

The background of the cover is a detailed illustration of a cave interior. The cave walls and floor are composed of large, textured rock formations. In the center of the cave, a bright fire burns, illuminating the surrounding area. In the distance, near the fire, there is a small, stone building or structure. The overall color palette is dominated by deep blues and purples, with warm orange and yellow tones from the fire.

TAMMI

MERIJN VAN DE LAAR

NUKU

kuin

LUOLAMIES

PAREMPAA UNTA IKIAIKAISILLA OPEILLA

MERIYN VAN DE LAAR

NUKU

kuin

LUOLAMIES

PAREMPAA UNTA IKIAIKAISILLA OPEILLA

Suomentanut Heikki Eskelinen



TAMMI

HELSINKI



1. painos

Englanninkielinen alkuteos: *How to Sleep Like a Caveman:*

Ancient Wisdom for a Better Night's Rest

Copyright © Merijn van de Laar 2025

Unipäiväkirja, sivu 279 © Kempenhaeghe

Suomenkielinen laitos © Heikki Eskelinen ja Tammi 2025

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-6636-7

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@tammi.fi

Aldaa ja Noaa lämpimästi muistaen

Sisällys

Johdanto.....	11
1. Miten muinaisina aikoina nukuttiin	17
Yksinkertainen vuode	19
Nuku, syö, liiku – ja sama uudelleen	23
Pidä rajasi – ettet joudu katumaan	28
2. Mitä nukkuminen on?	37
Unen vaiheet.....	41
Se vie oman aikansa elämästä.....	44
Poissa hyvä, kotona paras	47
Aamuvirkut ja yökyöpelit	48
Keskiyö	51
Kun on painetta.....	53
Hyvä tiimi	55
Laatuaikaa	56
Juuri se verran kuin tarvitset	63
Ääri rajoilla	69
Ikääntyminen vaatii veronsa	71
3. Miksi meidän on nukuttava?	75
Ei leikin asia.....	76
Pysy terveenä.....	79

Immuunipuolustus	85
Lihaskvoima.....	87
Kipujen lievitys.....	88
Nuku tarpeeksi!	90
Uneksi rauhassa!	95
Nousu väärellä jalalla	101
4. Unettomat yöt	111
Aina yksilöllistä.....	112
Noidankehä.....	116
Uni reagoi ärsykkeisiin.....	120
Mielenterveys	124
5. Perusasiat	127
Vuoteessa viipyminen.....	128
Onko nokosista hyötyä?	132
Mitä torkkuminen vie	135
Vähennä valoja!.....	137
Vuodenaikojen vaihtelu tuntuu.....	144
Kuuma aihe.....	147
Nykyajan olkivuoteet.....	149
Vihollinen vuoteessasi.....	152
Pysy aktiivisena	154
”Kuu hulluus”	159
Syömisestä se on kiinni	161
6. Nukkuminen sosiaalisena ilmiönä	169
Romanttiset suhteet	171
Vuodetoverit	175
Parempaan seksiin	179
Ystävyyden hyödyt.....	181

Karvaiset kaverit.....	184
Paranna nukkumistasi!.....	186
7. Kuinka unta parannetaan	191
Kahviaika	191
Ei savua ilman tulta	194
Myöhäisillan ryppyt.....	196
Kannabis ja nukkuminen.....	197
Nukkuminen huumehöyryssä.....	199
Yhteenveto	202
8. Rentoudu!	205
Hengitä sisään, hengitä ulos!.....	207
Mielen kuormitus keveämmäksi.....	207
Käytä mielikuvitustasi!	210
Mindfulness-harjoitusten hyöty.....	212
9. Tuntien tanssi.....	217
Taikapillerikö?	220
Vaihtoehto.....	223
Tiedä miten nukut	225
Lyhyemmin on ehkä paremmin.....	227
Voimien kasvattaminen	232
10. Kellojen kapina ja öiset aaveet	237
Päivän voi pilata nukkumalla	239
Kelloa voi rukata	241
Varo askelta!.....	243
Pelottavat unet.....	246
Laukaisevia tekijöitä	247
Kesytä painajaisesi!	251

ii. Nukkumisen tulevaisuus	255
Kertovatko numerot, missä mennään?	256
Sosiaalisen median influensserit.....	259
Valkoinen melu ja robotit	262
12. Tärkeintä on tasapaino	265
Keinot yöunen parantamiseksi kolmessa viikossa.....	273
Liite: Unipäiväkirja	279
Sanastoa.....	283
Kiitokset.....	287
Viitteet.....	289
Hakemisto.....	341

