bionobo®

re:set

La limpieza intestinal *de 24 horas*

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

GUÍA DEL USUARIO · EDICIÓN 2026
KIT DETOX · ENZIMAS FERMENTADAS



resumen · el día del detox

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. 17–20).

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. 15
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 siguiente 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 al día siguiente	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 · guía del usuario

Contenido
para comenzar tu detox

I PARTE I · ANTES DE EMPEZAR

Qué contiene cada kit 04
LAS CUATRO PIEZAS · UNA TOMA

¿Estoy preparado? 05
GRADO DE TOXICIDAD ACUMULADA

Cuándo empezar 06
EL MEJOR MOMENTO · QUÉ COMPRAR

Enzimas fermentadas 07
PROCESO Y FERMENTACIÓN

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

Expectativas y preparación 10
COMPROMISO, HÁBITOS Y DIETA PREVIA

II PARTE II · EL DÍA DEL DETOX

Agua, mezcla y masaje 14
35-40 °C · SHAKER · ALARMAS

Horario de mañana, tarde y noche 17
09:00 - 21:30, TOMA A TOMA

Mañana siguiente 20
09:00 · CUÁNDO LLEGA LA EVACUACIÓN

III PARTE III · DESPUÉS

Evacuación y análisis 22
INSPECCIÓN Y COLORES DE LA MUCOSIDAD

Beneficios 25
CORTO Y LARGO PLAZO · LO EMOCIONAL

Enemas con ácido fúlvico 26
QUÉ NECESITAS Y PASOS A SEGUIR

Dieta posterior al detox 28
DIETA LÍQUIDA O SEGUIR EN AYUNAS

Alarga el ayuno 29
OPCIONAL · UNO O VARIOS DÍAS MÁS

Soporte intestinal 30
ENZIMAS Y FERMENTADOS

Ácido fúlvico y shila:jit 31
MANTENIMIENTO Y BIOMINERALES

Preguntas frecuentes 33
MEDICACIÓN, EMBARAZO, AYUNO, MALESTAR

→ PARA SEGUIR

Tus siguientes pasos 35
PRODUCTOS Y GUÍAS RECOMENDADOS

Contacto 37
hola@bionobo.com · bionobo.com



re:set · kit detox de bionobo®

I PARTE I · ANTES DE EMPEZAR

¿Qué contiene *cada kit?*

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. 06.



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. 02)

250 ml de agua tibia 35–40 °C · qué agua: pág. 14 + **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

autoevaluación

¿Estoy preparado *para realizar un detox?*

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

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

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

para empezar

¿Cuándo es el mejor momento *para empezar con re:set?*

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

RESERVA EL TIEMPO

48h

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

ANTES DE EMPEZAR · FUERA DEL KIT

Lo que necesitas *además del kit*

Dos cosas que no vienen en la caja y que conviene comprar antes de hacer el detox. 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 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.

GUÍA DE ENEMAS

Descárgala en la biblioteca de guías



GUÍA RÁPIDA EN VÍDEO

Protocolo re:set | Dosis y cómo mezclar cada toma

youtu.be/IdXx1OKX4rY

re:set · la ciencia

Enzimas fermentadas *creadas con un propósito*

FÓRMULA Y OBJETIVO

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 medicina china.

200+ ingredientes *naturales*

frutas · verduras · hierbas · setas · algas

HONGO FERMENTADO

Antrodia cinnamomea

TRES PIEZAS PENSADAS PARA TRABAJAR JUNTAS

re:load — SOBRE · 12 G

Polvo de enzimas: fibra de arándano y de manzana, cáscara de psyllium, polvo de yogur y enzimas digestivas (lipasa, amilasa, lactasa, celulasa, papaína y bromelina), con inulina.

re:lease — BOTELLA · 30 ML

Enzimas líquidas: el fermento de frutas, verduras, setas, algas y plantas (de la piña y la papaya al shiitake, el kelp o el jengibre), con micelio de *Antrodia cinnamomea* y extractos de eleuterococo y rodiola.

re:lax — SOBRE · 5 G

Polvo de enzima SOD: limón y piña fermentados, zumo de mango en polvo, maltodextrina resistente y enzimas digestivas, también con proteasa.

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

re:set · 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.

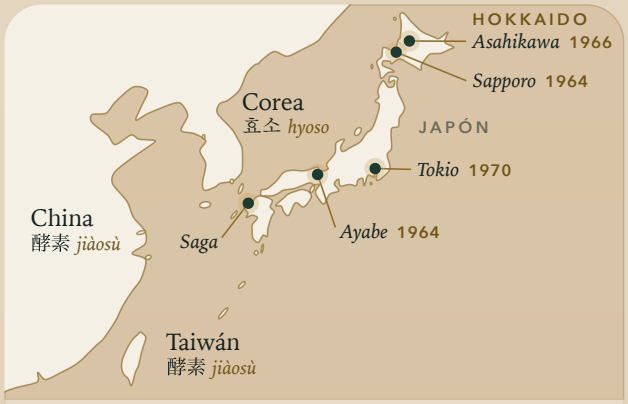
酵素
kōso

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
re:set
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.

re:set · 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 · re:set

El ayuno con kōso, unido a técnicas naturopáticas modernas

- Agua tibia
- Masaje del vientre
- Movimiento
- Descanso
- Enemas de mantenimiento EN CASA

QUÉ ES EL KŌSO · 酵素

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

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

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

NUESTRA FILOSOFÍA

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

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

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

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

ANTES DE EMPEZAR

Ponle *intención*

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

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

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

desintoxicación del sistema digestivo

Expectativas *vs. realidad*

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

COMPROMISO PERSONAL

Un enfoque tranquilo y comprometido

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

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

Reserva al menos 48 h de espacio personal · pág. 06

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





VÍDEO

¿Necesitas un detox profundo?

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

youtu.be/Iv7iS6edXgk

re:set · preparación

Preparación previa *a la limpieza*

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

ADAPTACIÓN DE LA DIETA

Reduce primero la carga tóxica

→ REDUCE Y ELIMINA

- procesados
- azúcares refinados
- lácteos
- cafeína

\+ INCREMENTA

- orgánico
- verduras
- frutas

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

⚠ MUY IMPORTANTE

Eliminar hábitos

- ✕ alcohol
- ✕ tabaco
- ✕ café
- ✕ azúcares

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

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

MOVIMIENTO

Ejercicio ligero y relajación

EJERCICIO LIGERO

- caminatas
- yoga
- estiramientos

RELAJACIÓN

- meditación
- mindfulness

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

DURANTE LAS 24 HORAS

Solo las enzimas del kit

24h

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

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

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



VÍDEO · ANTES DE EMPEZAR

Consejos esenciales antes de empezar el protocolo

youtu.be/9fVnjHMqqcI

re:set · 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 (recetas, pág. 28).

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.

Tu preparación según tu nivel

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

NIVEL 1

Toxicidad baja

1–3 días previos

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

NIVEL 2

Toxicidad media

3–5 días previos

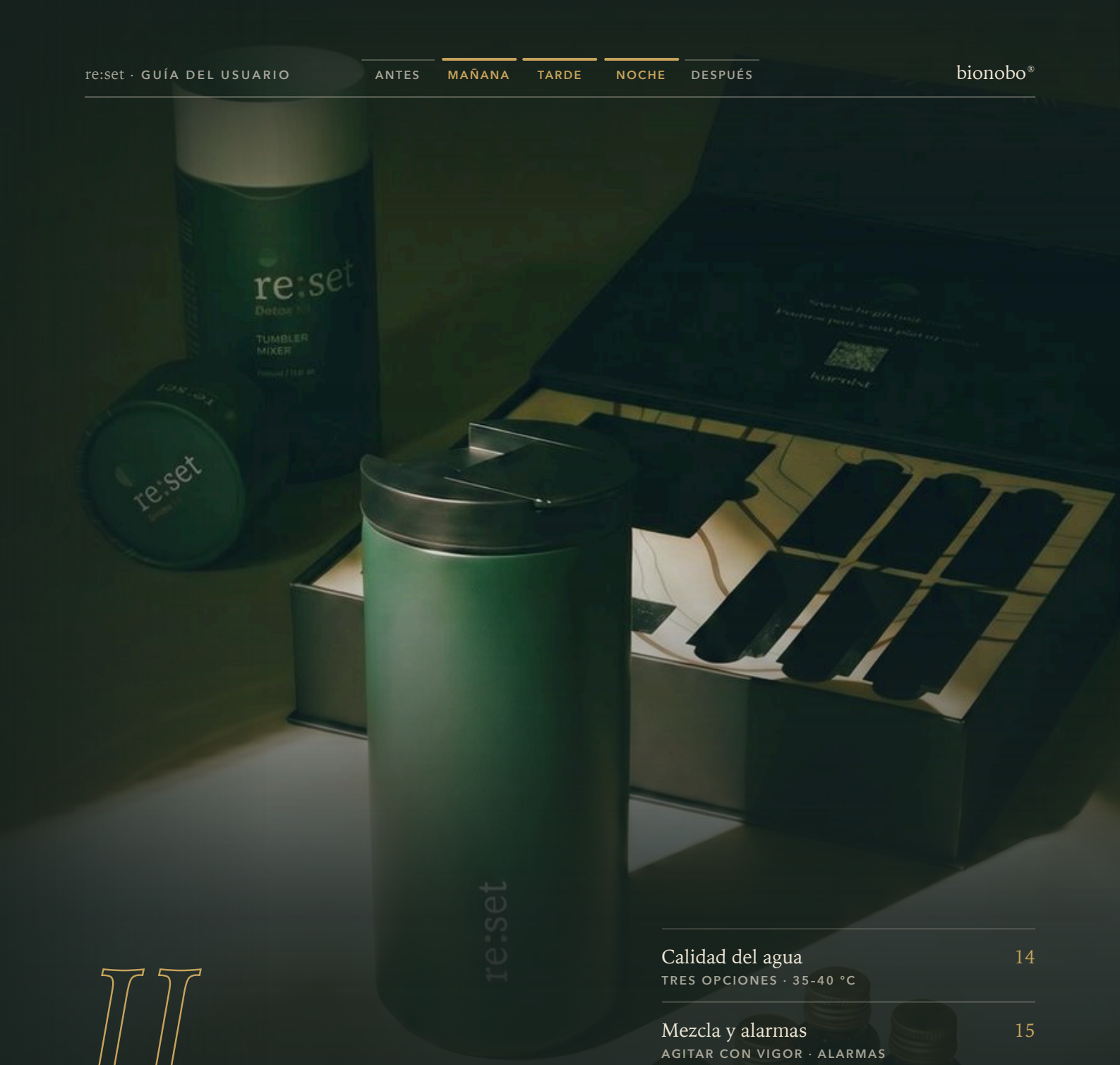
Reduce el consumo de café y gluten a diario, reduciendo al máximo la dosis de forma progresiva.

