



 Luontaistuntija

*Opas
parempaan
uneen*

Unettomuus vaatii yksilölliset ratkaisukeinot

Unettomuudelle voi olla lukuisia syitä, ja siksi yhdelle ihmiselle pätevät eri ohjeet kuin toiselle. Unettomuuden syy kannattaa aina selvittää.

Tähän oppaaseen olemme koostaneet sinulle ohjeet, kuinka tukea unta kokonaisvaltaisesti uniympäristön, rutiinien, ruokavalion ja ravintolisien avulla.

Mistä unettomuus johtuu?

Vaivaako stressi, pelko tai suru? Oletko ylivirittyneessä tilassa ja ajatukset juoksevat, etkä pysty rauhoittumaan illalla? Vai oletko kadottanut unirytmisi? Myös liika nukkuminen saattaa heikentää kykyä saada illalla unta, ja uni voi jäädä yöllä katkonaiseksi. Levottomat jalat, kivut, yliaktiivinen rakko, vaihdevuodet... Kaikkiin uniongelmia aiheuttaviin tekijöihin voidaan löytää ratkaisu, kunhan oikea syy unettomuuteen löytyy.



Kuva: Elise Kulmala / Magnetphotography

Hyvinvointialan ammattilainen korostaa unen tärkeyttä

Kaisa Jaakkola on tietokirjailija ja hyvinvointialan yrittäjä, jolla on 10 vuoden kokemus ravitsemus- ja hyvinvointialalta. Jaakkola on toinen Optimal Performance -valmennusyrityksen perustajista ja vetää esimerkiksi hyvinvointiin liittyviä verkkovalmennuksia.

Uran alussa uni oli Jaakkolallekin osa-alue, johon ei juuri tullut kiinnitettyä huomiota. Työssään hän pikkuhiljaa kuitenkin huomasi, miten suuri vaikutus sillä on kaikkeen – jopa hormonitoimintaan ja ihmissuhteisiin. Unen parantaminen on Jaakkolan nykyisessä valmennusmallissa tärkeä lähtökohta kokonaishyvinvoinnin kohentamiseen.

”Ihmiset haluavat enemmän energiaa, jaksamista liikkumiseen ja ruokavalioon panostamiseen. Riittävä uni on pohja kaikelle muulle: terveydelle, jaksamiselle ja sille, kuinka käytäydymme. Väsyneenä käytöksemme on impulsiivisempaa ja teemme helpommin huonoja valintoja niin syömisen kuin muidenkin asioiden suhteen. Kun univajetta alkaa kertyä, sitä ei voi pestä pois täydellisellä ruokavaliolla tai liikunnalla. Unen puute saa aikaan esimerkiksi erilaisten sairauksien ris-

kien kasvua, jaksamis- ja suoriutumisvaikeuksia sekä vaikutuksia mielialaan.”

Unen laatuun vaikuttavat hyvin monet asiat, mutta useissa tapauksissa kohtuus ja säännöllisyys ovat viisaita valintoja.

”Ruokavaliosta on saatava tarvittava energiamäärä, mutta ei liikaa. Säännöllisellä liikunnalla saatu peruskestävyys tukee unen laatua, mutta liian tehokas liikunta illalla taas saa hermoston ja hormonierityksen sellaiseen tilaan, että uni voi häiriintyä. Lisäksi on paljon muita kuormitustekijöitä, kuten työ, henkinen stressi, itse luodut vaatimukset, pienet lapset, vuorotyö ja ihmissuhteiden ristiriidat. Osaan näistä voi itse vaikuttaa, mutta ei kaikkiin. Illalla voi kuitenkin tietoisesti tehdä asioita, jotka tukevat nukahtamista, esimerkiksi lukea kirjaa työsähköpostien sijaan.”

Uniympäristö kuntoon

Ensimmäisenä olisi hyvä kiinnittää huomiota unihygieniaan eli siihen, että uniympäristön ja -rutiinien perusasiat ovat kunnossa.

