**Заложенность уха после бега.**

Хочу поделиться своим опытом с этой проблемой. Спустя 2 года, у меня не стали закладывать уши.

Уши продуть можно в любое время года, неважно какого вы возраста, телосложением. Если это произошло, то нужно выявить причину заложенность уха, а причин может быть много. После бега у людей начинает закладывать уши, чтоб такое не произошло, нужно бегать в повязки или в шапке, для того чтоб ветер не попадал в ухо, все зависит какое время года. Из-за воздействия холодного ветра уши начинаю болеть, чувствуется заложенность уха. Бороться с этими симптомами можно. Главное, что нужно знать: в прохладную погоду ходить в шапке, а если жарко на улице, одевать повязку. Не нужно стесняться, смотреть на других людей, если они ходят без, шапки, в прохладную погоду. Все это делается для того чтоб избежать воздействия попадания холодного ветра. Ваше здоровье.