NIVEL 3

Toxicidad alta

2 semanas previas

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



II

PARTE II

El día *del detox*

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

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

Mezcla y alarmas 15
AGITAR CON VIGOR · ALARMAS

Masaje del vientre 16
13:00 Y 20:00 · VÍDEO TUTORIAL

Horario de mañana 17
09:00 - 12:00

Horario de tarde 18
12:30 - 17:30

Horario de noche 19
18:00 - 21:30

Mañana siguiente 20
09:00 · EVACUACIÓN

agua y dosis

Calidad del agua *y temperatura*

Cada toma se mezcla con agua 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.

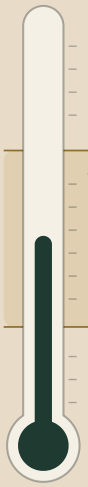
OPCIÓN 2
Agua filtrada
Por ósmosis o con cualquier otro filtro.

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.

MUCHOS NOS PREGUNTAN

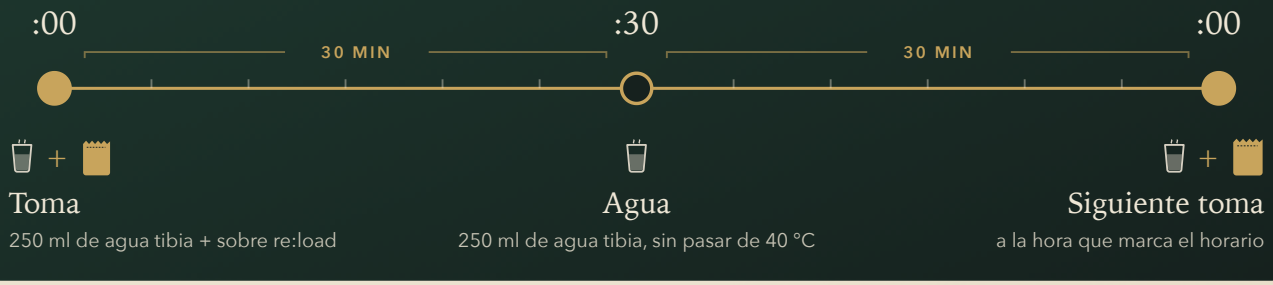
¿Esta agua es solo para el protocolo?

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

AGUA ADICIONAL

250 ml cada 30 minutos

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



Toma
250 ml de agua tibia + sobre re:load

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

Siguiente toma
a la hora que marca el horario

CONSEJO PRÁCTICO

Prepárala con antelación

Para asegurar una experiencia óptima, prepara el agua con antelación y guárdala en un termo: así la tendrás a la temperatura ideal durante toda la limpieza.

agua y dosis · la toma

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 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.

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



Mezcla con vigor · bebe inmediatamente

shaker · 350 ml

ALARMAS

Prográmalas antes de empezar

Escanea tu código y programa estas alarmas en un momento, para que no te saltes ninguna toma: seguir el horario es fundamental para obtener los mejores resultados. Y deja tu línea de tomas preparada la noche anterior (pág. 17).

iPhone

1. Escanéalo o tócalo y luego toca **«Obtener atajo»** y **«Añadir atajo»**.
2. La noche anterior, **después de las 21:30**, abre Atajos, toca **«bionobo re:set alarmas»** y elige **«Día del detox»** (la primera vez, toca **«Permitir»**).
3. El día del detox, después de las 09:00, vuelve a abrirlo y elige **«Mañana siguiente»**.

