

SANDER HÜDSI

14 PÄEVA PAREMA UNENI



JUHEND, KUIDAS UUESTI
MAGAMA ÕPPIDA



SISUKORD

- 03 Une tähtsus
- 07 Uni ja toitumine
- 09 Uni ja stress
- 12 Ööpäevane rütm
- 14 Korrasta oma ümbrus
- 17 Parema une reeglid

UNETÄHTSUS

Uni reguleerib meie taastumist ja ainevahetust. See aitab meil:

- põletada rasva
- kasvatada lihaseid
- taastuda ja toetada vajalikke kehasiseseid protsesse
- reguleerida meie veresuhkru ja lipiidide taset
- reguleerida hormoone
- reguleerida nälga, isu ja täiskõhutunnet
- puhastada ja kõrvaldada organismi jääkprodukte

Hea ja kvaliteetne uni annab energiat ning parandab mõtlemisvõimet ja mälu. Uni muudab meid õnnelikumaks, rahulikumaks ja emotsionaalselt stabiilsemaks ning kiirendab vigastustest ja haigustest taastumist.

Ööpäeva rütm (Circadian Rythm) – reguleerib kõiki meie bioloogilisi protsesse, mis toimivad umbes 24-tunnise tsükli järgi

Meil on ka nn “rakulised kellad” (cellular clocks) ja une-ärkveloleku tsüklid, mis aitavad reguleerida:

- kehatemperatuuri
- südame löögisagedust ja rütmi
- toidu seedimist ja toitainete imendumist

- hormoonide eritumist
- immuunsust ja kudede taastumist
- isu ja nälga
- meeleolu ja emotsioone
- energiat
- organismi kasvu, arengut ja vananemist

Isegi, kui sööme sama palju kaloreid, kuid erinevatel kellaaegadel, võib see mõjutada, kas meie keha kasutab neid kohese energiaallikana või ladestab rasvaks. See võib olla seletus, miks vahetustega töötavatel inimestel on sageli halvem keha koostis ja suurem risk erinevatele haigustele.

Enamikel inimestest ei ole energiatarbimise erinevus bioloogiline, vaid käitumuslik.

Lühidalt tähendab see seda, et mida kauem me ärkvel oleme, seda halvemaid valikuid me oma toitumises teeme.

Kui me ei maga hästi või piisavalt, langeb **leptiini** (hormoon, mis saadab ajule signaali täiskõhutundest) tase, samal ajal kui **ghreliini** (hormoon, mis stimuleerib näljatunnet) tase tõuseb.



Enamik inimesi tunneb pärast 16 tundi ärkvelolekut end unisena. See number võib varieeruda sõltuvalt inimesest, eriti kui uni on halb.

Umbes kaheksa kuni üheksa tundi pärast tavapärast ärkamisaega rahuneb pisut meie ööpäevarütmi signaal. Osades riikides peetakse sellel ajal siestat.

Kui oled olnud ärkvel 14 või 15 tundi, peab su organism kõvasti vaeva nägema, et hoida sind erksana, kuna su unevajadus on nüüd juba üsna suur.

TAASTUMINE

Uni mängib organismi taastumisprotsessides otsustavat rolli, aidates meil areneda, õppida, ja töötada maksimaalsel tasemel.

Piisava puhkusega ohustame nii vaimset kui ka füüsilist tervist.

Uuringud näitavad tugevat seost une ja immuunsussüsteemi vahel, sest krooniline unepuudus nõrgestab meie keha immuunsüsteemi.

On teada, et aju eemaldab magamise ajal ainevahetuslikke ülejääke tõhusamalt, kui ärkvel olles.

Une ajal ainevahetus aeglustub, vähendades keha vabade radikaalide tootmist ning võimaldades kehal keskenduda taastumisprotsessidele. Kui oleme sügavas unes, siis meie ainevahetus jõuab anaboolsesse (keha arengut ja kasvu soodustav) faasi, mida iseloomustab kasvuhormooni vabanemine, mis toetab taastumist veelgi enam.

