

VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA II/I: UUSI ELÄMÄ, UUDET RUTIINIT!



Osa II/I: UNI & LEPO

- Aloitat nyt uuden elämän: ajattele itseäsi vastasyntyneenä ja anna itsellesi rakkautta, hoivaa ja lepoa.
- Kehosi alkaa toipua ja toipuminen vie energiaa. Siksi alkuun yleensä iskee voimakas väsymys.
- Toipumisaika on yksilöllistä ja riippuu mm. siitä kuinka pitkään ja paljon alkoholia on käyttänyt.
- Alkoholi poistuu elimistöstä 1-2 päivässä ja sen jälkeen alkaa toipuminen solutasolla.
- Verenpaine laskee nopeasti ja maksa puhdistuu normaalille tasolle 1-2 kuukaudessa. Tätä puhdistustyötä edesautamme itse liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla.
- Hermoradat alkavat uusiutua ja tämä uusiutuminen tapahtuu syvän unen aikana.



Väsymys on normaali osa toipumista

- Alkoholi on piriste ja se aiheuttanut sinulle aiemmin ylikierroksia, joiden avulla olet suorittanut elämäsi.
- Alkoholi on myös estänyt unen palauttavan vaikutuksen, ja kehosi voi toipumisen alkumetreillä vaatia paljon lepoa, ja se ilmenee voimakkaana väsymyksenä.
- Pienikin määrä alkoholia heikentää unen aikaista palautumista, koska se estää syvän unen.
- Unessa elimistö muun muassa korjaa perintötekijöiden vaurioita, mutta vasta syvän unen aikana aivot myös puhdistuvat.



Univaje...

... lisää kortisolin eritystä, minkä tiedetään lisäävän elimistön matala-asteista tulehdusta.

... johtaa pitkään kestäneenä insuliiniresistenssiin, mikä nostaa verensokeria ja altistaa kakkostyypin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonisairauksille.

... lisää riskiä painonnousuun, mielenterveysongelmiin kuten masennukseen, kausiflunssiin ja muistisairauksiin.

...lisää kuolleisuuden riskiä.



Kun saamme riittävästi laadukasta unta

... Suorituskykymme ja tarkkaavaisuutemme paranee

... Mielialamme nousee.

... Pystymme hallitsemaan paremmin stressiä.

... Oppimiskykymme paranee.

... Terveytämme paranee.

... Ulkonäkömme, mm. ihonlaatu paranee.

... Alamme uudistua solutasolla!



Uni korjaa vaurioita

- Nyt kun et enää käytä alkoholia, unenlaatusi paranee ja syvän unen eli palauttavan tilan määrä kasvaa huikeasti. Hermoradat voivat nyt alkaa uusiutua!
- Syvän unen aikana aivojen ihmeellinen viemäriverkosto, glymfaattinen järjestelmä käynnistyy, ja mahdollistaa aivo-selkäydinnesteen pääsyn aivokudokseen. Tätä nestettä on noin kahvikupillisen verran aivojen ja selkäytimen ympärillä, ja sen virtaus aivoihin puhdistaa aivokudosta. Se konkreettisesti huuhtoo aivot sinne päivän aikana kertyneestä kuonasta.
- Kun aivot pääsevät huuhtoutumaan syvän unen aikana, riski muistisairauksiin kuten Alzheimeriin pienenee. Alkoholin käyttö luonnollisesti lisää riskiä muistisairauteen.
- Anna itsellesi lupa levätä.



Kuvassa päikkärimestari Tipu
aka Neiti Raitapaita

Näin optimoit syvän unen

- Vuorokausirytmikuntoon
- Harrasta liikuntaa päivällä
- Rauhoita keho ja mieli ennen nukkumaanmenoa
- Panosta makuuhuoneen ilmanlaatuun
- Nuku viileässä
- Vältä piristeitä



Vuorokausirytmi kuntoon

- Tarvitsemme päivällä riittävästi valoa, ja illalla taas hämärää, jotta elimistömme sisäinen kello toimisi optimaalisesti.
- Ulkoile päivällä ja käytä kirkasvaloa pimeään vuodenaikaan.
- Pimennä makuuhuoneesi pimennysverholla ja vältä sinistä valoa ennen nukkumaanmenoa: älä ota tietokonetta/känykkää makuuhuoneeseen.
- Säännöllinen vuorokausirytmisi auttaa meitä heräämään virkeänä ja saamaan unen illalla.
- Herää ja mene nukkumaan aina samaan aikaan. Muista, että aikuinen tarvitsee unta keskimäärin 7-9 tuntia.
- Alkoholiriippuvuudesta toipuva tarvitsee paljon unta.



