bionobo®



Preparación

La preparación para depurar

Una página para la nevera p. 2
tus días y tu plan

Un porqué para el orden p. 4
por qué re:set va antes que be:liver

Llega preparado,
hazlo con calma
y vuelve sin prisa.

Los días previos, la víspera, el día de cada kit, el flush, los enemas y cómo romper el ayuno. Una guía breve para prepararte bien antes de empezar.

DOCUMENTO DE APOYO · NO SUSTITUYE LA INDICACIÓN DE TU MÉDICO

cómo usar esta guía

Tus días *de un vistazo*

Primero el intestino, después el hígado. re:set y be:liver son dos días de 24 horas, cada uno seguido de un día de liberación en casa. Lee esta guía entera una vez, con calma, en cuanto la tengas; después, úsala como mapa. Si algo no encaja con lo que te ha dicho tu médico, sigue su indicación.

↓ Antes de nada: **¿es para ti?** · p. 3

día −7	víspera	día 1	día 2	día 3	día 4	día 4 tarde +
La cuenta atrás	La víspera	El día de re:set	El día de liberación	El día de be:liver	El día de liberación	Romper el ayuno
baja el café y aligera	todo listo y las alarmas puestas	de 09:00 a 21:30	en casa · el enema, **p. 10**	de 09:00 a 21:35	en casa · el enema, **p. 10**	vuelve a comer por peldaños
p. 4	**p. 6**	**p. 7**	**p. 8**	**p. 9**	**p. 8**	**p. 11**

Ritmo A, el estándar: 48 h de kit en 4 días. ¿Más tiempo entre los dos? Ritmos B, C y D: **p. 8**.

PARA LA NEVERA

Tu plan
cómo lo vas a organizar

Cuánta preparación necesitas (1) (2) (3) **p. 3**

Mi ritmo (A) (B) (C) (D) **p. 8**

re:set, el día .....

be:liver, el día .....

Me reservo del ..... al ..... **p. 4**

Empiezo a bajar el café el día ..... **p. 4**

Lo que dejo comprado antes ..... **p. 5**

.....

Notas .....

DURANTE EL PROTOCOLO

Escucha *a tu cuerpo*

Lo normal, y se pasa

Más deposiciones, gases o una hinchazón ligera, cansancio pasajero, dolor de cabeza leve, emociones a flor de piel. Te ayuda: más agua tibia, ir más despacio, descansar y la respiración en caja (inspira 4 s, mantén 4 s, espira 4 s, mantén 4 s).

Para y consúltalo con tu médico ese mismo día si…

- el dolor de vientre dura más de 30 minutos
- vomitas sin parar o no retienes líquidos
- te mareas mucho o te desmayas
- notas confusión o un dolor de cabeza fuerte con náuseas
- ves sangre roja con el enema
- 48 h después de re:set, y tras un enema de agua tibia, sigues sin evacuar

Con cualquiera de estas, no esperes: pide atención médica

- dolor fuerte y repentino
- dolor que se va a la espalda, con vómitos
- fiebre alta o escalofríos
- piel u ojos amarillos

¿Dudas? Las de salud, a tu médico de cabecera; las del kit, a nosotros: **hola@bionobo.com**

Fuentes. Señales de aviso: NHS, «Gallstones», revisada el 11 ago 2025; Cleveland Clinic, «Enema», revisada el 20 nov 2023.

PARTE I · PÁGS. 3-6

I Antes *llegar preparado*

La preparación marca la diferencia entre un protocolo cómodo y uno incómodo.

antes · seguridad

¿Es para ti? *antes de empezar*

Revísalo con tu médico antes de comprar o de empezar. **Lo que te indique va primero.**

× No recomendado

- Embarazo y lactancia
- Trastornos de la conducta alimentaria o bajo peso marcado
- Insuficiencia del hígado o del riñón avanzada
- Hipertiroidismo no controlado

ⓘ Solo con tu médico

- Diabetes o medicación para el azúcar
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad del riñón (ese día se bebe mucha agua: **p. 5**)
- Piedras en la vesícula, cólicos biliares o enfermedad del hígado, el páncreas o las vías biliares (sobre todo para be:liver)
- Úlcera de estómago
- Enfermedad inflamatoria intestinal en brote, obstrucción, cirugía abdominal reciente o diverticulitis aguda
- Cáncer
- Adicciones
- Menores de edad: solo con la supervisión de su profesional sanitario

Sin días libres (48 h por kit; 4 días los dos seguidos): mejor posponer.