MÄLU

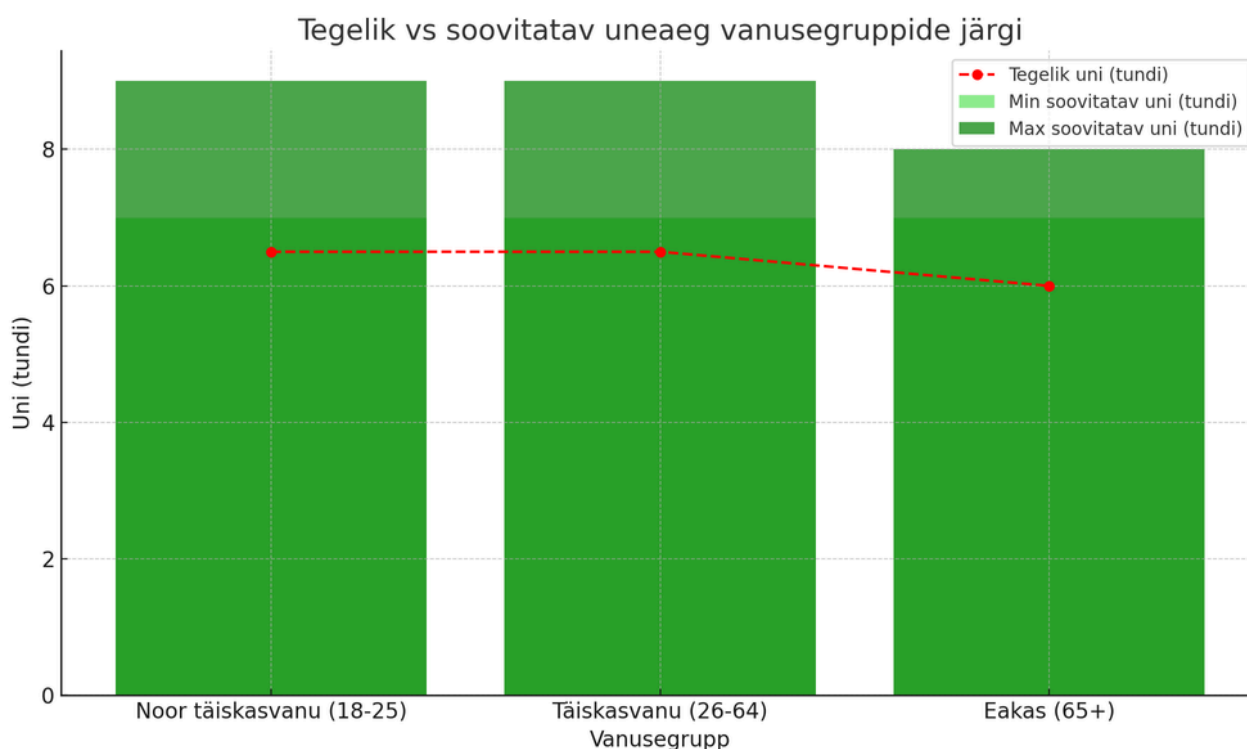
Mitmed uuringud on näidanud seost kvaliteetse ja piisava une ning parema mälu vahel. Lisaks on unepuudus seotud "töömäluga" seotud võimekuse vähenemisega. See on oluline, kuna "töömälus" hoitakse teavet edasiseks töötlemiseks ja see toetab kõrgema taseme kognitiivseid funktsioone.

Otsuste langetamine, arutlusvõime ja info talletamine või meelde jätmine on kõik seotud "töömäluga".

KUI PALJU UND ON VAJA?

Kaasaegne ja kiire elutempo on toonud meid olukorda, kus keskmine inimene magab öösel vähem kui 7 tundi. Kuigi unepuudust näitavad tegurid on väga individuaalsed ja esmapilgul ei pruugi inimene neid tähele panna, on üsna tõenäoline, et vähem, kui 7 tundi und päevas ei ole piisav.

