

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Stress ja närvisüsteem

Uitnärvi aktiveerimise juhend

Kuidas viia närvisüsteem ohurežiimist taastumisse — hingamine, külm, hääl ja igapäevased harjumused.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Hariduslik materjal · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

ENNE ALUSTAMIST

Kuidas seda juhendit kasutada

See juhend selgitab, mis on uitnärv, miks krooniline stress hoiab keha „ohurežiimis“ ning kuidas lihtsate igapäevaste harjutustega närvisüsteemi rahunemisvõimet treenida.

- Loe esmalt läbi selgitav osa. Kui mõistad, miks keha nii reageerib, on muutusi palju lihtsam püsivalt hoida.
- Tee enesetest. See ei ole diagnoos, vaid peegel: see näitab, millisele teemale tasub esmalt keskenduda.
- Vali plaanist 1–2 sammu korraga. Väike ja järjepidev muutus annab rohkem kui suur ja lühiajaline pingutus.
- Märki üles, mida tunned. Uni, energia, isu, meeleolu ja keskendumine on head igapäevased mõõdikud.
- Vaata lõpust „Mis edasi“. Seal on Akadeemia tasuta videod, veebinarid ja kursused, kus samu teemasid käsitleme põhjalikumalt.

Oluline. See juhend on hariduslik materjal. See ei anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi ega asenda arsti vastuvõttu, diagnostikat ega ravi. Kui sul on krooniline haigus, sa võtad ravimeid (eriti veresuhkrut või vererõhku langetavaid), oled rase või imetad, aruta toitumise ja paastu muutusi enne oma perearsti või raviarstiga.

Akadeemia lähenemine lühidalt

Saadi Akadeemia keskendub elustiili ja tervise optimeerimisele: me ei vaata ainult üht analüüsi või sümptomit, vaid seda, kuidas toitumine, veresuhkur, uni, valgus, stress, liikumine ja närvisüsteem üksteist mõjutavad. Enamik igapäevaseid kaebusi — väsimus pärast sööki, magusaisu, halb uni, kõhurasv, ärevus — on sageli sama ainevahetusliku tasakaalutuse eri näod.

Sammas	Miks see oluline on
Toitumine ja veresuhkur	Stabiilne glükoos ja madalam insuliin = ühtlasem energia, vähem isu, parem kehakaal.
Uni ja valgus	Ööpäevarütm juhib hormoone, söögiisu ja taastumist. Sinine valgus öhtul nihutab rütmi.
Stress ja närvisüsteem	Krooniline stress tõstab kortisooli ja veresuhkrut; uitnärv aitab kehal rahuneda.
Liikumine ja lihased	Lihased on keha suurim glükoosi „tarbija“ — iga jalutuskäik pärast sööki loeb.
Teadlikkus ja mõõtmine	Analüüsid ja enesejälgimine näitavad, kas muutused päriselt töötavad.

1. OSA

Uitnärv — keha rahunemise närv

Uitnärv (nervus vagus) on parasümpaatilise närvisüsteemi peamine närv. See kulgeb ajutüvest kaela, südame, kopsude ja seedeelundite juurde. Kui sümpaatiline närvisüsteem on „gaas“ (võitle või põgene), siis uitnärv on „pidur“ — puhka, seedi, taastu.

Uitnärv mõjutab	Kuidas see väljendub
Süda	Pulsi aeglustumine ja südame löögisageduse varieeruvus (HRV)
Seedimine	Maohappe ja ensüümide eritus, soolestiku liikuvus
Põletik	Põletikuliste signaalide pidurdamine
Meeleolu	Turvatus, sotsiaalne kontakt, rahunemine
Ainevahetus	Aju ja soolestiku vaheline info söömise ja küllastuse kohta

Mis juhtub kroonilise stressi korral

Kui keha on pidevalt ohurežiimis, on kortisool kõrge, veresuhkur kõrgem, seedimine aeglasem, uni pindmisesem ja põletik suurem. Inimene tunneb end samal ajal väsinu ja ärevana — justkui „tühi, aga üles keeratud“.

