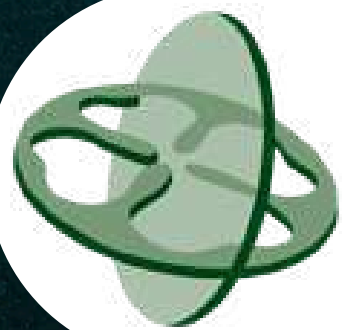


# 7 sammu parema uneni pingelistel aegadel



**Põllumajanduskoda**

Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda



Une coach Timo Oja (MSc)

A photograph of a couple in a bedroom at night. A woman with long dark hair is lying in bed, partially covered by a white sheet. A man is sitting on the floor in front of the bed, leaning forward with his hands clasped together. The room is dimly lit, with a window in the background showing a dark night sky and some light from outside. The overall mood is intimate and quiet.

**Palju naised ja mehed elu jooksul  
kokku keskmiselt magavad?**

# Elu numbrites



1,5 aastat  
treenime

+



4,5 a  
sööme

+



13 a  
Töötame

+



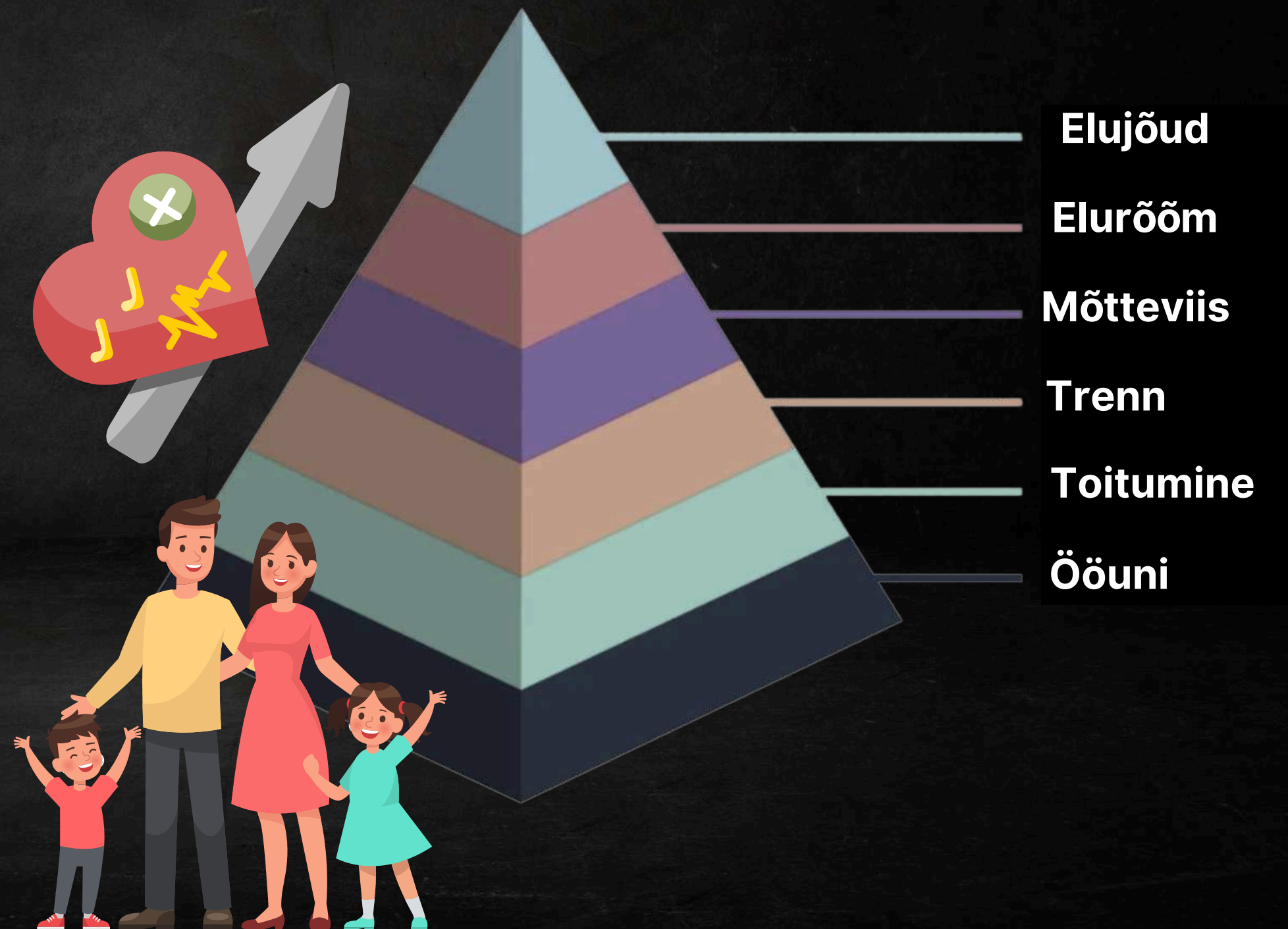
7 a  
üritame jääda  
magama

=



**Magame**  
mehed 24,5 a  
naised - 27,4 a

# Uni on heaolu vundament



Elujõud

Elurõõm

Mõtteviis

Trenn

Toitumine

Ööuni

# 10 palli skaalal, kuidas hindad oma une kvaliteeti

1 - väga väsinud hommikul

10 - välja puhanud ja  
täis energiat



# Uni kui Šveitsi taskunuga: kõik-ühes lahendus tervisele

- haigustevastane kilp
- aju jõutreening
- loovuse süütenöör
- nooruse eliksiir
- loodusravim
- meeleolu parandaja
- elujõu allikas



# Keskkond on muutunud, aga mitte inimene



2000



2024



Kui aeg on uinuda...





# Millised on sinu katsumused voodis?

1. Magada rahulikult kogu öö ilma ärkamata
2. Õigel ajal magama jäämine
3. Saavutada hommikuks puhanud tunne
4. Uuesti uinumine öösel peale ärkamist
5. Uinumist takistavad mõtted
6. Vältida ekraane enne magamist
7. Laste pärast tingitud ärkamine
8. Norskav kaaslane



# Mida teha, kui esineb probleeme unega?

Unekeskkonna hindamine



Tervislike uneharjumuste järgimine



Lõõgastava unerutiini loomine



Käsimüügi preparaadid



Konsultatsioon arstiga



1 Harjumus on parim teenija või halvim isand

Mis on sinu **2 head** harjumust ja **2 halba** harjumust mõeldes unehügieenile/unerutiinidele