Paljud täiskasvanud magavad nii palju, kui neil “aega jääb”, mitte nii palju, kui oleks piisav optimaalse tervise jaoks. Tegelikult vajavad enamik terveid ja aktiivseid täiskasvanuid parima tervise ja elukvaliteedi saavutamiseks öösel **vähemalt 7.5 kuni 9 tundi und**.



UNI JA TOITUMINE

TRÜPTOFAAN

Madala trüptofaani sisaldusega toidulaud võib vähendada sinu une kvaliteeti ja pikkust. Tavaliselt juhtub see madala valkude sisaldusega toitumise puhul, kuna enamik kõrge valgu sisaldusega toiduaineid sisaldavad mõningal määral trüptofaani.

Kuna trüptofaan mängib rolli serotoniini (heaoluhormoon) tootmise toetamisel, on madala trüptofaaniga dieetid samuti seotud meeleoluhäiretega, ärevuse ja depressiooniga.

KÕRGE TRÜPTOPAANI SISALDUSEGA TOIDUD: kõrvitsaseemned, kana, kalkun, veiseliha, sealiha, tofu

ALKOHOL

On müüt, et alkohol aitab sul paremini magada ja parandab une kvaliteeti. Alkohol lühendab magama jäämiseks kuluvat aega ja suurendab esimestel tundidel mitte - REM une sügavust.

Pärast seda pärsib alkohol REM und selle esimestes faasides. Seega - alkoholiga esile kutsutud kiire uinumine ja algne une kvaliteet on lühiajaline. Kui alkohol maksas metaboliseeritakse, käivitab see signaalid ajus retikulaarse aktiveerimissüsteemi (RAS) kaudu ja see hakkab und häirima. Une teist poolt domineerib REM uni ja katkendliku ärkvelolek, mis põhjustab hommikuse väsimuse ja unisuse.

Põhjus, miks inimesed arvavad, et alkohol aitab neil paremini magada on see, et nad lihtsalt ei mäleta oma öiseid ärkamisi ja katkendlikku und.

Kokkuvõtvalt – alkohol võib lühendada magama jäämiseks kuluvat aega, kuid ei tõsta une kvaliteeti.

OLULISED VITAMIINID HEAKS UNEKS

B3 (niatsiin) - aitab trüptofaani serotoniiniks muundada ja vitamiin B6 aitab sünteesida GABA. Mõlemad on kvaliteetse une jaoks vajalikud.

D Vitamiin - Kõrgemad D vitamiini tasemed (35-40 ng/mL seerumi 25 [OH] D) on seotud pikema ja parema une kvaliteediga.

Raud - madal raua tase organismis on seotud halva unega.

Magneesium – väga oluline mineraal une kvaliteedi parandamiseks. Magneesium on oluline elektrolüüt lihaste lõdvestamiseks, toimides vastupidiselt kaltsiumile (mis aitab lihastel kokku tõmbuda). Magneesium võib aidata parandada une kvaliteeti kui ka ennetada lihaskrampe.

Tsink – madal tsingi tase organismis on seotud halva unega.

Kõige parem ja kindlam viis oma mineraalide ja vitamiinide taseme mõõtmiseks on teha vereanalüüs.

- Väldi suuri eined enne magamaminekut (2-3 tundi)
- Piira vedelike tarbimist enne und (1-2 tundi)
- Väldi kofeiini vähemalt 6-8 tundi enne magamaminekut
- Väldi alkoholi tarbimist enne magamaminekut

Mõnel juhul võib väikese, tasakaalus vahepala (mõõdukas koguses süsivesikuid, valkusiid ja rasvasid) söömine enne uinumist olla hea mõte, sest see võib aidata vabastada heoluhormooni serotoniin.

UNI JA STRESS

Paaniline stressi vältimine tekitab veelgi enam stressi.

Isegi, kui me ei ole alati oma stressoritest teadlikud on meie alateadvus alati „kuulamas“ ja mäletab kõike. Kui meie elus on liiga palju stressi ja me ei suuda seda maandada, võime põhjustada endale erinevaid terviseprobleeme.

