



Uni on eluliselt tähtis, ilmselt sama tähtis kui õhk, vesi ja toit. Välja puhununa tunneme end paremini, meil on rohkem energiat, oleme õnnelikumad ja tähelepanelikumad ning suudame teha päevaseid toimetusi kergemalt, tule uni tule. Energiat saame universumist ka väsinuna juurde aga keha vajab siiski puhkust, just öine puhkus on meile oluline, päeval välja magatu pole päris see. Kui on olnud järjest magamata öid ja magamata päevi, tunneme ennast üldjuhul veidi kehvemini, korrates seda mustrit pikema aja jooksul, isegi, kui vahepeal oleme osaliselt välja puhunud, pole enesetunne enam nii selge, kohalolu ja märkamise, täpsem elu tunnetus vaikselt vähenemas ja meie silmapiiri taha tasapisi hajumas ja siis sinna kadumas.

Mida siis teha, kui uni ei tule või me endiselt arvame, et öine aeg on kasulik kuidagi teisiti sisustada, et need hilisõhtused soikuvad olekud ja unetud ööd, maha magatud valguse tärgamised, need karged ja kastesed hommikud, need päikese valguskiired, need hetked, millest ilma jääme, kas need muudavad meie enetunnet kuidagi helgemaks? Hommikuni üleval olnuna ja sedasi mitmeid päevi järjest, teame, mis tunne see on ja kuidas see meile mõjub. Kindlasti on inimesi, kelle unevajadus on suurem ja on neid, kellel see on väiksem, puhata soovib aga iga elusolend, magamine on parim viis välja puhata ja terveneda. Hea ja tervislik elu algab meie heast unest, hea uni ja puhunud olek tagab sügavama rahu seisundi, me ei ärritu nii kergelt ja me oleme üldiselt rõõmsamad.

Keha ega aju ei lülitu magamise ajal välja, seal toimuvad veel olulisemad protsessid, kui päeval ajal ärkvel olles, keharakkude taastamine, saadud informatsiooni töötlemine, meie immuunsüsteemi tugevdamine. Magamine on veel tihedalt seotud ainevahetuse, mälu, õppimise ja muude eluliselt tähtsate funktsioonidega. Hästi magavad inimesed on tervemad ning heatujulisemad. Une salapärase olek, mille kohta me justkui teame kõike aga tegelikult ei tea midagi. Miks me ei maga piisavalt? Vastuseid on mitmeid, kellel põhjuseks pere, kellel sõbrad, kellel töö ja nii edasi, kuni teiste vähemtähtsate teguriteni välja, et kas need kõik ikka on tervisest ja heaolust olulisemad tegurid?

Meil on võimalik parandada unekvaliteeti, kujundades välja sobivamad magamisharjumused, pöörates magamisele senisest rohkem tähelepanu. Nagu pliiats, vahel nūri, vahel terav, nagu öö ja nagu päev, selline on vahe, kas ka märkad, kas ka näed, et öösiti välja puhata on hea. Ööd on loodud meile magamiseks ja taastumiseks, uute teadmiste kinnistamiseks ja vastuvõtmiseks, une kaudu tulevad meile sõnumid, seisvad ja liiguvad pildid, minevikust, olevikust ja ka tulevikust, toimub suhtlus hoopis teisel tasandil, kus kõik on alati võimalik, toimetada ja olla ärkvel ikka päevastel aegadel. Soovides sisustada oma päevad ja ööd kvaliteetsemalt ja meeldejäavamalt, magan öösel aina enam, tule uni tule ja õigel ajal magama nüüd jää, head ja sügavat und soovides, et meie ööd oleks veel seiklusrikkamad ja päevad aina päikselisemad!

Tänutundes ja valguses,

[HingeTee](#)

[< EELMISELE LEHELE](#)