**Mozek spotřebuje až pětinu veškeré energie, VoZP radí, jak podpořit jeho správnou funkci**

**Praha, 11. března 2022 – Na 11. března připadá oslava Evropského dne mozku. Řídící orgán lidského těla pracuje nepřetržitě celý život, a to i během spánku. Odhaduje se, že každý den přijde až o 78 tisíc neuronů. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak o něj správně pečovat a nezapomínat na prevenci. Seniorům přispívá i na preventivní vyšetření poruch paměti a kognitivních funkcí.**

V poměru k velikosti těla má člověk největší mozek ze všech obratlovců. Skládá se z miliard neuronů, které se různě propojují, a každá z těchto buněk nervové tkáně může vytvářet tisíce spojení, tzv. synapsí. Řídí a kontroluje veškeré tělesné funkce od trávení přes řeč až po vnímání emocí. VoZP připomíná u příležitosti Evropského dne mozku důležitost správné péče i prevence.

*„Aby mozek správně pracoval, je potřeba mu věnovat dostatečnou péči. V první řadě je proto nutné dbát na pestrou a vyváženou stravu,“* vysvětluje MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka VoZP. Jelikož mozek spotřebuje každý den velké množství energie, je třeba ji pravidelně doplňovat. *„Například vejce a ořechy díky svým živinám podporují kognitivní funkce mozku a paměť. Borůvky, káva a další potraviny bohaté na antioxidanty mají zase neuroprotektivní funkci. Podpůrné látky lze doplňovat i vhodnými suplementy,“* říká MUDr. Slavíková.

*„Strava ovšem není vše. Pro správnou činnost mozku je důležitý také pravidelný pohyb, ale i cvičení mozkových buněk a dostatečný a kvalitní spánek,“* dodává revizní lékařka. Vojenská zdravotní pojišťovna přispívá klientům na vitamínové doplňky stravy a v rámci programu POHYB poskytuje také finanční podporu na různé sportovní a relaxační aktivity. Pojištěncům od 60 let navíc přispívá na preventivní vyšetření poruch paměti a kognitivních funkcí. Více o preventivních programech VoZP naleznete na: [vozp.cz/prispevky-na-prevenci](https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)