# Lihtne automaatne harjumus

Seadista telefon must-valgeks



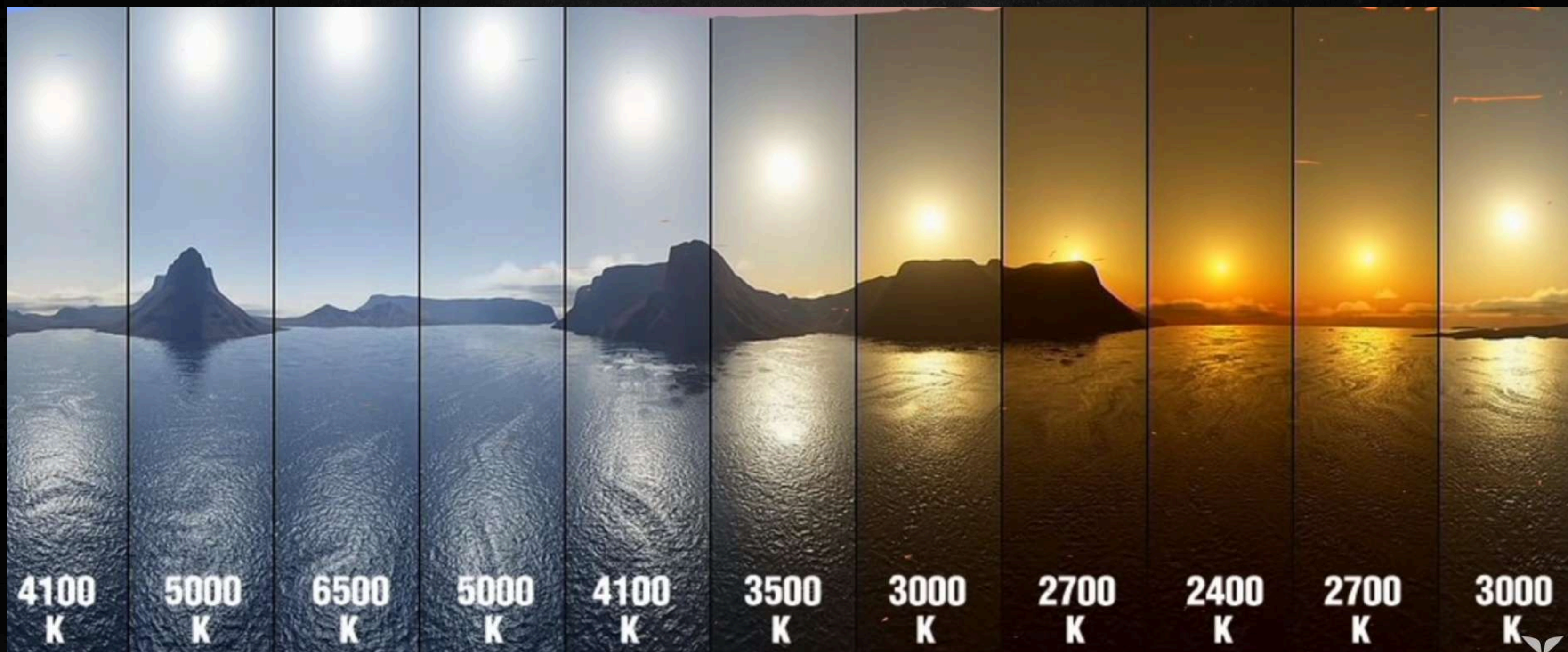
Android  
Digital wellbeing

IOS  
Wind Down/  
Sleep focus

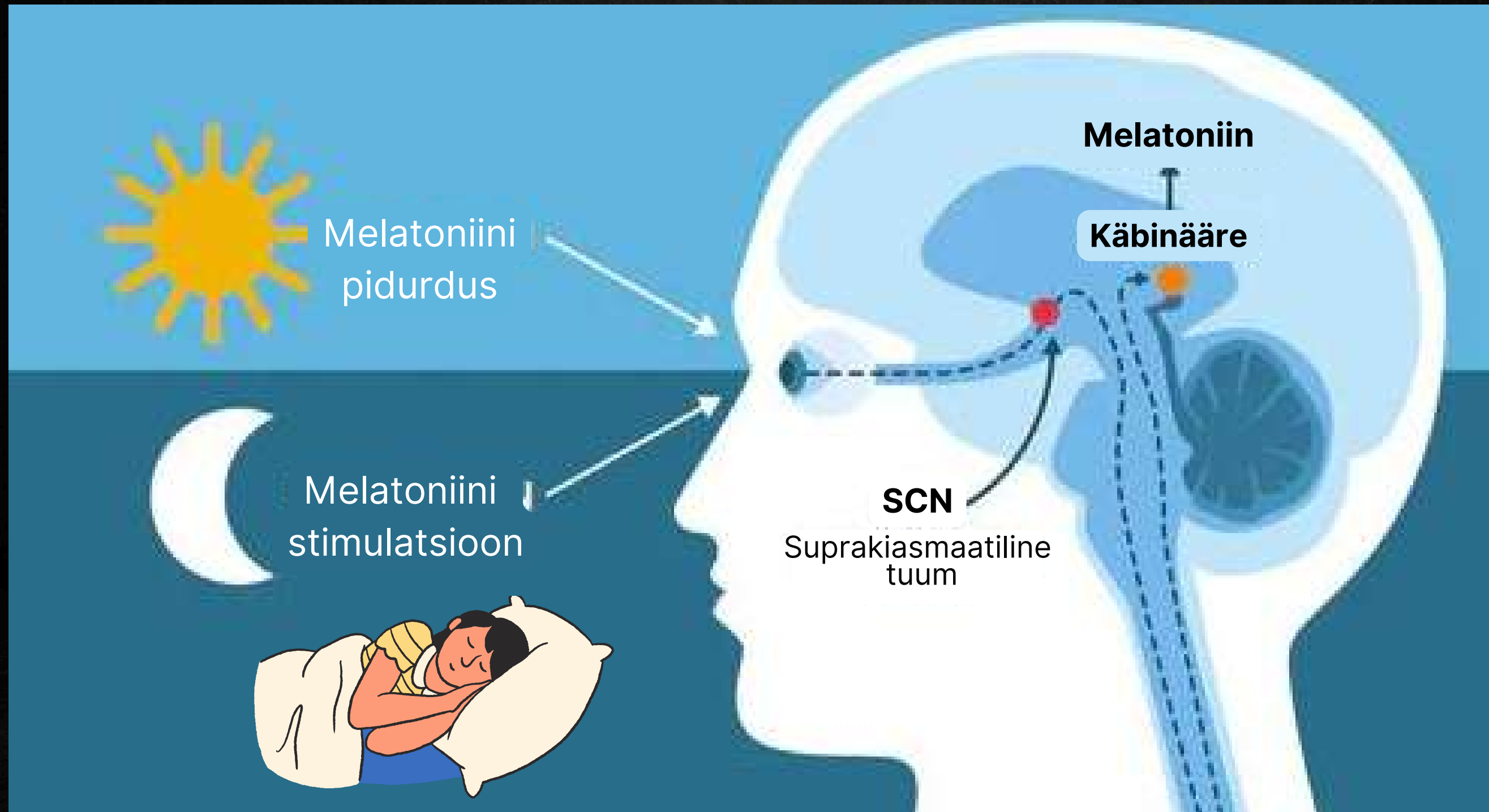


2

## Valgusel on erinev värvustemperatuur ja mõju



# Silmad annavad pimeduse ja valguse kohta infot ajule



# Too õhtuse mahedam valgus



# Too õhtusse unesõbralikum punane valgus

Häälestab paremini magama

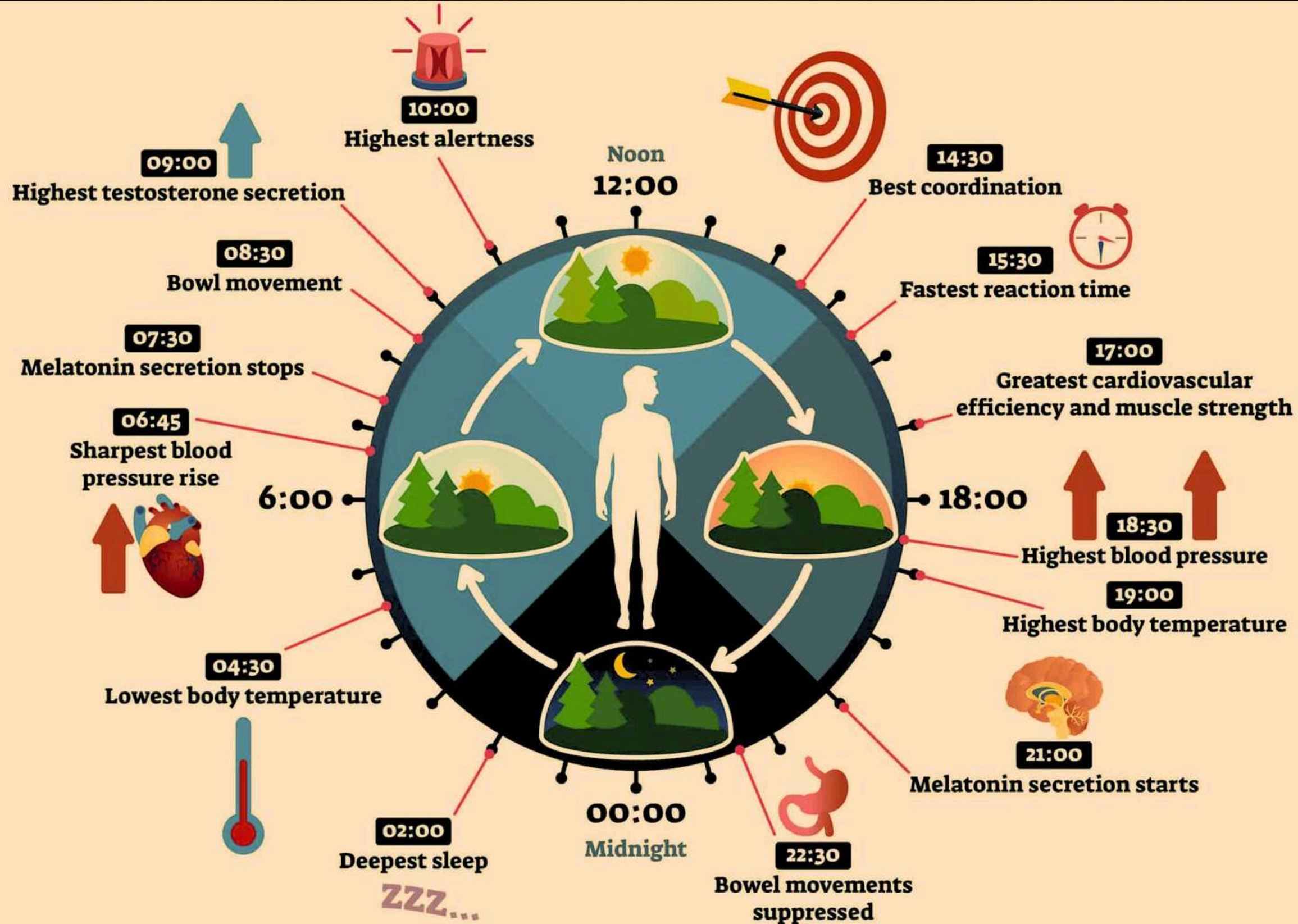
Ajab kiiremini haigutama

Hea raamatut lugeda kuni tekib uni

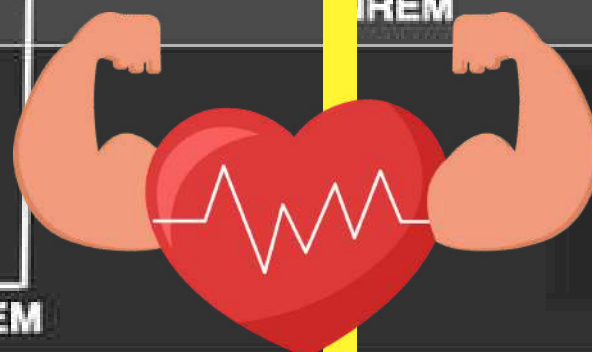
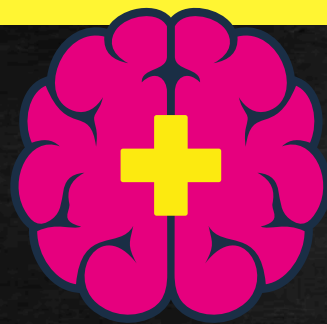
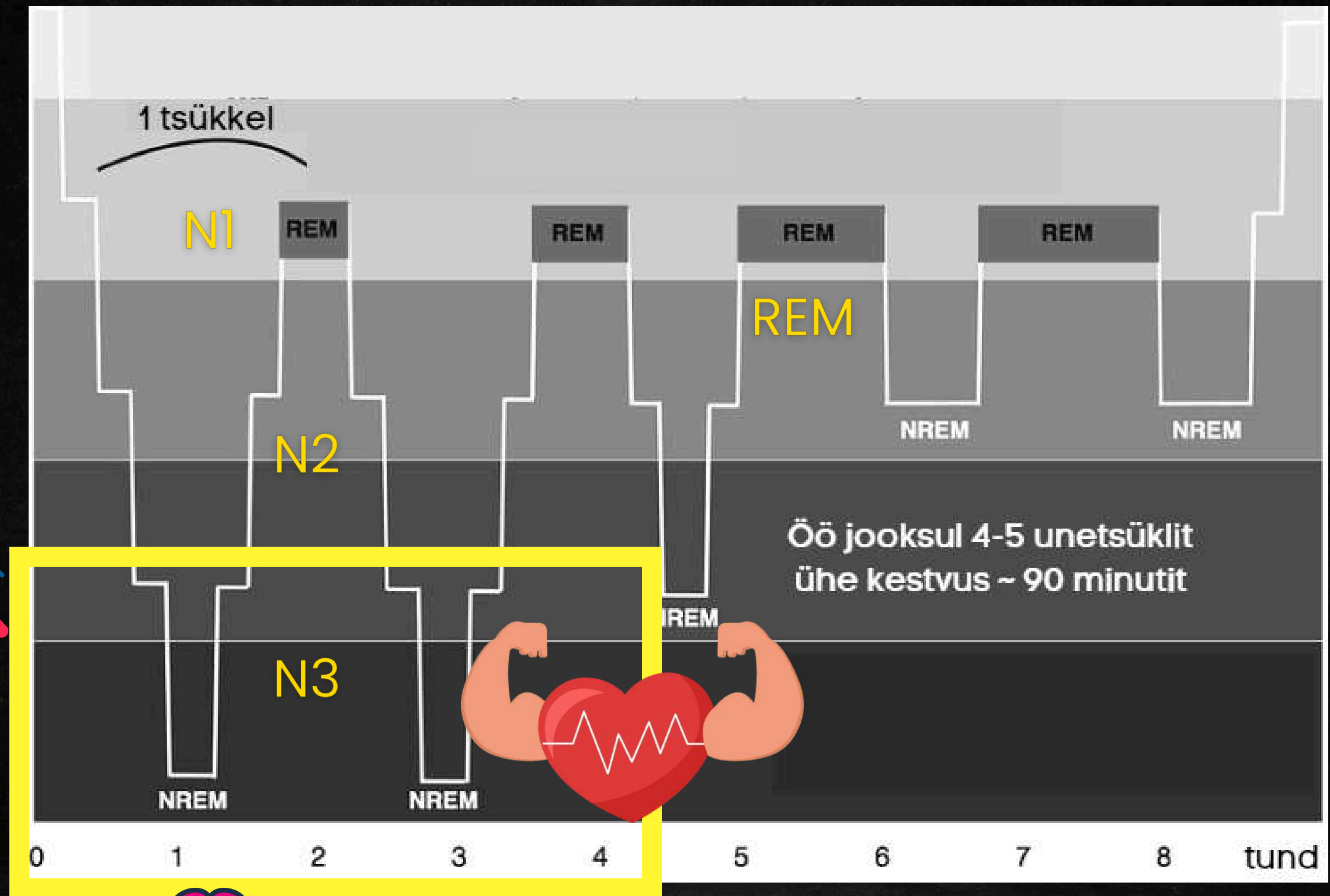




