



**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, pähkinät 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 riittävää, 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 aistitulvaa.

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 huonounisuus 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 ahtauttava 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?**



Tyypitkaksi



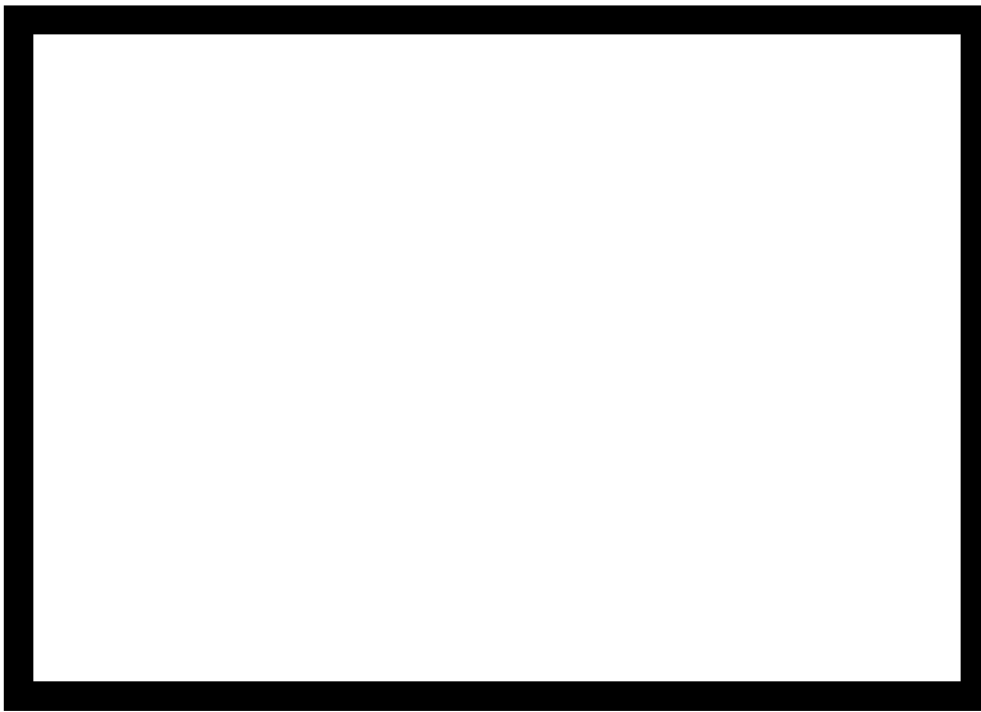
Tyypitkaksi



Tyypitkaksi



Tyypitkaksi



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