HRV — närvisüsteemi peegel

Südame löögisageduse varieeruvus (HRV) näitab, kui paindlikult süda löökide vahelisi intervalle muudab. Üldiselt peegeldab kõrgem HRV paremat taastumist ja tugevamat parasümpaatilist toonust. Paljud nutikellad mõõdavad HRV-d — oluline ei ole üks number, vaid sinu enda trend ajas.

2. OSA

Kuus viisi uitnärvi aktiveerimiseks

1 · Aeglane hingamine pika väljahingamisega

Sisse nina kaudu 4 s, välja 6–8 s. Pikk väljahingamine on üks otsesemaid signaale uitnärville. 5–10 minutit.

2 · Külma stiimul

Külm vesi näole 15–30 s või duši lõpus 30–60 s jahedat vett. Alusta õrnalt. Südamehaiguse korral aruta enne arstiga.

3 · Hää: ümisemine, laulmine, kuristamine

Uitnärv innerveerib kõri ja neelu lihaseid — ümisemine või kuristamine 1–2 min aktiveerib neid piirkondi.

4 · Liikumine ja loodus

Rahulik jalutuskäik looduses, ilma telefonita, vähendab stressi ja toetab ka veresuhkru tasakaalu.

5 · Soolestik ja toit

Kiudainerikkad köögiviljad, hapendatud toidud ja rahulik söömine (ilma ekraanita) toetavad soolestiku ja aju suhtlust. Ülesöömine ja kiire söömine töötavad vastupidi.

6 · Sotsiaalne kontakt ja naer

Turvaline suhtlus, kallistus, naer — inimese närvisüsteem rahuneb teiste inimeste kõrval.

Seos ainevahetusega: stress tõstab veresuhkrut ka ilma toiduta. Seepärast käsitleme Akadeemias närvisüsteemi ja ainevahetust koos — kui närvisüsteem ei rahune, ei toimi ka parim toitumiskava täielikult.

Enesetest: kas su närvisüsteem on ohurežiimis?

Märgi iga väide, mis sinu kohta viimase kuu jooksul enamasti paika peab.

- ☐ Tunnen end samal ajal väsinu ja ärevana
- ☐ Mul on raske õhtul „välja lülituda“
- ☐ Seedimine on aeglane, puhitus või kõhukinnisus on sage
- ☐ Hingan sageli pinnapealselt või hoian hinge kinni
- ☐ Puhkepulss on varasemaga võrreldes tõusnud
- ☐ Ärritun kergesti pisiasjade peale
- ☐ Mul on vähe aega looduses või sõpradega
- ☐ Puhkusel tunnen end paremini juba paari päevaga

0–2: närvisüsteem taastub hästi. 3–5: lisa iga päev üks harjutus. 6+: stress mõjutab tõenäoliselt und, seedimist ja veresuhkrut — alusta hingamisest ja vaata Akadeemia materjale. Püsiva ärevuse või meeleolu languse korral pöördu kindlasti spetsialisti poole.

14-päevane uitnärvi treeningu plaan

Päevad	Fookus	Mida teha
1–3	Hingamine	Hommikul ja õhtul 5 min hingamist (4 s sisse, 6–8 s välja).
4–6	Külm	Lisa külm vesi näole või 30 s jahe dušš lõpus.
7–9	Hääl	1–2 min ümisemist või laulmist päevas, nt autos.
10–12	Söömine	Söö vähemalt üks söögikord päevas rahulikult, ilma ekraanita.
13–14	Loodus	20–30 min jalutuskäik looduses; võrdle oma enesetunnet esimese päevaga.