# 3 Meie keha toimib kui kell, järgides loomulikku 24h rütmi



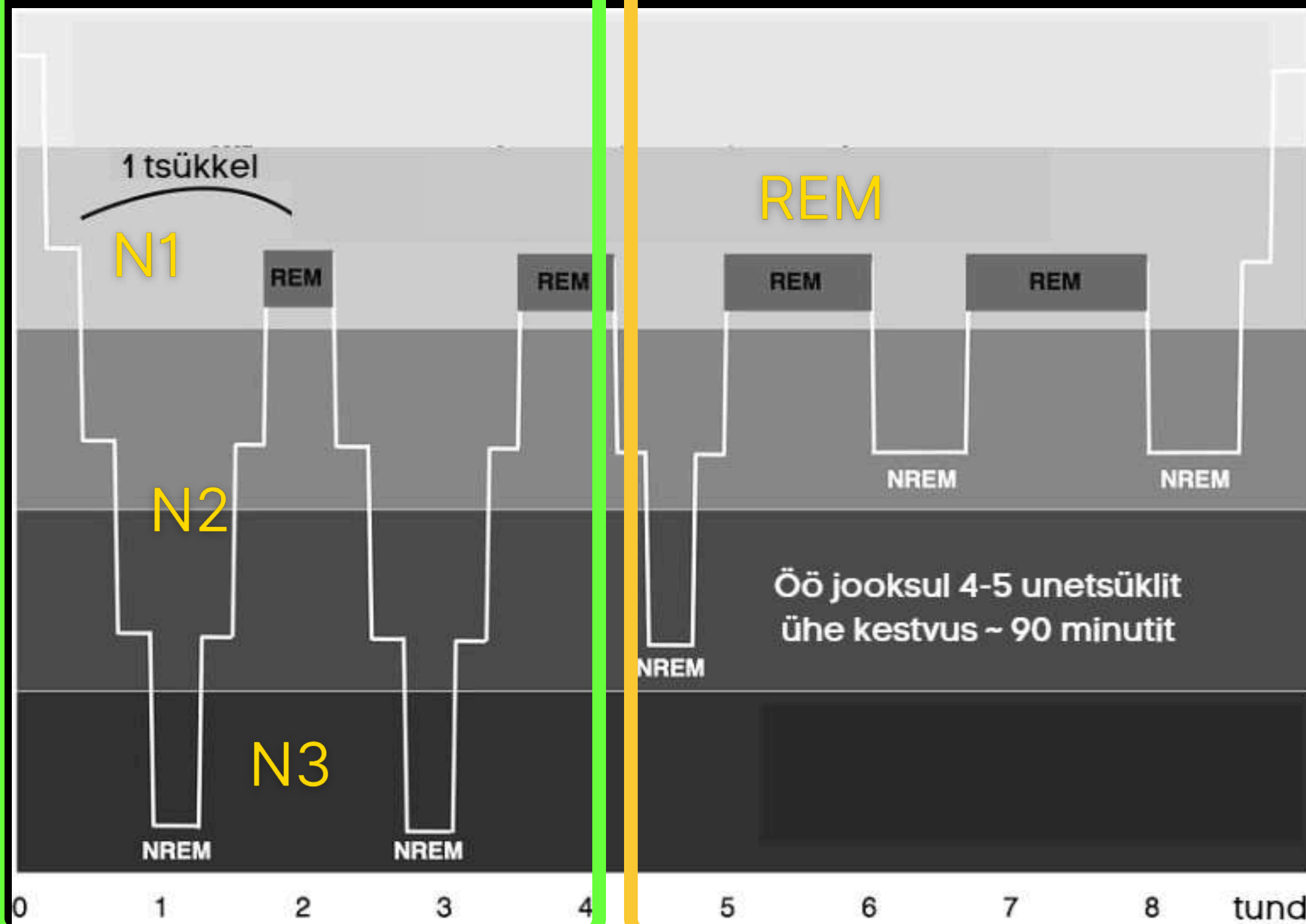
# Unetunnid pole ühesugused



# Uni on jagatud kui kaheks

keha remont, ülesehitus,  
immuunsus, mälu, faktid

Emotsioonid, tunded, lahendused,  
seosed, ideed, mälu



4

# Stress

## Autonoomne närvisüsteem

Autonomic Nervous System

Gaas