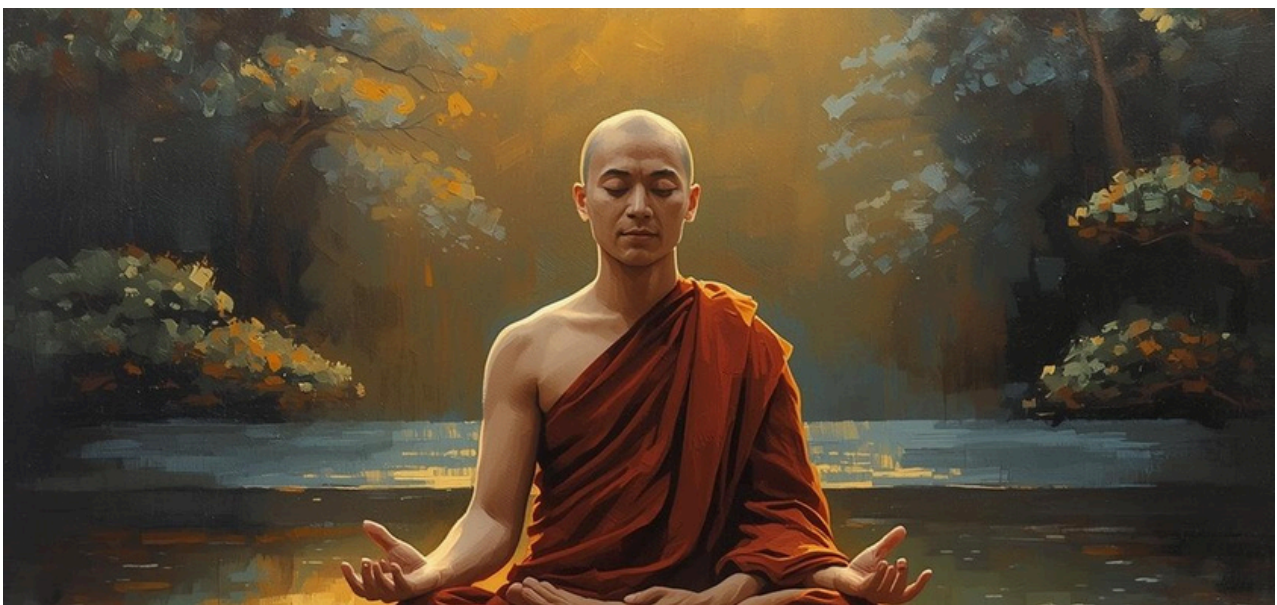
On oluline mõista, et probleemide vältimine ei muuda neid olematuks.

Probleemid jäävad alati meie alateadvusse, kui me nendega teadlikult ei tegele ja neile “vastu ei astu”.

Mida rohkem me oma probleemide eest „põgeneme“, seda hullemaks need lähevad.

KIRJUTA ÜLES

Identifitseeri oma stressorid: mis muudab su kärsituks, vihaseks, väsinuks?
Millised stressorid tapavad sinu motivatsiooni?



STRESSI LEEVENDAMINE ENNE MAGAMAMINEKUT

Vali neist 2-3 ja proovi vähemalt 2 nädalat ning otsusta, kas need sobivad sulle.

- Kirjuta üles kõik probleemid või mured, et sa ei peaks nendega enam oma pead vaevama
- Kirjuta välja kõik tegevused, mille pead homme ära tegema
- Tee hingamisharjutusi (nt hinga 4 sekundit läbi nina sisse, hoia 7 sekundit hinge kinni ja hinga 8 sekundit läbi suu välja)
- Proovi lõdvestamisharjutusi lihastele
- Väldi stressirohkeid ülesandeid enne magamaminekut
- Ära tee trenni 2-3 tundi enne magama minekut, sest see võib raskendada magama jäämist või unespüsimist
- Hoia oma ümbruskond ja magamistuba puhas
- Võta soe dušš või vann
- Loe raamatut
- Mediteeri, praktiseeri joogat
- Jaluta looduses
- Helista sõbrale
- Kirjuta päevikusse/blogisse
- Massaaž
- Kuula rahustavat muusikat

