



## Tufo

No hay que confundir el **sudor natural** que nuestro cuerpo produce con el **tufo o mal olor** por no tener buenos hábitos de higiene.

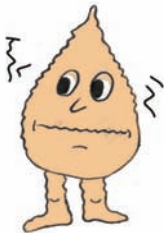
El **sudor** es un líquido salado y transparente que producen las glándulas sudoríparas de todos los mamíferos. Estas glándulas se localizan por todo el cuerpo, los pies, la frente, las manos...

Hay dos tipos de sudor.

El **sudor "bomberos en acción"** es el que se produce en los días muy calurosos o por mucha actividad física, como deportes o baile.

Y también cuando tenemos fiebre.

Es una reacción de nuestro cuerpo: para "evitar que arda" nos enfría con agua. Este sudor tiene un **99% de agua** y apenas huele. Hay que beber mucha agua, ducharnos, usar ropa limpia ...y ¡solucionado!



Y el **sudor ique nervios!** es una reacción ante nuestras emociones de vergüenza, nervios o miedo.

Esos nervios salen de nuestro cuerpo en forma de líquidos que contienen sustancias grasientas.

Es un sudor poderoso capaz de herir las narices sensibles.

Tenemos que aprender a tranquilizarnos usando nuestra mente o lo que llaman inteligencia emocional.

Otra cosa, es el tufo que produce un olor apestoso. Ese es casi un grito de **"¡dúchate por favor!"** para que tu piel esté fresca y libre de impurezas.

**¡No acumules roña!**

También puede ser un grito de: "tira esa ropa al cesto de la lavadora". No uses ropa sudada, porque aunque estés limpio, olerás fatal.