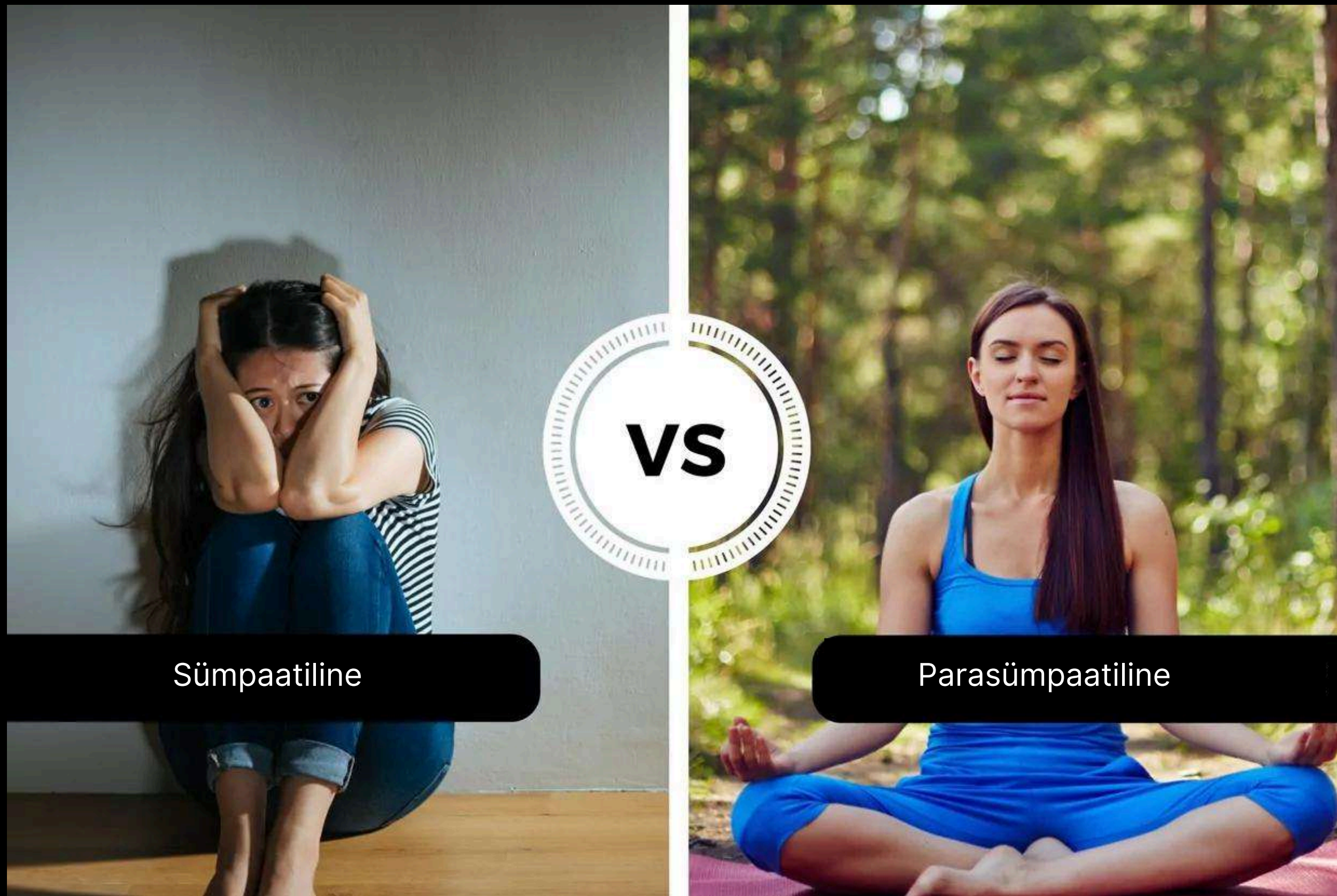


Kortisool ↑  
Adrenaliin ↑

Pidur



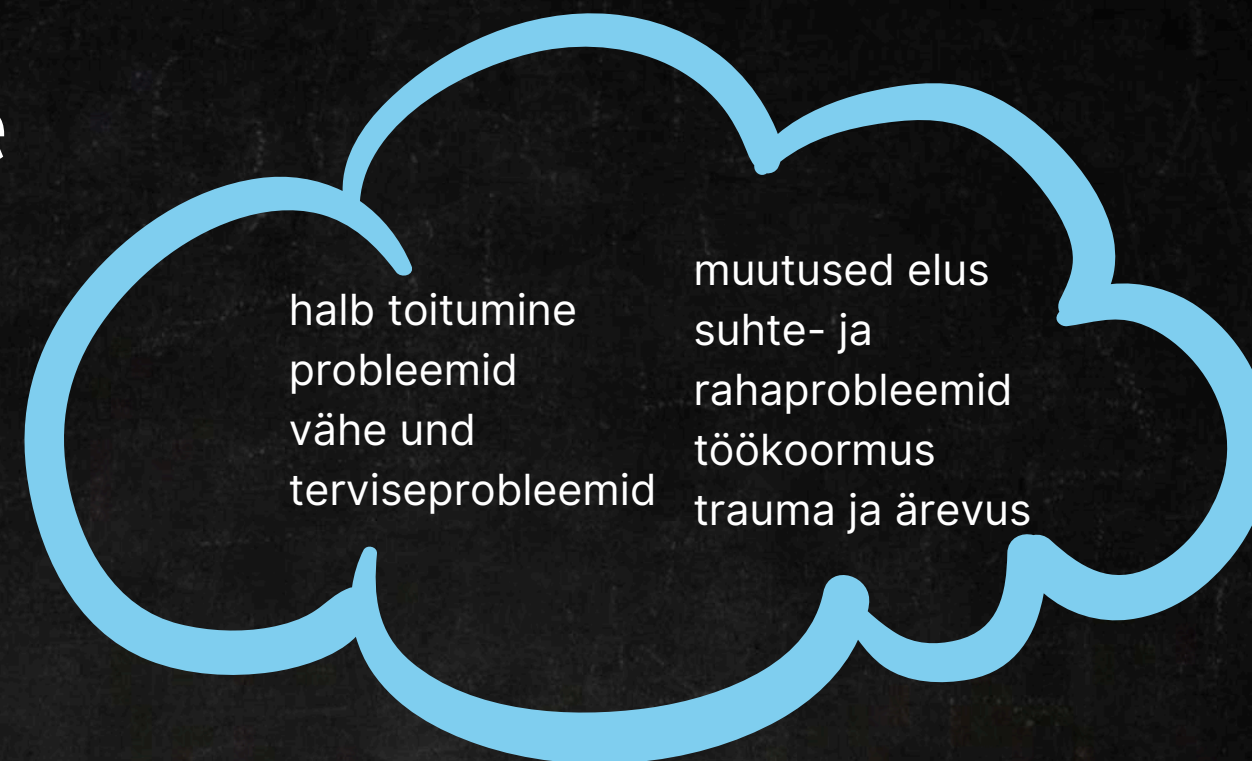
# Närvisüsteem



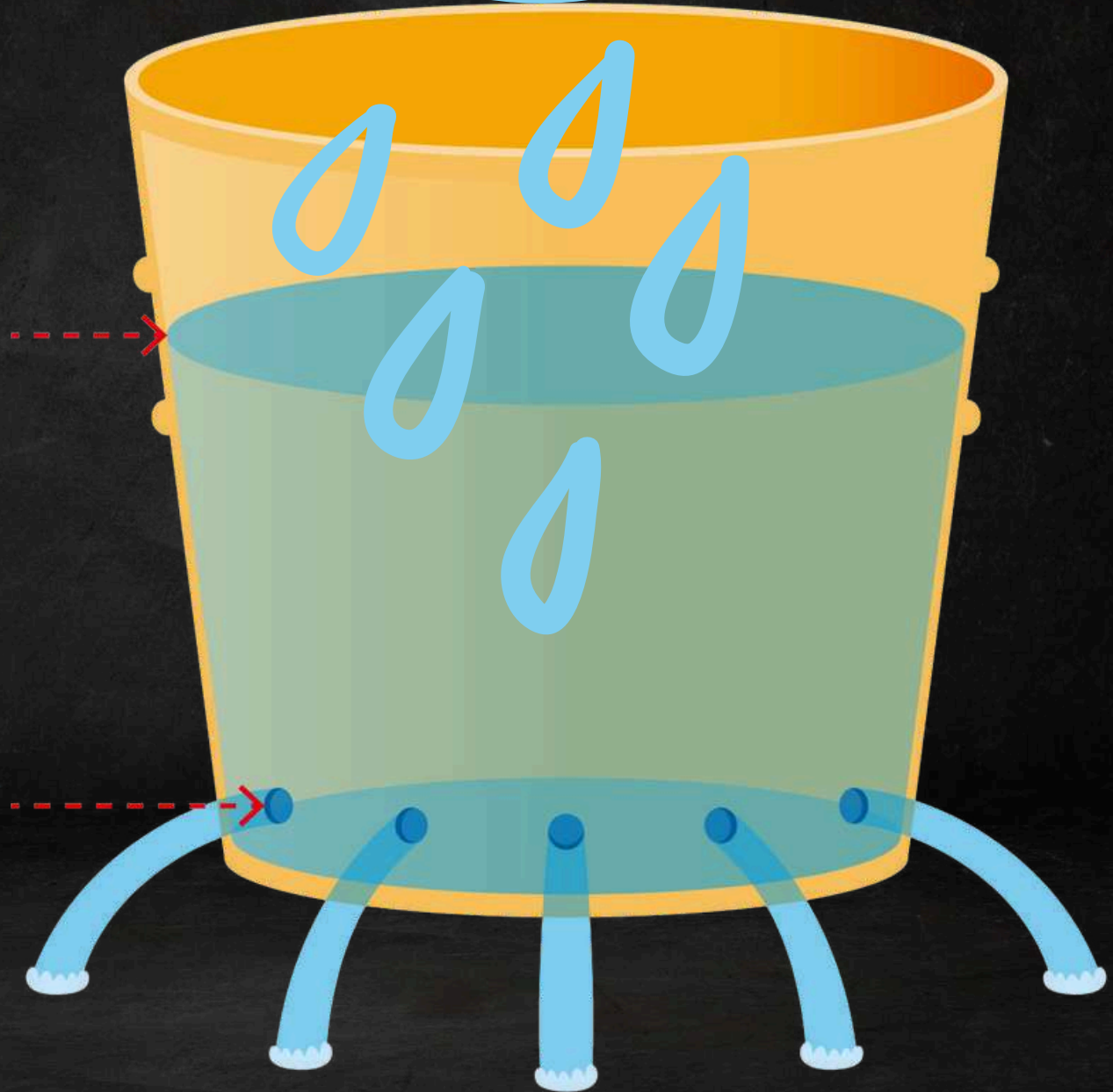
Sümpaatiline

Parasümpaatiline

# Teadlik stressi reguleerimine



Murepilv ehk stressorid



Stressi lävi

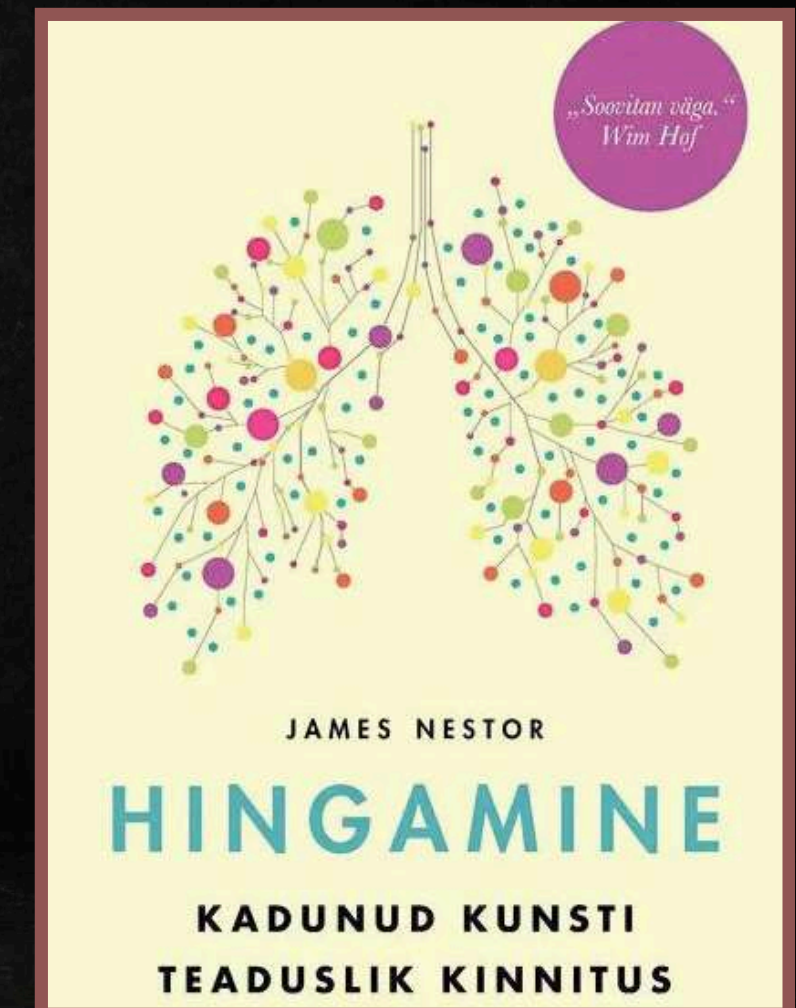
Kuidas reguleeria stressi?

