

Лампа 10к lux

Обзор модели

Мой опыт

Не так давно (в районе 2х недель назад) приобрёл такое чудо:

<https://ozon.ru/t/baMJ36q>

И так пройдемся по плюсам и минусам:

Плюсы:

1. В отличие от других моделей есть будильник со звуком + с элементом рассвета.
2. Яркость регулируется (от 2к до 11к люкс).
3. Есть 3 типа освещения (обычный - самый яркий, холодный, теплый).
4. Также, отличие от других моделей в том, что есть таймер (время, в которое лампа выключиться автоматически). Удобное дополнение к будильнику.
5. Есть часы, которые работают от встроенного аккумулятора.
6. Звук будильника достаточно громкий и "противный", чтобы его хотелось встать и выключить.

Минусы:

1. Первой время выскакивали баги по типу 1 мин = 50 сек, но кнопка RESET, которая есть в лампе всё поправила.
2. Баг, который происходит периодически, таймер не всегда выключает лампу. (Не знаю с чем это связано). Можно попробовать опять же сбросить RESETом, возможно, проблема уйдёт окончательно, но пока что я наблюдаю (например, сегодня лампа выключилась как надо).

Выводы: Из всего многообразия подобных ламп, считаю эту оптимальной. Даже с огрехом таймера (автоматическим выключением), присутствует такая функция, как будильник, что на голову перекрывает другие модели.

P.S. Когда тебя будит это чудо, то кажется, что уже обед и ты уже проспал своё назначенное время. Что придаёт достаточную мотивацию встать))

Поделюсь своим опытом:

Общие впечатления:

Поначалу есть ощущение, что это дает тебе определенный эффект, но в долгосрок, при условии, что соблюдаешь режим сна, привыкаешь и в итоге становиться обычной рутиной.

Если кажется, что лампа заменит режим сна, то это абсолютно не так.

Она может помочь восстановить циркадные ритмы, если были причины нарушить режим, но как от инструмента для улучшения сна, **BAU** эффекта ждать не нужно.

Как по мне, те же беруши или маска в разы будут мощнее в этом плане, а главное доступнее.

Что всё таки улучшает?

Так или иначе, нельзя сказать, что эффекта нет совсем.

Всё же в течение дня чувствуешь себя пободрее, в частности днём.

Под вечер чуть больше сонливости.

Что же в итоге?

В итоге это неплохой аксессуар для улучшения сна, но точно не первоочередной.

Если вы ждёте волшебной палочки, которая чудом пробудит вас, то ей она не станет.

Личный пример: не так давно у меня было состояние, когда ещё здоров, но чувствуешь, что начинаешь заболевать. Так вот, мне нужно было отоспаться, чтобы прийти в себя. И вот лампа сработала по будильнику, включилась и слепила мне лицо (я был без маски). Но организм требовал восстановления, и я уснул с включенной лампой и проспал ещё около 3х часов. Несмотря на то, что лампа всё это время работала и была направлена на меня, я всё равно сладко спал.

Если же вы уже проработали:

- режим сна
- питание и тренировки

То первым делом для улучшения сна купите беруши и маску.

Если же у вас всё это есть, но вы не прочь ещё больше улучшить сон, то этот инструмент вам подойдёт.

И да, в каких-то моментах он, действительно, может вам хорошо помочь.

Но здоровый сон, режим, физ. активность, питание и прочие вещи, он не заменит.

Покупать или нет уже выбор каждого, но теперь у вас есть ещё одно мнение в копилку.

Надеюсь, кому-то помогло.

Автор **заметки**: matvey033

Revision #2

Created 25 November 2023 18:21:38 by matvey033

Updated 4 January 2024 06:07:06 by Тимур