

minerales de la tierra · shila:jit y alcalina

Usos *alternativos*

3.000 años de historia.
Mucho más allá del uso oral.

Todo lo que puedes hacer con shila:jit y alcalina además de tomarlos: en tu agua, tu cocina, tu piel y tu baño. Con la cantidad para cada uso.

bionobo®

bienvenida · contenido

Más allá del vaso de agua

Casi siempre hablamos de shila:jit y alcalina dentro de un vaso de agua. *Pero estos minerales de la tierra llevan unos 3.000 años acompañando a las personas, y en casa dan para mucho más.*

→ ¿Con prisa? Todas las cantidades, en una página: **pág. 23.**

PARTE I · PÁGS. 3-7		
I	Historia y origen	
01	Un nombre en cada valle ŚILĀJATU, MUMIJO, BRAG-ZHUN	04
02	Lo que hacían con ella AYURVEDA, PERSIA, TÍBET, EUROPA	05
03	Dónde nace y cómo se recoge A MANO, UNA VEZ AL AÑO	06
04	Misma familia, otro origen EL HUMUS, ORIGEN COMÚN	07

PARTE II · PÁGS. 8-11		
II	Con confianza	
05	Seguridad LO QUE DICEN LOS DATOS	08
	Lo que recoge PubMed LAS CIFRAS REALES	09
06	Pureza LO QUE PUEDES COMPROBAR	10
07	Tu dosis EL MARCO DE CADA USO	11

PARTE IV · PÁGS. 19-22		
IV	Otros momentos	
14	La nariz EL SPRAY NASAL CON AGUA SALADA	19
	Sprays nasales QUÉ HAY Y CÓMO SE USAN	20
15	Ayuno y viaje TUS MINERALES CONTIGO	21
16	Enemas LO BÁSICO, EN BREVE	22

PARTE III · PÁGS. 12-18		
el corazón de la guía		
III	Cinco usos en casa	
	— primero, lo que no te bebes tú	
08	En tu piel CON LA PRUEBA DEL ANTEBRAZO	13
09	Pelo y baño MINERALES POR FUERA	14
10	Con tu mascota POCO A POCO, Y CON TU VETERINARIO	15
	— después, lo que cuenta en tu dosis	
11	En tu agua EL PRIMER CAMBIO	16
12	En tu cocina y en tus bebidas POR DEBAJO DE 40 °C	17
13	Ritual de cacao ANTES DE LAS 17 H	18

CIERRE · PÁGS. 23-25		
♥	Para ti	
17	De un vistazo CADA USO, SU CANTIDAD	23
18	Cuando quieras ir más profundo EL SIGUIENTE PASO	24
	Tú eliges ONE DAY O DAY ONE	25

CÓMO USAR ESTA GUÍA

I-II Primero, **de dónde vienen** y cómo saber si son puros.

III El corazón de la guía: **cinco usos en casa**, cada uno con su cantidad y su cuidado.

IV Otros momentos y, al final, **todas las cantidades** en una página.

antes de los usos, el origen

Antes de usarla, conócela: de dónde viene, cómo se recoge y cómo saber si es pura.

EN ESTA PARTE

Un nombre en cada valle 04

§01 · ŚILĀJATU, MUMIJO, BRAG-ZHUN

Lo que hacían con ella 05

§02 · AYURVEDA, PERSIA, TÍBET, EUROPA

Dónde nace y cómo se recoge 06

§03 · A MANO, UNA VEZ AL AÑO

Misma familia, otro origen 07

§04 · EL HUMUS, ORIGEN COMÚN



I

PARTE I · §01-§04

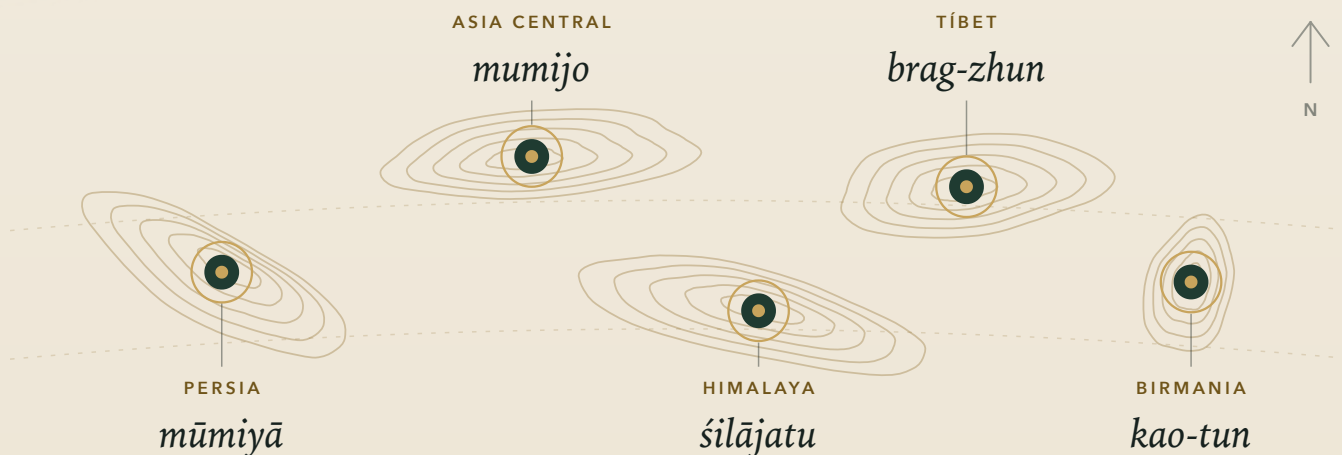
La lágrima de la montaña

3.000 años de historia: cómo la llaman en cada valle, qué hacían con ella, de dónde viene la nuestra y por qué alcalina es de la misma familia.

§01 · la resina que brota de la roca

Un nombre en cada valle

Nosotros la llamamos la lágrima de la montaña, por cómo brota de la roca con el calor del verano. Otros pueblos la han llamado sudor o sangre de la montaña. Y cada valle le ha dado su propio nombre.



