

Menopausia

equilibrio desde la raíz



Guía holística para *volver a sentirte tú.*

resumen · para tener a mano

Tu ritual mineral de un vistazo

1 min
AL DÍA

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

Tres momentos UN MINUTO AL DÍA

pág. 17 →



AL DESPERTAR

shila:jit + alcalina

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



DURANTE EL DÍA

alcalina en tu botella

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



POR LA TARDE

Ritual de cacao

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

Tus primeros 30 días EMPIEZA POCO A POCO, SUBE DESPACIO

pág. 16 →

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

Agua de calidad

pág. 17 →



Estructurada o de manantial



Filtrada, por ósmosis u otro filtro



Mineral embotellada

Lo que lo acompaña

pág. 17 →



Fuerza, 2-3 veces por semana



Sol, cada día



Calor y descanso



ANTES DE EMPEZAR

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

pág. 15 →

diecinueve secciones · cinco partes

Contenido

un mapa, no un manual

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

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

I	PARTE I · PÁGS. 4-6	
	La transición	
01	Menstruación, una vía de salida	04
	EL DETOX NATURAL FEMENINO	
02	El desequilibrio de la vida moderna	05
	DÉFICIT, CARGA Y ESTRÉS	
03	Una nueva mirada	06
	ACOMPañAR CON LA NATURALEZA	
04	Una invitación a escuchar	06
	PAUSAR, ESCUCHAR, PRIORIZARTE	

II	PARTE II · PÁGS. 7-12	
	Lo que cambia	
05	Hueso, músculo y hierro	08
	LO QUE CAMBIA, Y CUÁNDO	
06	Avicena y el mumijo	09
	SIGLOS DE HISTORIA	
07	El suplemento «para hombres»	10
	TAMBIÉN ERA PARA MUJERES	
08	Variedad y forma	12
	MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA	

V	PARTE V · PÁGS. 24-26	
	Ritual y aliados	
18	Ritual de cacao	25
	CON shilajit	
19	Cuando el cuerpo recupera	26
	SU EQUILIBRIO NATURAL	

III	PARTE III · PÁGS. 13-17	el corazón de la guía
	El protocolo mineral	
09	Dos fúlvicos, un ritual	14
	CUÁL ELEGIR · VÍDEO	
10	Antes de empezar	15
	LO QUE CONVIENE SABER	
11	Construye tu dosis	16
	LOS PRIMEROS 30 DÍAS	
12	Tu día mineral	17
	UN MINUTO, TRES MOMENTOS	

IV	PARTE IV · PÁGS. 18-23	
	Sostener el terreno	
13	Toma conciencia	19
	DE DÓNDE VIENE LA CARGA	
14	Tres pilares y cinco hábitos	20
	NUNCA ES TARDE	
15	Respira y vuelve a ti	21
	HÁBITOS 4 Y 5	
16	Atrévete a cambiar tu ritmo	22
	12 CAMBIOS, UNO POR MES	
17	La verdad sobre la depuración	23
	NO HAY PÍLDORAS MÁGICAS	

♥	CIERRE · PÁGS. 27-28	
	Para seguir	
	Una nueva etapa	27
	QUE EMPIEZA CONTIGO	
	Para recordar	28
	CONTACTO Y AVISO	

CÓMO USAR ESTA GUÍA

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

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

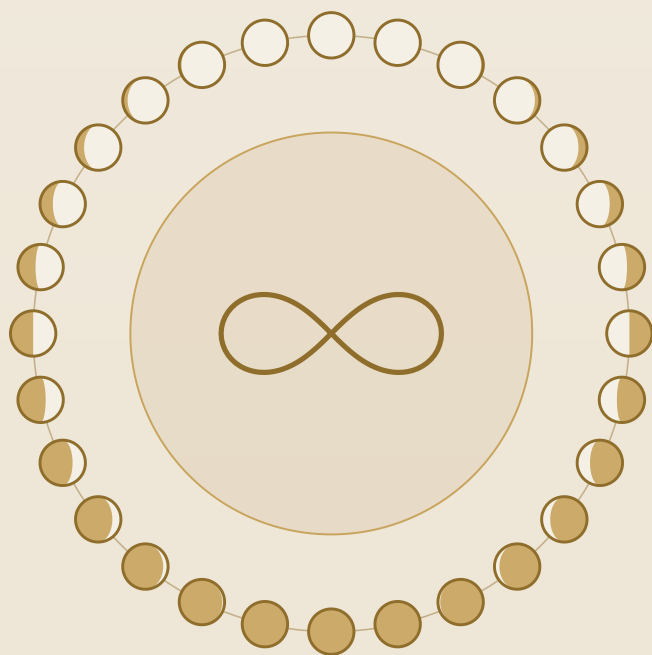
IV·V Las dos últimas te ayudan a **sostener el terreno** y a honrarte.