UUS RUTIN SAMM SAMMULT



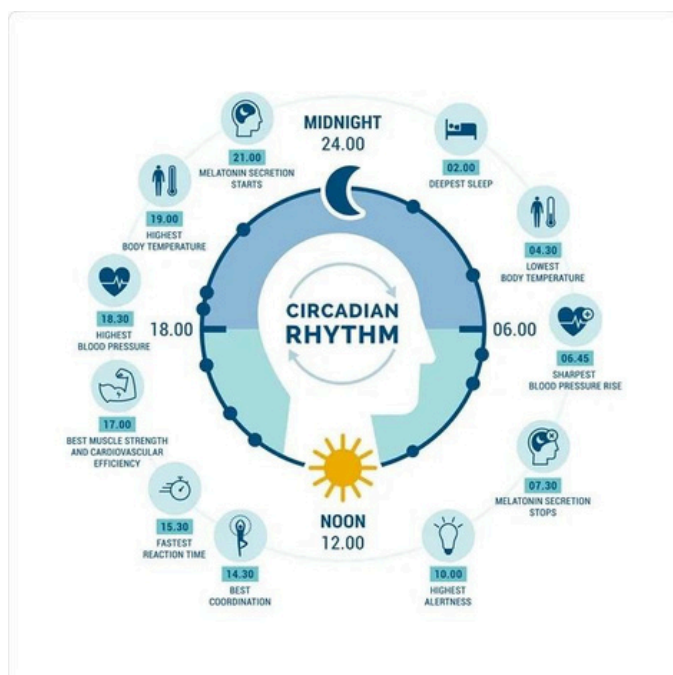
ÖÖPÄEVANE RÜTM

Kõige tõhusam viis oma une kvaliteedi parandamiseks on järgida looduse poolt paika pandud ööpäevaseid rütme (circadian rhythms) ja neid rütme arvesse võttes luua rutiin, mis tagab selle, et sa ärkad ja lähed magama iga päev samal kellaajal.

Circadian rhythm (ööpäevane rütm) on elusorganismide sisemine bioloogiline kell, mis reguleerib füsioloogilisi ja käitumuslikke protsesse 24-tunnise tsükli jooksul. See rütm sünkroniseerib keha funktsioone keskkonna tsüklitega, nagu näiteks valguse ja pimeduse vaheldumine.

Lühidalt tähendab see seda, et peaksid olema aktiivne ja ergas, kui väljas on valge ja piisavalt valgust. Kui hakkab härmarduma ja väljas on pime, siis peaksid sa tegelema vähem närvisüsteemi ergutavate tegevustega.

Loomulikult pole see talvisel ajal võimalik, sest siis jääksid öhtused trennid ja tegevused tegemata, aga laias laastus tuleks luua rutiin, kus sa ärkad ja lähed magama iga päev samal kellaajal.



1

SEADISTA ÄRATUSKELL NII,
ET SAAKSID VÄHEMALT
7.5 - 9 TUNDI UND

2

ÄRKA IGAL HOMMIKUL
SAMAL KELLAJAL
(KA NÄDALAVAHETUSTEL)

3

MINE MAGAMA
SAMAL KELLAJAL
(KA NÄDALAVAHETUSTEL)

Kui sa pole ühe kuu jooksul oma unegraafikut paika saanud, siis on kasulik katsetada erinevaid magamise ja ärkamise aegu, kuna inimesed võivad reageerida erinevalt.

KORRASTA OMA ÜMBRUS

Lisaks stabiilse unerutiini loomisele on oluline luua magamist soodustav ja toetav ümbruskond.

MELATONIIN

On hormoon, mis aitab reguleerida une ja ärkveloleku tsüklit. See vabaneb pimedas ja annab organismile signaali, et on aeg minna magama. Kui te ei saa päeval piisavalt päikesevalgust, võib melatoniin vabaneda liiga vara ja see põhjustab päevast unisust.