śilājatu

INDIA · SÁNSCRITO *śilā*, roca, y *jatu*, resina: **resina de la roca**. A la forma popular, shilajit, se le suele dar otro sentido: el conquistador de la roca.

mūmiyā

PERSIA De *mūm*, **cera**. También se escribe mumiai: así la recogieron los médicos persas (**pág. 5**).

mumijo

ASIA CENTRAL Kazajistán, Kirguistán, Mongolia: **tradición viva**, de generación en generación.

brag-zhun

TÍBET **El jugo de la roca**. Se recoge en acantilados soleados, entre 2.000 y 4.000 metros.

kao-tun

BIRMANIA **La sangre de la montaña**.



CUENTA LA LEYENDA

Que en el Himalaya vieron a los monos subir a las mismas rocas cada verano para lamer una resina oscura. Y la gente los siguió.

¿SABÍAS QUE...?

De *mūmiyā* a «momia»

La palabra «momia» viene de *mūmiyā*, el nombre persa de este betún de montaña. Del persa pasó al árabe y al latín medieval, y de ahí a nuestras lenguas.

FUENTES · Diccionarios de sánscrito de Apte y Monier-Williams (*śilājatu*) · Ding R et al., *Chin Med*, 2020 (PMID 32612671) · Rahmani Barouji et al., *Galen Med J*, 2020 (PMID 34466583).

§02 · un registro cultural

Lo que hacían con ella

Por escrito, más de dos mil años, desde los textos fundadores del Ayurveda; de uso, unos 3.000, según algunas revisiones científicas. Lo contamos como historia, no como promesa.

HACE MÁS DE 2.000 AÑOS

India



El Charaka Samhita

Uno de los textos fundadores del Ayurveda la incluye entre los *rasayana*, las sustancias de la longevidad y la renovación, y distingue cuatro tipos, a los que llama de oro, de plata, de cobre y de hierro.

SIGLOS IX-XI

Persia



Al-Razi y Avicena

Al-Razi le dedicó un tratado entero, y Avicena la describió en su Canon de medicina, el libro que se estudió en Oriente y en las universidades europeas hasta el siglo XVII. Ya entonces no solo se tomaba: también se usaba en ungüentos.

MEDICINA TIBETANA

Tíbet



El brag-zhun

La medicina tibetana la conoce como brag-zhun. Un análisis de 13 lotes encontró en ella mucha materia orgánica, con ácidos húmicos y fúlvicos.

DESDE EL SIGLO XIX

Centroeuropa



Los baños de turba

Los baños de turba (*Moorbad*) son tradición balnearia: el primer balneario de turba de Alemania abrió en Bad Pyrmont en 1802, y Marienbad y Franzensbad los ofrecían ya en el siglo XIX. Esa turba es rica en ácidos húmicos. Tu baño mineral, en la [pág. 14](#).

HOY

Asia Central



El mumijo

En Kazajistán, Kirguistán o Mongolia, el mumijo sigue formando parte de la cultura popular.



Y LA CIENCIA, HOY

Lo que recoge
PubMed

a 13 de octubre de 2026

18.383

publicaciones sobre
sustancias húmicas y
ácido fúlvico

154

publicaciones sobre
shilajit

9

ensayos clínicos con
shilajit en personas

En personas, todavía se ha investigado poco. Las cifras, una a una, en la [pág. 9](#).

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

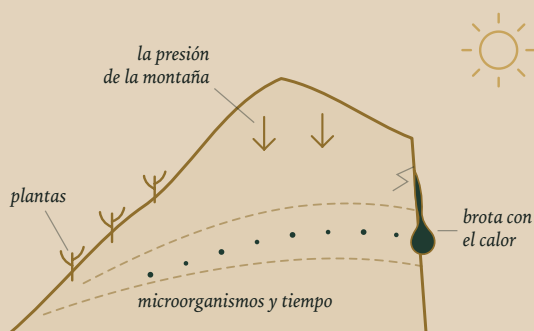
FUENTES Quazi et al., *Pharmacognosy Research*, 2023 · Wilson E et al., *J Ethnopharmacol*, 2011 (PMID 21530631) · Rahmani Barouji et al., *Galen Med J*, 2020 · Shahriari M et al., *Acta Med Hist Adriat*, 2018 (PMID 30488706) · Cao Y et al., *Zhong Yao Cai*, 2015 (PMID 26415401) · PubMed, consulta del 13 de octubre de 2026 (detalle en la [pág. 9](#)).

§03 · de la roca a tu casa

Dónde nace y cómo se recoge

Se ha encontrado en una veintena de regiones del mundo. El nombre cambia con el valle; el proceso que la forma, no.

ALGUNAS DE ELLAS Himalaya ♦ Hindu Kush ♦ Karakórum ♦ Tíbet ♦ Altái ♦ Cáucaso ♦ Andes...



CÓMO SE FORMA

Materia orgánica *de la tierra*

Plantas que el tiempo, los microorganismos y la presión de la montaña transformaron en resina. Las revisiones la describen como un complejo de un **60-80 % de sustancias húmicas**, sobre todo ácido fúlvico, con calcio, potasio, magnesio y decenas de elementos traza.



NUESTRO shilajit DORADO

1

LA ROCA

Brota con el calor

solo unas semanas al año, en verano

2

LA RECOGIDA

A mano

una vez al año, seleccionado piedra a piedra

3

LA PURIFICACIÓN

Con agua

filtrado despacio con agua de glaciar y manantial

4

EL SECADO

Al sol

secado despacio, hasta tres meses

♦ De las cumbres del Himalaya, por encima de los 5.000 metros. Sin calor industrial y sin disolventes químicos.

♦ PAUSA El shilajit de verdad, recogido y purificado así, es escaso. Y no hay forma de acelerarlo.

FUENTES Hussain y Saeed, *Biol Trace Elem Res*, 2024 · Agarwal SP et al., *Phytother Res*, 2007 · Carrasco-Gallardo C et al., *Int J Alzheimers Dis*, 2012.

§04 · el humus, origen común

Misma familia otro origen

shila:jit y alcalina son dos caras de la misma historia mineral: las dos nacen del humus, la forma en la que la tierra alimentaba a las plantas. Se complementan, no se duplican.

EL ORIGEN COMÚN

El humus *donde empieza todo*

En el humus, los minerales de la roca cobran vida gracias a los microorganismos: es el primer paso de la cadena alimentaria. Con el tiempo y la presión, esa materia se convierte en turba, en lignito... y en depósitos ricos en ácidos húmicos y fúlvicos.



la montaña

un depósito fósil

DE LA MONTAÑA

shila:jit dorado

60–65%

de ácido fúlvico, en torno a esa cifra según lote · método analítico basado en Lamar

Resina de alta montaña, recogida a mano y secada despacio al sol (pág. 6).

Su pH es suave, en torno a 5-7: por eso es nuestra elección para la piel (pág. 13).

Concentrado y profundo

DE UN DEPÓSITO FÓSIL

alcalina

75+

minerales traza en una matriz fúlvica y húmica

Nace de un depósito fósil, marino y terrestre, que tardó millones de años en formarse. Se extrae solo con agua purificada, despacio, durante unos dos años: sin calor y sin disolventes químicos.

Su pH natural es muy alto, en torno a 11 (varía según el lote), y por eso se conserva sin conservantes. Y por eso mismo, fuera del vaso, siempre la usamos diluida.

Constante y ligera. Sin sabor

«Al ácido fúlvico se le conoce como un quelante natural: forma quelatos con otros compuestos. Lo que sí sabemos es que penetra muy bien en las células: por su tamaño tan pequeño, se le atribuye la capacidad de cruzar barreras que otros compuestos no cruzan, como las barreras celulares o la hematoencefálica.»

– DANI, COFUNDADOR DE bionobo



¿Quieres saber más? La guía del ácido fúlvico, en la **biblioteca de guías**.

parte II · con confianza · §05 · con honestidad

Seguridad

lo que dicen los datos

Natural no significa automáticamente inocuo. Por eso queremos contarte, con cifras y sin adornos, lo que se ha estudiado. Y lo que te pedimos antes de empezar.

EN ANIMALES · TRES ESTUDIOS

ÁCIDO FÚLVICO

5.000 mg/kg

AL DÍA · DURANTE 60 DÍAS

En ratas: sin efectos adversos ni a la dosis más alta probada.

Dai et al. 2020

FÚLVICOS Y HÚMICOS

2.000 mg/kg

AL DÍA · DURANTE 90 DÍAS

Una preparación de los dos, en ratas: sin toxicidad a la dosis más alta del estudio.

Murbach et al. 2020

SHILAJIT

5.000 mg/kg

AL DÍA · DURANTE 91 DÍAS

En ratas: solo cambios mínimos en hígado e intestino, y solo a la dosis más alta.

Velmurugan et al. 2012

❗ Son estudios en animales, a dosis muy por encima de las de uso diario. **Un margen amplio no es una invitación a tomar más.**

EN PERSONAS · HAY MENOS DATOS

Con shilajit se han usado entre 250 y 500 mg al día, de 3 meses a casi un año. *Son pocos estudios, con extractos distintos al nuestro: lo decimos tal cual.* Lo que recoge PubMed, en la **pág. 9**.

DURACIÓN	DE 1 A 48 SEMANAS	QUIÉN Y CON QUÉ
1 SEMANA		Ácido fúlvico de otro origen (derivado de carbohidratos) · 30 hombres · sin efectos adversos graves · <i>Gandy 2012</i>
90 DÍAS		Shilajit · 250 mg dos veces al día · hombres de 45 a 55 años · <i>Pandit 2016</i>
14 SEMANAS		Shilajit · 125 o 250 mg dos veces al día · mujeres · sin efectos adversos registrados · <i>Das 2019</i>
48 SEMANAS		Shilajit · 250 o 500 mg al día · 60 mujeres posmenopáusicas · <i>Pingali 2022</i>

ANTES DE EMPEZAR Lo que te pedimos

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



Ni shilajit ni alcalina en **embarazo o lactancia**.



Deja **2 horas** entre estos productos y cualquier medicación.



Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, **consulta siempre, siempre, con tu especialista**.



No superes la dosis diaria recomendada.



Mantener fuera del alcance de los niños.



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

FUENTES Dai et al., *Evid Based Complement Alternat Med*, 2020 · Murbach et al., *Toxicol Rep*, 2020 · Velmurugan et al., *Asian Pac J Trop Biomed*, 2012 · Gandy et al., *Clin Pharmacol*, 2012 · Pandit et al., *Andrologia*, 2016 · Das et al., *J Am Coll Nutr*, 2019 · Pingali y Nutalapati, *Phytomedicine*, 2022.

Lo que recoge PubMed *las cifras reales*

Mucha ciencia del suelo y del agua. Muy poca en personas. Te lo contamos con las cifras delante, tal cual salen.

18.383

publicaciones científicas mencionan las sustancias húmicas o el ácido fúlvico en PubMed, la base de datos biomédica de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.

Por palabra: «humic» 17.048 · «fulvic» 4.099 · las dos a la vez 2.764 · «ulmic» 6.

Con la palabra en el título o el resumen: 16.935.

18.383

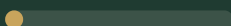
PUBLICACIONES



Suelo, agua, química, microbios, animales de granja, laboratorio. Las diez revistas que más publican son todas de medio ambiente y de agua.

832

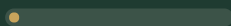
CON LA ETIQUETA «HUMANOS»
4,5 % DEL TOTAL



La etiqueta incluye células en cultivo, calidad del agua de bebida y análisis de laboratorio: no son 832 estudios con personas tomándolo.

10

ETIQUETADAS COMO ENSAYO
CLÍNICO EN PERSONAS



Baños con humatos, barro y un humato sobre la piel, un extracto de turba por boca, mezclas con probióticos o plantas y un extracto de shilajit. Ninguno de ellos prueba un ácido fúlvico solo, tomado por boca.