ⓘ Medicación

Consúltalo con tu médico antes de empezar: él te dirá cómo y cuándo tomarla esos días, sobre todo si es para la tensión o la diabetes, o si tomas diuréticos, anticoagulantes, litio o antiepilépticos.

¿Tomas la píldora? Si esos días tienes diarrea más de 24 horas, puede proteger menos: usa también preservativo hasta 7 días después de que pare.

Diabetes y ki:wami

Un día sin sólidos cambia tu glucosa: hazlo solo con el ajuste de tu médico y midiéndotela.

ki:wami se elabora fermentando fruta y verdura con azúcar de caña, azúcar de coco y miel, y lleva azúcar: si tienes diabetes, háblalo con tu médico antes de usarlo en el ayuno.

Líquidos

El día de cada kit se bebe mucha agua tibia (**p. 5**). Si tu médico te ha pedido limitar los líquidos (corazón, riñón) o tomas diuréticos, consúltalo antes de empezar.

¿Cuánta preparación necesitas?

Marca en cada fila lo que más se parece a ti. La columna con más marcas es tu número: apúntalo en tu plan (**p. 2**).

	1	2	3
COMIDA	○ Comida ecológica; ya has hecho ayunos o dietas	○ Comida convencional; sin ayunos previos	○ Procesados, alcohol, tabaco, café o azúcar a diario
ENERGÍA	○ Sin cansancio de fondo	○ Cansancio leve que no se va	○ Cansancio fuerte que no se va
MOVIMIENTO	○ Te mueves cada día	○ Te mueves poco	○ Vida sedentaria
EMPIEZA p. 4	1–3 días antes	3–5 días antes	2 semanas antes

Fuentes. Ayuno: Wilhelmi de Toledo et al., guía de consenso, 2013 · Diabetes: Grajower y Horne, *Nutrients*, 2019 · Píldora: NHS, revisada el 15 feb 2024.

antes · 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. Cuanto más vacío llegue el tracto, más profundo llega el protocolo.



POR QUÉ ESTE ORDEN

Primero el intestino, después el hígado.

El hígado no elimina hacia el exterior: depende del intestino. Si el intestino está saturado, lo que el hígado libera no tiene por dónde salir. Por eso re:set va siempre antes que be:liver.

−7 · 7-5 DÍAS ANTES

Baja el café y los estimulantes

Quitarlos de golpe el mismo día es la causa más común de dolor de cabeza y cansancio.

−5 · 5-3 DÍAS ANTES

Comida más limpia

Fuera ultraprocesados, azúcares añadidos, alcohol y fritos.

−2 · 2 DÍAS ANTES

Aligera

Fuera carnes, legumbres, frutos secos y procesados pesados: caldos de verduras y comida blanda. Si quieres, ki:wami (p. 5).

−1 · LA VÍSPERA

Cena ligera y temprana

Agua, kit, línea de tomas y alarmas, listos (p. 6).

¿Cuánta antelación? En la comida, la que marque tu preparación (p. 3): con un 1, de 1 a 3 días; con un 2, de 3 a 5, como arriba; con un 3, dos semanas y más despacio. **El café**, siempre desde unos 7 días antes.

Durante el protocolo, nada de alcohol, tabaco, café ni azúcares; el café, bajándolo poco a poco (abajo).

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.

El dolor de cabeza por dejar el café suele empezar entre 12 y 24 horas después de la última taza y es más fuerte el primer y el segundo día (Juliano y Griffiths, 2004).

RESERVA EL TIEMPO

Lo que más se subestima

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

Los dos kits seguidos (ritmo A), **4 días**; con un día de ayuno entre medias (ritmo B), **5**. Ni con trabajo, ni viajes, ni cargas familiares. Si tienes la regla, por comodidad quizá prefieras esperar a que termine.

VÍDEO · ANTES DE EMPEZAR

Consejos esenciales antes de empezar

▶ youtu.be/9fVnjHMqqcI

antes · lo que necesitas

Lo que necesitas *dentro y fuera del kit*

Revisa los dos kits nada más recibirlos y compra antes lo que no viene en la caja.

