

Борът е неметален елемент и присъства в някои храни, които употребяваме. Бор подпомага организма при усвояването на калций, магнезий, фосфор, мед и витамин D. Важен е за заздравяване и запазване на костната маса в човешкия организъм.

Съдържа се в яйчният жълтък и млякото.

Освен това борът е важен микроелемент, който спомага за нормалното протичане на много от биохимичните процеси при растенията и животните.

Доказано е, че ако липсва Бор в почвата, много от растенията ( грах, цвекло, лен, люцерна, тютюн, ...) загиват.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)