Que haya miles de publicaciones no demuestra ningún efecto en personas. Lo que cuenta es esto: la ciencia lleva décadas estudiando estas sustancias en el suelo y en el agua, y en personas queda casi todo por investigar.

shilajit, aparte: 154 publicaciones · 57 con la etiqueta «humanos» · 9 ensayos clínicos en personas, la mayoría pequeños y todos con extractos distintos al nuestro (**pág. 8**). Uno de los nueve ya está entre los diez de arriba.

LA LECTURA DE DANI

«Por desgracia, al ser algo que produce la naturaleza, no se puede patentar; y la industria farmacéutica no tiene interés en gastar millones en estudiar algo que no puede patentar.»

– DANI, COFUNDADOR DE bionobo

Las patentes que existen protegen procesos, preparados y usos concretos; no la sustancia tal como está en la naturaleza.

FUENTES PubMed, consulta del 13 de octubre de 2026. Términos: humic OR fulvic · AND humans[MeSH Terms] · AND clinical trial[Publication Type]. PubMed etiqueta 20 registros como ensayo clínico: 9 son con animales de granja y 11 con personas; uno de esos 11 no trata de esto (aparece por la dirección de correo de un autor) y quedan 10. Fuera de esa etiqueta hemos encontrado en PubMed dos ensayos pequeños, de 30 y 36 personas, con un ácido fúlvico fabricado a partir de carbohidrato. shilajit: shilajit OR mumijo OR mumie OR shilajeet, descartados 12 registros ajenos al tema. Que un artículo esté en PubMed no significa que la Biblioteca lo avale. Las cifras cambian cada día.

§06 · la trampa del porcentaje

Pureza

lo que puedes comprobar

No todos los fúlvicos son iguales, aunque se llamen igual. Un porcentaje dice poco si no sabes cómo se midió.

LO QUE DICE LA ETIQUETA

14

de 25

En 2025, un estudio analizó 25 productos vendidos como ácido fúlvico: solo 14 contenían de verdad fracciones fúlvicas.

Vialykh et al. 2025

MEDIR EL COLOR

+120

%

Medir el color no es medir el ácido. En una comparación publicada, el método colorimétrico sobrestimó el ácido húmico de 8 muestras un 120 %.

Lamar y Talbot 2009

EL MÉTODO DE LAMAR

ISO 19822

El método de Lamar, por el científico Richard Lamar, separa el ácido fúlvico de verdad del resto y lo pesa. Desde 2018 es una norma internacional.

Lamar et al. 2014 · ISO 19822:2018



EN TU VASO

Disuelto en agua templada, un buen shila:jit tiñe el vaso de ámbar sin enturbiarlo. Es una pista sencilla, no una prueba de laboratorio.

Lo que hace «dorado» a un shila:jit no es la palabra en la etiqueta: son las respuestas a estas preguntas.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

- ✓ ¿De dónde viene?
- ✓ ¿Se usó calor para purificarlo?
- ✓ ¿Cómo se recogió?
- ✓ ¿Cómo se midió el fúlvico?
- ✓ ¿Se analizó el producto terminado?

🔍 **Mira las unidades:** ppm y ppb no son lo mismo; hay un factor de mil.

LO NUESTRO

60–65

%

de ácido fúlvico en shila:jit dorado, según lote, medido con un método analítico basado en Lamar

El shilajit en bruto puede llevar metales pesados: por eso analizamos cada lote, de shila:jit y de alcalina, en un laboratorio de la UE antes de enviarlo, no solo en origen. En metales pesados, nuestros resultados están dentro de los límites europeos para complementos alimenticios.



ANÁLISIS DE LABORATORIO

Los informes del último lote

eu.bionobo.com/es/pages/lab-tests

ESCANEA O PULSA

Metales pesados y microbiología en los dos; en alcalina, también micotoxinas y minerales. ¿Quieres los informes de tu envase? Escríbenos con tu código de lote.

§07 · la regla de la casa

Tu dosis

el marco de cada uso

Todo lo que añadas a tu agua, tu cocina o tu cacao es parte de tu dosis del día, no una más. Poco a poco: no hay premio por llegar el primer día.

CONCENTRADO

shila:jit dorado

en agua templada o del tiempo

Un grano de arroz
PARA EMPEZAR

Varias tomas al día
POCO A POCO

Hasta un garbanzo pequeño
REPARTIDO A LO LARGO DEL DÍA

GOTAS

alcalina

en un vaso de agua (200 ml)

4 gotas
PARA EMPEZAR

6 gotas
SIN PRISA

10 gotas
TU TOMA

10 + 10
CUANDO YA TE CONOZCAS

✓ Nunca más de lo que indica el envase, contando todas las tomas.

📅 En tus días de ayuno, ki:wami: **pág. 21.**

LAS REGLAS DE LA CASA

- ✓ **Nunca lo hiervas:** añádelo al final, fuera del fuego, cuando haya bajado de 40 °C.
- ✓ **shila:jit, en agua templada o del tiempo;** nunca caliente.
- ✓ **Fuera del vaso, alcalina siempre diluida:** nunca pura sobre la piel ni en la nariz. **En los ojos, nunca.**
- ✓ Antes de usarlo en la piel, **la prueba del antebrazo (pág. 13).**
- ✓ **2 horas** de separación con cualquier medicación.
- ✓ **Con agua filtrada (pág. 16).**



ESCUCHA A TU CUERPO

Al empezar, algunas personas notan algo leve unos días: cansancio, niebla mental o un ligero dolor de cabeza. Baja la dosis, hidrátate y descansa. Si es intenso, no se va o no te cuadra, para y consulta.

Una molestia no es la prueba de que algo funciona: la referencia eres tú.

shila:jit · ritual diario



Cómo tomar
nuestro shila:jit



VÍDEO · RITUAL DIARIO

Cómo tomar nuestro
shila:jit | Ritual diario



youtu.be/IWY9zTDTPbQ

más allá del vaso

*Ten un frasco de
alcalina en la cocina.*

EN ESTA PARTE

En tu piel 13

§08 · CON LA PRUEBA DEL ANTEBRAZO

Pelo y baño 14

§09 · MINERALES POR FUERA

Con tu mascota 15

§10 · POCO A POCO, Y CON TU VETERINARIO

En tu agua 16

§11 · EL PRIMER CAMBIO

En tu cocina y en tus bebidas 17

§12 · POR DEBAJO DE 40 °C

Ritual de cacao 18

§13 · ANTES DE LAS 17 H



III

PARTE III · §08-§13

Cinco usos en casa

Y tu shila:jit, a mano. Primero, lo que no te bebes tú: piel, pelo, baño y el cuenco de tu mascota. Después, agua, cocina y cacao, siempre dentro de tu dosis. La cantidad, para cada uso.

§08 · uso 1 · la piel

En tu piel *un gesto de belleza*



Una receta casera, no un tratamiento: así lo usamos nosotros. Para la piel, mejor **shila:jit**: su pH es suave. **alcalina**, fuera del vaso, siempre diluida y aclarando después.



PASO 0 · ANTES DE NADA

La prueba del antebrazo

Aplica un poco en la cara interna del antebrazo, tal como lo usarías, dos veces al día durante 7 a 10 días. Si notas rojez, picor, hinchazón o escozor, no lo uses.

Es la pauta de la Academia Americana de Dermatología.

RECETA 1 · shila:jit

Mascarilla mineral

Disuelve de un grano de arroz a una lenteja de shila:jit en unas gotas de agua templada y mézclalo con miel cruda o con tu aceite natural favorito. Extiéndelo sobre la piel limpia, déjalo 10-15 minutos y aclara con agua tibia.

de arroz a lenteja

10-15 min

1-2 veces por semana

RECETA 2 · alcalina

Aclarado mineral

5 gotas de alcalina en 30 ml de agua filtrada. Pásalo con un algodón, déjalo un minuto y aclara con agua.

5 gotas en 30 ml

1 minuto

y aclarar



CON CUIDADO

Solo sobre piel sana



Nunca sobre heridas, piel irritada o recién tratada, ni sobre un tatuaje que aún está curando.



Lejos de los ojos y de las mucosas.



Si tienes una lesión o una infección en la piel, **eso es para tu médico**.



Si algo pica o escuece, **aclara con abundante agua**.



Puede teñir toallas y ropa clara: **usa una toalla oscura**.



Los usos sobre la piel **no cuentan en tu dosis**: no se beben.

§09 · uso 2 · por fuera

Pelo y baño

minerales por fuera

Los baños de turba ricos en humus son tradición balnearia en Centroeuropa desde hace siglos (pág. 5). Hoy puedes hacerte tu propio ritual en casa.



shila:jit

Cuero cabelludo

Disuelve un trocito de shila:jit (de un grano de arroz a una lenteja) en un poco de agua templada o en tu aceite favorito, masajea unos minutos y lava como siempre.

de arroz a lenteja



shila:jit o alcalina

Baño mineral

Disuelve un guisante de shila:jit, o unas 20 gotas de alcalina, en un vaso de agua templada y viértelo en la bañera. 15-20 minutos, sin prisa. Aclara la bañera después: tiñe.

un guisante · 20 gotas



alcalina

Baño de pies

10 gotas de alcalina en un barreño de agua templada, 15 minutos. Un buen final para el día.

10 gotas

RECUERDA

Para los tres

- ✓ **La prueba del antebrazo** antes de la primera vez (pág. 13).
- ✓ **Nada en los ojos.**
- ✓ Si tienes la piel irritada, mejor otro día.
- ✓ Toalla oscura: puede teñir los tejidos claros.
- ✓ No cuenta en tu dosis: no se bebe.

◆ PAUSA *Un baño sin prisa y el móvil lejos: quince minutos solo para ti.*

§10 · uso 3 · los de casa

Con tu mascota *poco a poco, y con tu veterinario*

Cuando empiezas a cuidar tu agua, acabas mirando también su cuenco. Lo que se sabe y lo que no, sin prisa y sin promesas. Hablamos solo de perros y gatos.



Su agua, primero



El agua filtrada, también para su cuenco, fresca cada día. Es el primer cambio, igual que el tuyo.

agua filtrada

fresca cada día

Unas gotas en su cuenco



Hay quien comparte alcalina con su perro o su gato: siempre en el agua del cuenco, nunca directa a la boca. No hay una cantidad estudiada y nosotros no damos pauta.

siempre en el agua

antes, tu veterinario

Poco a poco



Empieza con muy poco y observa unos días: que beba y coma como siempre, sus heces, su ánimo. Deja al lado otro cuenco con agua sola. Si algo cambia, para.

muy poco, primero

otro cuenco con agua sola

LO QUE SE SABE · Y LO QUE NO

- ✓ En la UE, la leonardita (un humato) figura desde 2013 en el catálogo de materias primas para piensos. En Alemania hay medicamentos veterinarios con ácidos húmicos que incluyen a perros y gatos: otros productos, con su propia pauta.
- ✓ alcalina es un complemento alimenticio para personas: ni pienso ni medicamento veterinario.
- ✓ En perros, pocos estudios, pequeños y con otros preparados; en gatos no hemos encontrado ninguno.

ANTES, TU VETERINARIO

Si toma medicación por boca: agua sola mientras dure, salvo que tu veterinario diga otra cosa.

Si es mayor o tiene los riñones delicados: lo decide tu veterinario. Que nunca beba menos por un cambio en su agua.

Cachorros, gatitos, hembras gestantes o lactantes: con alcalina no hay datos.

Un gato no es un perro pequeño, y es más especial con su agua.

Si está enfermo, vomita o tiene diarrea: veterinario, no gotas.

FUENTES · Reglamento (UE) n.º 68/2013, catálogo de materias primas para piensos, entrada 13.10.2 «Leonardita» · prospectos de dos medicamentos veterinarios autorizados en Alemania · PubMed, Europe PMC y OpenAlex, 12 oct 2026. De shila:jit no tenemos pauta para animales; para otras especies, tampoco.

◆ PAUSA ¿Y si el primer cambio de hoy es el agua de su cuenco?

En tu agua *el primer cambio*

Nos salimos del agua embotellada. El primer cambio es un filtro para el agua que bebes y otro para la ducha: el agua del grifo, tal cual, va llena de porquería.

TRES PASOS, POCO A POCO

1 Un filtro para beber y otro para la ducha
Cuál, lo eliges tú: lo cuenta Dani aquí abajo.

2 Devuélvele los minerales
Si tu filtro también quita los minerales, como la ósmosis, añade unas gotas de alcalina a tu jarra o a tu botella.

3 Reparte tus gotas del día
En el agua que vas a beber: por ejemplo, 10 gotas en la botella de la mañana y otras 10 en la de la tarde, cuando ya estés en 10 + 10.

**CUÁNTO**

tus gotas del día, repartidas

4 gotas

→

6

→

10

→

10 + 10

Sube poco a poco, a tu ritmo (**pág. 11**). Lo que añades al agua **cuenta dentro de tu dosis del día**.



«Si hay algo en lo que puedes invertir, tu primera inversión es dedicar tiempo a entender el agua. Nadie la va a entender por ti. Todo el mundo te va a venir a vender el mejor filtro... Yo te puedo decir cuál es el mejor, pero no quiero: *quiero que tú decidas cuál es el mejor.*»

— Dani, cofundador de bionobo



Más en la guía **Remineraliza tu agua**, en la biblioteca de guías.

eu.bionobo.com/es/pages/guide-library

§12 · uso 5 · la cocina

En tu cocina y en tus bebidas

Ten un frasco de alcalina en la cocina: no sabe a nada y se integra en casi todo. Una sola regla: nunca la hiervas.



— la regla de la cocina

Para alcalina y para shila:jit: siempre al final



Prepara tu plato
o tu bebida



Fuera del fuego
nada de hervir



Que se temple
menos de 40 °C



Añade tus gotas
o tu shila:jit



Remueve y sirve
y disfruta despacio



EN FRÍO O TEMPLADO

alcalina



Unas gotas en tu **jarra de agua**



Zumos, batidos y kéfir



Aliños



Sopas y caldos, ya fuera del fuego



Infusiones y té, templados

«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 · RESEÑA VERIFICADA

CUÁNTO

tus gotas del día, repartidas



TEMPLADO O DEL TIEMPO

shila:jit



En **agua templada** o del tiempo, nunca caliente



En **leche**, como en el Ayurveda (templada, sin superar los 40 °C)



En tu **café**, ya templado



En el **cacao** (pág. 18)



Sublingual: déjalo disolverse despacio bajo la lengua

Su sabor es intenso, mineral y terroso: un gusto adquirido. Si te cuesta, empieza por alcalina.

CUÁNTO

un grano de arroz por taza

⚠ Todo cuenta dentro de tu dosis del día (pág. 11). **Leche cruda**: no en embarazo, niños pequeños, personas mayores o con las defensas bajas.

§13 · 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.



LA HORA DEL CACAO

Mejor antes de las 17 h: el cacao también lleva teobromina y algo de cafeína. Y si tomas café, mejor no combinarlos.

al baño maría

sin hervir

antes de las 17 h

Ingredientes

PARA UNA TAZA



Cacao crudo ceremonial

Sin procesar.



Miel cruda

Viva y sin pasteurizar, al gusto (nunca para menores de un año).



Leche de tu elección

Vegetal casera o leche cruda de pasto. **No la hiervas:** témplala, sin superar los 40 °C.

Especias

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



shila:jit

Tu dosis (pág. 11), 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

Fuera del fuego, con el cacao templado (por debajo de 40 °C), 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.»

§14 · la nariz

La nariz

el spray nasal con agua salada

Lavarse la nariz con agua salada es un gesto antiguo y sencillo. Así lo preparamos en casa con unas gotas de alcalina; en la página siguiente, todo lo que hay y cómo se usa.

LA BASE · AGUA SALADA

El suero fisiológico es agua con sal al 0,9 %. El agua de mar para la nariz puede ser isotónica (esa misma sal) o hipertónica (más salada; puede picar). Para esta mezcla, suero estéril o agua de mar isotónica: nunca agua sola, y nunca del grifo.

CON alcalina · ORIENTATIVO

Así lo preparamos en casa

- 1 El frasco**
Un pulverizador nasal vacío de 30 ml: nuevo, o lavado con agua caliente y jabón, aclarado y bien seco.
- 2 La base**
Llévalo con suero fisiológico estéril o con agua de mar isotónica de farmacia, de la que se vende para la nariz.
- 3 Las gotas**
De 3 a 5 gotas de alcalina. Empieza por 3. Agita suavemente.
- 4 El uso**
1-2 pulverizaciones en cada fosa nasal, 1-2 veces al día.
- 5 El cuidado**
Un frasco por persona, en la nevera. Como mucho, tres días: lo que quede se tira y se prepara de nuevo.

3-5 gotas en 30 ml

1-2 veces al día

como mucho, tres días

IMPORTANTE

alcalina, nunca sola en la nariz: siempre muy diluida en agua salada. Y nunca en un spray con medicamento.

El agua, nunca directamente del grifo: estéril, destilada o hervida y enfriada. El filtro de casa no basta para la nariz.

Si preparas tú el agua salada: agua hervida y enfriada con 9 g de sal sin yodo por litro, hecha en el día; con esa base, la mezcla también es para el día.

La mezcla con alcalina, solo para adultos; no en embarazo ni lactancia.

Si escuece, menos gotas; si sigue, déjalo.

Si hay sangrado, dolor, una cirugía nasal reciente, las defensas bajas o cualquier enfermedad: primero, tu médico.

Es para la nariz: nunca para los ojos (pág. 20).



Si pica o escuece, es demasiado: diluye más o déjalo.

Es una costumbre de casa, no un tratamiento. alcalina es un complemento alimenticio, pensado para tomarse; no es un producto sanitario ni un medicamento, y no hemos encontrado estudios en personas con este uso. La sal, aquí, es para la nariz: en el vaso seguimos sin ponerla.