KIT 1 · EL INTESTINO

re:set

la ficha de re:set

- 1 shaker · 350 ml
- 10 re:load · sobres · 12 g
  Numerados del 1 al 10, uno por toma.
- 6 re:lease · botellas · 30 ml
  5 el día y la 6.ª a la mañana siguiente.
- 1 re:lax · sobre · 5 g
  A las 21:30 solo si no has evacuado; si ya lo has hecho, a la mañana siguiente.

ⓘ En los dos kits, la fecha de consumo preferente está en la caja exterior, no en los sobres ni en las botellas. Guárdalos en un lugar seco, lejos de la luz y del calor.

KIT 2 · EL HÍGADO

be:liver

la ficha de be:liver

- 1 shaker · 350 ml
- 4 be:smooth · sobres · 5 g
- 6 be:zyme · sobres · 10 g
- 6 be:vital · botellas · 30 ml
  2 el día y 4 los días siguientes.
- 2 be:nourish · sobres · 8 g
- 1+1 be:balance + be:nova · 2 × 120 ml
  El flush: be:balance, enzimas fermentadas de frutas y verduras; be:nova, aceite de oliva virgen extra. Sin sales de Epsom.

Además del kit · *cómpralo antes*

PARA LAS TOMAS Y EL DÍA DE LIBERACIÓN

Termómetro para líquidos
Para el agua de cada toma, entre **35 y 40 °C**.

Un termo
Para tener el agua tibia lista todo el día.

Bolsa de enemas de 2 L
De calidad, con **llave** para abrir y cerrar el paso.

¿Sin bolsa?
Busca en tu zona a alguien que haga hidroterapia de colon.

Aceite de coco y toalla
Y una colchoneta, para el enema (p. 10).

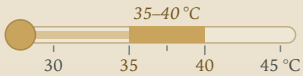
Colador y guantes
Y palillos chinos (opcional), para mirar lo que sale (p. 8).

EL AGUA DE CADA TOMA · DOS OPCIONES

Filtrada
por ósmosis o con cualquier otro filtro

De la naturaleza
de manantial (o estructurada)

× *Nunca del grifo sin filtrar*



Compruébala con el termómetro y guárdala en un termo.

El día de cada kit beberás **unos 5 litros (re:set) o unos 6 (be:liver)**, en tomas pequeñas cada 30 minutos. ¿Tienes que limitar los líquidos? Mira la p. 3.

la ficha de ki:wami

ki:wami · OPCIONAL

Antes, entre y después de los kits
De 2 a 4 tomas de 30 ml al día, en agua de calidad y nunca por encima de 40 °C: el calor lo desactiva. ¿Diabetes? p. 3.

la ficha de alcalina

alcalina · EL ENEMA

Con ácido fúlvico
5–10 gotas principiantes · 10–20 o más avanzados, por bolsa de enema (p. 10).

Para después, déjalo comprado: verduras para zumos verdes y caldos, kéfir, caldo de huesos (o huesos para hacerlo) y fermentados vivos sin pasteurizar: así nadie sale corriendo al súper el día 4 (p. 11).

la víspera · alarmas

La víspera *y tus alarmas*

Todo listo la noche antes y las alarmas programadas: así, el día del kit no tienes que pensar. **Suena la alarma, coges la siguiente toma, y listo.**

LA VÍSPERA · DÉJALO TODO LISTO

- ✓ **Cena ligera y temprana**; si puedes, solo líquidos desde media tarde.
- ✓ **El agua lista en el termo**; el termómetro y el shaker, a mano.
- ✓ **Tu línea de tomas:** todas las tomas en fila sobre una mesa o una bandeja, en orden y numeradas (abajo).
- ✓ **Víspera de be:liver:** be:balance + be:nova y el shaker, junto a la cama. El flush va sin agua: agitar bien, beber de una vez y a la cama (p. 9).

Ritmos B, C y D (p. 8): en el B, tu víspera de be:liver es el día de ayuno con ki:wami; en el C, el último día de ayuno; en el D, repite esta víspera. Sus alarmas, siempre esa noche.