Huomioi seuraavat seikat uniympäristössäsi:

- ✔ **Valo** – hanki tarvittaessa pimennysverhot. Himmennä illalla valoja ajoissa.
- ✔ **Langaton verkko + muut elektroniikkalaitteet** – sulje laitteiden valmiusvirrat yöksi. Myös taloyhtiön verkot voivat häiritä unta.
- ✔ **Melu** – käytä tarvittaessa korvatulppia.
- ✔ **Huoneen lämpötila** – pidä huolta itsellesi sopivasta, miellyttävästä huonelämpötilasta makuuhuoneessa. Suositeltu lämpötila nukkumiselle on 18–20 astetta.
- ✔ **Vuodevaatteet ja patja** – luonnonkuituiset vuodevaatteet ja patja eivät hiosta, eivätkä allergisoi, esimerkiksi puuvilla, villa, silkki, hamppu tai luonnonkumi.
- ✔ **Huono ja/ tai kuiva huoneilma** – käytä ilmanpuhdistinta tai ilmankostutinta. Myös suolalamppu puhdistaa ilmaa ja tuo huoneeseen rauhallisen tunnelman. Huonekasvit muuttavat hiilidioksidia hapeksi. Huolehdi tuuletuksesta.
- ✔ **Värimaailma** – sininen ja vihreä luovat rauhallisen tunnelman hyvään uneen, punainen ja oranssi piristävät.
- ✔ **Tuoksut** – voit kokeilla esimerkiksi rauhoittavaa eteeristä laventeliöljyä.

Luo omat unirutiinit

Omalla toiminnallaan voi myös häiritä yöunta. Kannattaa luoda itselle soveltuvat unirutiinit ja pitää niistä kiinni.

- ✔ Käytätkö tietokonetta, älypuhelin tai katsotko tv:tä ennen nukkumaanmenoa? Niiden sininen valo jäljittelee päivänvaloa ja haittaa unen tuloa. Keksi itsellesi jokin muu sopiva ja rentouttava tapa viettää iltaa tai hanki sinisen valon estävä suoja.
- ✔ Luo itsellesi iltarutiinit:
 - Syö kevyt, unta tukeva iltapala ja juo kuppi yrttiteetä. Ota samalla magnesiumia.
 - Tee iltapesut ajoissa. Myös sauna rentouttaa.
 - Rauhoitu esimerkiksi lukemalla, kuuntelemalla musiikkia, meditoimalla tai vaikka joogaamalla.
 - Mene iltaisin sänkyyn, kun alkaa nukuttaa. Mielellään samaan aikaan joka päivä.
 - Pidä jalat lämpiminä esimerkiksi merinovillasukilla.
 - Voit suihkutella myös magnesiumsuihketta jalkoihin. Etenkin, jos sinulla on taipumusta levottomiin jalkoihin tai kramppeihin.
- ✔ Liiku riittävästi päivän aikana, mutta vältä liian myöhäistä raskasta ja virkistävää liikuntaa.
- ✔ Huolehdi, että saat riittävästi raitista ulkoilmaa päivän aikana.
- ✔ Unirannekkeen avulla voit saada tietoa unesi laadusta ja määrästä.

Ruokavalio unen tueksi

Ruokavaliolla on merkittävä rooli unen kannalta, ja esimerkiksi suoliston imeytymishäiriöistä johtuvat ravintoaineiden puutokset voivat olla unettomuuden taustalla. Tällaisessa tapauksessa uniongelman korjaaminen vaatii suoliston kunnostusta ja ravintoainepuutosten korjaamista.

Kiinnitä ruokavaliossasi huomiota ainakin seuraaviin seikkoihin:

- ✓ **Pieni määrä hiilihydraattia** nostaa serotoniinitasoa, josta keho saa muokattua unta edistävää melatoniinia.
 - Valitse iltapalalle esim. kaurapuuroa höystettynä pähkinöillä, jogurttia banaanilla tai kalkkunaa ja bataattia. Näin saat sopivan määrän unta edistävää hiilihydraattia.
- ✓ **Liika sokeri** voi vaikuttaa uneen haitallisesti. Huomaa, että myös hiilihydraatit muuntuvat kehossa sokeriksi.
 - Vältä iltaisin runsaasti nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruokia, kuten pullia, karkkeja, sokerisia muroja, vaaleaa leipää ja sokeripitoisia juomia.
- ✓ Liian sokerinen iltapala saa verensokerin heilahtamaan ensin voimakkaasti ylös, sitten alas. **Verensokerin heittelehtiminen** vaikuttaa kortisolin eli stressihormonin erittymiseen.
- ✓ **Matala verensokeri** nostaa kortisolitasoja ja voi osaltaan virkistää. Ei siis kannata mennä tyhjällä vatsalla nukkumaan. Tämä saattaa selittää myös yöheräilyä.
 - Huolehdi, että iltapalallasi on hyvien hiilihydraattien lisäksi laadukasta proteiinia ja rasvaa. Ne pitävät verensokerin tasaisena.

