

HARIDUSLIK JUHEND

Une arhitektuuri optimeerimise protokoll

Tõenduspõhine juhend sügavama une, parema taastumise ja kõrgema HRV jaoks.

Autor: **Dr Sergey Saadi** · Synage Health by Dr Saadi · info@synage.ee

Une faasid ja miks need on olulised

Tervisliku öö jooksul läbib keha 4–6 unetsükli, igaüks ~90 minutit. Igas tsüklis on:

- **NREM 1–2** — kerge uni, ülemineku faas
- **NREM 3 (sügav uni)** — füüsiline taastumine, kasvuhormoon, immuunsus, aju glümfaatika puhastamine
- **REM** — unenäod, emotsionaalne töötlus, mälu kinnistamine, loovus

Sügav uni domineerib öö esimeses pooles, REM teises pooles. Õhtune alkohol, kofeiin pärast 12:00 ja ebaregulaarne magamamineku aeg lõhuvad seda arhitektuuri.

Eesmärk: **7,5–8,5 tundi** und, millest **≥ 1,5h sügavat** ja **≥ 1,5h REM-i**.

Hommikune protokoll (uudses tsükli alustamiseks)

- Ärka iga päev **samal ajal** (± 30 min), ka nädalavahetustel — kalibreerib tsirkadiaani kella
- Päeval valgus silma **15 minutiks** esimese tunni jooksul (väljas, mitte läbi akna)
- Hommikusöök 1–2h jooksul pärast ärkamist (või jäta vahele, kui paastud — peamine on järjepidevus)
- Kohv mitte enne 90 minutit pärast ärkamist (et adenosiin laguneks loomulikult)

Päevane protokoll

- **Liikumine**: 30 min mõõdukat liikumist päevas tõstab sügavat und 20–30%
- **Kofeiini stop kell 12:00** — kofeiini poolestusaeg on 5–6h, kell 16:00 joodud kohv mõjutab und 50% ulatuses
- **Lõuna 12–13, õhtu 18–19** — viimane söögikord **vähemalt 3h enne magamist**
- **Päevauni**: kui vaja, max 20 min ja enne kella 15:00

Õhtune protokoll (algab 3h enne magamist)

3h enne — viimane söögikord

Sööge valku ja köögivilju, vältige raskeid süsivesikuid ja alkoholi. Alkohol aitab uinuda, kuid lammutab REM-faasi.

2h enne — tuled hämardused

Vähendage ereda valguse hulka — eelistage soojakollast valgust < 2700K. Sinine valgus pärsib melatoniini tootmist.

1h enne — ekraanid välja

Telefon, telekas, arvuti välja. Raamat, vestlus, kerge venitus. Kui ekraan on hädavajalik, kasuta sinise valguse blokeerijaid.

30 min enne — jahuta keha

Soe dušš või vann — keha jahtub pärast soojendamist kiiremini, mis on uinumise signaal. Magamistuba **17–19°C**.

Magama

Pime tuba (täielikult), vaikus (või roosa müra), telefon teises ruumis või lennukirežiimil.

Mõõdetavad eesmärgid (nutikell)

Marker	Hea	Optimaalne
Une kestus	7h	7,5–8,5h
Sügav uni	1,0–1,5h	1,5–2h
REM uni	1,0–1,5h	1,5–2h
HRV (ööine keskmine)	30–50 ms	50–80 ms
Pulss puhkeolekus	55–65	45–55
Ärkamised öösel	≤ 2	0–1

Mida vältida

- Alkohool < 4h enne magamist — lõhub REM-faasi 40% ulatuses
- Suured söögikorrad < 3h enne — seedimine pärsib sügavat und
- Intensiivne treening < 2h enne — tõstab kortisooli ja kehatemperatuuri
- Tülitsemised või tööasjad voodis — magamistuba = ainult uni ja seks
- Telefoni vaatamine, kui ärkad öösel — kasuta selleks raamatut või lihtsalt hing

Krooniliste uneprobleemide korral (uinumine > 30 min, ärkamine öösel > 3x, varajane ärkamine) on vajalik individuaalne hindamine — broneeri konsultatsioon: **info@synage.ee**
Synage Health by Dr Saadi · Dr Sergey Saadi

Küsimused või soov broneerida konsultatsioon? Kirjuta: **info@synage.ee** · Synage Health by Dr Saadi. See materjal on hariduslik ja ei asenda arsti vastuvõttu.