



ŽIVOTNÍ STYL 20. 04. 2024

Dovolená na jaře? Proč ne! Volno má blahodárný vliv na naše tělo a čistí mozek

Letní dovolená je takový evergreen. Rádi někam vyrazíme a plánujeme si ji často prakticky už zkraje roku. Je vlastně tradice, že vždy v létě někam odjedeme a odpočíváme. Ale co si udělat dovolenou třeba právě teď? Odletět do tepla, vydat se s batohem na zádech po vlastech českých nebo jednoduše jen odpočívat a věnovat se sami sobě?

Práci k životu sice potřebujeme, ale stejně tak **potřebujeme i odpočinek**. Když jsme unavení, přetažení a vyčerpaní, pomůže nám i polední pauza na meditaci, procházku nebo relax o samotě. Budeme se pak cítit lépe. Ale bohužel to úplně nestačí. Chceme-li si skutečně odpočinout a obnovit síly, pak jedinou možností, je **řádná dovolená a pořádný odpočinek od všech povinností**.

Dovolená pomůže tělu regenerovat

Narušení našeho pravidelného rozvrhu naší **mysli i těla skutečně prospívá**. Podle odborníků už dokonce na biologické úrovni. Nejen meditace, ale i dovolená nás ovlivňuje až **na buněčné úrovni**. Rozhodně bychom volné dny tedy neměli podceňovat. Ba naopak. Měli bychom si je řádně naplánovat a rozvrhnout plynule do celého roku.

Už pouhý týden volna postačí na to, aby náš **organismus začal regenerovat**. Přičemž nejlepších výsledků je dosaženo v oblastech, které mají na starosti stresové reakce a imunitní funkce. Maximální doba, po kterou by pak měla dovolená trvat, jsou **tři týdny až měsíc**. V této fázi dochází k maximální úlevě od stresu, ale **bez pracovních povinností** se už zase mohou objevovat mírné deprese.

Dovolená přináší do života štěstí

V dnešní době bohužel **většina z nás nemá dostatek volna**. Dokonce většina pracujících neodpočívá ani celý měsíc v roce, což je standardní doba dovolené, kterou může zaměstnanec čerpat. Někteří **pracují nebo dokončují resty** i během dovolené. V takovém případě se nás ale netýkají benefity, které pořádná dovolená přináší. A to je škoda, protože podle odborníků už jen pouhé plánování odpočinkové dovolené může ve skutečnosti **zvýšit úroveň štěstí**. Dokonce už osm týdnů před plánovanou dovolenou začneme mít lepší náladu.

Odpočinek na dovolené

Ovšem ty pořádné **zdravotní výhody** se objevují až během dovolené. Volno z práce **ovlivňuje nervové dráhy**, tělo začne odpočívat a my se stáváme kreativnějšími. Navíc, když jsou naše mozky vystaveny **novým zvykům, chutím, situacím a případně i kulturám**, spouští se v našem mozku různé synapse, které naši mysl revitalizují. A povzbudí nás, abychom zkoušeli nové věci.



Dovolená má spoustu výhod pro zdraví

Jestli pro vás není dostatečně dobrým argumentem **pocit radosti a štěstí**, pak se vám jistě budou zamlouvat zdravotní benefity, které dovolená přináší. Tím, že si vezmeme volno z práce, snižujeme riziko vzniku **srdečního infarktu** a sníží se i nebezpečí vzniku ischemické choroby srdeční. Vypnutí e-mailů, odložení pracovního oděvu a **naprosté odpojení od práce** vás může velice rychle dostat do pohodového a klidného rozpoložení.

Dovolená v Česku

Abyste mohli čerpat **maximální benefity dovolené**, nemusíte létat nikam za slunečními paprsky. Ani na hory. Bohatě vám postačí takzvaně "vypnout hlavu" a odpočívat. Ať už dovolenou využijete třeba jen k tomu, abyste zvelebovali zahrádku nebo odjeli na chatu. Rozhodně lepší volbou je však **dovolená mimo domov**, kde jsme schopni skutečně vypustit z hlavy veškeré starosti.

A kam teď na jaře? Zkuste si projít alespoň část **Stezky Českem**. Balzámem na duši jsou hory nebo jiná místa, kde jsou **jehličnané lesy**. Jehličnany působí prokazatelně blahodárné na dýchací cesty, pomáhají tělu lépe regenerovat a jsou schopny zbavovat nás **špatné nálady a depresivních stavů**. Ostatně právě jehličnany jsou pořádně nabitě silicemi, které mají **dezinfekční a antiseptické**

vlastnosti, osvěžují mysl a uvolní mysl i tělo od nashromážděného stresu.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)