

**Title: Cuprul**

**Subtitle: Rolul diferitelor substante**

Author: admin

Date: 11/9/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c2/2>

Keywords: cupru, zinc, metabolism, oase, articulatii, vase, sange, cardiovascular, imunitar

Sumar: Cuprul regleaza metabolismul, intareste oasele, articulatiile, vasele de sange si pielea, calmeaza nervii, permite formarea hemoglobinei in globulele rosii, regleaza sistemul cardiovascular, intareste sistemul imunitar

Cuprul regleaza metabolismul, intareste oasele, articulatiile, vasele de sange si pielea, calmeaza nervii, permite formarea hemoglobinei in globulele rosii, regleaza sistemul cardiovascular, intareste sistemul imunitar.

Stomacul si intestinul subtire depoziteaza si absorb cuprul .

Daca corpului tau ii lipseste cantitatea adecvata de cupru, sunt mult crescute sansele pentru defectiuni de tesut conjunctiv, anemie, probleme cu sistemul nervos si atac de cord.

Surse naturale de cupru se gasesc in carne, cereale integrale si fructe de mare. De asemenea, cand gatiti, cuprul din oalele si cratitele pe care le folositi este absorbit de alimente si ingerat.

**Doza zilnica**

1,5 - 3 mg de Cupru pe zi pentru barbati si femei este o cantitate sigura de administrat.

**Supradozare**

Ingerarea de prea mult Cupru poate conduce la tulburari mentale, oboseala, iritabilitate, scaune moi si probleme hepatice. De asemenea, prea mult cupru poate cauza dureri de muschi si incheieturi precum si un nivel crescut de sange in timpul unui ciclu menstrual.

Cuprul adesea se amesteca cu zincul cand exercita functii in corp.

Artrita si bolile coronariene pot fi tratate si in oarecare masura prevenite prin utilizarea corespunzatoare a suplimentelor de Cupru.