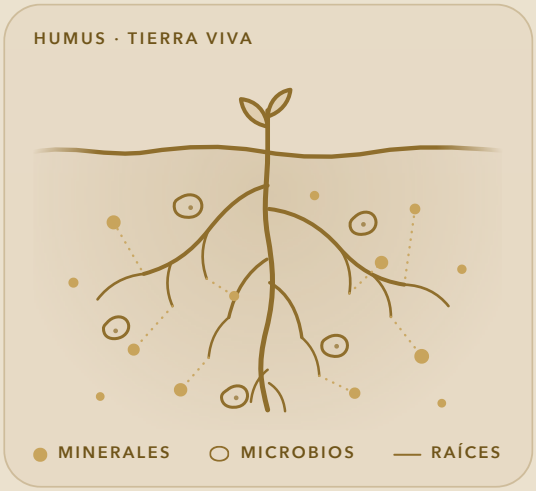
Nutrir desde el origen: *la Madre Tierra*

¿Y si no se tratara de la carencia de un mineral aislado, sino de la pérdida de coherencia y sinergia mineral en los alimentos?

Durante milenios ese equilibrio venía del **humus**, la Tierra Viva donde microorganismos, raíces y minerales coexistían en armonía.

En el humus, los minerales de la roca cobran vida gracias a los microorganismos: es el primer paso de la cadena alimentaria.

Nada puede imitar la complejidad viva de la Tierra: la respuesta estaba —y sigue estando— en el origen.



Porque la menopausia no se sobrevive: se vive. Y el autocuidado también puede ser placer.



EN ESTA PARTE

Ritual de cacao 25
§18 · CON shila:jit

Cuando el cuerpo recupera 26
§19 · SU EQUILIBRIO NATURAL

Bonus 27
§20 · TUS ALIADOS EN EL CAMINO

V

PARTE V · §18-§20

Ritual y aliados *honrarte cada día*

§18 · la pausa de la tarde

Ritual de cacao *con shila:jit*

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



EN LUGAR DEL CAFÉ

Para muchas mujeres en esta etapa, el cacao ceremonial es una alternativa más suave al café, y te recomendamos no combinarlos. El cacao también lleva teobromina y algo de cafeína: si eres sensible, disfrútalo por la mañana o a primera hora de la tarde.

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

Ingredientes

PARA UNA TAZA

Cacao crudo ceremonial
Sin procesar (dónde encontrarlo: **pág. 27**).

Miel cruda
Viva y sin pasteurizar, al gusto.

Leche de tu elección
Vegetal casera (almendras, avena o coco) o, si ya conoces el producto, leche cruda de pasto. **No la hiervas:** témplala, sin superar los 40 °C. Leche cruda: no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas.

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

shila:jit
Tu dosis (**pág. 16**), el toque mineral final. **Es una de tus tomas del día, no una más.**

Preparación consciente

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

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

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

4 **El toque mineral**
Agrega el shila:jit al final, removiendo con intención.

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

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

«Estoy aquí contigo, no contra ti.»

§19 · el comienzo

Cuando el cuerpo recupera *su equilibrio natural*

Si has llegado hasta aquí, sabemos que buscas una nueva manera de conectar con tu cuerpo: más consciente, más natural y en armonía con tus ritmos. Por eso creamos esta guía, con amor y con ciencia, para acompañarte a vivir esta etapa no como un final, sino como el comienzo de una nueva vitalidad. Ese equilibrio lo cultivas tú, día a día.

LO QUE CULTIVAS CON ESTA GUÍA

Base mineral

Biominerales de la tierra, cada día, como complemento a una alimentación con densidad nutricional: shila:jit por la mañana y alcalina a lo largo del día.

Menos carga

Reducir lo que entra y cuidar las vías naturales del cuerpo: hígado, riñones, intestino, piel y linfa.

Una pausa para ti

Una rutina diaria que te reserva un momento de calma.

Reconexión

Más que limpiar, reconectar con la biología, el ritmo natural y la nueva energía de esta etapa.

POR LA MAÑANA

Empieza con shila:jit

Desde un grano de arroz al día (**pág. 16**).

Ver shila:jit

A LO LARGO DEL DÍA

Empieza con alcalina

De 4 a 10 gotas al despertar (**pág. 16**).

Ver alcalina

CUANDO QUIERAS IR MÁS PROFUNDO

re:set y lunaris™

Cuando tu base mineral esté asentada, puedes acompañar la depuración a otro nivel. re:set es la limpieza intestinal de 24 horas con enzimas kōso de fermentación prolongada.

lunaris™ une la fuerza mineral del humus con el poder enzimático del kōso para el cuerpo femenino en transición.

