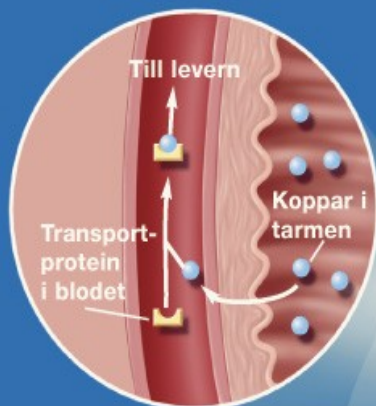


# Koppar - välgörande för kroppen

## Koppar är ett livsnödvändigt ämne:

När koppar har intagits absorberas det i magen och tunntarmen. Från magen och tunntarmen tas koppar upp i blodet. I blodet binds det till bärarproteiner och förs vidare till levern. Från levern sprids koppar ut i kroppen till de ställen där det behövs.



## Blodet:

Koppar behövs för järnets funktion i blodets syreupptagning och transport

## Benen:

Koppar spelar en viktig roll för tillväxten av bindväv och är väsentlig för benbildning, hälsa och läkning. Bindväven är den viktigaste faktorn för benens fasthet, mekaniska styrka och rörliga leder. Studier visar att benfrakturer, missbildningar på skelettet samt benskörhet hänger samman med kopparbrist.



## Hjärnan:

Koppar behövs för att hjärnan och nervsystemet ska fungera normalt. Koppar hjälper även till att skapa signalsubstanser - de kemiska budbärare som möjliggör kommunikationen mellan nervcellerna - samt att elektriska impulser kan fortplantas genom nervsystemet.



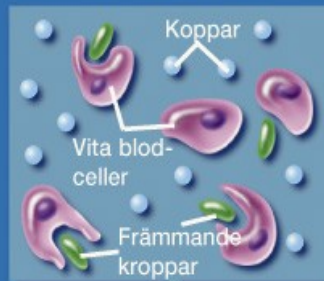
## Blodkärlen och hjärtat:

Koppar hjälper till att bevara blodkärlens elasticitet, vilket i sin tur gör att rätt blodtryck kan upprätthållas. Aortan - stora kroppspulsådern som går från hjärtat och är den största artären i människans kropp - kan inte fungera fullt ut om dess elastiska struktur är försvagad. Eftersom koppar behövs för musklernas spänstighet och funktion har koppar också en viktig roll för hjärtat.



## Huden:

Koppar har en viktig uppgift vid bildandet av bindväv, en sammanhållande vävnad i huden. Bindväv är det vanligast förekommande proteinet i den mänskliga huden och spelar en stor roll för vårt utseende. Den gör att huden i ansiktet och på resten av kroppen förblir smidig, slät och frisk.



## Immunsystemet:

Koppar behövs för att immunsystemet ska fungera ordentligt och hålla borta bakterier och sjukdomar. En stark och aggressiv armé av bakteriebekämpande soldater, däribland vita blodceller (äter upp främmande kroppar), antikroppar (proteinmolekyler), cytokiner (kemiska budbärare), B-lymfocyter (producerar antikroppar) och T-lymfocyter (immunoceller) håller kroppen frisk och fri från sjukdomar.