PRAKILINE TÖÖLEHT

Sinu 5-minutiline päevarutiin

Millal	Harjutus	Kestus
Hommikul	Külm vesi näole ja 1 min aeglast hingamist akna ees	2 min
Enne sööki	3 sügavat hingetõmmet pika väljahingamisega — seedimine valmistub	30 s
Pärast lõunat	Rahulik jalutuskäik ilma telefonita	10 min
Stressihetkel	Füsioloogiline ohe: kaks lühikest sissehingamist ninast, üks pikk väljahingamine suust; korda 3 korda	1 min
Õhtul	Ümisemine või vaikne laulmine, seejärel 4-6 hingamine	3 min

Jälgi nädal aega

Päev	Harjutused tehtud	Stress 1-5	Uni 1-5	Seedimine 1-5
E				
T				
K				
N				
R				
L				
P				

Vihje: seo harjutus mõne olemasoleva harjumusega — hingamine hambapesu järel, ümisemine autos. Nii ei pea seda meele pidama.

4. OSA

Närvisüsteem lähemalt

Autonoomne närvisüsteem töötab meie teadvusest sõltumata. Sümpaatiline osa valmistab keha tegutsemiseks (pulss ja vererõhk tõusevad, seedimine aeglustub), parasümpaatiline osa – mille peamine närv on uitnärv – aitab rahuneda, seedida ja taastuda. Terve närvisüsteem ei ole alati rahulik, vaid suudab kiiresti lülituda.

Organ	Mida uitnärv teeb
Süda	Aeglustab pulssi, suurendab südame löögisageduse varieeruvust (HRV).
Kopsud	Osaleb hingamise reguleerimises; aeglane väljahingamine aktiveerib uitnärv.
Seedetrakt	Soodustab seedemahlade eritust ja soolestiku liikumist.
Immuunsüsteem	Kolinergiline põletikuvastane rada pidurdab ülemäära põletikku.
Aju	Viib kehast teateid ajju – suurem osa uitnärv kiududest kannab infot kehast ajju.

HRV - mida see näitab ja kuidas mõõta

HRV ehk südame löögisageduse varieeruvus näitab, kui paindlikult süda löökide vahelist aega muudab. Kõrgem HRV on uuringutes seotud parema taastumise ja stressitaluvusega. HRV-d mõjutavad uni, alkohol, haigus, treening ja vanus. Mõõda hommikul ärgates samas asendis ja jälgi nädalate trendi, mitte üksikut päeva.

HRV on individuaalne – võrdle ennast iseendaga. Optimaalsete väärtuste kohta ei ole teaduslikku konsensust – need põhinevad üksikute uuringutel. Laboris kehtivad referentsväärtused ja tulemuse tõlgendab arst.

Soole ja aju telg

Soolestik ja aju suhtlevad närvide, hormoonide ja immuunsüsteemi kaudu. Loomkatsetes on uitnärvi osa mehhanismist, mille kaudu soolestiku bakterid võivad mõjutada käitumist. Inimestel on tõendus alles kujunemas, kuid kiudainerikas ja mitmekesine toit on igal juhul soolestikule kasulik.

5. OSA

Harjutuste kogumik

Harjutus	Kuidas teha	Millal
Resonantshingamine	Umbes 6 hingetõmmet minutis: sisse 4–5 s, välja 5–6 s. Uuringutes suurendab HRV-d.	Hommikul, enne und
Füsioloogiline ohe	Kaks sissehingamist nina kaudu järjest, siis pikk väljahingamine suu kaudu. 2–3 korda.	Ägeda pinge ajal
Kastihingamine	Sisse 4 s, hoia 4 s, välja 4 s, hoia 4 s.	Enne esinemist
Ümisemine, laul	Pikk „mmm“ väljahingamisel, laulmine kooris või autos.	Igal ajal
Kuristamine	Kuristamine veega 30–60 s.	Hambapesu ajal
Külm vesi näole	Jahe vesi või külm kompress otsaesisele ja silmade ümber 15–30 s.	Ärevuse ajal
Progresseeruv lõdvestus	Pinguta lihasgruppi 5 s, lõdvestu 10 s – jalgadest peani.	Õhtul voodis
Rahulik kõnd	Rütmiline kõnd looduses, hingamine nina kaudu.	Päeva keskel

Südamehaiguse, rütmihäire, kõrge vererõhu või minestamise kalduvuse korral aruta külma- ja hinge kinni hoidmise harjutusi enne arstiga.

