

## Uni venhettä vie

Laadukkaan unen merkitystä ihmisen terveydelle on aliarvioitu. ”Huilataan vasta haudassa” toimintastrategia onkin johdattanut perinteisen suomalaisen uroksen liian usein hiljaisella kyydillä taskuttoman paidan sovitukseen. Joka uneltaan varastaa, se itselleen kuoppaa kaivaa.



Unen aikana kuona-aineita nykäistään aivoista alas kuin vessan pöntöstä. Silloin huolletaan hermojen välisiä liitoksia, syntyy uusia hermosoluja ja elimistö vahvistaa suojaantumista taudinaiheuttajia vastaan, tietää professori Timo Partonen.

Nukkumaton yö vaikuttaa merkittävästi elintoimintojen säätelyyn. Stressihormonien pitoisuudet kohoavat kuin pullataikina. Näлкä nousee kuin halla alavalle kydölle sekä himo hiilihydraattipitoiseen ruokaan, mikä ei tee pitemmän päälle hyvää mahan ympäröykselle. Lyhyt yöuni ennakoi suurempaa painoindeksiä. Verensokeri ja monet hormonit vinkuvat. Sydänkin stressaa. Nämä ovat pintaraapaisuja unen merkityksestä kansanterveydelle.

Huonolaatuisen unen taustalla piilee paljon sellaisia muuttujia, joihin ihminen itse kykenee merkittävästi vaikuttamaan. Yksi perusasioista on panostaminen makuuhuoneen laatuun niin, että se luo säälliset edellytykset rauhoittumiselle ja häiriöttömälle nukkumiselle: ilman lämpötila ja raikkaus, puhtaus, himmeä valaistus, hiljaisuus.

Vuoteesta, patjoista, tyyneistä ja petivaatteista ei pidä tinkiä. Priimaa ei voi koskaan saada sekundan hinnalla. Pitää laskea, että laadukas vuode kestää vuosikausia, kun taas huonompaa saa vaihtaa usein ja sillä voi nukkua pätkittäin. Pitkällä aikavälillä laatu todentuu tässäkin taloudellisesti kannattavaksi.

Tutustuin Joensuun Sänkytehtaaseen ja sen tuotteisiin ollessani esiintymässä Joensuun Ralvis -messuilla viime vuonna. Koepötköttely ja puolisoni Ulla kypsytivät aluksi patjan hankkimiseen, kun se oli vielä sopivasti messutarjouksessa. Seniorimessuilta Hämeenlinnasta lähti mukaan sitten jo kokonainen sänky.

Joensuun Sänkytehtaalta hankkimamme tuotteet ovat parantaneet siinä määrin elämämme laatua, että olen omasta aloitteestani ollut yhteydessä yritykseen. Minua viehättää hyvien unien ja säällisen peuhaamisen lisäksi erinomainen laatu, suomalaisuus ja mutkattoman läheinen palvelu. Haluan tukea näitä arvoja ja parantaa tästäkin vinkkelistä suomalaisten unen laatua ja sitä kautta kansanterveyttä. Pohjois-Karjalalla onkin siinä mahtava perintö.

Suosittelen lämpimästi!

Tapani Kiminkinen

Maalaislääkäri