

# SISÄLLYS

---

Johdanto	7
<b>Osa I</b>	
Unikulttuurin ja naisen roolin muutos	12
Nukkumaan voi oppia	18
Miksi nukumme?	21
<b>Osa II</b>	
Univaiheet pähkinänkuoressa	28
Miksi uni häiriintyy?	32
Mitä väsymys on?	39
Naisen unettomuus	44
Unettomuuden hoitomenetelmiä	51
Ravinto ja uni	64
Alkoholi ja uni	73
Liikunnan ja levon tasapaino	77
<b>Osa III</b>	
Ylivirittyneisyys	86
Olet itsesi paras ystävä	97
<b>Osa IV</b>	
Uniapnea	104
Uni ja painonhallinta	112
Levottomat jalat ja unen aikaiset raajaliikkeet	119
<b>Osa V</b>	
Naishormonien vaikutukset uneen	126
Kuukautiskierron vaikutukset uneen ja palautumiseen	132
Uni raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	139
Vaihdevuodet muuttavat unta	145
Naisen ikääntyminen ja uni	157

## **Osa VI**

Kronotyytit	166
Parisuhde ja uni	171
Päiväunet	179
Melatoniini	181
Musiikki palautumisen ja unen tukena	185

## **Osa VII**

Voit siirtää uniperintöä eteenpäin	191
Muistilista unen ja vireystilan tueksi	195
Uniruno	203
Kiitokset	204
Lähdekirjallisuus	207
Hakemisto	222