§01 · el detox natural femenino

Menstruación

una vía de salida

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



de luna nueva a luna llena, y de vuelta

CADA MES SE VA

El cuerpo se libera *y descarga*

- ◆ El revestimiento del útero
- ◆ Hierro → [pág. 8](#)
- ◆ Proteínas, electrolitos y enzimas

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



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

CAMBIO DE CANALES

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

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



Hígado

filtra y transforma



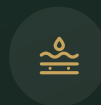
Riñones

con la orina



Intestino

al ir al baño



Piel

con el sudor



Linfa

drena los tejidos

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

§02 · el entorno

El desequilibrio de la vida moderna

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

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

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

pesticidas

aditivos alimentarios

metales pesados

hormonas artificiales

plásticos

aceites de semillas refinados

cosméticos sintéticos

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

PODEMOS IMAGINARLO COMO UN TRIÁNGULO

01

Déficit mineral

Menos variedad mineral en lo que comemos cada día.

02

Carga acumulada

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

03

Estrés constante

Una vida lineal, desconectada del ciclo natural femenino.

QUEREMOS QUE SEPAS

La menopausia puede ser *un renacer consciente*.

Que no te hagan creer que algo va mal.

Una nueva mirada *una invitación a escuchar*

03 · ACOMPAÑAR CON LA NATURALEZA

La menopausia no es una enfermedad,
es una transición.

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

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

04 · UNA INVITACIÓN A ESCUCHAR

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

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

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

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

SI NOTAS SOFOCOS



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





II

PARTE II · §05-§08

Lo que cambia y lo que cuenta la tradición

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

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

Avicena y el mumijo 09
§06 · SIGLOS DE HISTORIA

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

Variedad y forma 12
§08 · MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA

§05 · lo que dice la ciencia

Hueso, músculo y hierro

lo que cambia, y cuándo

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



HUESO · COLUMNA

7 de 10

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

HIERRO · AL DÍA

16 → 11 mg

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

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

MASA MAGRA

−5,7%

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

Antes y después *de la última regla*

En la perimenopausia los ciclos pueden volverse irregulares y, a veces, más abundantes. Si es tu caso y notas cansancio, puede ser buena idea pedir a tu médico una analítica de hierro.

Después de la última regla, las necesidades de hierro bajan y lo que pasa a primer plano es sostener **hueso y músculo**.

EN TU ALIMENTACIÓN

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

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

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

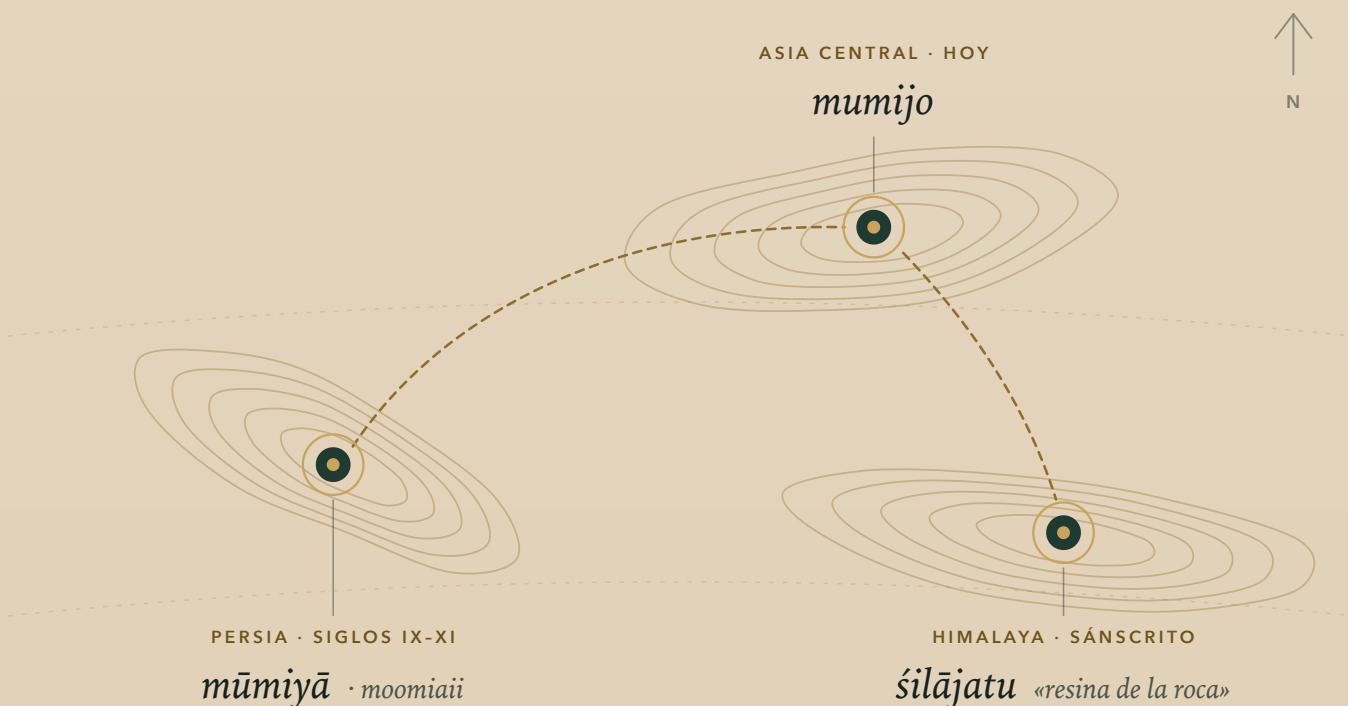
Fuentes: Greendale et al., J Bone Miner Res 2012 (SWAN) · Paramsothy et al., BJOG 2014 (SWAN) · EFSA, valores dietéticos de referencia para el hierro, EFSA Journal 2015 · Menzies et al., J Cachexia Sarcopenia Muscle 2026 (revisión narrativa) · Davis et al., J Am Coll Nutr 2004 · Montgomery y Biklé, Front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

§06 · la resina que brota de la roca

Avicena y el mumijo

siglos de historia

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



● SIGLOS IX-X · PERSIA

Al-Razi (Rhazes)

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

● SIGLO XI · PERSIA

Avicena (Ibn Sina)

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

● HOY · ASIA CENTRAL

Tradición viva

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



Y LA CIENCIA, HOY

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

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

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

§07 · el shilajit en mujeres

El suplemento «para hombres» también era para mujeres

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

EL ENSAYO DE 2022 · CÓMO SE HIZO

60

mujeres posmenopáusicas de 45 a 65 años, con osteopenia

3

grupos: placebo, 250 mg o 500 mg al día

48

semanas. Ni ellas ni los investigadores sabían quién tomaba qué

2

zonas medidas: columna lumbar y cuello del fémur

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

LO QUE PASÓ CON SU HUESO · 48 SEMANAS

PLACEBO

−4,4% columna lumbar

−2,6% cuello del fémur

La densidad ósea siguió bajando.

250 MG AL DÍA

+0,7% columna lumbar

+1,6% cuello del fémur

Subió, algo menos.

500 MG AL DÍA

+3,8% columna lumbar

+4,7% cuello del fémur

Subió más, en las dos zonas.

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

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

Lo que vieron en 48 semanas

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



CON LA MISMA HONESTIDAD

Un comienzo bonito

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

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

Lo que nos escriben cada cuerpo, su historia

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

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

LO QUE NOS CUENTAN · RESUMIDO, SIN NOMBRES

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

CAMBIOS CONSCIENTES



FUERZA

Moverte con carga

pág. 17



PLATO

Comer con densidad
nutricional

pág. 8



LUZ

Buscar el sol

pág. 17



DESCANSO

Descansar

pág. 17



TU SALUD VA PRIMERO

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



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

NUESTRA LECTURA

El terreno no tiene sexo

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

§08 · la forma importa

Variedad y forma

los minerales en matriz compleja

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



ALTA MONTAÑA · MINERALES EN MATRIZ COMPLEJA

TRES FORMAS DE RECIBIR MINERALES



01 · SALES AISLADAS

Minerales de roca

Carbonatos, óxidos: un solo mineral, sin cofactores.

un mineral



02 · COMBINADOS

Complejos de laboratorio

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

unos pocos



03 · BIOMINERALES

Estructura fúlvica

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

una matriz compleja

Por qué *la variedad importa*

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

ANÁLISIS INDEPENDIENTE

La calidad lo cambia todo



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

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

el corazón de la guía

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

EN ESTA PARTE

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

Antes de empezar 15
§10 · LO QUE CONVIENE SABER

Construye tu dosis 16
§11 · LOS PRIMEROS 30 DÍAS

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



III

PARTE III · §09-§12

El protocolo mineral *biominerales cada día*

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

§09 · dos fuentes, una familia

Dos fúlvicos un ritual

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

POR LA MAÑANA · EL RITUAL CONCENTRADO

shila:jit dorado

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

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

[Ver shila:jit](#)

ESCANEA O PULSA

A LO LARGO DEL DÍA · EN TU BOTELLA

alcalina

75+ minerales traza y 14 ácidos orgánicos en cada gota

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

[Ver alcalina](#)

ESCANEA O PULSA



¿CUÁL ELEGIR?

Cada una tiene su momento

shila:jit

Concentrado y profundo

La opción más rentable para un ritual diario largo.

alcalina

Constante y ligera

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

shila:jit vs alcalina



¿Cuál deberías tomar tú?

VÍDEO · shila:jit vs alcalina

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

youtu.be/PtHmKVLX9u0

§10 · con honestidad

Antes de empezar lo que conviene saber

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

LO QUE NOS CUENTAN

«

La rutina perfecta para cada mañana, alcalina me va a acompañar mucho tiempo.

CRISTINA R. · alcalina

«

Resulta muy fácil de tomar al ser líquido y poder mezclarlo con agua en ayunas. No se nota el sabor al estar diluido.

ANGELS G. · alcalina

«

Llevo 15 días tomándolo aproximadamente y, aunque su sabor no era algo que en un principio me agradase, le he ido adquiriendo gusto y ahora ya me parece completamente normal. [...]

OLGA MARÍA V. · shila:jit

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

ANTES DE EMPEZAR

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

Tu salud va primero



Si tienes **osteoporosis diagnosticada**, sigues una **terapia hormonal** o **tomas medicación**: consúltalo antes con tu médico, y no cambies ni dejes ningún tratamiento sin hablarlo con él.



No recomendamos shila:jit ni alcalina durante el **embarazo o la lactancia**.



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



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.



¿ERES SENSIBLE?

Tu forma de empezar

La tienes en la **pág. 16**.



¿DUDAS? ESCRÍBENOS

hola@bionobo.com

Cualquier duda sobre tu ritual o tu dosis.

§11 · tu ritmo, tu dosis

Construye tu dosis

los primeros 30 días

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

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

SI ERES SENSIBLE

Empieza con menos

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

MIENTRAS TE ADAPTAS

Escucha y ajusta

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

CUANDO YA TE CONOZCAS

Explora una dosis alta

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



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

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

§12 · un minuto al día

Tu día mineral

un minuto, tres momentos



1

AL DESPERTAR**El ritual de la mañana**

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



2

A LO LARGO DEL DÍA**alcalina en tu botella**

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



en casa



de viaje



entrenando



3

POR LA TARDE**Una pausa para ti**

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

SEIS REGLAS SENCILLAS

- ✓ **Nunca lo hiervas.** Agua o bebidas templadas o del tiempo.
- ✓ **2 horas** de separación con cualquier medicación.
- ✓ **Agua de calidad**, en la opción que tengas a mano:



Estructurada o de manantial



Filtrada, por ósmosis u otro filtro



Mineral embotellada

- ✓ **Mismo ritmo**, día tras día.
- ✓ **Si te activa mucho**, tómalo a primera hora.
- ✓ **Ajusta** la dosis y la hora a lo que te vaya bien.

LO QUE LO ACOMPAÑA**FUERZA****Mover peso**

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

**LUZ****Sol cada día**

Exposición diaria al sol, movilidad y paseos al aire libre.

**DESCANSO****Calor y sueño**

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

shila:jit · ritual diario



Cómo tomar
nuestro shila:jit



VÍDEO · RITUAL DIARIO

Cómo tomar nuestro
shila:jit | Ritual diario


youtu.be/IWy9zTDTPbQ

IV

PARTE IV · §13-§17

Sostener el terreno *menos carga, paso a paso*

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

Toma conciencia 19

§13 · DE DÓNDE VIENE LA CARGA

Tres pilares y cinco hábitos 20

§14 · NUNCA ES TARDE

Respira y vuelve a ti 21

§15 · HÁBITOS 4 Y 5

Atrévete a cambiar tu ritmo 22

§16 · 12 CAMBIOS, UNO POR MES

La verdad sobre la depuración 23

§17 · NO HAY PÍLDORAS MÁGICAS

Toma conciencia de dónde viene la carga

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

Si quieres medirlo · *opcional*

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

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

**02**
TEST · LA COMIDA
Glifosato y pesticidas
Con una muestra de orina: detecta residuos de los herbicidas más comunes.
[glifosato en orina](#)

**03**
TEST · EL ENTORNO
Microplásticos en sangre
Con una gota de sangre: cuenta las partículas de microplástico.
[microplásticos](#)

i Uno de los servicios que los ofrecen en Europa: **GetTested**. Son una referencia orientativa, no un diagnóstico; el análisis de metales en cabello se discute entre especialistas: tómallo como punto de partida y coméntalo con tu médico.

De dónde viene · *cinco fuentes de cada día*

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

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

Tres pilares y cinco hábitos

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

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

01 PILAR

Reducir la exposición

Evitar que entre más carga: cambiar productos, revisar tus empastes con tu dentista, comer ecológico.

02 PILAR

Liberar lo acumulado

Acompañando los procesos naturales del cuerpo, a su ritmo y sin forzar.

03 PILAR

Fortalecer los sistemas

Hígado, riñones, piel, intestino y linfa: acompañarlos cada día.