Sus guías (re:set y lunaris™), en la biblioteca de guías; la de re:set, por ahora, solo en inglés.

re:set · 24 HORAS

Ver re:set

TODAS LAS GUÍAS

biblioteca de guías

§20 · bonus · dónde comprar

Bonus
tus aliados en el camino

LO QUE BUSCAMOS

Ecológico y regenerativo, sin pasteurizar donde importa, y lo más cerca posible del origen.

Proveedores que hemos elegido, probado y en los que confiamos. Sin prisa: cambia una cosa cada vez, cuando se te acabe.

FRUTA Y VERDURA

Freshvana

Fruta y verdura ecológica de temporada, directa del agricultor, desde Murcia.

Solo Península.

freshvana.com

CARNE DE VACUNO

Ecobovis

Vacuno ecológico y a pasto, de una ganadería familiar de Castilla-La Mancha.

Península.

ecobovis.es

PESCADO

Salmón salvaje de Alaska

Capturado en libertad. No es una tienda: su web indica qué pescaderías lo tienen.

alaskaseafood.es

LÁCTEOS DE PASTO

Crica

Leche cruda y pasteurizada, y yogur, de granja ecológica. La cruda, solo si ya la conoces (**pág. 25**).

Toda España.

crica.es

FERMENTADOS

Ferment9

Fermentados frescos, sin pasteurizar (chucrut, kimchi, lácteos fermentados), de su obrador de Barcelona.

En frío: Península, Baleares y Portugal.

ferment9.com

CALDO DE HUESOS

Caldo Santa Paciencia

Caldo de huesos con ingredientes ecológicos, más de 24 horas a fuego lento y sin pasteurizar.

En frío: Península, Baleares, Portugal y Francia.

caldosantapaciencia.com

CACAO

Amrita Cacao

Cacao ceremonial de grado crudo, para tu ritual de la tarde (**pág. 25**) o para compartir.

Península, Portugal y Europa.

amritacacao.com

AGUA DE CASA

Alkanatur

Filtros de agua y de ducha para casa, de una empresa gallega.

Para tu agua **filtrada** (ósmosis u otro filtro). Las tres opciones, en la **pág. 20**.

alkanatur.com

ANTES DE COMPRAR

Comprueba siempre la etiqueta: las tiendas cambian. Datos de octubre de 2026; los envíos y las existencias pueden variar.

¿Vives fuera de España? Busca lo mismo cerca de ti, con el mismo criterio.

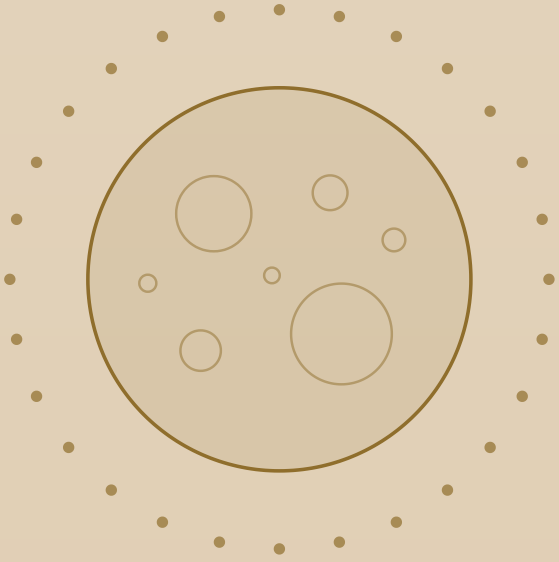
cierre · para ti

Una nueva etapa *que empieza contigo*

¿Y si la verdadera transformación comienza cuando dejas de resistir y eliges hacer espacio para ti?

Esta etapa es una oportunidad, un paso. Soltar cuesta, y habrá días en los que parezca que todo se mueve a la vez, pero tu yo del futuro te lo agradecerá. Depurar no es solo físico, no es solo lo que se va: es todo lo que llevaba tiempo atascado. Hábitos, emociones, ritmos… de todo.

Ahora te toca a ti: escucharte, cuidarte y honrarte cada día, sin hacerlo perfecto.



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

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

para recordar

No estás cambiando de esencia.

Estás cambiando de frecuencia.

Menopausia · equilibrio desde la raíz

REMINERALIZAR ◆ DEPURAR ◆ NUTRIR

EMPIEZO AHORA

shila:jit dorado

Tu ritual mineral de cada mañana, desde un grano de arroz.

Ver shila:jit

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

Esta, y las de lunaris™, be:liver e ikigen, siempre en su última versión.

biblioteca de guías

AVISO

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

hola@bionobo.com
Cualquier duda sobre tu ritual.

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

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

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