Välittäjäaineet ja verensokeri tasapainoon

Tukemalla elimistön välittäjäaineiden tasapainoa voit vaikuttaa uneen. Melatoniini on luonnollinen hormoni, jota elimistö itsekin tuottaa. Se pitää ihmisen vuorokausrytmin kohdallaan ja näin auttaa nukahtamaan. Melatoniinin muodostumiseksi tarvitaan tryptofaani-aminohappoa. Tryptofaanista elimistö pystyy muodostamaan serotoniinia, jota kutsutaan kehon mielihyvähormoniksi. Serotoniinista keho muokkaa melatoniinia.

Tasainen verensokeritaso auttaa nukkumaan rauhallisesti. Heittelehtivä verensokeri vaikuttaa stressihormoni kortisoliin, jota lisämunuaiset erittävät. Kortisoli auttaa kehoa pitämään verensokeritason vakaana stressitilanteessa. Unen aikana kortisolin kuuluu olla matala, jotta rentoutuminen onnistuu. Aamuisin kortisoli on korkeimmillaan ja laskee siitä taas iltaa kohti.

- ✔ Serotoniinitasoa voidaan tukea myös **tryptofaania**, eli serotoniinin esiastetta sisältävillä ruoka-aineilla. Valitse jotakin näistä myös iltapalalle: • kurpitsansiemenet • pähkinät • kana, kalkkuna • kala • kaura • tumma riisi • vihreät vihannekset • banaani • taatelit, viikunat • hunaja • bataatti • kikherneet • pavut • maitotuotteet • kananmuna.
- ✔ **Tyramiini** on aminohappo tyrosiinin hajoamistuote. Sillä on noradrenaliinin erityistä lisäävä vaikutus. Noradrenaliini on keskushermoston välittäjäaine, joka lisää vireyttä yhdessä adrenaliinin kanssa. Vältä illalla paljon tyramiinia sisältäviä ruoka-aineita: juusto, suklaa, tomaatti, luumu, hapankaali, pinaatti, vihreät pavut, avokado ja punaviini.
- ✔ Juo päivän aikana riittävästi laadukasta **vettä** ja lopeta juominen ajoissa ennen nukkumaan menoa. Niin välttyt häiritseviltä WC-käynneiltä yöllä.
- ✔ Liian suuri **kofeiinimäärä** voi häiritä yöunta, vaikka kofeiinia ei käyttäisikään enää illalla. Rajoita tarvittaessa kahvin tai teen juomista muutama kupilliseen päivässä. Myös raakasuklaa, kaakao ja vihreä tee piristävät. Kokeile kaakaon sijasta lämpimään kasvimaitoon tehtyä herkullista kurkumiinilattea.
- ✔ Pienellä **alkoholimäärällä** on rentouttava vaikutus, mutta suurempi määrä heikentää yöunen laatua merkittävästi.
- ✔ **Rauhoittavia yrttejä sisältävät teet** sopivat iltaan, esimerkiksi:
 - kamomilla • valeriana • humala • valmiit iltateesekoitukset.

Ravintolisät avuksi uneen

Jos uni ei hyvästä nukkumisympäristöstä ja ruokavaliosta huolimatta meinaa tulla, kannattaa kokeilla ravintolisien vaikutusta unenlaatuun.

✓ Melatoniini

Elimistön ”unihormoni”, jonka muodostamiseen keho tarvitsee tryptofaania.

✓ Magnesium

Rauhoittaa hermostoa ja tukee hyvää yöunta.

✓ B-vitamiinit

Vaikuttavat serotoniinin säätelyyn ja rauhoittavat hermostoa.

✓ Omega-3 (kalaöljy)

EPA:sta syntyy serotoniinia. Rasvahapot pitävät myös solukalvot joustavina.

✓ Tryptofaani

Aminohappo, josta elimistö muodostaa serotoniinia, melatoniinin esiastetta.

✓ Teaniini

Aminohappo, jota saadaan teepensaan lehdistä. Sillä on rentouttava vaikutus.

✓ Tauriini

Aminohappo, joka vähentää stressiä ja ahdistusta.

✓ Inositoli

B-vitamiininkaltainen sokeryhdiste, joka parantaa hermovälittäjäaineiden tasapainoa.

✓ Maitohappobakteerit

Tuottavat elimistössä tryptofaania.

✓ Kromi

Lisää elimistön tryptofaanipitoisuutta.

Unta rauhoittavat yrtit

✓ Laventeli

Voimakastuoksuinen ja monille tuttu laventeli rentouttaa, rauhoittaa, helpottaa lihasjännityksiä ja tasapainottaa mielialaa.

✓ Valeriaana

Rauhoittaa ja helpottaa nukahtamista. Se poistaa hermostollista jännitystä.

✓ Humala

Hamppukasvi, joka rauhoittaa ja auttaa uneen sekä stressiin.

✓ Kamomilla

Rauhoittaa, tasapainottaa unisyklejä ja parantaa unen laatua. Se myös laukaisee kouristuksia ja rauhoittaa vatsaa.

✓ Sitruunamelissa

Tasapainottaa keskushermostoa, lievittää stressiä, sydämentykytyksiä ja lihaskramppeja.

✓ Minttu

Rauhoittaa keskushermostoa ja auttaa unen tuloa. Se on myös hyvä apu ruuansulatukselle.

✓ Limetinkukka

Rentouttaa lihaksia, helpottaa kipuja ja rauhoittaa hermoja.

Aito Hyvää yötä ja Aito magnesium Sucrosomial® rauhottavat nukkumaan

Aito-sarjan Hyvää yötä -jauhe sisältää tarkkaan valikoituja laadukkaita ainesosia. Tuotteessa on Montmorency-kirsikkaa, joka on luonnollinen melatoniinin lähde. Glysiini-aminohappo ja humalauute vaikuttavat rauhoittavasti ja magnesium puolestaan rentouttaa. 1 tl jauhetta sekoitetaan nesteeseen ja nautitaan mieluiten tyhjään vatsaan noin tunti ennen nukkumaan menoa. Hyvää yötä -valmiste on lisäaineeton, gluteeniton, vehnätön, soijaton, maidoton ja sokeriton.

Aito magnesium Sucrosomial® on erilainen kuin muut markkinoilla olevat magnesiumtuotteet. Patentoidulla Sucrosomial®-valmistusmenetelmällä pyritään parhaaseen mahdolliseen magnesiumin imeytymiseen ja biologiseen hyödynnettävyyteen. Mineraalin päällä on suojana mikroskooppisen pienen suojakalvon, jolla varmistetaan mineraalin kulkeutumista ohutsuoleen saakka. Tällöin muiden ravinteiden läsnäolo ei vaikuta haitallisesti imeytymiseen. Sucrosomial®-menetelmän ansiosta imeytyminen on nopeampaa ja jopa 20 % tehokkaampaa kuin aiemmin parhaana imeytyjänä pidetyllä magnesiumin muodolla.

Tuotteita on saatavilla Luontaistuntija-myymälöistä ja -verkkokaupasta.



”Kokemukseni mukaan hyvin imeytyvä magnesiumlisä parantaa unta ja vähentää yöheräilyä”

Hyvinvointialan ammattilaisena Kaisa Jaakkola tunnistaa, milloin hyvän unen tueksi tarvitaan ravintolisien tuomaa apua.

”Ravintolisät eivät ole taikapillereitä – mikään määrä ravintolisiä ei voi korjata unta, joka on rikki esimerkiksi tolkkuttoman stressikuormituksen vuoksi. Joskus ei ole voimavaroja muunlaisiin muutoksiin, ja silloin ravintolisistä aloittaminen voi olla ihan viisasta. Esimerkiksi hyvin imeytyvä magnesiumlisä kokemukseni mukaan parantaa unta ja vähentää yöheräilyä.”

”Itselleni on muodostunut jokapäiväiseksi tavaksi ottaa magnesiumia. Tunnen nukkuvani syvempää unta ja herääväni levänneempänä seuraavana päivänä. Vaikutusta ei välttämättä huomaa heti, mutta pidemmällä aikavälillä unen laatu paranee. Luentopäivien iltoina kehoni ja mieleni käyvät usein ylikierroksilla, joten otan luentoreissuille aina matkaan magnesiumipurkin.”



*Urantasi tukevat tuotteet löydät
myymälöistämme kautta maan!*

Tule käymään ja kysy lisää: palvelevat kauppiamme
auttavat sinua sopivan tuotteen valinnassa.
Tutustu tuotteisiimme myös verkkokaupassa osoitteessa

www.luontaistuntijat.fi

Luontaistuntija on asiantunteva suomalainen terveyskauppaketju,
johon kuuluu lähes 80 myymälää ja laajan valikoiman verkkokauppa.

Luontaistuotteita ja terveellisiä elintarvikkeita on nykyään tarjolla
hyvin laaja valikoima, ja tuotteiden tunteminen edellyttää moneen
alaan perehtymistä. Asiantuntevat Luontaistuntija-kauppiat ovat
apunasi kohti oikeita valintoja ja hyvinvointia.



Luontaistuntija

Palveleva terveyskauppasi