Liikunta & uni

- Liikunta pidentää unen kestoja ja parantaa sen laatua (lisää syvän unen määrää).
- Parhaiten liikunta vaikuttaa uneen silloin, kun se **kestää yli tunnin** ja kun liikuntaa **harrastetaan vähintään kolme – neljä tuntia ennen nukkumaan menoa**, jolloin palautumiseen jää riittävästi aikaa.
- Illalla ennen nukkumaanmenoa rauhalliset venyttelyt tai vaikka putkirullailu edesauttavat hyvää unta.



SOBERISTI

Keinoja rauhoittaa keho ja mieli unen optimoimiseksi

- Sulje älylaitteet ja tietokone hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Älä vie niitä makuuhuoneeseen.
- Mikäli käytät kännykkää herätyskellona: osta perinteinen herätyskello tai ranteessa pidettävä aktiivisuusranneke, joka paitsi mittaa aktiivisuuttasi ja unen laatuasi, myös toimii herätyskellona.
- Älä myöskään katso televisiota makuuhuoneessa. Liika televisionkatselukin vaikuttaa uneen heikentävästi.
- Luo iltarutiinit, jotka valmistelevat nukkumaanmenoa ja helpottavat nukahtamista.
- Panosta hyvään patjaan ja tyynyyn.



Makuuhuoneen ilma kuntoon

- Elämme nykyään sisätiloissa yli 90 prosenttia ajasta ja samalla hengitämme 12–15 kiloa sisäilmaa päivässä.
- Huono sisäilma vaikuttaa hengityselimiin altistaen ne erilaisille sairauksille ja aiheuttaen syvän unen määrän vähenemistä.
- Tuuleta makuuhuone päivän aikana. Jos mahdollista, pidä pieni ikkuna auki makuuhuoneessa myös yön aikana
- Hanki makuuhuoneeseen ilmaa kosteuttava ja puhdistava huonekasvi. Hyviä ilmanpuhdistajia ovat mm. kultapalmu, anopinkieli, isoanopinkieli ja kultaköynnös.



Optimoi kehon lämpötila

- Nuku viileässä: tutkimusten perusteella paras nukkumislämpötila on noin 15-19°C.
- Nukkuminen liian kuumassa makuuhuoneessa estää erityisesti REM-unta, mutta voi myös vähentää syvää unta.
- Unettomuudesta kärsivillä havaitaan usein viivästynyt lämpötilan vuorokausirytm. Vältä saunomista ja raskasta liikuntaa ennen nukkumaanmenoa.
- Käytä hengittävistä materiaalista tehtyjä peittoja, tyynyjä ja lakanoita.
- Laita yöksi villasukat jalkaan (jos olet allerginen, kokeile alpakasta tehtyjä sukkia).



Vältä näitä ennen nukkumaanmenoa

- Kofeiinia sisältävät juomat (kahvi, tee, energiajuomat) 5-8 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Jotkut ihmiset ovat herkkiä myös teobromiinille, jota on kaakaossa. Siksi kaakaota suositellaan välttämään 6–10 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Tyramiinia, sillä se lisää noradrenaliinin erityystä ja voi valvottaa. Tyramiinia on pekonissa, juustossa, suklaassa, munakoisossa, kinkussa, perunoissa, hapankaalissa, makkarassa, pinaatissa, tomaatissa (ja viinissä).
- Unilääkkeet, sillä ne lyhentävät tutkitusti syvän unen määrää.



SOBERISTI

Tehtävä:

- Luo itsellesi iltarutiinit.
- Kirjoita rutiini itsellesi ylös viikkoosi, jonka otit käyttöön kurssin alussa.
- Noudata rutiineja joka ilta, myös viikonloppuisin ja lomalla.



Seuraavassa osiossa keskitymme ruokaan!