Johdanto

Nukkuminen on jotenkin taianomaista. Kun hyvä nukkuja vain sulkee silmänsä, hän siirtyy tuota pikaa ihmeelliseen maailmaan, jonne täysi tietoisuus ei yllä. Jos ei pysty nukku- maan hyvin, yö voi tuntua rangaistukselta. Joka yö siinä jou- tuu taistelemaan itseään vastaan ja päätyy usein kielteisiin ajatuksiin ja voimattomuuden tunteisiin. Ja auringon nous- tessa sitten pelkää uutta päivää, joka näyttää loputtomalta. Nuo öiset kamppailut voivat johtaa keskittymis- ja muisti- ongelmiin, mielialan jyrkkiin heilahteluihin ja tunteeseen, ettei enää jaksaa tehdä mitään.

Uniterapeutina olen tutkinut unettomuuden syitä. Vastaa- otollani olen toisinaan saanut hämmästellä sitä, miten erilaisia ihmisten kokemukset nukkumisesta saattavat olla. Kohtasin ihmisiä, jotka 7 tunnin unen jälkeen jaksoivat tuskin astua askeltakaan, sekä toisia, jotka selviytyivät päivästä mainiosti 5 tuntia nukuttuaan. Jotkut jälkimmäisen ryhmän jäsenet eivät lainkaan mieltäneet, että heillä olisi uniongelma, mutta heidän kumppaninsa olivat toista mieltä. Ihmisen subjektiivinen kokemus nukkumisestaan ja uniongelmistaan näyttää olevan merkittävä päivittäisten ja yöllisten hyvinvoinnin häiriöiden syy, mutta selvyteen sen osuudesta ongelmiin on vaikeata päästä.

Tällaiset kokemukset ohjasivat minut nukkumisen salaisuuksia selvittävään tieteelliseen tutkimustyöhön. Erityisesti minua kiinnosti uniongelmiin vaikuttavien psykologisten tekijöiden tutkiminen. Asiakkaani kertoivat usein yöllisiä huoliaan siitä, etteivät saaneet riittävästi nukutuksi, ja tähän liittyvistä avuttomuuden tuntemuksista. Voisivatko jotkin persoonallisuuden piirteet selittää näitä tuntemuksia? Ovatko niitä kokevat ihmiset ehkä taipumuksiltaan perfektionistisia tai noudattavatko he tavallista tiukempaa itsekuria? Huolestuttavatko asiat heitä yleensäkin enemmän tai kokevatko he ahdistusta enemmän?

Onneksi saatiin tulokseksi, etteivät unettomuudesta kärsivät erotu persoonallisuudeltaan mitenkään muista, riittävästi nukkuvista eriäväksi ryhmäksi. Sanon ”onneksi”, sillä olin salaa tyytyväinen tähän tulokseen. Olen sentään myös itse kokenut pitkiä kehnon nukkumisen kausia ja totean mielelläni, etten ole sen takia mikään kummajainen.

Uniongelmani alkoivat jo hyvin varhaisessa iässä. Jo vauvana nukuin huonosti. Äitini uupui pahoin jouduttuaan valvomaan useita öitä minun huutamiseni takia. Epätoivoisena hän turvautui perhelääkäriimme, joka otti minut kahdeksi vuorokaudeksi sairaalaan tarkkailtavaksi. Siellä nukuin kuin tukki heti ensimmäisestä yöstä lähtien. Kotiin päästyäni aloin jälleen itkeä läpi yön. Lopulta lääkärit ja sairaanhoitajat neuvoivat: ”Antakaa pikkumiehen vain itkeä niin kauan kuin itkettää, kyllä hän sitten nukahtaa omia aikojaan.” Ohje osoittautui tepsiväksi, ja sitten nukuin hyvin monta vuotta. Jälkeenpäin voi todeta, että sairaala noudatti niin sanottua anna itkeä -menetelmää, jonka mukaan lapsen annetaan itkeä itkunsa siihen mitenkään puuttumatta; se opettaa lapsen rauhoittumaan omin avuin ja nukahtamaan itseksensä. Nykyisin menetelmä

on kiistanalainen, mutta aikanaan se toimi hyvin ainakin minun tapauksessani.