TUS ALARMAS · ESCANEA Y PROGRAMA

iPhone — ALARMAS DEL RELOJ

Escanéalo, toca **«Obtener atajo»** y **«Añadir atajo»**; la primera vez, **«Permitir»**.

re:set — días 1 y 2

be:liver — tu día y la mañana siguiente

Android — AVISOS DEL CALENDARIO

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

re:set — pon la fecha de tu **día 1**

be:liver — pon tu día; incluye los avisos de **be:vital**

La secuencia, en el iPhone

RITMO A · CADA JUEGO, JUSTO DESPUÉS DE SU HORA

1	VÍSPERA	después de las **21:30**	re:set → «Día del detox»	**14 alarmas** para el día 1
2	DÍA 1	después de las **09:00**	re:set → «Mañana siguiente»	**09:00 del día 2**
3	DÍA 2	después de las **21:35**	be:liver → «Día de la limpieza»	**13 alarmas**, solo si ya has evacuado (p. 8)
4	DÍA 3	después de las **07:00**	be:liver → «Mañana siguiente»	**06:00 y 07:00** del día 4
5	DÍA 4	después de las **07:00**	Bórralas todas en la app Reloj	**be:vital, los 4 días siguientes**: en el iPhone, sin alarma; Android lo avisa

ⓘ **En el iPhone las alarmas no llevan fecha:** si cambias de día, bórralas en el Reloj y vuelve a programarlas la víspera; en Android, elige la nueva fecha y borra los avisos antiguos. **¿Se te pasó una toma?** No pasa nada: retoma el ritmo y sigue. En be:liver, el flush siempre es la última toma del día.

TU LÍNEA DE TOMAS · EN FILA, EN ORDEN

Colócalas la víspera o por la mañana, cada una con lo que le toca según su hora.



PARTE II · PÁGS. 7-10

II Durante *hacerlo con calma*

Dos días para ti y dos en casa. Ante todo, calma.

día 1 · re:set

Durante las 24 horas, **solo las enzimas del kit y agua tibia** (35-40 °C): 250 ml con cada toma y **250 ml cada 30 minutos**. Un día entero para ti.

El día de re:set *y la mañana siguiente*

VÍDEO · re:set

Dosis y cómo mezclar cada toma

youtu.be/IdXx1OKX4rY

ANATOMÍA DE UNA TOMA · EN EL SHAKER · TUS ALARMAS TE AVISAN (P. 6)

250 ml agua tibia + **el sobre re:load** de esa hora + **30 ml re:lease** en las tomas marcadas → **agita con fuerza** y bebe enseguida · **si reposa,** se espesa

Mañana 09:00 - 12:00

- 09:00 re:load 1
- 10:00 re:load 2
- 11:00 re:load 3
- 12:00 re:load 4 + re:lease

Tarde 12:30 - 17:30

- 13:00 masaje del vientre
- 14:00 re:load 5 + re:lease
- 15:00 re:load 6
- 16:00 paseo, yoga o estiramientos
- 17:00 re:load 7 + re:lease

Noche 18:00 - 21:30

- 18:00 re:load 8 + re:lease
- 19:00 re:load 9 + re:lease
- 20:00 masaje del vientre
- 21:00 re:load 10
- 21:30 re:lax ¿SÍ O NO? ↓

21:30 re:lax · ¿HAS EVACUADO?

NO tómalo ahora **SÍ** a la mañana siguiente

A dormir justo después de la última toma, lo más tranquilo posible.

MAÑANA SIGUIENTE · 09:00

250 ml + la 6.ª re:lease (+ re:lax, si no lo tomaste anoche). Cuándo llega la evacuación: **p. 8**.

ESE DÍA

Mueve la linfa, *luego descansa*

Mover la linfa ayuda a abrir las vías de eliminación. Elige lo que tengas a mano y hazlo con suavidad. **Y descansa: si el cuerpo te pide parar, para.**

VÍDEO · 13:00 Y 20:00

Masaje del vientre

youtu.be/U1bqo6WKCuY

- **Agua en abundancia** — 250 ml cada 30 min
- **Rebounding (trampolín)** — saltos suaves, en la cama, en una colchoneta o en un mini trampolín
- **Sauna** — corta, si tienes acceso, con agua y sin forzar
- **Drenaje linfático** — masaje manual, suave
- **Camina suave** — el paseo de las 16:00

PREGUNTAS RÁPIDAS

¿Sabe fuerte? Sí: ácido, como a vinagre, por la fermentación. Es normal. Mézclalo con más agua tibia, sin limón ni zumo.

¿Me he saltado el orden de los sobres? No pasa nada: sigue con el que toca en la siguiente toma.

¿Y si tengo hambre? Casi nadie la tiene: las enzimas llevan ingredientes nutritivos. Si aparece, agua tibia, y pregúntate si es el cuerpo o la costumbre. Si comes algo, no deja de funcionar, pero funciona menos.

¿Náuseas? Más agua, más despacio, divide las tomas; re:set puede repartirse en dos días: escríbenos (hola@bionobo.com).

¿Puedo trabajar o hacer deporte? Mejor no: es un día para ti, con el baño cerca. Paseo, estiramientos o yoga suave, sí; nada intenso.

¿Y si tengo que parar a medias? Deja las tomas y rompe el ayuno con suavidad (p. 11). Podrás repetirlo más adelante.

días 2 y 4 · liberación

El día de liberación *entre los dos kits*

Lo que decide el resultado no es la pausa. Es que la salida esté abierta.

Lo que tomas

09:00, la toma de la mañana: mira la p. 7. Después, si quieres, **ki:wami** encima (p. 5).

Día 4: la mañana de be:liver (p. 9).

Lo que bebes

Solo líquidos: agua tibia, infusiones, zumos verdes y caldo de verduras colado. Siempre sin proteínas ni grasas: nada de caldo de huesos ni de carne. **Nada de café.**

Día 4: igual hasta el mediodía (p. 9).

Cuidados

En casa y sin compromisos: aquí suele llegar la eliminación más significativa. Descanso, paseo suave y el enema (p. 10): por la mañana o por la tarde; no tiene por qué ser de noche. Por la mañana va muy bien si todavía no has evacuado.

Día 2: de agua tibia o con fúlvico.
El de café, solo el día 4.

CUÁNDO LLEGA, TRAS re:set

ESA NOCHE	AL DÍA SIGUIENTE	11:30 · ¿AÚN NADA?	PUEDE TARDAR
Algunos	La mayoría	300 ml de agua tibia.	Hasta 48 h. Después, un enema de agua tibia (p. 10); si aun así nada, consúltalo (p. 2).

¿QUÉ ES LO QUE SALE?

Si miras lo que sale (colador, guantes y palillos: p. 5), no todo lo que sale es placa ni materia descompuesta, ni todo es producto: la proporción varía de una persona a otra. **No juzgues tu limpieza por lo que ves:** mucho de lo que pasa no se ve.

LA REGLA DE PASO

Al final del día 2: ¿has evacuado desde re:set?

SÍ RITMO A

La salida está abierta: *be:liver, mañana*

Después de las 21:35, **programa sus alarmas** (p. 6) y **prepara la línea de tomas**.

NO RITMO B

Todavía no: *be:liver, un día más tarde*

Que el enema de hoy sea **de agua tibia**; mañana, un día de ayuno con ki:wami como víspera. Puede tardar hasta 48 horas: **dale al cuerpo tiempo y calma.**

Elige tu ritmo

día a día, de izquierda a derecha

A	Encadenado 4 días, el estándar.	re:set · liberación · be:liver · liberación
B	Un día de ayuno con ki:wami entre los dos: más efecto.	re:set · liberación · *ayuno* · be:liver · liberación
C	Separados, ayunando varios días solo con líquidos y ki:wami; más de unos días, de la mano de tu médico (p. 11).	re:set · liberación · *varios días* · be:liver · liberación
D	Separados, comiendo el más suave: vuelve a comer por la escalera (p. 11) y repite la víspera (p. 6).	re:set · liberación · *comida* · be:liver · liberación

◆ ANTES DE be:liver

«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.»

DANI · COFUNDADOR DE bionobo

día 3 · be:liver

El día de be:liver *y el flush, sin agua*

Solo las enzimas del kit y agua tibia: **de 200 a 250 ml con cada toma** y 250 ml cada 30 minutos. Durante el día puedes beber más agua templada. **Todo en un solo día y sin estrés.**

Mañana 09:00 - 12:00

09:00	be:smooth	200 ml
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	200 ml
16:00	be:zyme	
17:00	be:zyme	

Noche 18:00 - 21:35

18:00	be:vital	
18:30	reposo hasta las 21:00 · 250 ml de agua tibia cada 30 min	
21:30	**el flush** · sin agua	
21:35	a dormir · lado derecho, 45 min	

Día siguiente — DÍA 4 · LIBERACIÓN

06:00 be:smooth · 07:00 be:nourish · **1 be:vital al día**, durante 4 días · Al mediodía, la escalera (p. 11) o sigue en ayunas

LA ÚLTIMA TOMA · JUNTO A LA CAMA 21:30

El flush, sin agua: agita bien las dos botellas juntas (be:balance + be:nova), ya vienen emulsionadas, y bébelo todo de una vez. Después, a la cama.