Android

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

Mañana 09:00 - 12:00

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

DÍA SIGUIENTE
09:00 + re:lax
re:lax, solo si no lo tomaste anoche

Tarde 12:30 - 17:30

13:00	masaje
14:00	5 + re:lease
15:00	6 re:load
16:00	paseo
17:00	7 + re:lease

Noche 18:00 - 21:30

18:00	8 + re:lease
19:00	9 + re:lease
20:00	masaje
21:00	10 re:load
21:30	re:lax

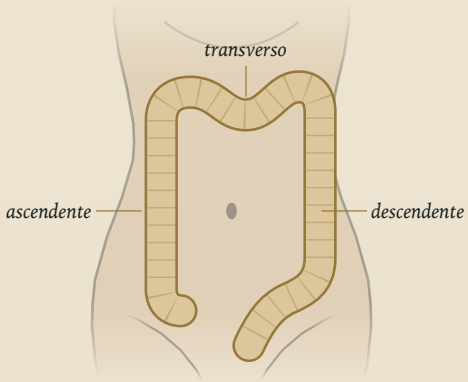
solo si no has evacuado

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

re:set · masaje abdominal

Masaje del vientre *tu aliado en re:set*

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.

También puedes ayudarte de una pistola de masaje, con mucha suavidad.

Cuándo: **a las 13:00 y a las 20:00**, dentro de los horarios de tarde y de noche (págs. 18–19).



VÍDEO TUTORIAL

Masaje abdominal, tu aliado en el protocolo re:set

Sigue este enlace para ver nuestro vídeo tutorial con sencillos pasos sobre cómo realizar el masaje abdominal.

youtu.be/U1bqo6WKCuY ESCANEA CON LA CÁMARA O PULSA

día detox · horario

Horario de mañana
09:00 – 12:00

TUS 10 SOBRES re:load

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

	HORA	agua tibia 250 ML	re:load SOBRES 1-4	re:release 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 detox · horario

Horario de tarde
12:30 – 17:30

TUS 10 SOBRES re:load

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

Tarde
12:30 - 17:30

HORA	agua tibia 250 ML	re:load SOBRES 5-7	re:lease 2 × 30 ML	re:lax 21:30	ATENCIÓN
12:30	250 ml de agua tibia				
13:00	Masaje del vientre				Técnica y vídeo: pág. 16
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. 16.

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 detox · horario

Horario de noche
18:00 – 21:30

TUS 10 SOBRES re:load

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

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. 16
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 de la mañana siguiente (pág. 20).



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 detox · después

Mañana siguiente *a las 09:00*

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 siguiente 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. 26-27).

MOMENTO

Cada persona reacciona de manera diferente

Algunos evacúan la misma noche, mientras que la mayoría lo hace al día siguiente. Tarde o temprano, el cuerpo lo acabará eliminando. Si a las 11:30 aún no has evacuado, intenta beber 300 ml de agua tibia. Si al final del día no ocurre, no te preocupes: en la mayoría de los casos se elimina dentro de las siguientes 24 horas.

Y puede haber una liberación emocional: también es parte del proceso (pág. 25).

SI TARDA MÁS

48 h Hasta 48 horas en casos de acumulación excesiva

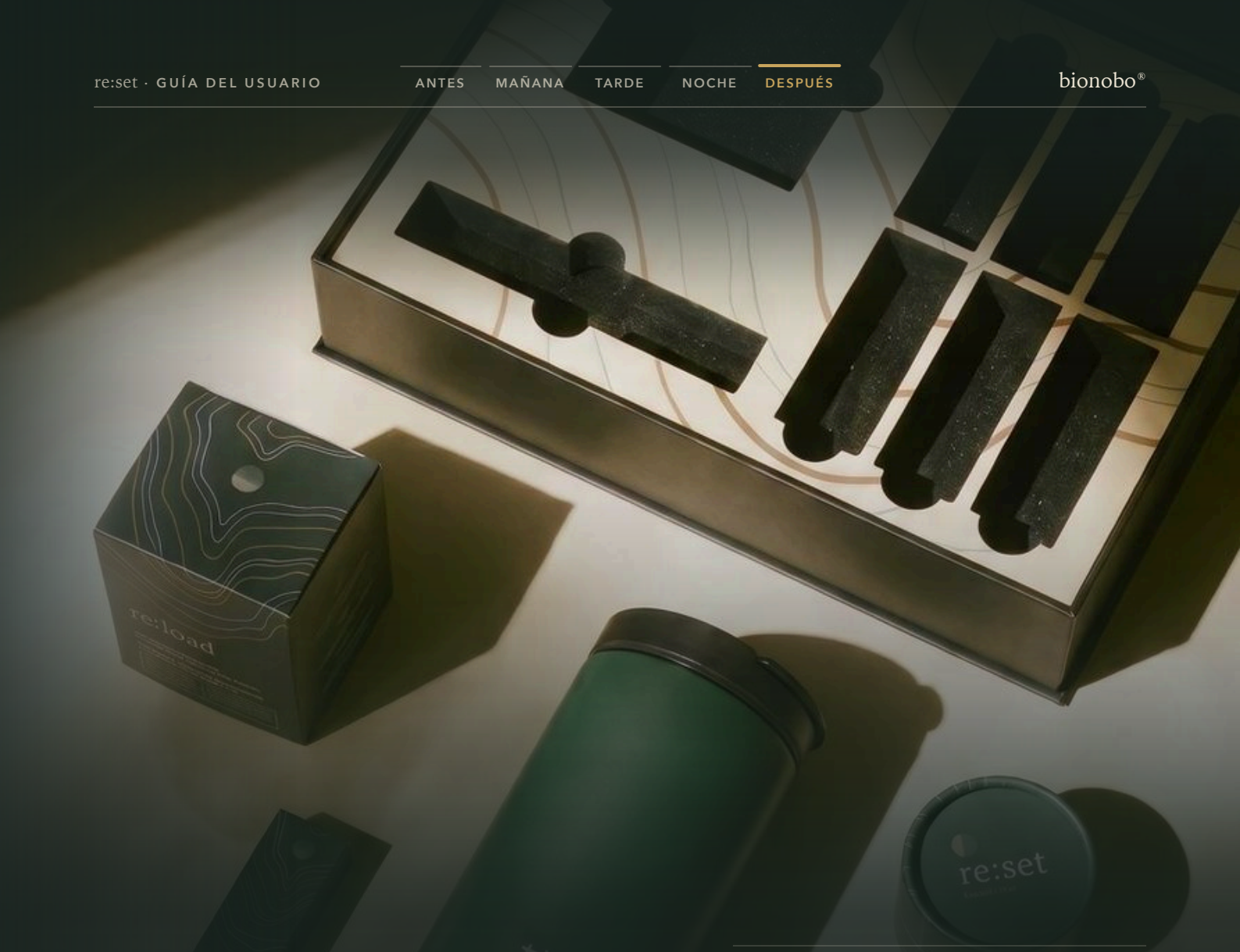
En casos de acumulación excesiva, la eliminación de toxinas puede tardar hasta 48 horas. Si después de este tiempo aún no has tenido una deposición, un enema de agua tibia puede ayudarte a soltar lo que tu cuerpo necesita eliminar.

→ Cómo hacer el enema · págs. 26-27

INSPECCIÓN

Observa lo que eliminas

Es crucial observar la eliminación de residuos tras la desintoxicación, ya que brinda información valiosa sobre el bienestar del cuerpo. Para ello recomendamos utilizar herramientas específicas: las encontrarás, con el procedimiento, en la pág. 22.



III

PARTE III

Después *del detox*

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

Evacuación y análisis 22
INSPECCIÓN Y COLORES DE LA MUCOSIDAD

Beneficios 25
CORTO Y LARGO PLAZO · LO EMOCIONAL

Enemas con ácido fúlvico 26
QUÉ NECESITAS Y PASOS A SEGUIR

Dieta posterior al detox 28
DIETA LÍQUIDA O SEGUIR EN AYUNAS

Alarga el ayuno 29
OPCIONAL · UNO O VARIOS DÍAS MÁS

Soporte intestinal 30
ENZIMAS Y FERMENTADOS

Ácido fúlvico y shila:jit 31
MANTENIMIENTO Y BIOMINERALES

Preguntas frecuentes 33
MEDICACIÓN, EMBARAZO, AYUNO, MALESTAR

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. 23



MUCOSIDAD VERDE

Verde

indica un exceso de ciertas bacterias

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

→ DETALLE EN LA PÁG. 23



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. 24



MUCOSIDAD PÁLIDA

Pálida

restos sin digerir y mucosidad

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

→ DETALLE EN LA PÁG. 24

LA OBSERVACIÓN ES PARTE DEL PROCESO

niveles de toxicidad en el cuerpo

Análisis *y autoevaluación*

Roja PÁG. 23
Verde PÁG. 23
Negra PÁG. 24
Pálida PÁG. 24



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. 23
Verde PÁG. 23
Negra PÁG. 24
Pálida PÁG. 24



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.

DALE AL CUERPO TIEMPO Y CALMA

beneficios

¿Qué sensaciones *puedo experimentar?*

Beneficios después de la limpieza: a corto y a largo plazo.

INMEDIATAMENTE

Ligereza y claridad

Justo después de la limpieza, es común experimentar una sensación de **ligereza y claridad**, tanto física como mental. Muchas personas notan un aumento significativo en sus **niveles de energía** y una mejora en la **calidad del sueño**, acompañados de una sensación general de **bienestar**.

A LARGO PLAZO

Cambios profundos y duraderos

Notarás una **digestión más eficiente**, lo que se traduce en una mejor **absorción de nutrientes** esenciales y un equilibrio interno sostenido. Además, el fortalecimiento gradual del **sistema inmunológico** reducirá la frecuencia de malestares comunes, mientras que el cuerpo alcanzará una mayor **resiliencia frente al estrés** diario. Estos ajustes, aunque discretos al inicio, construirán una base sólida para una salud integral y duradera.

OTRAS SENSACIONES

Paz y un cambio que se ve por fuera

Muchos experimentan una **paz y tranquilidad** profundas, producto de darle a su cuerpo un descanso y una limpieza de las toxinas acumuladas. Esta renovación interna se manifiesta externamente: la **piel** adquiere un brillo saludable, la **visión** puede mejorar y hasta el **olor corporal** se vuelve más suave, reflejando la pureza interna alcanzada.



TAMBIÉN LO EMOCIONAL

Se despierta *el sentir*

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

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.

EN RESUMEN

El protocolo re:set ofrece un conjunto de beneficios que se extienden más allá de lo inmediato, promoviendo un estado de salud y bienestar que puede transformar tu forma de vivir. Este proceso de limpieza no es solo un acto de cuidado físico, sino también un profundo compromiso con tu bienestar mental y emocional, abriendo el camino hacia una vida más plena y vibrante.

re:set · enemas y cuidados

Enemas con ácido fúlvico
un paso que muchos se saltan

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

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

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

CUÁNDO HACERLOS

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

MANTENIENDO LA DIETA LÍQUIDA

¿QUÉ NECESITAS?

Kit bolsa de 2 L
Con llave de paso. Colonics Kit: puedes encontrarlo en **Amazon**.

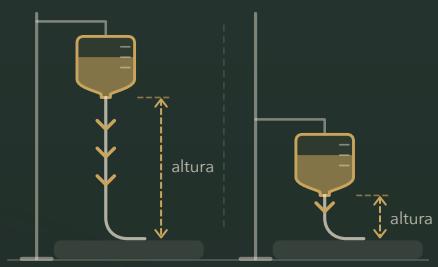
alcalina
Minerales de ácido fúlvico y húmico.

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

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

PREPARACIÓN

La altura marca la presión
Cuanto mayor sea la altura a la que cuelgues la bolsa de enema, mayor será la presión del agua y más rápido se introducirá el líquido en el intestino.



Más altura
más presión: el líquido entra más rápido

Menos altura
menos presión: el líquido entra más despacio

PRIMEROS ENEMAS

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

SI EL AGUA DEJA DE ENTRAR

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

re:set · enemas y cuidados

Enemas *pasos a seguir*

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

1 Prepara el agua

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

2 Prepara el material

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

3 Pinza la cánula y retén

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

4 Repite si lo necesitas

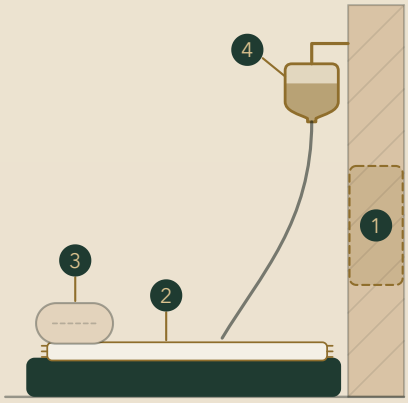
Una vez evacuado el líquido, puedes repetir el proceso una o dos veces para expulsar más toxinas.

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

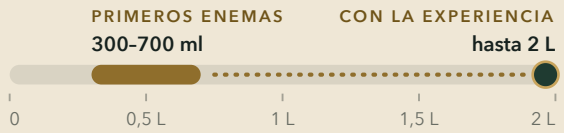


1. **Pared** · para apoyar los pies en alto
2. **Colchoneta** cubierta con una toalla
3. **Almohada** o superficie blanda para acostarte de lado
4. **Bolsa de 2 L** colgada: la altura marca la presión (pág. 26)

PROGRESIÓN

Progresión y mantenimiento

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



SOPORTE

Soporte médico y científico

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

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 **shilajit** y con **café**.