Elektriline uitnärvi stimulatsioon

Meditsiinis kasutatakse uitnärvi stimulaatorit näiteks raske epilepsia ja depressiooni korral arsti määramisel. Kõrva kaudu tehtavate kodusseadmete tõendus on veel piiratud. Hingamine,

liikumine ja uni on tasuta ning neil on lai tõendusbaas.

Stressist ja taastumisest räägime Akadeemia veebinarides: saadiacademy.ee/veebinarid

6. OSA

Igapäevane keskkond

Valdkond	Mis koormab	Mis toetab
Uni	Ebaühtlane rütm, ekraanid voodis	Ühtlane ärkamisaeg, pime tuba
Toit	Kiirustades söömine, ultratöödeldud toit	Aeglane söömine, kiudained, käärinud toidud
Liikumine	Pikk istumine, ainult väga intensiivne treening	Igapäevane kõnd, mõõdukas treening, puhkepäevad
Infokeskkond	Pidevad teavitused, uudisvoog öösel	Kindlad ajad telefoni vaatamiseks
Suhted	Üksindus, pidevad konfliktid	Lähedased, ühised tegevused, kallistus
Alkohol	Õhtune alkohol alandab öist HRV-d	Alkoholivabad õhtud

Stressi kolm taset

- Äge pingeline (minutid): füsioloogiline ohe, külm vesi, kõnd.
- Päeva koormus (tunnid): pausid iga 60–90 minuti järel, lõuna õues, hingamine enne kohtumist.
- Pikaajaline pingeline (nädalad): uni, liikumine, suhted, töökoormuse muutmine; vajadusel psühholoog või arst.

Dr Saadi Klubis on iga kuu üks teema koos protokolliga ja otseülekanedega: saadiacademy.ee/klubi

TÖÖLEHT

21 päeva harjutuste kalender

Nädal	E	T	K	N	R	L	P
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Märgi iga päev, kui tegid vähemalt 5 minutit harjutusi. Kolm nädalat on piisav, et harjumus hakkaks kujunema.

Päev	Hommikune pulss	HRV (kui mõõdad)	Pinge (0–3)	Uni (0–3)
1.				
2.				
3.				

Päev	Hommikune pulss	HRV (kui mõõdad)	Pinge (0-3)	Uni (0-3)
4.				
5.				
6.				
7.				

KÜSIMUSED

Korduma kippuvad küsimused

Küsimus	Vastus
Kui kiiresti harjutused mõjuvad?	Aeglane hingamine võib rahustada juba mõne minutiga. Püsivam muutus taastumises kujuneb järjepideva harjutamisega nädalate jooksul.
Kas ma pean HRV-d mõõtma?	Ei pea. Enesetunne, uni ja hommikune pulss on samuti head märgid. HRV on lisavahend neile, kellele mõõtmine meeldib.
Kas külm vesi sobib kõigile?	Ei. Südame-veresoonkonna haiguse korral aruta külmaharjutusi enne arstiga ja alusta alati leebelt.
Kas ärevuse korral piisab harjutustest?	Harjutused on toeks, kuid püsiva ärevuse, paanikahoogude või meeleolu languse korral pöördu arsti või psühholoogi poole.
Mida teha, kui unustan harjutused?	Seo harjutus olemasoleva harjumusega: hambapesu, kohvi tegemine, autosse istumine. Väike päevane kordus on parem kui pikk aeg-ajalt.
Kas lapsed saavad harjutusi teha?	Jah, eriti hingamist ja ümismist mängulisel kujul. Laste terviseküsimustes küsi nõu lastearstilt.

MIS EDASI

Sinu järgmine samm Akadeemias

See juhend andis sulle esimese pildi. Uitnärv ühendab stressi, une, seedimise ja veresuhkru teemad. Kõige suurem muutus tuleb siis, kui mõistad tervikut ja saad selgitusi küsida. Selleks on Akadeemias mitu astet — vali see, mis sulle praegu sobib.

Samm	Mis see on	Kust leida
1. Tasuta materjalid	Teised juhendid samas sarjas: veresuhkur, uni, uitnärv, põletik, analüüsid, insuliiniresistentsus.	/tasuta-materjalid
2. Tasuta videod	Lühikesed selgitused olulisematest teemadest — hea koht alustamiseks.	/tasuta-videod
3. Veebinarid	Otse-eetrid ja salvestused ühe teema kohta, koos küsimuste ja vastustega.	/veebinarid
4. Kursused	Struktureeritud mitmenädalane õppeprogramm, sh põhikursus „Ainevahetuse Kood“.	/kursused
5. Dr Saadi Klubi	Igakuised materjalid, otse-eetrid, arhiiv ja kogukond. Liikmetele soodustused veebinaridele ja kursustele.	/klubi

Samm	Mis see on	Kust leida
6. Raamat	„Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak) — kogu teema ühe kaane vahel.	varrak.ee

Kõik aadressid algavad: saadiacademy.ee — näiteks saadiacademy.ee/klubi.

Kellele mis sobib? Kui tahad lihtsalt alustada — tasuta videod. Kui sul on üks konkreetne küsimus — veebinar. Kui tahad oma ainevahetuse samm-sammult korda teha — kursus. Kui tahad pidevat tuge ja uusi materjale iga kuu — klubi.

Mida Akadeemia ei tee

Akadeemia on hariduskeskkond. Me ei pane diagnoose, ei määra ravi ega anna veebis personaalseid meditsiinilisi soovitusi. Küll aga aitame sul mõista oma keha, analüüse ja valikuid, et saaksid oma arstiga sisukamalt rääkida ja teha igapäevaseid otsuseid teadlikult.

AUTORIST

Dr Sergey Saadi ja Saadi Akadeemia

Dr Sergey Saadi on arst, kes on praktiseerinud alates 2010. aastast ning keskendub ainevahetusele, veresuhkrule, insuliiniresistentsusele ja elustiili mõjule tervisele. Ta on raamatu „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak) autor ja Saadi Akadeemia looja. Akadeemia eesmärk on teha tõenduspõhine teadmine arusaadavaks ja igapäevaselt kasutatavaks.

Teemad, mida Akadeemias käsitleme

Teema	Mida õpid
Veresuhkur ja insuliin	Kuidas ainevahetus päriselt töötab ja kuidas seda analüüsides lugeda
Madala süsivesikusisaldusega toitumine ja keto	Kuidas leida endale sobiv tase ja üleminek ohutult teha
Paast ja ajapiiranguga söömine	Kellele, kuidas ja millal see sobib — ja millal mitte
Uni, valgus ja ööpäevarütm	Sinine valgus, hommikune valgus, õhtune rutiin
Stress ja uitnärv	Närvisüsteemi rahunemisvõime treenimine
Põletik ja analüüs	Mida mõõta, kuidas tulemusi mõista ja arstiga arutada

Küsimused ja kontakt

Kirjuta meile: kursused@synage.ee. Vastame esimesel võimalusel ja kirja keeles (eesti, vene või inglise). Kõik materjalid ja uudised: saadiacademy.ee.

Kõikidel ostudel on 14-päevane taganemisõigus ning ostetud salvestustele on ligipääs vähemalt üheks aastaks.

© Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Materjali võib jagada muutmata kujul koos viitega saadiacademy.ee. Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

