

# Беруши для сна

Ребят, кому нужен легкий инструмент для того, чтобы выспаться лучше - это **беруши**, желательно **не с аптеки, они плохие, лучше с Полиуретана**, сколько не смотрел отзывы с разных площадок, все рекомендуют именно этот материал, сам пользуюсь фирмой Modlex, я неделю к ним привыкал, посреди ночи снимал, но через месяц-полтора активного использования, заметил, что стал **просыпаться и выспаться в принципе лучше и быстрее**.

## Такие плюсы:

1. **Не отвлекаешься на посторонние звуки**, по типу проезжающих машин и прочего, то есть просто тишина, сначала не привычно, но потом без этой тишины даже сложно уснуть.
2. И собственно благодаря предыдущему пункту ты и **засыпаешь быстрее и спишь крепче**, т.к. никаких отвлекающих факторов нет.

И да, первый возникающий вопрос, а что делать людям с будильником, как это не удивительно, но **когда срабатывает будильник - его слышно**, тем более если он у вас под рукой, но даже у меня обычная пи-секунда-пи будит без проблем. Но желательно, это просто лечь ближе к тому времени когда солнце заходит, ставить дедлайн для будильника, скажем к 7 часам, и самому просыпаться без будильника. У меня так работает, а да, и **беруши менять каждые 10-12 дней**, и ничего там не засоряется если у кого сразу вопросы возникнут, я эту тему прошерстил хорошо и на себе попробовал. Надеюсь, кому-то информация поможет.

Автор заметки: [kanoti](#)

---

Revision #3

Created 13 June 2023 11:47:46 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:58:35 by Тимур