




# TEST: ¿Está tu hígado manejando bien la detoxificación?



Marca con  los puntos que coincidan contigo durante el último mes.

### **ENERGÍA Y CEREBRO**

	Cansancio frecuente, especialmente después de comer
	Niebla mental, irritabilidad
	Despertares nocturnos (entre la 1 y las 3 a. m.)
	Irritabilidad o cambios de humor sin motivo claro

### **DIGESTIÓN**

	Náuseas o sensación de vacío en el estómago por la mañana
	Pesadez o somnolencia después de comidas grasas
	Heces claras, grasientas o que flotan
	Hinchazón, gases o sabor amargo en la boca

## **PIEL Y APARIENCIA**

	Piel seca, opaca o con granitos
	Tono amarillento de la piel o de los ojos
	Olor corporal más fuerte de lo habitual
	Manchas o inflamación en la zona entre las cejas o el mentón


## **HORMONAS Y EMOCIONES**

	Cambios de humor, ansiedad o sensación de “bloqueo” emocional
	Síndrome premenstrual fuerte o ciclos irregulares
	Dolores de cabeza, especialmente en la zona de las sienes
	Dificultad para dormir o sueño interrumpido


## LENGUA Y BOCA

	Capa amarilla o blanquecina en la lengua
	Sabor amargo o metálico en la boca
	Sequedad o sensación pegajosa en la boca
	Mal aliento persistente sin causa dental


## RESULTADOS — explicación y siguientes pasos

 **0-3 puntos** — tu hígado está manejando bien la detoxificación

Señal de buen equilibrio entre ingesta, digestión y eliminación.  
Mantén hábitos: 7-9 h de sueño, buena hidratación, movimiento regular y cocina suave (vapor/horno).

 **4-7 puntos** — hay señales de sobrecarga

Puede haber estancamiento biliar o exceso de tóxicos.  
Reduce alcohol, fritos y ultraprocesados. Aumenta fibra, agua, verduras amargas y crucíferas.

 **8 o más puntos** — tu hígado necesita apoyo

Indica congestión hepato-biliar. Evita alcohol y medicamentos innecesarios. Prioriza proteínas de calidad, vegetales azufrados y descanso. Consulta a un profesional si hay ictericia, dolor o cansancio extremo.

# ♥ Gracias por cuidarte y por estar aquí

"Cada paso que das hacia el equilibrio cuenta"

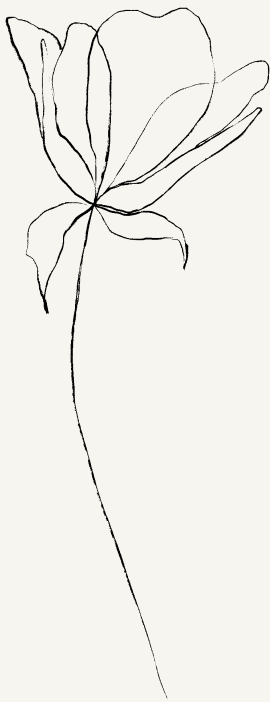
Si este test te resultó útil, te invito a seguir aprendiendo conmigo:

➡️ Sígueme en INSTAGRAM: @olena.nutri

✉️ Únete a mi canal de TELEGRAM: **t.me/VidaSaludableOlena**

🌐 Más recursos y programas: **olenanutri.com**

✨ Cuidar tu cuerpo es un acto de amor. Hazlo con conciencia y con calma.



*Olena Podolskaya*

Nutrición funcional & salud natural