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

Con pajita, si lo prefieres.

LA POSTURA · 45 MINUTOS



Túmbate sobre el **lado derecho 45 minutos**. Eleva un poco la cabeza y los hombros por encima de los pies: **eso puede ayudar a evitar el reflujo**.

SI HAY NÁUSEAS

Más agua y más despacio; puedes espaciar los sobres, pero el flush va unas 3-5 horas después del último y siempre esa misma noche: **be:liver nunca se reparte en dos días.**

VÍDEO · be:liver

be:liver paso a paso

youtu.be/P9EZh8Yy3qU

CUÁNDO LLEGA, TRAS EL FLUSH

21:30 · EL FLUSH
La última toma

MAÑANA SIGUIENTE
Normalmente, aún no

TARDE DEL DÍA 4
Lo más habitual

Puede que veas restos de distintas formas y colores: **obsérvalos con calma y sin juicios**; si tienes dudas, coméntalo con tu médico.

¿Piedras en la vesícula, cólicos biliares o enfermedad del hígado, el páncreas o las vías biliares? No hagas be:liver sin la valoración previa de tu médico (p. 3).

días de liberación · enemas

Los enemas *tres opciones, una herramienta*

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

DANI · COFUNDADOR DE bionobo



CUÁNDO · RITMO A

No tiene por qué ser de noche: **por la mañana va muy bien si todavía no has evacuado.**

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
re:set	*mañana o tarde*	*nunca*	*mañana o tarde*
24 horas de kit: sin enema	agua tibia o con fúlvico	be:liver: es la noche del flush	aquí también el de café, si lo usas

RITMOS B, C Y D · P. 8

Igual: por la mañana o por la tarde de cada día de liberación; **nunca el día de be:liver**.

EL AGUA DEL ENEMA · TRES OPCIONES QUE VAN BIEN

Siempre con agua de calidad, como la de las tomas (p. 5).

OPCIÓN 1 — días 2 y 4

Agua tibia

Solo agua de calidad. Es la del día 2 si todavía no has evacuado (p. 8).

OPCIÓN 2 — días 2 y 4

Con ácido fúlvico

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

OPCIÓN 3 — solo el día 4

Fúlvico y café orgánico

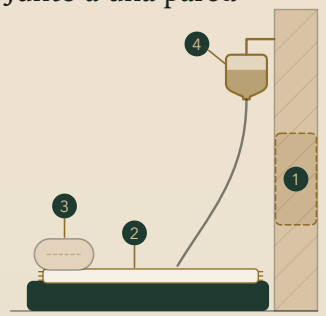
El clásico tras be:liver, en su día de liberación. Lleva algo de cafeína. Cómo preparar el café: en la guía de enemas (biblioteca de guías).

PASO A PASO

1. **Prepara el agua.** Tibia, entre 36 y 38 °C, en una de las tres opciones.
2. **Tu espacio.** En el suelo, sobre una colchoneta con una toalla, cerca de una pared para apoyar los pies en alto. La bolsa, colgada: cuanto más alta, más presión.
3. **Poco a poco.** Lubrica la cánula con aceite de coco. Empieza con lo que te resulte cómodo, **de 300 a 700 ml**: agua tibia, y no más de lo cómodo. Si el agua deja de entrar, respira hondo y relajado.
4. **Pinza y retén.** Cuando haya entrado, pinza la cánula, retira el tubo con suavidad y retén: **10 minutos** como objetivo; si un día no llegas, no pasa nada.
5. **Evacúa.** De menos a más: uno de prueba, otro para limpiar y el completo, que es el que retienes. No más de tres.

TU ESPACIO

Junto a una pared



1 Pared · 2 Colchoneta · 3 Almohada · 4 Bolsa

PARA TU SEGURIDAD

El agua, tibia (36–38 °C), nunca caliente. No fuerces la cánula. Si notas dolor fuerte, sangre o mareo, para (p. 2). Con el café, si notas escozor, dolor o sangre, vuelve al agua tibia o al fúlvico. Si tienes hemorroides que sangran, fisuras, una enfermedad intestinal en brote o una cirugía abdominal reciente, consulta antes con tu médico.