Asiat menivät vikaan, kun olin 28-vuotias. Työskentelin uniterapeutina eräessä nukkumisen ongelmia käsittelevässä keskuksessa ja aloin taas itse kärsiä hankalista öistä. Nukahtaminen kesti tunteja, ja heräsin vähän väliä ja katsoin herätyskelloni viisareiden kulkua. Yöllä mieleeni nousi toistuvasti ikäviä ajatuksia seuraavan päivän suoriutumismahdollisuustani ja siitä, miten surkealta työnteko taas tuntuisi. Tilanne oli hyvin kummallinen. Päivisin hoidin unettomuudesta kärsiviä ja öisin valvoin itse. En noudattanut muille antamiani nukkumishojeita. Olin kuin keuhkolääkäri, joka neuvoo potilaitaan luopumaan tupakoinnista ja sytyttää sitten salaa oman savukkeensa. En käsittänyt, miksi olin äkkiä alkanut nukkua huonosti, ja tilanteen hyväksyminen tuntui vaikealta.

Kuukauden kuluttua perhelääkäriini ohjasi minut psykoterapeutin vastaanotolle. Aluksi keskustelumme tuntuivat epämuikavilta. Istuin selin terapeuttiin, ja hän kyseli minulta lapsuudestani. Muutamien tapaamisten jälkeen aloin kuitenkin nukkua paremmin. Sekin auttoi, että muuan työtoveri nukkumiskeskuksessa kannusti minua soveltamaan joitakin muille antamiani terapeutin ohjeita itseni. Minua ällistytti se, että minulle itselleni saattoi yhtäkkiä ilmaantua nukkumisongelma. Aloin etsiä hyvän nukkumisen avaintekijöitä. Halusin ymmärtää, miksi nukkumisongelmiin annettu säännöllinen hoito ei tehonnut kaikkiin ihmisiin.

Ymmärsin unettomuuteni alkusyyyn vasta vuosia myöhemmin havaittuani, että jo ihmisen evoluution varhaisessa vaiheessa kehittyneet nukkumisen perustekijät olivat vaikuttaneet häiritsevästi yölepoon. Tämä oli yllätys, mutta samalla uteliaisuuteni viritti ajatus siitä, että jotkin muinaisuudesta

juontuvat seikat saattoivat tuoda selityksen moniin nykyisiin nukkumista koskeviin teorioihin. Olin jo ennestään hyvin kiinnostunut evoluutiosta, aivan siitä saakka, kun olin nuoruusvuosinani opiskellut psykologiaa. Vaikka olin pitänyt monia oppikurssin osia ikävyyttävinä, evoluutiopsykologiaa koskevat jaksot olivat saaneet minut innostumaan syvemmästä perehtymisestä tuohon aihepiiriin. Erityisen jännittäviltä tuntuivat tiedot, että me emme nykyisin enää ymmärrä, miten kehomme toimii luonnontilassa, ja että evoluutiossa hahmotuneet linjat voivat selittää, miten ilmaisemme tunteitamme, vaikkapa pelkoa, vihaa tai surua.

Vuosia myöhemmin toimiessani jo uniterapeuttina havaitsin, ettei yövalvominen ole välttämättä vain pahasta, sillä muinaiset ihmiset makasivat valveilla luultavasti enemmän kuin me. Silti valveilla olemisen tapa on tärkeä asia, ja siitä kerron enemmän tuonnempana. Pitempi valveillaolo ja tiheampi heräileminen olivat luultavasti hyödyksi, jos pedot tai vihollisheimot uhkasivat öisin. Silloin yksilö tai ryhmä kykeni reagoimaan nopeammin ja hankkiutumaan turvaan. Totesin tämän lisäksi, että nukkumisen luonteen ymmärtämiseksi on todella tutkittava esihistoriallisia aikoja, jolloin ihmiskehot olivat evoluution tuloksena paljon nykyistä paremmin sopeutuneita luonnon olosuhteisiin. Millä tavoin esihistoriallisten aikojen ihmiset pystyivät lepäämään yönsä hyvin? Millaista nukkuminen oli ihmiskunnan aamuhämärässä? Pitivätkö luolaihmiset aina huolta riittävästä unen saannista vai toimivatko he joskus nukkumista häiritsevillä tavoilla, vaikkapa päihdyttäviä aineita nauttien? Kokivatko he nukkumiseen liittyviä huolia tai pelkotiloja? Mitä he söivät, ja miten heidän ruokavalionsa vaikutti heidän nukkumiseensa?

Tämä kirja antaa vastauksia moniin nukkumista koskeviin kysymyksiin. Mainittakoon muutama esimerkki: miksi evoluutio on ehkä johtanut siihen, että rakastuneet nukkuvat muita paremmin, miksi seksi helpottaa nukahtamista, millä tavoin hyvä yöuni lisää viehätysvoimaamme? Mitä yhteyttä muinaisilla öiden pedoilla on nykyisiin huoliin ja miten mieliala vaikuttaa nukkumiseen ja nukkuminen puolestaan mielialaan? Tarkastelen unten näkemisen merkitystä, katkonaista nukkumista ja muita öisiä kokemuksia, vaikkapa unissakävelyä. Miten öiset unemme vaikuttavat tunne-elämäämme ja miten ne ehkä ovat auttaneet *Homo sapiensia* selviytymään hengissä vuosituhansien läpi? Tarkastelen piristeiden vaikutusta nukkumiseen. Ja mitä on sanottava unilääkkeistä? Millainen on niiden täsmällinen vaikutus nukkumiseemme? Kirjassa kiinnitetään huomiota myös siihen, miten nukkuminen vaikuttaa kuolleisuuteen, terveyteen ja kroonisiin sairauksiin. Miten pysyisimme terveinä?

Monissa kirjoissa kerrotaan, mitä lukijan olisi tehtävä tai jätettävä tekemättä hyvän yönun saavuttamiseksi. Annetaan monenmoisia ohjeita siitä, miten pitäisi ajatella, toimia ja jopa tuntea. Usein noista ohjeista on apua, vaikka niiden tehoamisen syytä ei ymmärtäisikään. Tässä kirjassa haluan mennä hieman syvemmälle auttaakseni lukijaa ymmärtämään paremmin yölepoa, sen tarpeellisuutta ja laadultaan hyvään tai huonoon nukkumiseen johtavia syitä. Suuntaamalla huomion satojen tuhansien vuosien takaisten esivanhempiemme todennäköisiin elintapoihin toivon auttavani lukijaa ymmärtämään nukkumisen taustatekijöitä, jotka evoluutio on kehittänyt, sekä sitä, miten tätä tietämystä voi käyttää hyväksi. Haluan myös kumota joitakin yölepoon liitettyjä uskomuksia, joista ei ole mitään hyötyä. Sellainen on vaikkapa oppi

8 tunnin unentarpeesta. Sitä ei tue todistusaineisto, jota on saatu esivanhempiemme todennäköisistä elintavoista. Samalla pyrin helpottamaan parhaillaan unettomuudesta kärsivien elämää, auttamaan heitä nukkumaan paremmin ja yöllä valvoessaan suhtautumaan tilanteeseen rennommin.

Täsmennys: Tässä kirjassa tarkastellaan normaalia nukkumista ja sellaisia nukkumisongelmia, joihin voidaan vaikuttaa (tietoista) käyttäytymistä muuttamalla – unettomuutta, nukahtamisvaikeuksia ja parasomniaa. Nukkumisen toiminnalliset häiriötilat, muun muassa uniapnea ja narkolepsia, eivät kuulu kirjan keskeiseen aihealueeseen. Tällaisia häiriöitä epäiltäessä on aina etsiydyttävä lääkärin puheille.

I.

Miten muinaisina aikoina nukuttiin

”Inhimillinen turhamaisuus saa meidät uskomaan siihen järjettömään ajatukseen, että meidän lajimme on evoluution lopullinen päätepiste.”¹

Richard Dawkins, *The Blind Watchmaker*
(1986; *Sokea kelloseppä*, suom. 1989)

Nukkuminen oli esivanhemmillemme salaperäinen ilmiö. Tämän voi helposti käsittää. Vasta 1800-luvullahan alettiin vähitellen ymmärtää aivojen toimintaa. Unien maailma, johon ihminen joka ilta äkkiä katosi, tuntui väistämättä yli-luonnolliselta. Kun aivojen toiminnasta tiedetään nyt enemmän, osa tuosta lumouksesta on haihtunut, mutta silti monia vastausta odottavia kysymyksiä on yhä jäljellä.

Esihistoriallisten ihmisten nukkumisen tapa saattaa soveltua nykyaikaan paremmin kuin osattaisiin odottaa. Jos haluamme ymmärtää omaa nukkumistamme, meidän on selvitettävä ihmiskehon kehitystä tuhansien vuosien takaa nykyiselleen. Nykyihminen, *Homo sapiens*, kehittyi varhaisemmista alkumuodoista joskus 230 000–300 000 vuotta sitten.²

Tuo aikaetäisyys on todella pitkä, etenkin kun verrataan sitä eräisiin läheisempiin tapahtumiin. Ihminen on elänyt

kaupungeissa vasta vajaat 10 000 vuotta, sähkö saatiin laajasti käyttöön vasta 1800-luvun lopulla, ja tietokoneita ilmaantui koteihin vasta 1970-luvun lopulla.³ Aivomme ovat varsin lyhyessä ajassa joutuneet voimakkaasti sopeuttamaan toimintaansa näihin uusiin asioihin. Elinolomme ovat muuttuneet dramaattisesti, mutta kehomme ja mielemme eivät ole edenneet samaa vauhtia.

Nukkumisen tutkimuksessakin historiasta oppiminen kiinnostaa. Arkeologisten löytöjen tulkitseminen ja nykyisten metsästäjä-keräilijäyhteisöjen tarkkailu auttavat ymmärtämään, miten ihmiset nukkuivat esihistoriallisina aikoina. Vaikka esivanhempiemme vuorokausirytmiiä (fyysisten, henkisten ja käyttäytymistä koskevien muutosten kiertoa 24 tunnin jaksoissa) ei voida yksityiskohtaisesti selvittää arkeologisten löytöjen avulla, tutkijat ovat seuranneet nykyisten metsästäjä-keräilijöiden elämää päästäkseen paremmin perille päivän ja yön rytmistä etäisessä muinaisuudessamme. Tämä on herättänyt myös arvostelua. Kriittisiin ääniin lukeutuu muun muassa New Yorkin osavaltiossa toimivan Rensselaer Polytechnical Institutin antropologian professori Wolf-Meyer. Hänen mielestään nyky maailman sosiaalisten vaikutusten ja muidenkaan tekijöiden takia yhtään nykyisin elävää ihmisryhmää ei voida tarkasti verrata aikaisempien kehitysvaiheiden aikana eläneisiin ihmisiin.⁴ Toisaalta Frank Marlowe, hänkin antropologian professori, on 2010 julkaisemassaan tutkimuksessa *The Hadza: hunter-gatherers of Tanzania* toki todennut, etteivät hadzat ole ”eläviä fossiileja”, mutta havainnut samalla heidän säilyttäneen hämmästyttävän runsaasti esivanhempiansa elintapoja. Ne eivät ole juuri muuttuneet vuodesta 1911, jolloin heidän yhteisöstään laadittiin ensimmäinen virallinen selonteko.⁵

Niinpä pääsemme parhaiten lähestymään menneiden aikojen nukkumista tutkimalla ryhmää, jonka elinoloihin ja elintapoihin moderni teknologia, keinovalo ja lämmön säätely ovat vaikuttaneet paljon vähemmän kuin omaan tilanteeseemme. Sen olot ovat paremmin verrattavissa esihistoriallisten ihmisten elämään.

Yksinkertainen vuode

Esihistoriallinen aika on aikakausi ennen kirjoitustaidon syntyä – tuo aika ei jättänyt jälkeensä mitään lukukelpoista tietolähdettä. Aikakausi alkoi 3–5 miljoonaa vuotta sitten ja päättyi suunnilleen 3300 eaa. Tuota aikaa ajateltaessa mieleen saattaa nousta mielikuva luolamiehestä, joka yrittää nuijaa heiluttaen torjua sapelihammastiikeriä. Sellainen kuva vilahuttaa ensimmäiseksi ainakin minun mieleeni. Kun näen esihistoriallisia ihmisiä esittäviä kuvia, ne aina virittävät mieleeni ajatuksen, että niiden piirtäjä kaiketi vihaa esihistoriallisen ajan ihmisiä ja väheksyy heidän älyään. Kuvien luolaihmiset näyttävät usein melko typeriltä – on melkein mahdotonta kuvitella, että he ovat keksineet niin tulen käytön kuin pyöränkin. Itse arvelen, että esihistorialliset ihmiset olivat paljon älykkäämpiä kuin kuvissa annetaan ymmärtää.

Esihistorialliset ihmiset elivät metsästäjä-keräilijöinä yleensä vaeltelevaa elämää. He elivät ryhminä ja metsästivät villieläimiä. He myös keräilivät luonnon antimia – vaikkapa pähkinöitä, siemeniä, muita syötäviä kasvinosia, tarveaineita vaatetukseen ja puuta nuotioihin. Nykyään pistäydytään myymälässä noutamassa vihanneksia ja jokin lihanpala, ja jos jonakin päivänä laiskottaa, voi kotiin tilata valmiin aterian.

Tällaista ylellisyyttä eivät esihistorialliset ihmiset tietenkään tunteneet. Metsästämiseen ja keräilyyn käytetyn päivän jälkeen oli tärkeää levätä hyvin.

Millainen oli esihistoriallisten aikojen ”makuuhuone”? Vaikka silloin nukuttiin maassa, tämä ei kuitenkaan ollut ainoa mahdollisuus. Ihmisen esivanhemmat olivat nukkuneet puihin tekemissään pesissä. Tähän oli selvä syy: ylhäällä puussa he olivat turvassa pedoilta.⁶ Muuan myös nykyajan ihmisen tuntema nukkumiseen liittyvä ilmiö saattaa olla jäännös noilta ajoilta. Ehkä se on sinullekin tuttu: ensin nuokut ja sitten hätkähdät äkkiä hereille, kun tunnet olevasi juuri putoamassa. Olet heti täysin hereillä! Tuollainen voi olla hieman kiusallista luentosalissa, tärkeässä, mutta pitkästyttävässä kokouksessa tai junassa. Tällaiset tahdosta riippumattomat nukahtaessa ilmenevät lihasnykäykset olivat luultavasti joskus tärkeitä hengissä säilymisen kannalta. Jos pesit puussa korkealla ja nukahdat epämukavassa paikassa, saattaisit helposti pudota aarniometsän puusta. Kun lihakset jännittyvät äkkiä, hätkähdät hereille ja voit tarkistaa, että nukkumapaikka on turvallinen.

Kun alkuihmiset alkoivat käyttää tulta, öiden viettäminen puiden oksistossa ei ollut enää entiseen tapaan välttämätöntä. Kun nuotiota poltettiin läpi yön, pedot pysyivät loitolla. Maassa nukkumisella oli merkittävää hyötyä puussa yöpymiseen verrattuna. Varhainen ihminen pystyi lepäämään yönsä vakaammin maassa kuin vaarallisissa korkeuksissa, ja tämän takia uni oli luultavasti syvempää ja keskeytyi harvemmin kuin ennen. Tämä elämän helpottuminen oli eduksi koko aivotoiminnalle. Nykyihmiselle kehittynyt tiedostava äly saattaa jopa olla tulosta siitä, että puussa nukkumisesta siirryttiin maassa nukkumiseen.⁷

Varhaisin löydetty vuode on peräisin noin 200 000 vuoden takaa. Millainen se oli? No ei siinä tietenkään ollut joustinpatjaa, pehmeää tyynyä eikä ihanaa vanupeitettä. Se oli melko epämukava nukkumapaikka, luolaan heinistä, risuista ja lehtevistä oksista kasattu.⁸ Voisi hyvin arvella, ettei siinä mitenkään voinut mukavasti nukkua, mutta harmeja riitti enemmänkin. Sään vaihteluiden, lämpötilan jyrkkien heilahdusten ja ehkä lähellä vaanivien vaarojen lisäksi alkuihmisiä kiusasivat öisin hyönteiset. Mistä me tämän tiedämme? Tuolle esihistorialliselle vuoteelle oli levitetty hyönteisiä karkottavaa kasvilajia! Jos sinä, hyvä lukija, olet kuvia esihistoriallisista sukulaisistamme piirtelevä taiteilija ja olet piirtänyt typerästi mulkoilevia luolaihmisiä, kehotan sinua hävittämään sellaiset kuvat heti! Esivanhempamme hallitsivat monia taitoja. Tuo hyönteismyrkky ei ollut suinkaan ainoa erikoislaatuinen löytö. Arkeologit löysivät kerroksittain rakennetun vuoteen kerroksista tuhkaa. Alkuihmiset olivat keksineet melko merkillisen tavan ”vuodevaatteiden” vaihtamiseen ja hyönteisten torjuntaan. He sytyttivät säännöllisesti vuoteensa tuleen nukuttuaan niissä. Tämä ei luultavasti tehonnut pelkästään vuoteessa jo ryömiskeleviin pikkutuksiin, vaan torjui myös uusia tunkeilijoita. Useimmat ryömivät hyönteiset eivät pysty liikkumaan normaalisti hienojakoisessa tomussa, sillä tämä tukkii niiden hengitystiet ja kuivattaa elimistön.⁹ (Voin hyvin kuvitella, miten tuo vuoteenpolttamisrituaali toimisi nykymaailmassa. Silloin sitä seis-täisiin joka aamu peräkärrynemme kaatopaikalla pitkässä autoletkassa. Onneksi osaamme vaihtaa vuodevaatteet toisin. Meillä on pyykinpesukoneet, eivätkä lakanamme onneksi enää haise palaneilta risuilta, vaan tuoksuvat hunajalta ja laventelilta.)

KIRJA KAIKILLE, JOTKA HALUAVAT LEVÄTÄ KUNNOLLA

Unitutkija Merijn van de Laar selittää unijärjestelmämme muinaisen alkuperän ja kertoo, miten nykyihminenkin voi nukkua paremmin.

Nykyajan metsästäjä-keräilijät elävät paljolti esi-isiemme kaltaista elämää – eikä heillä ole sanaa unettomuudelle. Unettomuus on kuitenkin suuri ongelma miljoonille ihmisille kaikkialla maailmassa. Merijn van de Laar selittää kirjassaan havainnollisesti, miten evoluution aiheuttamat paineet muokkasivat aivojamme, ja tarjoaa yksinkertaisia mutta yllättäviä neuvoja parempaan nukkumiseen. Lukija oppii muun muassa, miksi unettomuus on evoluution antama etu, miten REM- ja unijaksot toimivat, miksi matkustaminen tekee tuhoa sisäisille kelloillemme ja miten luolamiehet käyttivät piristeitä. Ja tarvitsemeko todella kahdeksan tuntia unta joka yö?



MERIJN VAN DE LAAR on väitellyt tohtoriksi unitutkimuksesta. Hän työskenteli useita vuosia hollantilaisessa unilääketieteen keskuksessa ja opettaa Maastrichtin yliopistossa.



www.tammi.fi

14.451

ISBN 978-952-04-6636-7

KANSI LAURA NOPONEN

KANNEN KUVA: SHUTTERSTOCK. KUVAA MUOKATTU TEKÖÄLYLLÄ