- Lähedaste toetus
- Hobid
- Positiivne ellusuhtumine
- Koduloomad
- Mediteerimine
- massaaž
- Treening
- Hingamispraktika

**Kuidas inimest saab kõige kiiremini rahustada?**



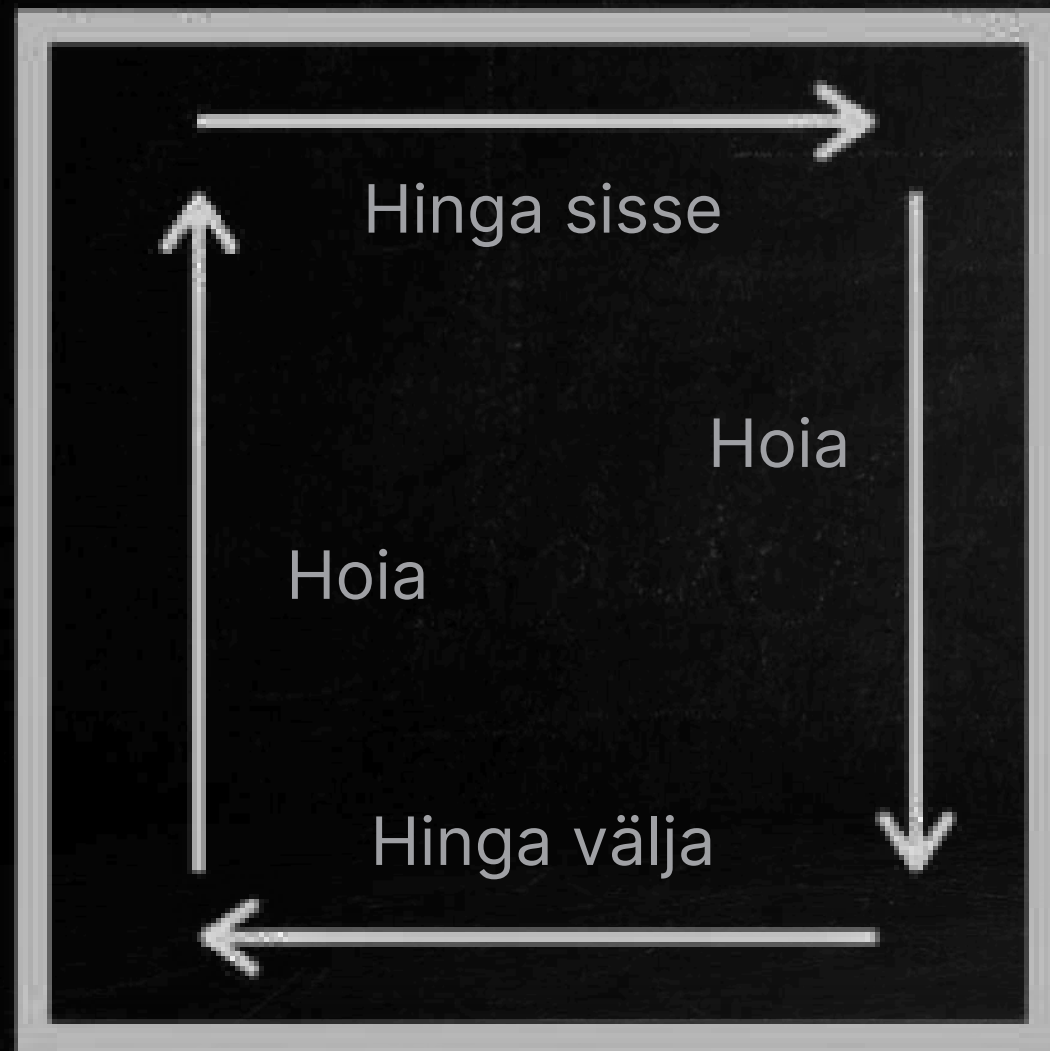
**Teadlik hingamine on kõige kiirem viis keha ja vaimu rahustada**