Cinco hábitos · del 1 al 3

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



HÁBITO 1

Agua de calidad

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



Estructurada o de manantial
agua de la naturaleza



Filtrada, por ósmosis u otro filtro
la de tu grifo, en casa



Mineral embotellada
la que tengas a mano

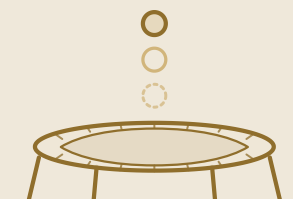


HÁBITO 2

Rebounding

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

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

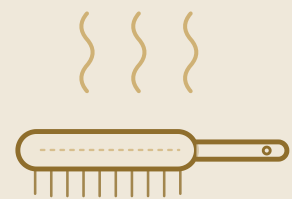


HÁBITO 3

Sauna y cepillado

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

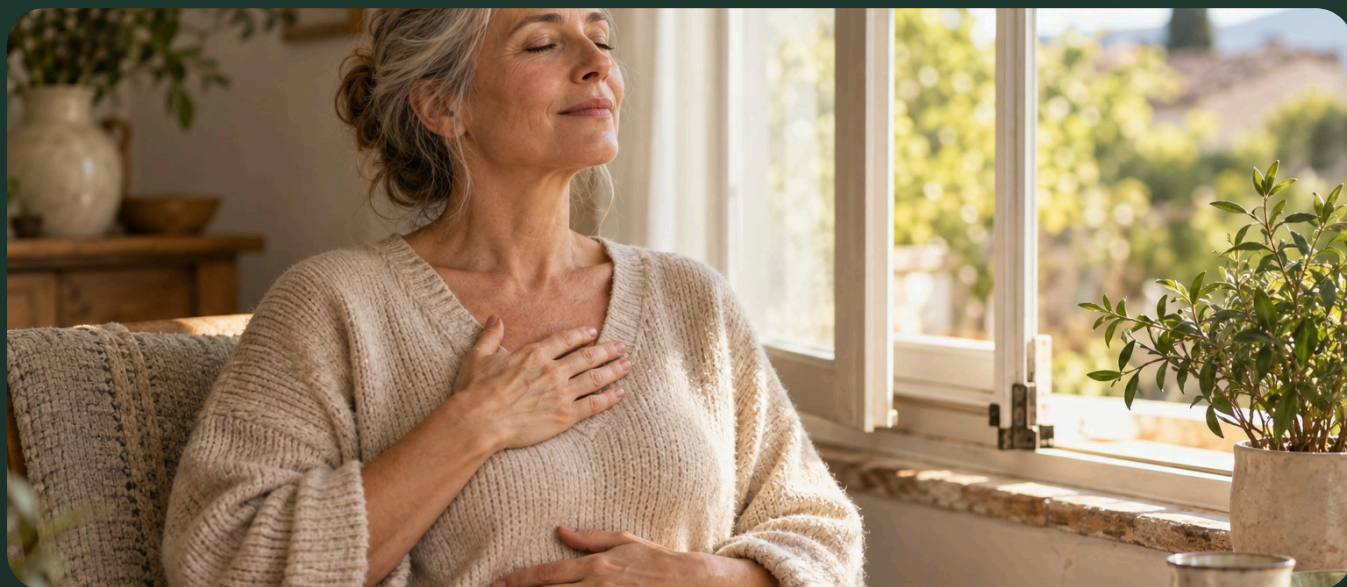
- ✓ Cepilla **antes o entre** sesiones de calor.
- ✓ Si puedes, apúntate a un gimnasio con sauna: **varias sesiones a la semana.**



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

§15 · hábitos 4 y 5

Respira y vuelve a ti



HÁBITO 4 · NATURALEZA

Moverte al aire libre

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



HÁBITO 5 · RESPIRACIÓN

Respiración consciente

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

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

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

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

MINI EJERCICIO

Respiración en caja

INSPIRA · 4 s



ESPIRA · 4 s

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

◆ PAUSA

Ahora, un minuto: solo respira.

§16 · paso a paso, un mes cada vez



Atrévete a cambiar tu ritmo

12 cambios, uno por mes

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

MES 01



Alimentación consciente

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

PARA EMPEZAR

Cambia el aceite con el que cocinas.

MES 02



Agua de calidad en casa

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

PARA EMPEZAR

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

MES 03



Productos de limpieza

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

PARA EMPEZAR

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

MES 04



Cuidado personal

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

PARA EMPEZAR

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

MES 05



Utensilios de cocina

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

PARA EMPEZAR

La sartén que más usas.

MES 06



Aire y entorno

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

PARA EMPEZAR

Abre las ventanas diez minutos cada mañana.

MES 07



Velas y fragancias

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

PARA EMPEZAR

La próxima vela que compres, de cera natural.

MES 08



Sol y ritmos naturales

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

PARA EMPEZAR

Diez minutos de luz de la mañana, fuera.

MES 09



Ropa y textiles

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

PARA EMPEZAR

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

MES 10



Descanso natural

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

PARA EMPEZAR

Las sábanas o la funda de la almohada.

MES 11



Comer fuera, consciente

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

PARA EMPEZAR

Pregunta con qué aceite cocinan.

MES 12



Brilla, inspira, comparte

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

PARA EMPEZAR

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

§17 · el terreno primero

La verdad sobre la depuración

no hay píldoras mágicas

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

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

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

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

Tipos de herramientas · y su función

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

Nutrir desde el origen: *la Madre Tierra*

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

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

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

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



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



EN ESTA PARTE

Ritual de cacao 25
\$18 · CON shila:jit

Cuando el cuerpo recupera 26
\$19 · SU EQUILIBRIO NATURAL

V

PARTE V · \$18-\$19

Ritual y aliados *honrarte cada día*

§18 · la pausa de la tarde

Ritual de cacao con shila:jit

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



EN LUGAR DEL CAFÉ

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

al baño maría

sin hervir

antes de las 17 h

Ingredientes

PARA UNA TAZA



Cacao crudo ceremonial

Sin procesar.



Miel cruda

Viva y sin pasteurizar, al gusto.