Keskkondades, kus on palju valgust (päikesevalgus, tehisvalgus, sinine valgus), väheneb melatoniini tootmine ja see aitab sul ärkvel püsida. Sama põhimõtte kehtib ka öösel – ere valgus või elektroonilised seadmed enne magamaminekut lükkavad melatoniini vabanemist edasi ja see segab sinu magama jäämist. Isegi, kui jääd korraks magama, võib see häirida sinu unetsükleid, une kestvust ja unes püsimist.

Oma une kvaliteedi tõstmiseks veeda rohkem aega päevavalguse käes (isegi pilvisel päeval väljas olemine) ja piira valgust õhtusel ajal (väldi ekraane ja tehisvalgust, kustuta tuled, mida sul pole vaja).

ADENOSIIN

On **neurotransmitter** (keemiline aine, mida närvirakud kasutavad signaalide andmiseks), mis vähendab aju aktiivsust ja muudab sind uniseks

Ärkveloleku ajal, kui rakud toodavad energiat, tõuseb adenosini tase kiiremini, kui aju suudab seda “puhastada”. Mida kõrgem on adenosini tase, seda suurem on unevajadus.

Une ajal metaboliseeritakse adenosiin ja teised jääkproduktid eemaldatakse ajast. Tulemuseks on see, et kui me magame piisavalt kaua ja hästi, ärkame väljapuhanult ja ärksana.

Keha vajab teatud kogust und, et adenosiini taset tõhusalt alandada. Kui seda ei juhtu, ei suuda sa oma unevajadust piisavalt vähendada. "Aku" ei lae end korralikult täis ja oled tõenäoliselt järgmisel päeval väsinud.

MAGAMISTUBA

Kui võimalik, siis kasuta magamistuba ainult magamiseks. Magamistoas teiste tegevuste (töötamine, õppimine, teleka vaatamine, nutitelefonis olemine jne) vältimine on oluline mitmel põhjusel:

- Kui kasutad magamistuba ainult magamiseks, kujuneb ajus tugev seos magamistoa ja une vahel. Kui aga viibid seal ka töö tegemiseks, televiisori vaatamiseks või muude tegevuste jaoks, võib see segada keha ja aju arusaama, et magamistuba on koht puhkamiseks, mis raskendab uinumist.
- Magamistoa kasutamine ainult magamiseks on üks unehügieeni põhialuseid, kuna see aitab luua rahuliku ja puhta unekeskonna, kus häirivad tegevused ja stiimulid puuduvad.
- Kui tood töö või muud aktiivsed tegevused magamistuppa, võib see tekitada alateadlikku stressi. Näiteks, kui tegeled magamistoas tööga, hakkab aju magamistoa keskkonda seostama kohustuste ja ärevusega, mis võib raskendada lõdvestumist ja uinumist.
- Magamistoas puhkamine ilma segavate teguriteta (nt televiisor või telefon) aitab kaasa sügavamale ja katkematule unele. Elektroonilised seadmed ja nende valgus häirivad melatoniini tootmist ning vähendavad une kvaliteeti.
- Kui magamistuba on pühendatud ainult puhkamiseks ja magamiseks, muutub see vaimselt rahulikuks kohaks, kus saad kergemini lõdvestuda ja uneks valmistuda.

Eemalda häirivad helid (nt sulge aken, kui sealt on kuulda tänavamüra)
Tänavamüra, muusika või valjud vestlused, võivad uneperioodil tekitada lühikesi ärkamisi, isegi kui sa neid ei mäleta.

Reguleeri toatemperatuuri (soovitav temp alla 20 kraadi)

Liiga soe keskkond põhjustab sagedasi ärkamisi või pinnapealset und ja see vähendab une taastavat mõju.

Hoia elektroonika (ka nutitelefon) magamistoast eemal

Nutitelefoni teavitused ja helid edastavad sotsiaalmeediavärskendusi ja meelelahutust, mis stimuleerivad aju ning see teeb uinumise raskemaks. Alateadlik teadmine, et telefon on lähedal võib põhjustada ärevust või soovi kontrollida teateid ja see segab magama jäämist ja rahulikku und.

