



UNI – HEA TERVISE JA ELU ALUS

JAAN ARU

Mis te arvaksite, kui ütlesin, et on olemas imerohi, mis tõstab teie töö produktiivsust, muudab teid loomingulisemaks, parandab teie mälu, aitab ennetada dementsuse teket, teeb teid heatujulisemaks, aitab kaalu hoida, paneb teid vähem riskima ja rumalusi tege-ma? See on bioloogiline preparaat ja täiesti tasuta.

Nagu ilmselt pealkirja järgi aiasite, on selleks imerohuks uni. Sajad teadustööd on veenvalt näidanud, et uni on hea tervise, enesetunde ja vaimse vormi alus. Seega on huvitav, kurb ja irooniline, et inimene on ainus liik, kes ise – täitsa vabatahtlikult ja sihilikult – oma unean-nust vähendab. Me justkui investeerime tervi-ssesse: käime trennis, sööme mahetoitu, joomme smuutisid, aga samas ärkame hommikul äratuskellaga, päeva peale joomme mitu tassi kohvi või energijooki ja elu liigub edasi. Kuuleme inimesi ütlemas, et uni on nõrkadele. Tegeli-kult on uni tarkadele.

Uni on tarvilik igale inimesele: kunstnikule ja sportlasele, automüüjale ja kontoritöötaja-le, leiutajale ja tippjuhile. Hea uni aitab elust võtta maksimumi. Peamine põhjus on selles, et vaid hästi väljapuhanuna suudame oma aju piisavalt kontrollida, ohjeldada ja suunata, et korda saata neid asju, mida me tõesti soovime. Töötajad, kes on halvasti maganud, suudavad oma mõtete suunda halvemini kontrollida ja kipuvad rohkem ebaolulisest mõtlema. Samuti kontrollivad nad kehvemini oma muid ajupiir-kondi, mis suunavad nende tähelepanu kiiresti sotsiaalmeediasse ja YouTube'i videoid vaata-ma. Sama on tervisliku toitumisega: kui olete vähem maganud, liiguvad näpud kiiremini šo-kolaadi, pirukate ja jäätise järele. Teadustöö näitab, et krooniline unepuudus viib ülekaaluli-suse ja rasvumiseni. Liiga lühike uni suurendab nälga ja isu, häirib impulsside kontrolli, suuren-dab tarbitava toidu hulka ja seeläbi teeb karu-teene teie muidu tervislikule eluviisile.

Aga kui lühike on lühike? Et olla kaks kolmandikku päevast ja elust tippvormis, peate ühe kolmandiku ööpäevast ja elust ohverdama heale unele. Neile, kes tahavad täpseid numbreid: katsuge igal ööl 7–8 tundi täis magada. Ma usun, et mõni teist arvab: „Issand, nii palju. Mul on nii palju asju vaja teha!“ Arvate, et mida kauem töötate, seda rohkem saate teatud? See on eksiarvamus. Ei loe mitte ülesandega tegelemise koguaeg, vaid see aeg, millal teie aju efektiivselt selle ülesandega tegeleb. Efektive töötegmine aga vajab keskendumist, pusimist ja mõtlemist. Hea keskendu-



mise aluseks on aga... no te juba teate, mida ma ütlen... piisav uni! Ja ärge muretsege, ega une peale pandud aeg päris ajaraiskamine pole: une ajal sorteeritakse ajus ideid ja mälestusi, seotakse vanadega. Seega, unes eraldatakse terad sõkaldest. Pärast und on aju selgem, mõtted liiguvad vabamalt. Muuseas, see kehtib ka päevase tukastamise kohta! Sellepärast, kui on võimalik, siis tehke pärast lõunasööki kohvi joomise asemel üks 10-minutilise uinak.

Kui tahate parandada oma vaimset ja füüsilist vormi, siis lühidalt öeldes, parandage oma und. Kui tahate parandada lapse käitumist ja hakkamasaamist koolis, siis parandage ka tema und.

PAAR KÕIGE TÄHTSAMAT NIPPI NII TEIE KUI KA TEIE LASTE HEA UNE JAOKS:

- 1) minge iga päev magama umbes samal ajal, siis harjub aju kiiresti uinuma;
- 2) pool tundi enne und tuleb kõik nutiseadmed ja arvutid kinni panna – need hoiavad aju üleval ja takistavad öigel ajal uinumist;
- 3) ärge tarbige öhtul kofeiini sisaldavaid jooke, nagu kohvi, energijooke ja mitmeid karastusjooke ning musta ja rohelist teed;
- 4) ärge mitte mingil juhul kasutage unerohutusi – need ei paranda und, kuid rikuvad teie aju ja elu;
- 5) kui teid segab vähkrev abikaasa, siis lahutage voodid – olge öösel teineteise vastu head, siis olete ka päeval paremas tujus.



Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee