



**PIENI OPAS**  
Hormonitoiminnan  
ja unen tueksi

# HERMOSTO, HORMONIT JA UNI – MIKSI KEHOSI EI PALAUDU, VAIKKA HALUAISIT?

Oletko koskaan ollut *niin väsynyt* ja silti heräät yöllä klo 03:00 sydän pamppaillen? Tai huomaat, ettei uni virkistä – vaikka nuket ihan tarpeeksi? Tai ehkä kehosi tuntuu koko ajan vähän kireältä, kuin joku olisi unohtanut löysätä vieteriä.

Tässä on hyvä uutinen:

Se ei ole sinun vikasi. Se on sinun hermostosi.

## Hermosto ja hormonit – tiivis parisuhde

Hermostosi on kuin kehosi säätelykeskus. Se lukee, oletko *turvassa* vai *uhattuna* – ja tekee sen perusteella ratkaisuja myös hormonitasapainosi ja unesi kannalta.

Kun hermosto kokee jatkuvaa kuormitusta tai "valmiustilaa", se ei enää lähetä keholle viestiä: "Kaikki hyvin, voit levätä ja korjaantua."

Sen sijaan se käynnistää hälytysjärjestelmän. Tämä näkyy esimerkiksi:

- *Kortisolitasot nousevat* – kroppa käy ylikerroksilla
- *Unen laatu heikkenee* – palauttavat univaiheet jäävät vajaiksi
- *Estrogeeni, progesteroni ja testosteroni* voivat alkaa heilahdella
- *Kilpirauhanen ja aineenvaihdunta* hidastuvat tai käyvät ylikerroksilla
- *Verensokeri* aaltoilee ja tekee sinusta ärtyneen, väsyneen ja herkän

## Mutta entä jos hermosto ei vain tiedä, että olet turvassa?

Tämä ei ole mahdollista. Mutta se on, että hermosto ylireagoi erilaisissa tilanteissa. Monella meistä hermosto on kuin palovaroitin, joka piippaa, vaikka keittiössä ei ole savua. Tämä johtuu usein menneistä kokemuksista, kiireestä, tukahdetuista tunteista – ja siitä, ettei hermosto ole saanut opetella palautumaan. Eli kehossa on puristuksissa purkamattomia tunteita ja tukoksia. Tämä kaikki vaikuttaa meidän reagointiin ja käyttäytymiseen.

Ja arvaa mitä? Tässä kohtaa astuu esiin vagusherho – hermostosi oma rauhanrakentaja.

Vagushermo on kuin kehon sisäinen viestinviejä, joka kertoo aivoillesi: "Kaikki hyvin. Voimme hengittää ihan rauhassa juuri nyt."

Kun vagushermo aktivoituu, se laittaa kehon palautustilan päälle:

- Kortisoli laskee
- Unihormonit kuten melatoniini alkavat virrata
- Kehosi alkaa korjata, uudistua ja palautua
- Sinä saat hengittää vapaammin, levätä syvemmin, olla sinä

### Ja nyt tulee paras osuus:

Tätä ei tarvitse meditoida vuorokausikaupalla tai lähteä retriitille vuorille.

Jo yksi pieni hengitys, yksi lempeä liike, voi olla ensimmäinen viesti hermostollesi: "Nyt voit laskea aseet."

Tässä oppaassa saat yksinkertaisia harjoitteita, joilla voit aloittaa tänään. Ja ei – näissä ei tarvitse *onnistua*, riittää että teet. Sinä opetat kehollesi ja aivoillesi uuden tavan reagoida, lyhyet ja useat toistot rakentavat uutta rutiinia. Uudet tavat arjessa alkavat hiljalleen rakentaa uusia polkuja hermostoosi.

Kehosi haluaa palautua. Se tarvitsee vain mahdollisuuden.

## HORMONITASAPAINON JA UNEN TUKI

Vaihdevuosiin liittyvät oireet kuten yö heräily, kuumat aallot, ahdistus ja mielialan vaihtelut liittyvät suoraan hermoston ja hormonitoiminnan epätasapainoon ja sen herkkyyteen. Kun keho toimii pitkittyneessä stressitilassa, hormonit järkkyvät. Tämän vuoksi hermoston säätely on tehokkain tapa vaikuttaa suoraan myös kehon hormonaaliseen tasapainoon.

Näillä seuraavilla harjoituksilla voit aloittaa vahvistamaan ja tasapainottamaan hermostoa ja tukemaan hormonaalista hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

### ILTAHARJOITUS

Aloita jo ennen iltatouhuja viestimään kehollesi rentoutumisen ja laskeutumisen askeleita.

Koko kehoa liikuttamalla saat aktivaation eli ylivireyden laskemaan ja elimistöä rauhoittumaan. Valitse alta jompikumpi harjoitus ja tee 1- 2min.

★ **Tuulimyly** Laita jalat pieneen haara-asentoon ja ala heiluttaa käsiä puolelta toiselle kiertäen yläkroppaa samalla. Pidä polvet pehmeinä. Anna käsien olla aivan rentona, niin että ne ”hakkaavat” kevyesti kehoasi, kylkiä ja selän puolelta. Anna pään kiertyä mukana. Lopuksi ravistele koko kehoa hetki.

★ **Halonhakkaaja** Ota kevyt haara-asento. Vie kädet pään päälle aivan kuin sinulla olisi kirves ja alat hakkaamaan puita haloiksi. Pidä polvet pehmeinä ja anna niiden koukistua. Kädet menevät ala asennossa jalkojen väliin. Toista useita kertoja. Lopuksi ravista kehoasi.

Seuraavat harjoitukset tehdään sängyllä. Kun toistat niitä muutaman kerran, et tarvitse tätä ohjetta enää tueksi. Tarkoitus on, että otat tästä uuden tavan itsellesi. Toistot opettavat automaation aivoillesi.

### 🧠 **Minä saan hellittää** (Hengitys + ääni)

- Istu tai makaa mukavasti. Toinen käsi sydämellä ja toinen vatsalla.
- Hengitä sisään nenän kautta, uloshengitys äänellä: “aaaah”, “hmmm” tai “vuuu”. Hyminä ja hyräily aktivoi vagushermaa, joka auttaa kehoa palautumisen tilaan.
- Toista 6–10 hengitystä.

### 🛏️ **Painava keho, kevyt mieli** (Kehon painopisteet)

- Makaa selin tai istu sängyssä.
- Vie huomio kehon painopisteisiin: jalkapohjat, lantio, lapaluut...
- Toista: “Tämä sänky kannattelee minua. Minun ei tarvitse kannatella itseäni nyt.”

### 💛 **Turva kehossa** (Kosketus + lause)

- Kädet vatsalla tai sydämellä.
  - Keskity tuntemaan käden lämpö ja paino.
- Toista hiljaa: “Minä saan levätä. Minä olen turvassa. Minä olen tässä.”

## ENNALTAEHKÄISEVÄ HORMONITUKI (Päivittäin 2–5 min)

### **Aamu: Pallean aktivointi**

- Hengitä syvään vatsaan niin, että vatsa pullistuu
- Hengitä suun kautta ulos äänen kanssa uuuuuu tai oooooo.
- 2-3 minuutin rauhallinen hengittäminen aktivoi vagushermon.
- Vedä polvet vatsan päälle ja keinuttele hetki puolelta toiselle.

### **Päivä: “Turvapaikka”-kosketus**

- Kädet rintakehällä ja vatsalla, hengitä rauhallisesti.
- Toista: “Minä saan olla hetken. Minä saan olla tällaisena kuin olen.”
- TAI Perhostaputus, kädet ranteista ristikkäin rintakehän päälle, taputa vuorotellen rytmikkäästi vähintään minuutin ajan.

## TÄSMÄHARJOITTEET HORMONITASAPAINOON

### **Kehon kierto** (Lymfa + vagus)

- Täristely / ravistelu seisten tai istuen.
- Kierrä lantiota pyörivin liikkein ja tee kahdeksikkoa istuen tai seisten.
- 2–5 min kehon nestevirtausten ja hermoston aktivointiin.

### **Munuaisalueen lämmitys** (Sympaattisen hermoston tuki)

- Lämmittele kädet, aseta alaselälle munuaisten kohdalle.
- Hengitä ja hiero kevyesti 2 min.

### **Kiitollisuus keholle** (Progesteronin tuki)

- Asetu makuulle, kädet vatsalle.
- Sano 3 asiaa, joista olet kiitollinen kehollesi. Kiitä, kannusta itseäsi. Voit huomioda ihan pieniäkin asioita.

Valitse juuri sinulle sopivat harjoitukset. Voit aloittaa yhdestä ja tehdä sitä ainakin pari viikkoa, mieluummin kolme, jolloin se siirtyy kehomuistiin ja aivot oppivat tämän uuden tavan ja siitä muodostuu rutiini. Voit sitten lisätä jonkun toisen harjoituksen ja toimia samalla tavalla.

Kun jaksat harjoitella 2-3 minuuttia **päivittäin** kolmekin kertaa, niin huomaat varmasti eron jo parin viikon jälkeen. Se jo itsessään kannustaa jatkamaan. Näiden harjoitteiden avulla opetat aivoillesi uusia tapoja toimia. Tämä vaikuttaa edullisesti hermostoosi, joka rauhoittaa koko kehoasi.

Upeaa, että olet ottanut askeleen kohti omaa hyvinvointiasi ❤️