Kustuta kõik mittevajalikud tuled ja lambid

Isegi vähene valgus (öölampi valgus) või elektroonikaseadmete ekraanide helendus, võib pärssida melatoniini tootmist, raskendades uinumist ja une sügavust.

Veendu, et madrats, padjad ja tekk oleks piisavalt mugavad

Ebamugav magamisasend või halb madrats võivad põhjustada sagedasi ärkamisi ja rahutut und, mis vähendab une taastavat mõju. Mugav madrats ja padi aitavad kehal ja vaimul täielikult puhata.

Vaheta tihti oma voodilinu

Uued voodilinnud annavad ajule signaali puhtast ja korras keskkonnast ning see võib aidata magama jääda.





PAREMA UNE REEGLID

Tee kõiki järgnevaid tegevusi, mida parasjagu saad ja mis sinu päevarutiini sobivad. Sa ei pea kõiki harjumusi kohe kasutusele võtma, lihtsalt proovi ja vaata, mis sulle praegu sobivad.

Mida rohkem neist harjumustest rakendad, seda parema ja kvaliteetsema une endale garanteerid.

Jäta meelde, et hea uni ei sõltu ainult õhtustest rituaalidest, vaid kõik saab alguse sinu hommikustest harjumustest.

HOMMIK

1

Tuvasta head ja halvad harjumused, mis su une kvaliteeti mõjutavad
Mida sa teed tavaliselt 1 tund enne magama minekut ja mida 1 tund pärast ärkamist? Millised nendest harjumustest on kasulikud ja millised mitte?

2

Loo rutiin, kus ärkad ja lähed magama igal päeval samal kellaajal
See aitab tagada naturaalse ööpäevarütmi

3

Pane kohe pärast ärkamist tuli põlema
Ere valgus annab kehale signaali stressihormooni tootmiseks ja see muudab su erksaks

4

Viibi piisavalt palju päevavalguse käes
Mine võimalusel välja ja suuna silmad päikesevalguse poole.
Vaata päikese suunas 20 – 30 minutit (mitte otse päikesele, vaid pisut allapoole, et silmi mitte kahjustada).
Kui taevas on pilvine, siis mine võimalusel ikkagi välja ja suuna silmad päikese suunas. Isegi pilvisel päeval päikesevalguse all viibimine aitab su kehal paremat ööpäevarütmi saavutada.

5

Võta jääkülm dušš

Külma vee all viibimine stimuleerib õnnehormoonide ja dopamiini vabanemist, mis võib parandada meeleolu ja vähendada stressi

6

Tee hingamisharjutusi, joogat või meditatsiooni

Hommikune jooga või hingamisharjutused aitavad vähendada stressitaset ning valmistavad meele ja keha ette päevaks. See omakorda soodustab paremat und.

7

Tee sissekanne unepäevikusse

Kirjelda oma und: kas jäid kiiresti magama; kas uni oli piisavalt pikk ja kvaliteetne; kas magasid hommikuni välja või ärkasid vahepeal üles; mis segas und; kas oled välja puhanud või ikka väsinud?

8

Planeeri oma päev või täida eelmise päeva ülesanded

Kui tead, mida teha ja millal, on sul vähem stressi ja ärevust. Teadlik aja planeerimine aitab vältida viimase hetke kiirustamist ja ebamugavust.

9

Tee trenni ja pane keha liikuma

Hommikune treening aitab reguleerida sinu loomulikku ööpäevarütmi.

ÕHTU

1

**Kirjuta üles kõik probleemid või mured,
et sa ei peaks nendega enam oma pead vaevama**

Kui kirjutad mured üles, vabastad end nendele pidevast mõtlemisest ja muretsemisest. See aitab sul keskenduda positiivsematele tegevustele.