FUENTES CDC, «How to Safely Rinse Sinuses» (2025) · FDA, «¿Es seguro enjuagar sus cavidades nasales con un rinocornio o tetera neti?» (2023) · AAAAI, «Saline Sinus Rinse Recipe» · búsquedas en PubMed y ClinicalTrials.gov, 12 oct 2026.

Sprays nasales

qué hay y cómo se usan

Por tipos y sin marcas: no recomendamos ninguna. Primero, los de farmacia; después, los que ya llevan sustancias húmicas o fúlvicas. Y al final, los ojos.

QUÉ HAY

QUÉ ES

CÓMO SE USA

DE FARMACIA *agua y sal*

	Suero fisiológico estéril	Agua con sal al 0,9 %, en monodosis o en spray.	Unas gotas o una pulverización en cada fosa. La monodosis abierta no se guarda.
	Agua de mar isotónica	Agua de mar preparada para la nariz, con la misma sal que el suero.	La del día a día: una o dos pulverizaciones por fosa, según su prospecto.
	Agua de mar hipertónica	Más salada que el suero. Puede picar.	Según su prospecto.
	Lavado de gran volumen BOTELLA O LOTA	Un vaso de agua con su sal que entra por una fosa y sale por la otra.	El agua, siempre destilada, estéril o hervida y enfriada. El recipiente se lava y se seca después de cada uso.

CON SUSTANCIAS HÚMICAS O FÚLVICAS *se venden sobre todo en Estados Unidos y en Sudáfrica*

	Suero con ácidos fúlvicos	Agua con sal y ácidos fúlvicos.	Según su etiqueta.
	Extracto húmico	Un extracto húmico líquido.	Según su etiqueta.
	Yodo con ácido fúlvico	Yoduro potásico, ácido fúlvico, agua y un conservante.	Una o dos pulverizaciones por fosa, según su etiqueta.
	Ácido fúlvico obtenido de carbohidrato	En un suero suave con glicerina; otro, con extracto de saúco.	Dos pulverizaciones por fosa, según su etiqueta.



No hemos encontrado estudios en personas por esta vía, ni ninguno de estos sprays autorizado en la Unión Europea. Uno se retiró del mercado en 2023 porque el líquido se había contaminado: por eso insistimos tanto en la higiene.



¿Y LOS OJOS? · LAVADO DE OJOS

Solo lo que nace estéril

Para lavar los ojos hay productos hechos para eso, y todos son estériles: el suero fisiológico en monodosis (agua con sal al 0,9 %) y los baños oculares de farmacia. Se usan tal cual, sin añadirles nada, y la monodosis abierta se tira.

También se venden por internet gotas para los ojos que se anuncian con fúlvico, y hay quien cuenta que lo diluye en agua salada. No hemos encontrado ninguna autorizada ni ensayos clínicos que las respalden; en 2025, la FDA de Estados Unidos advirtió a una de ellas.

Con nuestro frasco, no: ni una gota directa, ni diluida, ni la mezcla del spray nasal. alcalina no es estéril ni es un colirio. Si te entra en un ojo, acláralo enseguida con agua abundante, al menos 20 minutos, y que te lo vean en urgencias.

§15 · fuera de la rutina

Ayuno y viaje

tus minerales contigo

Cuando cambia tu rutina, tus minerales pueden seguir contigo: en tus días de ayuno, de viaje o después de entrenar.



EN TUS DÍAS DE AYUNO

< 2 kcal

shila:jit apenas aporta calorías: ni siquiera la dosis máxima del día llega a 2 kcal. Y alcalina no lleva azúcares ni grasas.

Unas gotas de alcalina en el agua que vas bebiendo a lo largo del día, dentro de tu dosis (**pág. 11**).

ki:wami · APARTE

ki:wami es distinto: es un kōso, un fermentado de frutas y verduras. Si te acompaña en tu ayuno, **de 2 a 4 tomas de 30 ml al día**.

i Nada de esto sustituye los electrolitos que necesites en un ayuno largo. Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, consúltalo antes.



DE VIAJE

Cabe en tu bolsa de cabina

El frasco de 30 ml de alcalina cabe en tu bolsa de líquidos de cabina (máximo 100 ml por envase en la UE). Unas gotas en tu botella, en el hotel o en el avión, y te sientes en casa.



ENTRENANDO Y SAUNA

Tus gotas, en la botella

Después de entrenar o de la sauna, tus gotas del día en tu botella de agua, y bebe bien.

en casa de viaje entrenando



PARA TUS DÍAS DE AYUNO

ki:wami · 2-4 tomas de 30 ml

Cómo se toma y qué lleva, en su ficha.

eu.bionobo.com/es/products/kiwami

ESCANEA O PULSA

§16 · en breve

Enemas

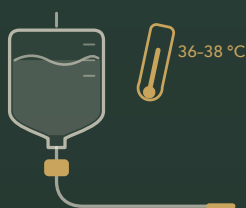
lo básico, en breve

Los enemas tienen su propia guía. Si ya los haces, esto es lo básico para incorporar tus minerales.

EL AGUA DEL ENEMA · TRES OPCIONES



OPCIÓN 1



Agua tibia

Solo agua filtrada.



OPCIÓN 2



Con ácido fúlvico

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



OPCIÓN 3



Con ácido fúlvico y café orgánico

Cómo preparar el café, en la guía de enemas.

QUÉ NECESITAS



Bolsa de 2 L
con llave de paso



Agua filtrada
tibia, entre 36 y 38 °C



alcalina
para las opciones 2 y 3



Aceite de coco
para la cánula



Colchoneta
con una toalla, cerca de
una pared

300–700 ml

PRIMEROS ENEMAS

Empieza con la cantidad que te resulte cómoda. Con la práctica, cada vez será más fácil.



ANTES DE EMPEZAR

Ni enemas ni alcalina en embarazo o lactancia. Si tienes alguna enfermedad intestinal o tomas medicación, consúltalo antes con tu especialista.



