

Baker (Cu)

Baker (Cu)

Pomanjkanje bakra je zelo pogosto, saj ga primanjkuje tudi v zemlji. Važen je za transport železa iz jeter v kostni mozek kjer nastajajo rdeče krvničke. Potreben je za nevrottransmitter kortizol ter pravilno delovanje živcev in ščitnice. Skupaj s C-vitaminom je potreben za proizvodnjo kolagena (tudi za celjenje ran) in za zdravje kosti. "Na tehtnici" je s cinkom in C-vitaminom! To pomeni, da veliko cinka ali C-vitamina zmanjša baker in obratno. Torej, če dnevno uživamo velike doze C-vitamina, bomo morali dodajati še baker! Razmerje med bakrom in cinkom mora biti 1 : 9.

Znaki pomanjkanja: pomanjkanje železa in slabokrvnost, sivenje las, bele lise na koži (vitiligo), kratkovidnost.

Priporočena dnevna doza (RDA): 1.1 mg, za cink pa 10mg.

Viri: <http://orthomolecular.org/nutrients/copper.html>

Kratkovidnost – [Myopia: A Modern Yet Reversible Disease – Todd Becker, M.S. \(AHS14\)](#)