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

re:set · después del detox

Dieta posterior al detox *integración y soporte*

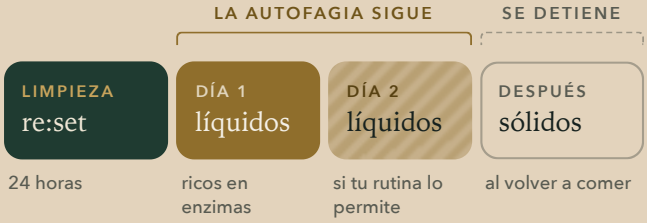
Aquí solo hablamos del mantenimiento con nuestros productos. Conviene acompañarlo con más cosas: otros alimentos, suplementos, dónde comprarlos, recetas. Todo eso lo desarrollamos en **la guía de la dieta**, próximamente en la **biblioteca de guías**.

OPCIÓN 1

Dieta líquida, 1 o 2 días

Para seguir cuidando tu cuerpo y mantener los beneficios de la limpieza, puedes optar por una **dieta líquida rica en enzimas durante 1 o 2 días**, si tu rutina lo permite. Esto ayudará a que tu sistema digestivo continúe el proceso de desintoxicación de forma natural.

Al mantenerte con líquidos, sigues favoreciendo la **autofagia**, un mecanismo que ayuda a eliminar toxinas acumuladas. Una vez que vuelvas a consumir alimentos sólidos, este proceso se detendrá.



OPCIÓN 2

Sigue en ayunas

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

ki:wami · alcalina · shila:jit

→ Cómo hacerlo: pág. 29

LIBRO DE RECETAS

Para antes y después del protocolo

Descárgalo gratis en la biblioteca de guías.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

AGUA

Caliente y en abundancia

Beber agua caliente es esencial después de una limpieza intestinal, ya que el organismo dejará de producir placa mucoide adicional, permitiendo que el intestino sane más rápido. Beber agua caliente ayuda a la digestión, reduce la inflamación y mantiene el cuerpo hidratado.

ZUMOS

Crudos, de frutas y verduras

Una excelente opción para tu dieta líquida después de la limpieza, ya que proporcionan enzimas y nutrientes esenciales en una forma fácilmente asimilable por el organismo. Además, favorecen la autofagia, ayudando a la depuración sin contribuir a la acumulación de residuos en el intestino.

ORGÁNICO

Minimiza lo que reintroduces

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

INFUSIONES Y CALDOS

Aliados ideales en esta etapa

Los caldos, en particular, ofrecen una alta concentración de aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales, brindando un soporte nutritivo sin sobrecargar el sistema digestivo.

después de re:set · opcional

Alarga el ayuno *y potencia sus efectos*

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

CÓMO HACERLO

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

2 **Acompáñalo con alcalina y shila:jit**
Los biominerales sostienen al cuerpo mientras ayunas (forma de uso: pág. 31).

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



¿Cuánto tiempo?

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

Para volver a comer

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

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

También antes

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

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

integración y soporte

Soporte intestinal *enzimas y fermentados*

SOPORTE INTESTINAL

Probióticos y enzimas digestivas

Si has tenido problemas gastrointestinales como candidiasis, SIBO, intestino permeable o toxicidad por metales pesados, sabes lo importante que es cuidar tu salud intestinal.

Para mantener el equilibrio intestinal, los probióticos y las enzimas digestivas son aliados fundamentales. Estos ayudan a restaurar la microbiota, mejorando la digestión, la inmunidad y el bienestar general. Incorporarlos en esta etapa tras la limpieza es esencial para fortalecer tu sistema digestivo y potenciar sus beneficios.



probióticos
enzimas digestivas

→ Restauran la microbiota
Y MEJORAN
- ✓ la digestión
- ✓ la inmunidad
- ✓ el bienestar general

A diario: nutri:zyme y ki:wami

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

FERMENTADOS

Col fermentada, 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

LOS MESES SIGUIENTES

Sigue cuidando tu intestino

La limpieza ayuda a desintoxicar el cuerpo, pero es clave **tomar precauciones durante los siguientes meses** para evitar efectos adversos.

→ **Mantenimiento y biominerales** págs. 31–32
→ **Tus siguientes pasos** · productos y guías págs. 35–36

a largo plazo · después de re:set

Mantenimiento *con ácido fúlvico y shila:jit*

Después de una limpieza detox con re:set, el cuerpo experimenta una eliminación profunda de toxinas y desechos acumulados.

Sin embargo, este proceso no termina aquí: es crucial seguir apoyando al organismo en su recuperación y equilibrio. El ácido fúlvico es una herramienta clave en esta etapa, ya que ayuda a **restaurar el sistema digestivo**, **mejorar la microbiota intestinal** y **facilitar la eliminación de toxinas residuales**, incluidos los metales pesados.