GUÍA DE ENEMAS · BIBLIOTECA DE GUÍAS

Paso a paso, en la guía de enemas

La encuentras, gratis, en la biblioteca de guías.

eu.bionobo.com/es/pages/guide-library

§17 · para guardar

De un vistazo cada uso, su cantidad

Hazle una foto y tenla a mano. Lo que bebes cuenta dentro de tu dosis; lo de fuera, no, pero siempre con la prueba del antebrazo.

USO	CON QUÉ	CUÁNTO	CUÁNDO	CUIDADO
POR FUERA <i>no te lo bebes tú: no cuenta en tu dosis</i> PÁGS. 13-15				
 Mascarilla facial PÁG. 13	shila:jit + miel o aceite	de un grano de arroz a una lenteja	10-15 min, 1-2 veces por semana	la prueba del antebrazo, antes
 Aclarado facial PÁG. 13	alcalina, siempre diluida	5 gotas en 30 ml de agua	un minuto, y aclara	lejos de los ojos
 Cuero cabelludo PÁG. 14	shila:jit + agua o aceite	de un grano de arroz a una lenteja	antes de lavar	toalla oscura: tiñe
 Baño PÁG. 14	shila:jit o alcalina	un guisante o unas 20 gotas	15-20 min, en agua templada	aclara la bañera después
 Baño de pies PÁG. 14	alcalina	10 gotas en un barreño	15 min, en agua templada	solo sobre piel sana
 Mascota (perro o gato) PÁG. 15	agua filtrada	en su cuenco	cada día	alcalina: sin pauta nuestra; antes, tu veterinario
LO QUE BEBES ● <i>cuenta en tu dosis</i> PÁGS. 16-18				
 Agua para beber ● PÁG. 16	alcalina	4 → 6 → 10 gotas por vaso; luego 10 + 10	a lo largo del día	tras la ósmosis, en tu jarra
 Cocina y bebidas ● PÁG. 17	alcalina o shila:jit	tus gotas o un grano de arroz	al final, fuera del fuego	por debajo de 40 °C; nunca lo hiervas
 Cacao ● PÁG. 18	shila:jit	tu toma	antes de las 17 h	cuenta como una de tus tomas
OTROS MOMENTOS <i>fuera de la rutina</i> PÁGS. 19-22				
 Nariz PÁG. 19	alcalina + suero estéril o agua de mar isotónica	3-5 gotas en 30 ml; empieza por 3	1-2 pulverizaciones, 1-2 veces al día	nunca agua del grifo; solo adultos
 Ojos PÁG. 20	—	no con nuestro frasco	—	suero estéril, tal cual
 Ayuno ● PÁG. 21	alcalina	tus gotas	a lo largo del día	dentro de tu dosis
 Ayuno PÁG. 21	ki:wami	de 2 a 4 tomas de 30 ml	al día	no sustituye los electrolitos
 Viaje ● PÁG. 21	alcalina de 30 ml	tus gotas	en tu botella	cabe en la bolsa de cabina
 Enemas PÁG. 22	alcalina	5-10 gotas por bolsa; 10-20 o más, avanzados	si ya los haces	agua a 36-38 °C · guía de enemas

 ● **cuenta en tu dosis.** Las cantidades de los usos externos son orientativas: empieza por menos y observa. Ni shila:jit ni alcalina en embarazo o lactancia; 2 horas de separación con cualquier medicación.

§18 · el siguiente paso

Cuando quieras *ir más profundo*

Para todos estos usos te bastan dos frascos. Y si un día quieres acompañar a tu cuerpo a otro nivel, aquí tienes el camino.



CONSTANTE Y LIGERA

alcalina

30 ml

Gotas sin sabor para tu agua, tu cocina y tus viajes.



Ver alkalina

ESCANEA O PULSA



CONCENTRADO Y PROFUNDO

shila:jit dorado

30 g

Resina del Himalaya para tus rituales, tu cacao y tu piel.



Ver shila:jit

ESCANEA O PULSA



UN KŌSO FERMENTADO

ki:wami

720 ml

Para tus días de ayuno y depuración: de 2 a 4 tomas de 30 ml al día.



Ver ki:wami

ESCANEA O PULSA

EL EMBUDO DE DRENAJE

Primero el intestino, *después el hígado*

Se drena de abajo arriba: primero el intestino, con re:set, la limpieza de 24 horas; después el hígado, con be:liver. ikigen une los pasos en un protocolo completo. Acompañan a tu cuerpo en el proceso.

Ver re:set

Ver be:liver

Ver ikigen



BIBLIOTECA DE GUÍAS

Todas nuestras guías, gratis

be:liver, ikigen, principiantes, menopausia y más.

biblioteca de guías

tú eliges

Durante unos 3.000 años, la gente ha subido a la montaña a buscar esta resina, la ha guardado como un tesoro y la ha compartido de generación en generación. Hoy puede estar en tu cocina.

No hace falta hacerlo perfecto. Una gota en tu jarra, una mascarilla un domingo, un cacao a media tarde, agua filtrada también en el cuenco de tu mascota. Poco a poco, aprendiendo a sentirte. Soltar el control, más que tomar el control.

Cuidarte no es solo lo que tomas: es cómo vives cada gesto. Dejar de sobre-vivir para empezar a super-vivir.

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

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

**EMPIEZA CON** alcalina**Un frasco en tu cocina**

Empieza por 4 gotas en tu vaso de agua, y ve subiendo poco a poco.

[Ver alcalina](#)**LA BIBLIOTECA DE GUÍAS****Todas nuestras guías**

Gratis, para leer o descargar cuando quieras.

[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. shila:jit y alcalina son complementos alimenticios: los usos fuera del vaso (piel, pelo, baño, nariz, el cuenco de tu mascota) son ideas de uso cotidiano que compartimos, no indicaciones del producto. Para tus animales, consulta antes con tu veterinario. 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 tus usos y tu dosis.

**eu.bionobo.com**

La biblioteca de guías, los análisis y las fichas de producto.

No superes la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

© 2026 bionobo®.