¿Sin bolsa? Mira la p. 5. Aunque lo ideal es tener tu propia bolsa, para aprender a usar esta herramienta y tenerla siempre contigo.

Más a fondo: la **guía de enemas**, en la biblioteca de guías.

PARTE III · PÁGS. 11-12

III Después *volver sin prisa*

El paso que casi todos precipitan.

después · volver a comer

Romper el ayuno *la escalera*

Cuando decidas romper, hazlo por peldaños. Cada uno puede durar unas horas o medio día, según cómo te sientas. Vale tras be:liver y también tras re:set si separas los kits comiendo entre medias (ritmo D, p. 8).



EL DETALLE QUE MARCA LA DIFERENCIA

Mientras no entren proteínas, grasas ni comida sólida, el trabajo continúa: si te encuentras bien, puedes alargarlo unas horas o un día más solo con líquidos y ki:wami (p. 5). En cuanto tomas el primer alimento con proteína o grasa, el peldaño 3, el proceso se cierra. **No es un error: es una decisión.** Tómala de forma consciente.

¿Más de un día? Puedes seguir así varios; **si quieres ir más allá de unos días, sobre todo si pesas poco o has perdido peso, hazlo de la mano de tu médico.**

LA ESCALERA, EN ORDEN

Mientras ayunas, los caldos, solo de verduras.

PELDAÑO 1

Zumos verdes o licuados

Mejor prensados en frío y recién hechos.

ZUMO SIN PRENSA

- **Batidora + bolsa de tela:** tritura con un poco de agua y cuela exprimiendo bien.
- **Licuadora centrífuga:** vale, aunque oxida más; bébelo enseguida.
- **Rallar y exprimir:** zanahoria o remolacha, ralladas fino y estrujadas en un paño.
- **¿Nada de lo anterior?** Caldo de verduras colado e infusiones.

PELDAÑO 2

Caldos muy suaves de verduras

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

PELDAÑO 3

Kéfir y caldo de huesos

SE CIERRA EL AYUNO

Aquí vuelve la proteína. El caldo, tibio y colado; para el kéfir, mira abajo.

PELDAÑO 4

Proteína suave y verdura al vapor

Pescado antes que carne; calabaza, boniato, calabacín. Poco y bien masticado.

SIEMPRE

Fermentados vivos

Chucrut, kimchi, natto o encurtidos vivos en cada comida de la vuelta, **sin pasteurizar**: los del supermercado suelen estar pasteurizados.

EL KÉFIR

Cuanto más vivo, mejor

De leche cruda fermentado en casa, donde sea legal y esté disponible; si no, uno comercial. **La leche cruda no es para el embarazo, los niños pequeños, las personas mayores ni las personas con las defensas bajas.**

◆ SIN PRISA *No hay premio por volver deprisa.*

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: uno cada vez, al reponer.** Cuando se te acabe algo, reponlo con una versión mejor.

SI NO PUEDES CON TODO, POR ORDEN

1. **El agua.** Un filtro para el agua que bebes y otro para la ducha. Si tu filtro quita también los minerales, como la ósmosis, devuélvele minerales con unas gotas de alcalina. Más a fondo: la guía **«Remineraliza tu agua»**.
2. **En el plato.** Densidad nutricional y comida real, empezando por la proteína animal.
3. **Las grasas para cocinar.** Sebo (tallow) de vacuno de pasto, mantequilla de pasto, ghee o coco virgen; el aceite de oliva virgen extra, en crudo. Fuera, los aceites de semillas refinados.
4. **Fruta y verdura.** Empieza por la que comes con piel: mejor sin pesticidas.
5. **Tu piel y tu casa.** Al reponer, también lo que va a tu piel (desodorante, cremas, geles, pasta de dientes) y a tu casa (detergentes, limpiadores, ambientadores). Ventilar a diario cuesta cero.

Entre un protocolo y el siguiente, **de 3 a 6 meses**: uno por cambio de estación es lo más común. No exige analítica; si quieres hacerte alguna, háblalo con tu médico.

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

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

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

BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

re:set, be:liver e ikigen completas, «Remineraliza tu agua», «Ácido fúlvico» y la guía de enemas.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

DUDAS DE SALUD

Tu médico

Idoneidad, ajustes y tu medicación.

DUDAS SOBRE EL KIT

hola@bionobo.com

El kit y el proceso.

AVISO

re:set, be:liver, ki:wami y alcalina 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.

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