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



Cada punto = 1 % de la población mundial

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

alcalina · PAUTAS PARA SU USO DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

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

CÓMO
A temperatura ambiente
Con agua: 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
Mantenerlo después de la limpieza asegura una recuperación completa del sistema digestivo.

DESPUÉS DE re:set · TU MANTENIMIENTO

alcalina · uso diario, 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.
- **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**: receptor y donante de electrones, atrapa y elimina radicales libres.
- **Alto en sílice.**
- **Prebióticos y probióticos SBO** (organismos del suelo, «soil-based organisms»).

DESPUÉS DE re:set

El complemento perfecto

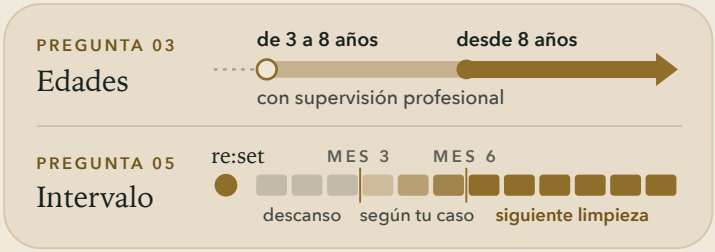
Incorporar biominerales —ácido fúlvico y shila:jit— después de re:set no solo amplifica los beneficios de la limpieza, sino que también proporciona un soporte continuo para el bienestar intestinal y digestivo.

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



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 desintoxicaciones nutricionales 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 régimen de medicación existente. Esto asegurará que cualquier interacción potencial entre los suplementos y los medicamentos recetados se identifique y se aborde adecuadamente.

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

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

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 realizar más de una limpieza con re:set?

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

05 ¿Cuál es el intervalo recomendado entre una limpieza re:set y la siguiente?

Generalmente, recomendamos dejar un período de descanso de **al menos tres a seis meses** entre cada limpieza. Este tiempo permite que tu sistema digestivo se estabilice y se fortalezca, aprovechando los beneficios de la limpieza anterior. Conviene tener en cuenta 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 re:set?

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 re:set sea lo más eficaz y segura posible.

segunda parte · comida, ayuno, malestar

Preguntas *frecuentes*

PREGUNTA 08
Ayuno
re:set ki:wami sólidos
uno o varios días líquidos y caldos

PREGUNTA 09
Lo que sale
MUCOSIDAD · COLORES
roja verde negra pálida
→ págs. 22-24

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.**

08 ¿Puedo alargar el ayuno después de re:set?

Sí. Si puedes aguantar uno o varios días más, las enzimas seguirán trabajando y potenciarás sus efectos. Si no quieres volver a comer todavía, toma **de 2 a 4 tomas de 30 ml de ki:wami al día** en lugar de alimentos, junto con alcalina y shila:jit. Cómo hacerlo: **pág. 29**.

09 ¿Qué es lo que sale?

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. 22–24**.

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:

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

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**

re:set · lo que viene después

Tus siguientes pasos *después de re:set*

re:set es el primer paso. Si quieres seguir, estos son los caminos que te recomendamos. Ninguno es obligatorio: elige el que encaje con tu momento.

TU CAMINO

PARTE 2

Remineralizar
ácido fúlvico
PÁGS. 31-32

Intestino
✓ re:set
ESTA GUÍA

Hígado y vesícula
be:liver
LA PARTE 2

ikigen · los tres en un solo protocolo · pág. 36

ki:wami · un apoyo opcional, antes y después

ANTES Y DESPUÉS · OPCIONAL

ki:wami · un apoyo para tu cuerpo

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

bionobo.com/products/kiwami

Escanea con la cámara o pulsa





El kit be:liver

Su guía · biblioteca

LA PARTE 2

be:liver · hígado y vesícula

re:set limpia el intestino; be:liver es el segundo protocolo: la limpieza hepática y de la vesícula. Su guía de uso se descarga gratis en la biblioteca de guías, para que la leas con calma antes de decidir.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

tus siguientes pasos · el conjunto

Todo en conjunto
o empieza sin prisa



LOS TRES FRENTES, A LA VEZ

ikigen · todo en un solo protocolo

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

remineralizar · intestino · hígado

ikigen

El protocolo completo

Ver ikigen en bionobo.com

¿TODAVÍA NO ES TU MOMENTO?

Empieza por la Guía detox para principiantes

No pasa nada: cada cuerpo tiene su ritmo. La Guía detox para principiantes es gratis y está en nuestra biblioteca de guías, junto al libro de recetas y la guía de enemas. Vuelve a re:set cuando te sientas preparado.

bionobo.com/pages/biblioteca-de-guias

contacto

re:set

kit detox

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

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



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

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

re:set es un complemento alimenticio. No está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituye una dieta variada y equilibrada ni el criterio médico profesional.

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