2

Tee plaan homseks, aga ära mõtle selle peale täna

Kirjuta päevikusse, paberile või telefoni kõik tegevused, mille pead homme ära tegema. Kui oled oma mõtted ja kohustused kirja pannud, vähendab see sinu tänast ärevust ja stressi.

3

V väldi stressirohkeid ülesandeid enne magamaminekut

Stressirohkete tegevustega tegelemine enne magamaminekut võib aju liigselt aktiveerida. Aju peab saama ennem magamaminekut aega, et lõõgastuda ja rahuneda.

4

Hoia oma ümbruskond ja magamistuba puhas

Puhtus ja kord aitavad vähendada stressi ja ärevust. Puhas keskkond tekitab positiivse meeleolu, segadus ja korralagedus võivad tekitada frustratsiooni ja pinget.

5

Proovi hingamisharjutusi või meditatsiooni

Erinevate hingamistehnikate kasutamine aitab aktiveerida parasümpaatilist närvisüsteemi, mis vastutab rahu ja lõõgastumise eest.

Proovi: hinga läbi nina sisse 4 sek, hoia hinge kinni 7 sek, hinga läbi suu välja 8 sek.

6

- **Tee enne magama minekut kerge jalutuskäik**

Jalutamine võimaldab sul olla teadlik oma kehast ja hingamisest, mis aitab saavutada tasakaalu ja sisemist rahu.

7

Mine kuuma duši alla või vanni

Kuuma duši või vanni võtmine soodustab verevoolu ja aitab kehal toitaineid transportida. See omakorda toetab taastumist ja lõõgastumist.

8

Vaheta tihti oma voodilinu

Uued voodilina loovad ajule signaali puhtast ja korras keskkonnast ja see võib aidata magama jääda.

9

Lõpeta söömine 2-3 tundi enne magamaminekut

Hiline söömine võib põhjustada unehäireid, kuna keha peab toitu aktiivselt seedima. Kui organism ei saa seedimisest puhkust, võib olla magama jäämine ja sügavas unes püsimine raskendatud.

10

Lõpeta vedelike tarbimine 1-2 tundi enne magamaminekut

Sage ärkamine, et urineerida, võib häirida une kvaliteeti ja katkestada sügava une faasi. Kui sa tingimata pead vedelikke tarbima, siis joo väikeseid sõi, mitte korraga suurt kogust.

11

Lõpeta nutiseadmete kasutamine ja ekraanide vaatamine 1-2 tundi enne magama minekut

Ekraanid kiirgavad sinist valgust, mis häirib melatoniini tootmist ja see raskendab magama jäämist ja unes püsimist. Lisaks stimuleerib ekraanide vaatamine aju ja see raskendab lõõgastumist.

12

Loe raamatut

Lugemine võib aidata su mõtteid korrastada, et saaksid uue energiaga homsele päevale vastu minna.

13

Piira valgust toas 1 tund enne magama minekut

Madalam valgusintensiivsus aitab stimuleerida melatoniini tootmist. Hämar ja pime keskkond aitab rahuneda, vähendades stimulatsiooni ajule.

14

Kuula rahustavat muusikat

Uuringud on näidanud, et rahustava muusika kuulamine enne magamaminekut võib aidata parandada une kvaliteeti, võimaldades sügavamalt ja rahulikumalt magada.

MINUST

Minu nimi on Sander Hüdsi ja ma olen personaaltreener ning toitumisinõustaja.

2017

EOK kulturismi- ja fitnessi treener

2022

Precision Nutrition - Nutrition Coach
(toitumistreener)

2024

Precision Nutrition - Sleep, Stress
Management, Recovery
(uni, stressiga toimetulek, taastumine)

2025

Intensive PT - personaaltreener (EQF4)



Tervislik toitumine, harjumuste ja käitumismustrite parandamine ning optimaalne treening on olnud minu kired juba üle kümne aasta.

Minu arusaam tervislikust eluviisist põhineb veendumusel, et püsivate muutuste loomine ei tähenda kiireid ja ajutisi lahendusi.

[Minu koduleht](#)