Leche de tu elección

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



Especias

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



shila:jit

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

Preparación consciente

1

Al baño maría

Calienta el cacao lentamente, sin hervir.

2

La leche

Añádela templada, sin superar los 40 °C.

3

Especias y miel

Incorpóralas y remueve con calma.

4

El toque mineral

Agrega el shila:jit al final, removiendo con intención.

5

Bebe despacio

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

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

«Estoy aquí contigo, no contra ti.»

§19 · el comienzo

Cuando el cuerpo recupera su equilibrio natural

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

LO QUE CULTIVAS CON ESTA GUÍA



Base mineral

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



Menos carga

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



Una pausa para ti

Una rutina diaria que te reserva un momento de calma.



Reconexión

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



POR LA MAÑANA

Empieza con shila:jit

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

[Ver shila:jit](#)


A LO LARGO DEL DÍA

Empieza con alcalina

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

[Ver alcalina](#)

CUANDO QUIERAS IR MÁS PROFUNDO

re:set y lunarís™

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

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

Sus guías (re:set y lunarís™), en la biblioteca de guías.



re:set · 24 HORAS

[Ver re:set](#)


TODAS LAS GUÍAS

[biblioteca de guías](#)

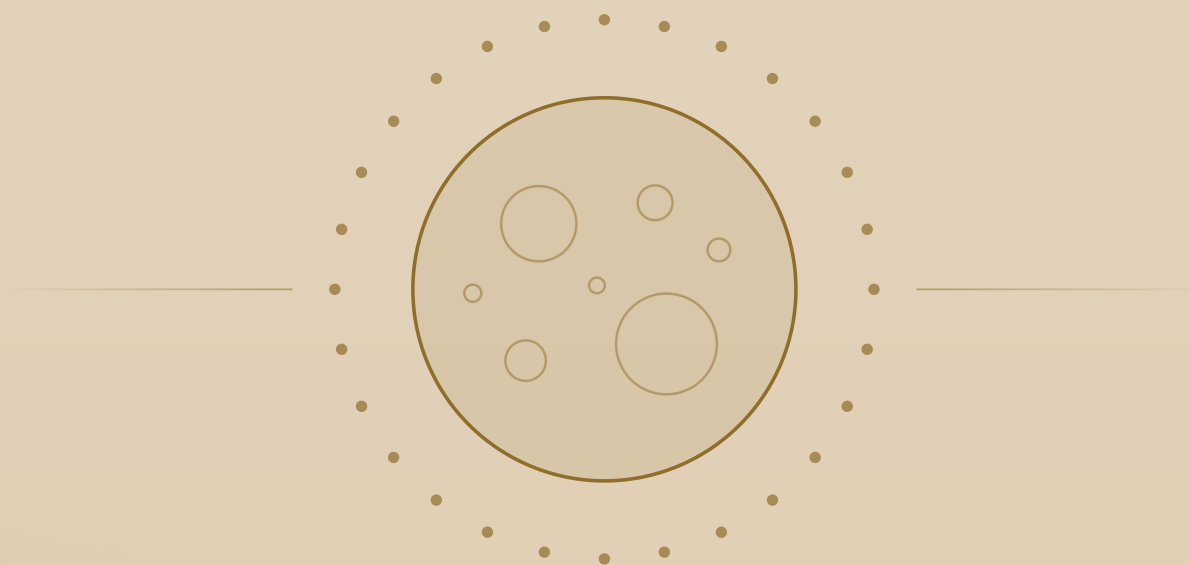
cierre · para ti

Una nueva etapa *que empieza contigo*

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

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

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



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

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

para recordar

No estás cambiando de esencia.

Estás cambiando de frecuencia.

Menopausia · equilibrio desde la raíz

REMINERALIZAR ♦ DEPURAR ♦ NUTRIR

**EMPIEZO AHORA****shila:jit dorado**

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

[Ver shila:jit](#)**BIBLIOTECA DE GUÍAS****Todas nuestras guías, gratis**

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

[biblioteca de guías](#)**AVISO**

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

**hola@bionobo.com**

Cualquier duda sobre tu ritual.

**eu.bionobo.com**

La biblioteca de guías y las fichas de producto.

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

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