



**Mitä on  
tryptofaani ja  
miten se liittyy  
uneen?**



**Tyypitkaksi**



**Kuinka  
monta tuntia  
tulisi nukkua  
yössä?**



**Tyypitkaksi**



**Mitkä ovat unen  
vaiheet?**



**Tyypitkaksi**



**Kauan yksi  
unisykli kestää?**



**Tyypitkaksi**

Unen vaihteita ovat torke vaihe ja kevyt uni, syvä uni sekä REM-uni.

Syvää unta on eniten iltayöstä (klo 23-02) ja se puhdistaa aivoja kuona-aineista. REM-unta on eniten aamuyöstä ja silloin nähdään paljon unia. Se "puhdistaa" mieltä.

Yhden unisyklin pituus on noin 90 minuuttia, joka sisältää kaikkia unen vaihteita.

Tryptofaani on aminohappo, joka on melatoniinin ja serotoniinin esiaste. Tryptofaania sisältäviä ruoka-aineita on hyvä nauttia iltapalaksi. Niitä ovat esimerkiksi Lehtikaali, kaikki vihreät vihannekset, maitotuotteet, kananmuna, pähkinä ja kokojyvä.

Unen tarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat mm. ikä ja perimä. Keskimäärin aikuisen unen tarve on noin 6-8 tuntia. Uni on ollut riittävä, jos heräät aamuisin virkeänä etkä väsy päivällä merkittävästi.



**Miksi tarvitsemme  
unta?**



Tyypitkaksi



**Miten  
unettomuus  
vaikuttaa tyypin  
2 diabeteksen  
kehittymiseen?**



Tyypitkaksi



**Mitä tekemistä  
diabeteksella ja  
huonoilla yöunilla on  
keskenään?**



Tyypitkaksi



**Mitä uni tekee  
aivoille?**



Tyypitkaksi

Unenpuutteessa esimerkiksi nälkähormonien pitoisuus lisääntyy ja kylläisyshormonien pitoisuus laskee eli ruokahalu lisääntyy. Sen lisäksi sokeriaineenvaihdunta heikkenee vähentyneen syvän unen seurauksena (insuliiniresistenssi kasvaa)

**Pesee:** Poistaa kuonaa, tehostaa aivojen nestekiertoa

**Tankkaa:** Aivot tankkaavat energiaa tulevaa valvejaksoa varten, kun ei ole aistitullua.

**Remontoi:** Aivosolut uusiutuvat Tietoa järjestellään ja siirretään säilöön

- Aivosolujen energiavarastot täyttyvät
- Aivot puhdistuvat, kuona-aineet poistuvat
- Tunteet jäsentyvät, ja niitä käsitellään
- Muistin ja oppimisen edellytys
- Ylläpitää vastustuskykyä
- Säätelee ruokahalua
- Ylläpitää aineenvaihduntaa ja hormonitasapainoa

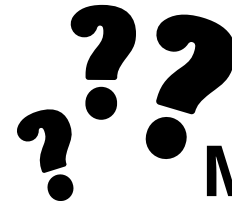
Pitkään jatkunut stressi ja huonoinisuus on merkittävä riskitekijä tyypin 2 diabeteksen kehittymiselle



**Millainen  
iltarutiini takaa  
hyvät yöunet?**



**Tyypitkaksi**



**Mitä välitöntä  
hyötyä  
rentoutumisesta  
on?**



**Tyypitkaksi**



**Mitä hyötyä  
säännöllisestä  
rentoutumisesta  
on?**



**Tyypitkaksi**



**Mikä on uniapnea?**



**Tyypitkaksi**

Säännöllisten rentoutusharjoitusten pitkäaikaisvaikutuksia ovat ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen, parempi unen laatu sekä parempi selviytyminen stressitilanteissa.

Uniapnea on ylähengitysteitä ahtaava sairaus, joka aiheuttaa toistuvia unenaikaisia hengityskatkoksia. Uniapnea on hoitamattomana vakava terveysriski. Moni sairastaa uniapneaa myös tietämättään. 60–80 % - aikuistyyppin diabetesta sairastavista sairastaa myös uniapneaa

Rauhoittavat ja toistuvat iltarutiinit kertovat mielelle ja keholle, että kohta on unen aika.

Millainen iltarutiini auttaisi sinua rentoutumaan, irtautumaan ja rauhoittumaan? Voisitko noudattaa iltarutiinia säännöllisesti joka ilta?

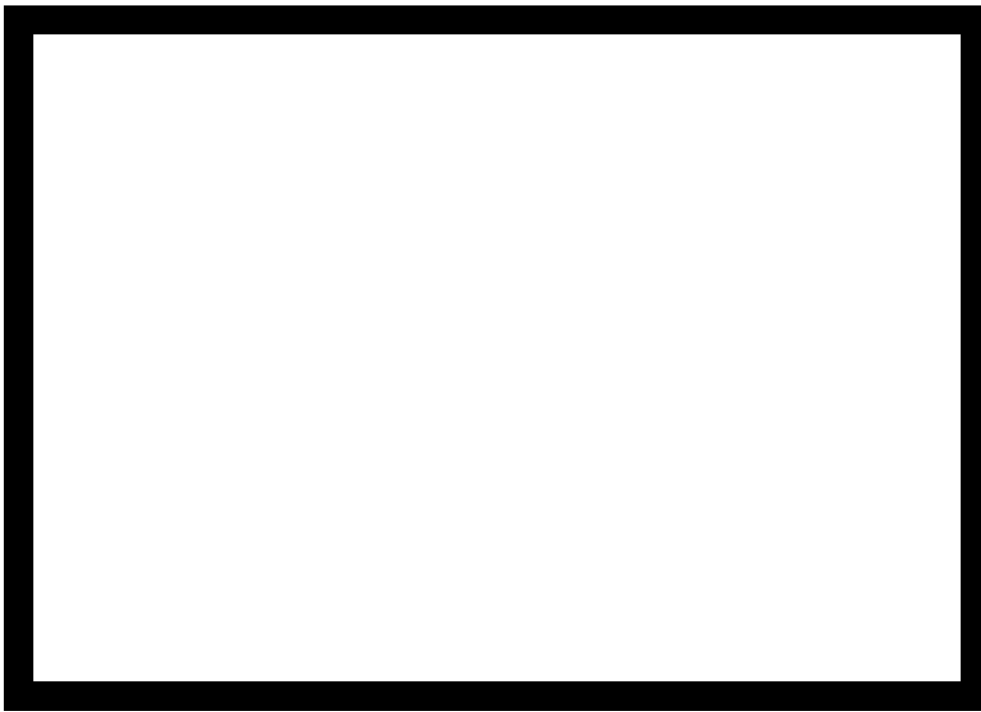
Rentoutumisella voidaan vaimentaa elimistön jatkuvaa taistele tai pakene -reaktiota, jota säätelee autonominen hermosto.

Verenpaine, sydämen lyöntinopeus, hengitysnopeus ja hapenkulutus alenevat.



**Milloin unettomuus  
vaatii hoitoa?**





- Jos on uniapnea tai epäilee itsellään sitä
- Yöunet ovat jatkuvasti alle 3 tuntia
- Koet itsesi jatkuvasti väsyneeksi
- Käyt kokoajan ylikierroksilla, et pysty rentoutumaan