# Hingamistehnika närvisüsteemi rahustamiseks

Kasti/ruut hingamine  
4, 8 või 12 sekundit



NB! Pikem väljahingamine rahustab kiiremini

Vahelduv ninasõõrme hingamine



Hinga sisse 4 sekundit

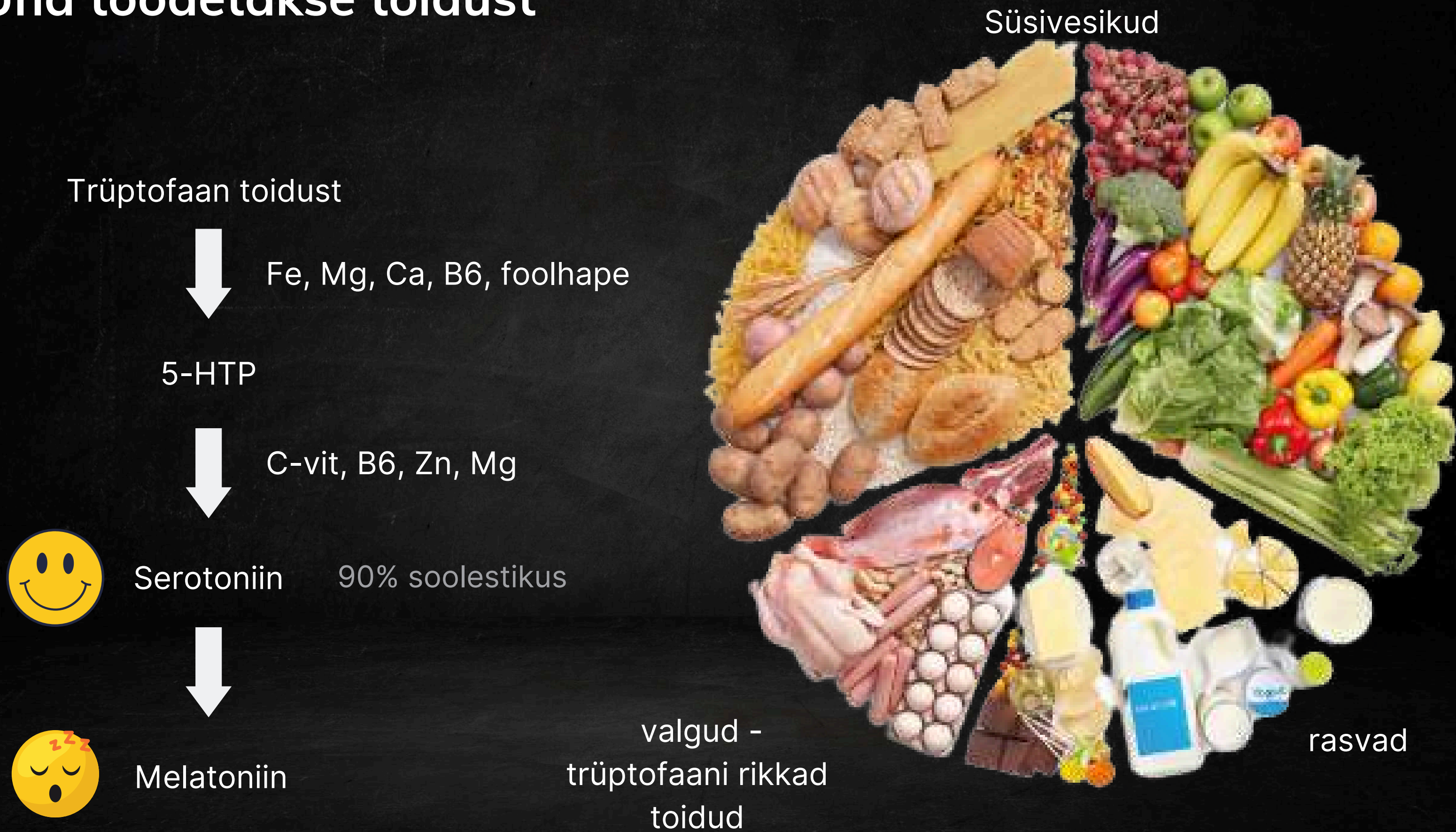


Hinga välja 6 sekundit



5

# Und toodetakse toidust



Trüptofaan toidust



Fe, Mg, Ca, B6, foolhape

5-HTP



C-vit, B6, Zn, Mg



Serotoniin

90% soolestikus

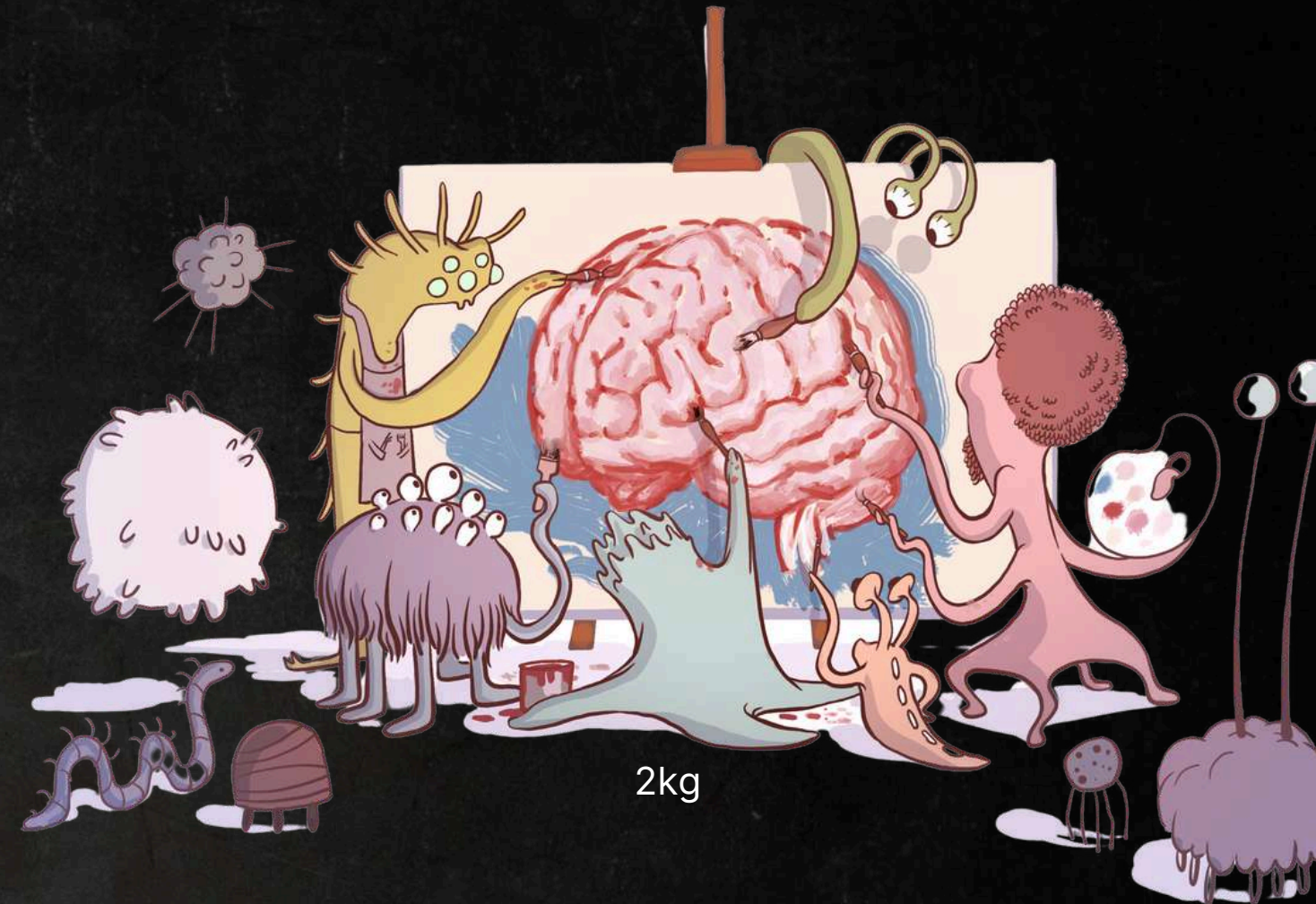


Melatoniin

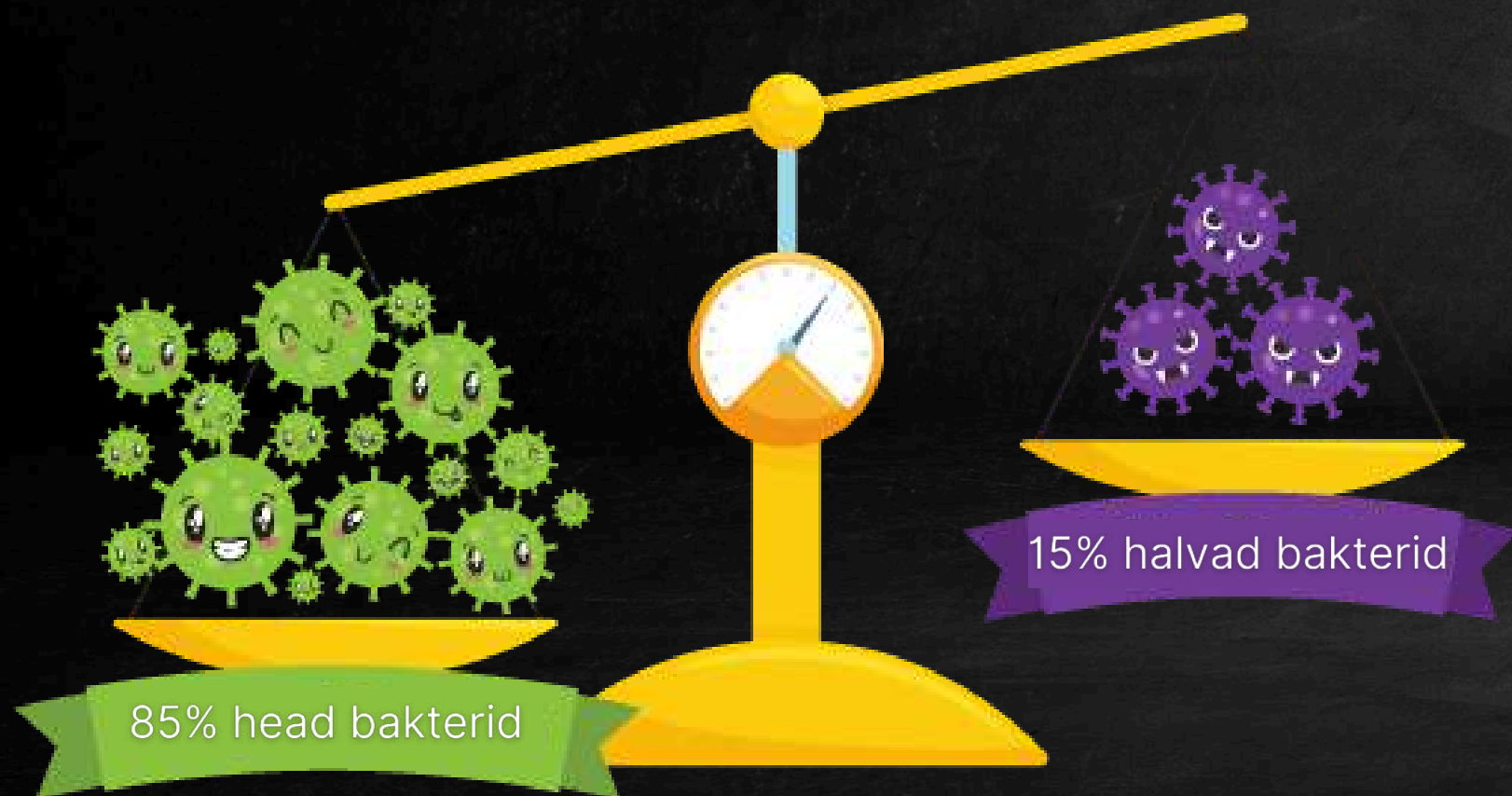
valgud -  
trüptofaani rikkad  
toidud

# Korras soolestik toetab und

- Aitavad seedida toitu ja toitainetel imenduda
- Aitavad ennetada haiguseid
- Mõjutavad tuju ja emotsioone
- Toodava mõningaid vitamiine (B12)



Fermenteeritud toidud parandavad bakterite mitmekesisust



Ferla.ee

# Ohutumad und soodustavad toidulisandid



Ashwagandha

- Vähendab ärevust
- Leevendab stressi
- Langetab kortisooli



Magneesium glütsinaat

- Lõdvestab keha ja lihaseid
- Toetab südamegevust
- Üle 300 protsessi juures

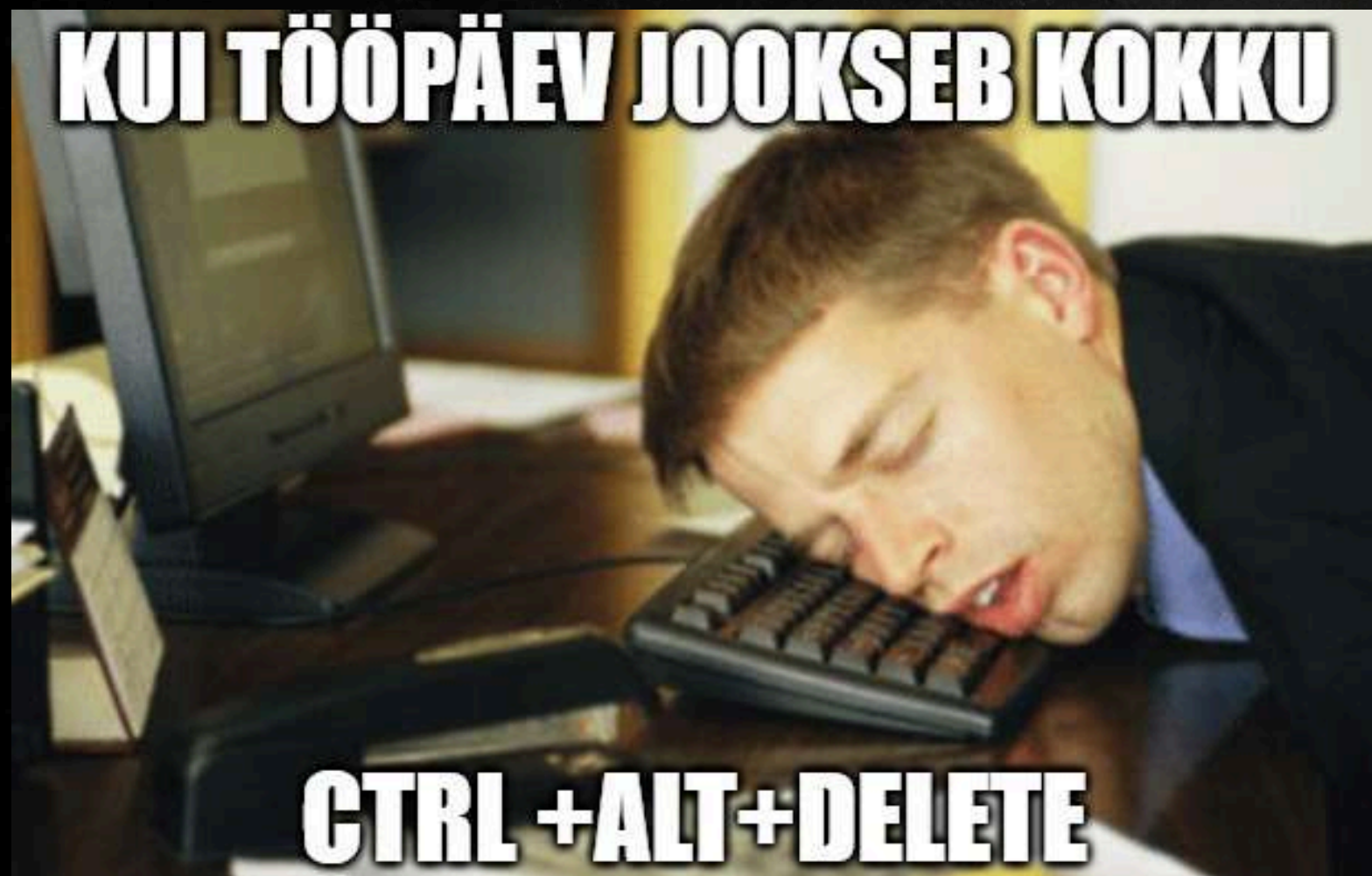


Gaba

- Vähendab aega uinumiseks
- Rahustab närvisüsteemi
- Lõõgastab "mõistust"

6

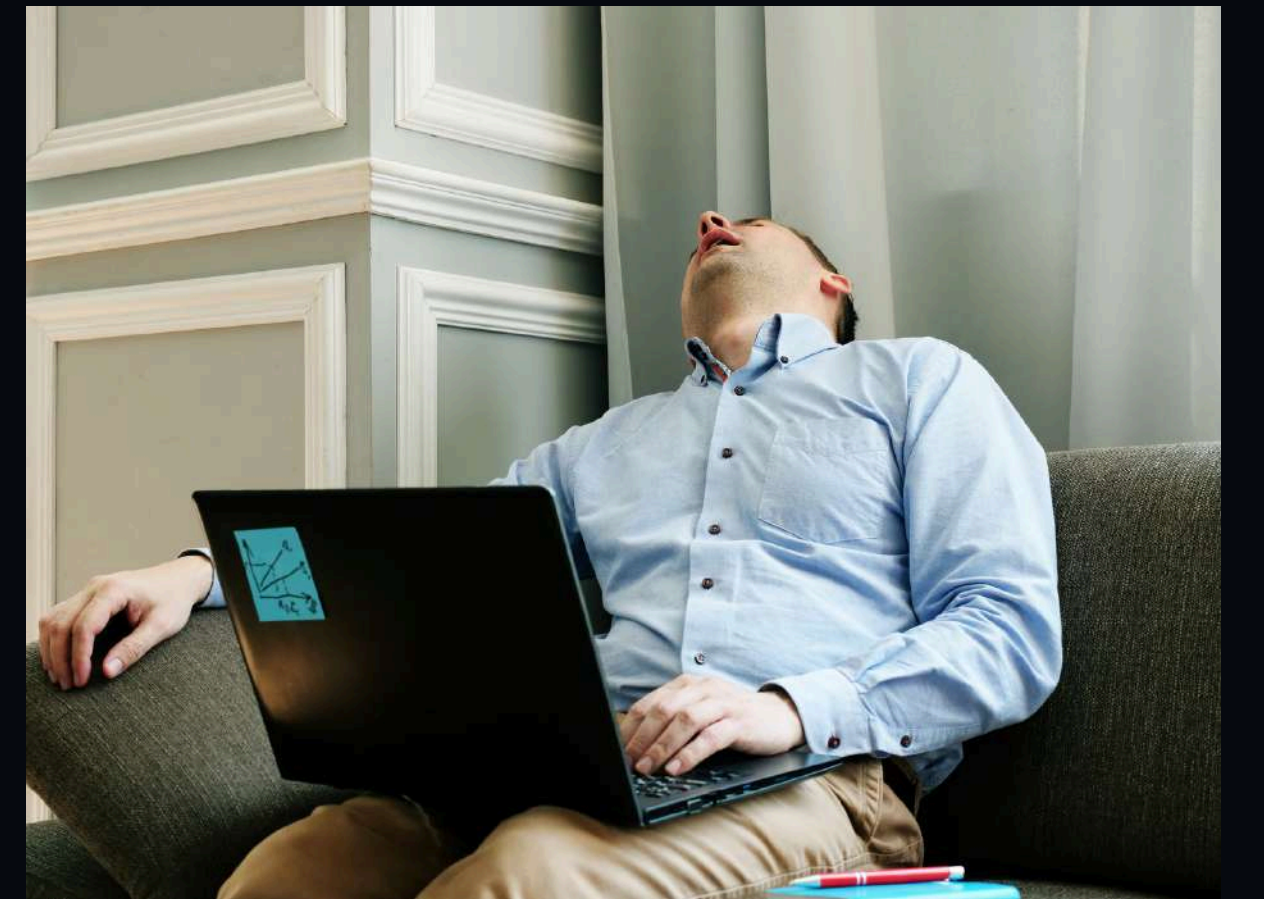
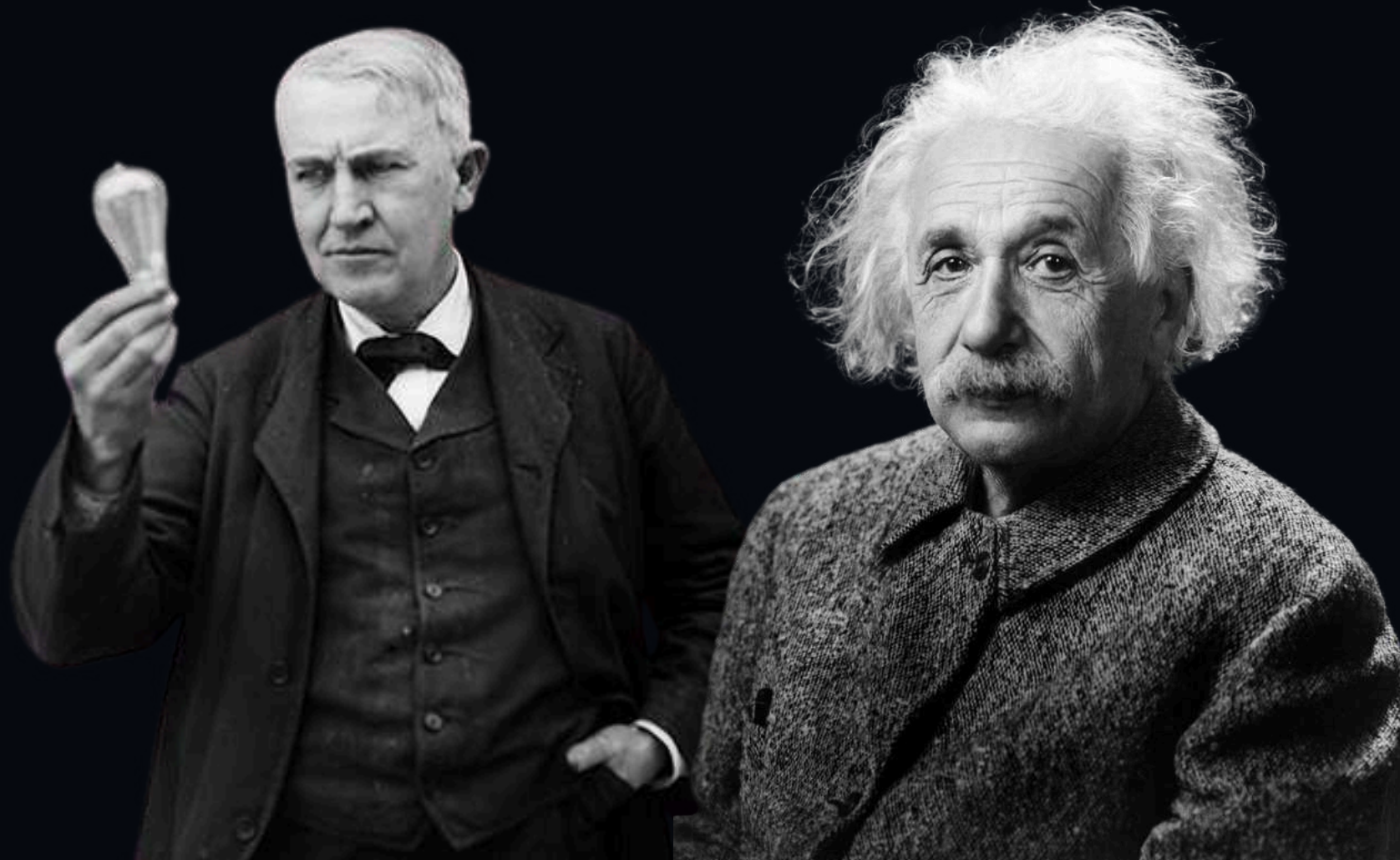
## Energiapaus - kuidas laadida end päeval



# Hüpnagoogia - häkk loovuse edendamiseks

Tukastamine 1-7 minutit

Une-eelne transilaadne seisund - Aju siirdub "siin" ja "praegu" reaalsusest unistuste maailma.



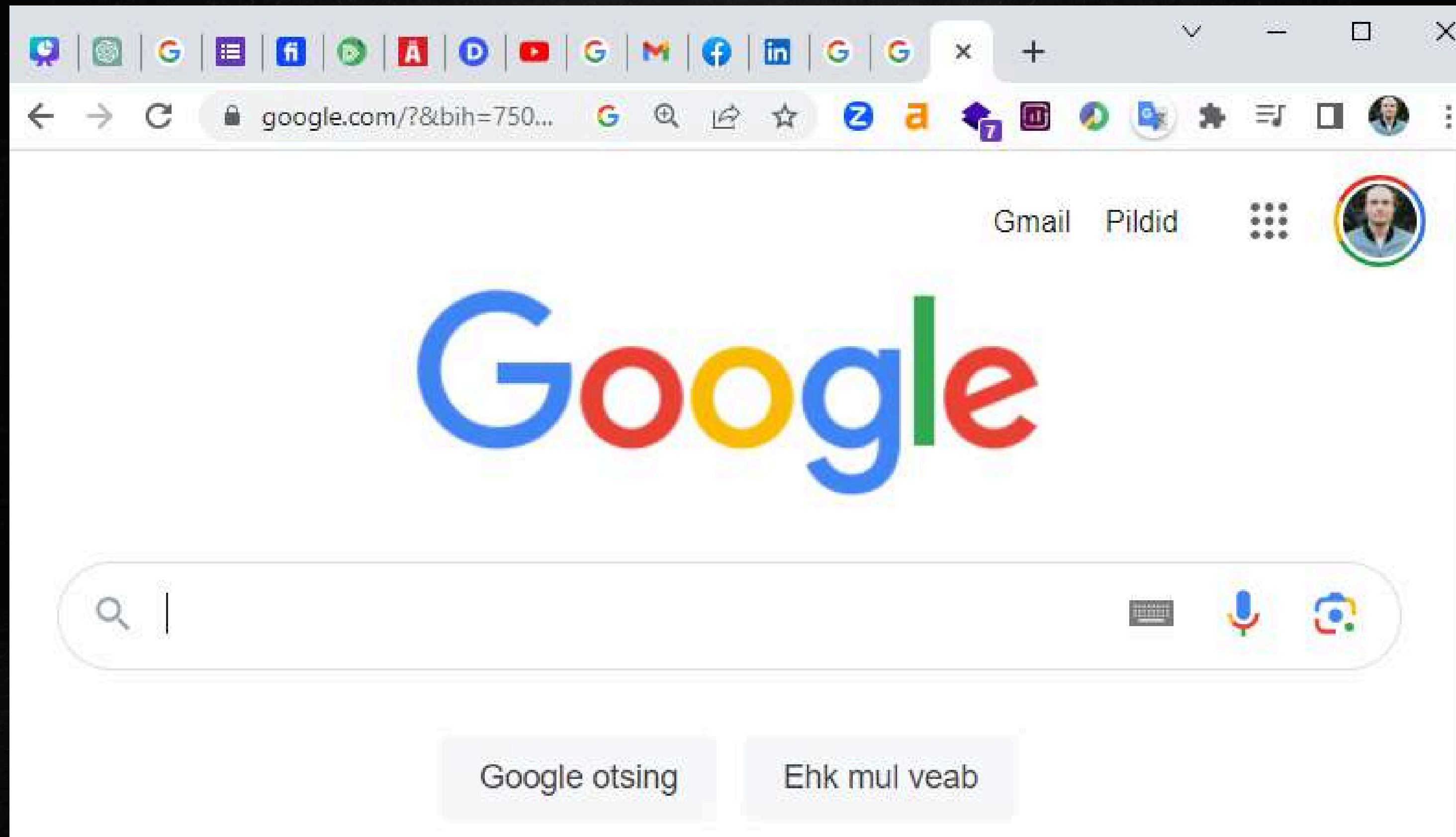
# Kiire uinak laeb aju akut

## Power nap 10-25 min (N2)

- Energiatase
- Keskendumine
- Reaktsioonikiirus
- Tuju ja üldine meeleolu
- Mälu
- Loovus
- Energiatase



Mis juhtub arvutiga, kui liiga palju Google kastikesi?





Peaarvuti aastal 2024



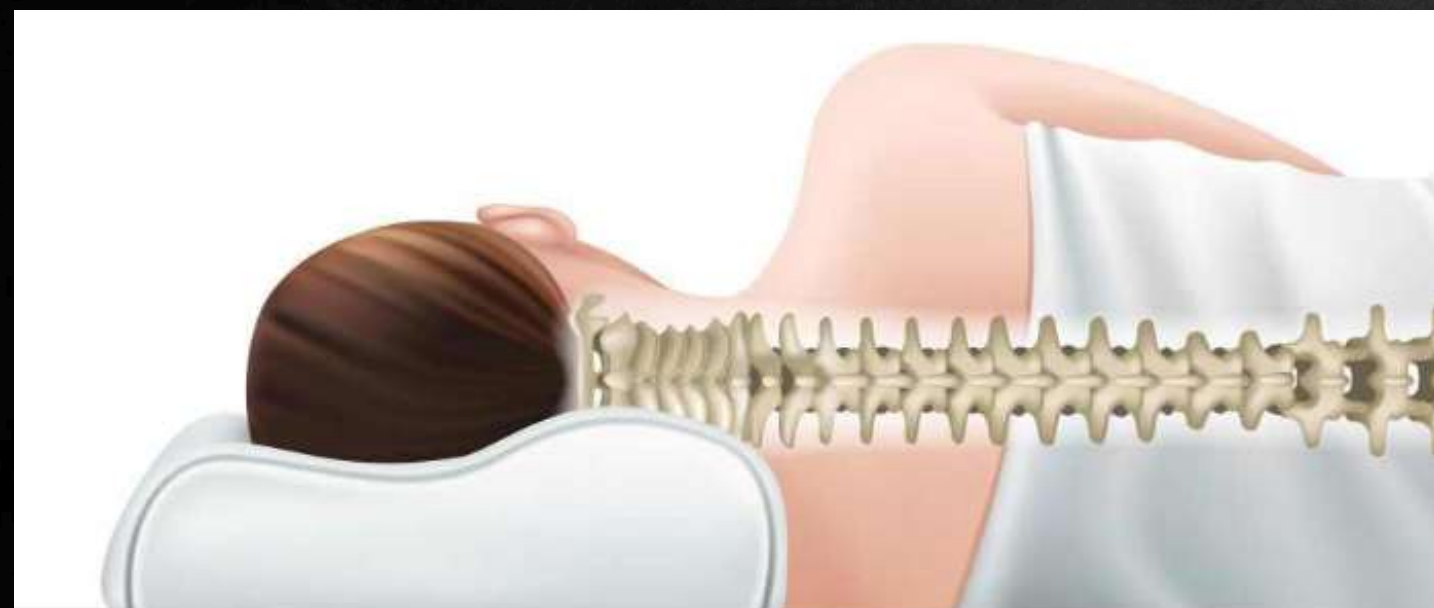
# 7

## Magamise ergonoomika

Millises asendis alustad sina magamist? Kas sul on oma padi?



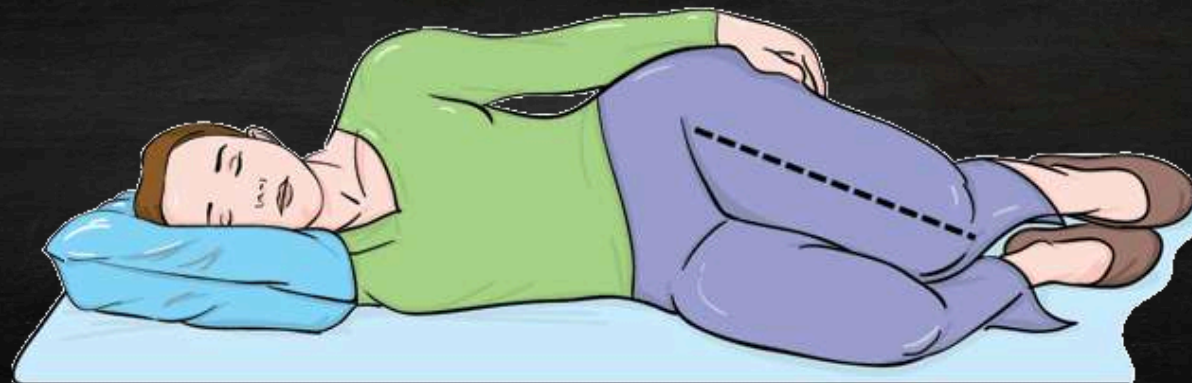
Kas pea on magamise ajal selgrooga sirges joones?



# Milline võib olla mugav asend magamiseks?



Padi jalge vahel vähendab lihaspinget alaseljas, puusades ja põlvedes.  
Käetoetuse padi aitab hoida selgroogu sirgena ja võtab pingeid õlgadelt



# Padi peaks toetama kaela - vali ergonomiline või kaheosaline padi

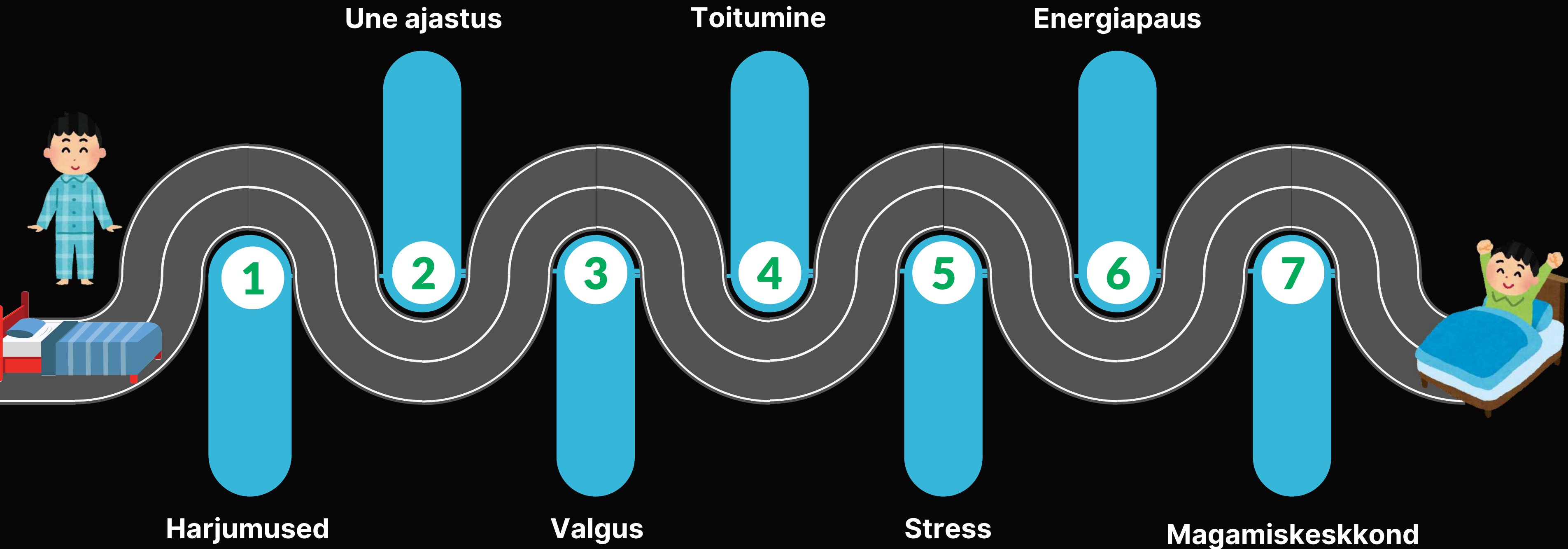
Parem õhuvool toetatud kaelal vähendab norskamist

HØIE (Jysk)  
59.99  
viide tootele



Vanse (Jysk) 14.99  
viide tootele

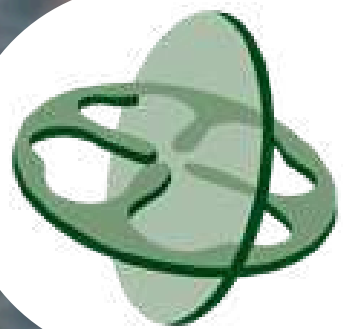
# Leia teekonnal paremini uneni oma lahendus





**Uni on elu lõpuni kestev kooselu**

Aitäh sinu aja eest



**Põllumajanduskoda**

Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda

