FERRABLOOM



BEZPLATNÝ SPRIEVODCA FERRABLOOM

Feritín a vlasy

Váš plán na 90 dní: aké vyšetrenia urobiť, ako čítať výsledok a čo robiť každý deň, aby ste obnovili zásoby železa.



Leena Bloom
poradkyňa pre výživové doplnky

Na tlač aj do mobilu

SKÔR NEŽ ZAČNETE

Čo nájdete vnútri

1 **Môj príbeh** — Prečo vznikol tento sprievodca — 3

2 **Feritín na jednom obrázku** — Peňaženka, sporiaci účet a tri čísla — 4

3 **Prečo vlasy varujú ako prvé** — Cyklus vlasu jednoducho — 5

4 **Je to naozaj železo?** — Signály a rizikové skupiny — 6

5 **Vyšetrenia a rozhovor s lekárom** — Čo vyšetriť a čo povedať — 7

6 **Prečítajte si svoj výsledok** — Zapíšte čísla a zistite, kde ste — 8

7 **Plán na 90 dní** — Čo a kedy môžete spozorovať — 9

8 **4 pasce** — Prečo ženy končia príliš skoro — 10

9 **Železo na tanieri** — Kombinácie, ktoré sa oplatí opakovať — 11

10 **Vaša menštruácia** — Rýchly test za 1 minútu — 12

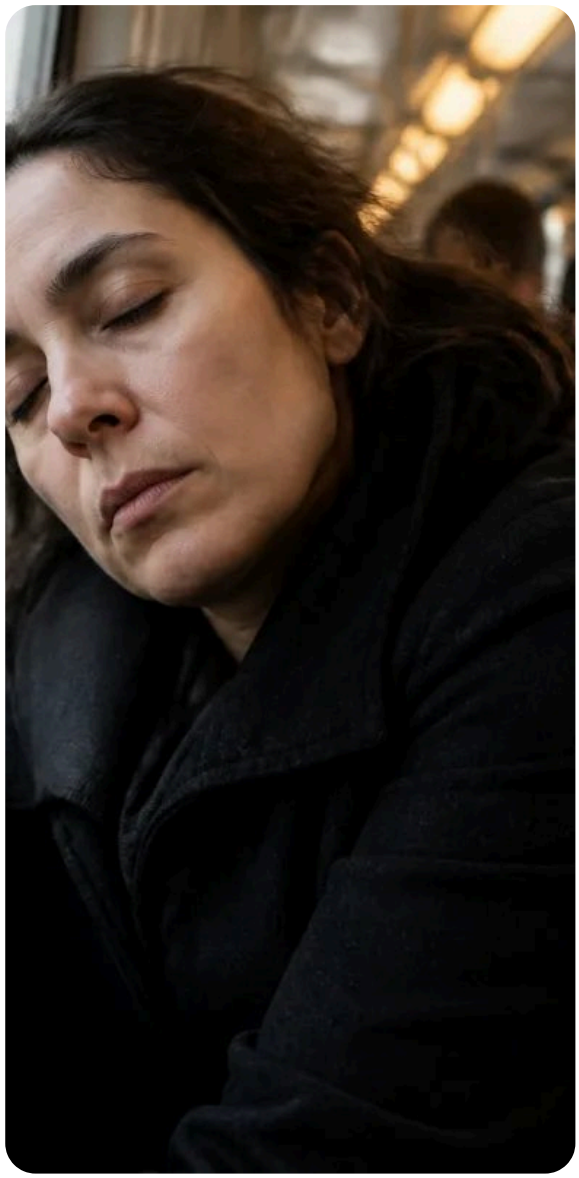
11 **Ako vybrať a užívať železo** — Formy železa v jednej tabuľke — 13

12 **Vlasy medzitým** — Starostlivosť a triky na objem — 14

13 **Bezpečnosť** — Kedy najprv k lekárovi — 15

14 **Denník na 12 týždňov** — 2 minúty týždenne — 16

15 **Vaša rutina na jednom liste** — Vytlačte a nalepte na chladničku — 18



Únava, ktorá nezmizne ani po víkende, býva častým prvým signálom.

Ako používať sprievodcu

- Nemusíte čítať všetko naraz.
- Začnite kapitolami 2, 5 a 6.
- Denník a rutinu si vytlačte alebo uložte do mobilu.
- Ku kapitole 7 sa vracajte, keď prídu pochybnosti.

Môj feritín bol 14



Menštruácia mi roky každý mesiac brala silu. Vlasy boli čoraz redšie. Prestala som sa fotiť.

Skúšala som rôzne prípravky so železom. Po pár minútach mi bolo zle. Zakaždým som po niekoľkých týždňoch skončila.

Keď som si konečne dala zmerať feritín, výsledok bol 14. Krvný obraz bol dobrý, hemoglobín tiež. Preto nikto problém nevidel.

Potom som začala hovoriť s ďalšími ženami. Všade rovnaký príbeh: „výsledky v norme“, a feritín nikto neskontroloval.

> *Ak toto čítate, asi viete, aké to je, keď vám nikto neverí.*
>
> — Leena Bloom

Tento sprievodca obsahuje všetko, čo by som vtedy rada vedela. Jednoducho, krok za krokom, na základe odporúčaní a vedeckých štúdií.

14 ng/ml. Vo výsledkoch stálo: „v norme“. Nikto si to nevšimol.

Čo som zmenila

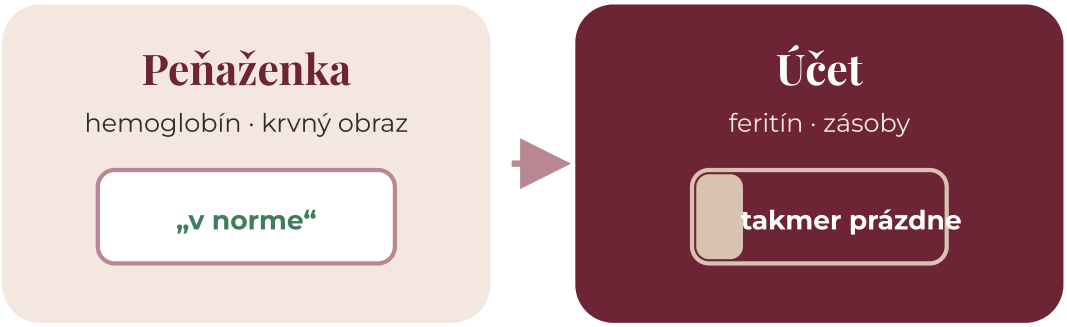
- Kontrolujem feritín, nielen krvný obraz.
- Vybrala som si železo šetrné k žalúdku.
- Dávam si 90 dní, nie 3 týždne.

Dôležité: nie som lekárka. Sprievodca má informatívny charakter a nenahrádza radu lekára.

Peňaženka a sporiaci účet

Železo máte uložené na dvoch miestach. **Hemoglobín** sú peniaze v peňaženke: železo, ktoré používate práve teraz. **Feritín** sú úspory na účte: vaša rezerva.

Keď železo chýba, telo najprv siahne do úspor. Peňaženka sa vyprázdni až úplne nakoniec. Preto môže byť krvný obraz „v norme“, a zásoby pritom takmer prázdne.



Tri čísla, ktoré sa oplatí poznať

<30
ng/ml: nedostatok železa, aj pri dobrom hemoglobíne (EHA 2024)

<50
ng/ml: možný skorý nedostatok u mladých žien (Galetti 2021)

~70
ng/ml: navrhovaný cieľ pri vypadávaní vlasov (Rushton 2002)

> Mnohé laboratóriá uvádzajú ako dolnú hranicu normy už 12–15 ng/ml. To je hranica prázdnych zásob, nie hladina, pri ktorej sa cítite dobre. Hodnota ~70 ng/ml je návrh z dermatologických štúdií, nie záväzná norma.

Najčastejšie príčiny nízkeho feritínu

Silná menštruácia
najčastejšia príčina prázdnych zásob

Tehotenstvo a po pôrode
potreba železa výrazne rastie

Rastlinná strava
železo z rastlín sa vstrebáva horšie

Časté diéty
málo kalórií a málo pestré jedlo

Intenzívny šport
najmä vytrvalostný, napr. beh

Horšie vstrebávanie
napr. celiakia, lieky na pálenie záhy

Prečo vlasy varujú ako prvé

Keď je rezerva malá, telo šetrí. Železo dostane najprv srdce, mozog a svaly.

Vlasy nie sú na prežitie nevyhnutné. Preto sú na konci zoznamu. Začnú padať, keď je výsledok ešte „v norme“. A vracajú sa ako posledné, keď sa zásoby znova doplnia.

Nie je to márnivosť, že vás to trápi. Vlasy sú súčasťou toho, ako samu seba vidíte.



Viac vlasov na vankúši býva často prvým signálom.

Cyklus vlasu v troch krokoch

Rast
niekoľko rokov

2 týž.

Pokoj
asi 3 mesiace

vypadne

Pri nedostatku prechádza viac folikulov príliš skoro do pokojovej fázy.

až ~100
vlasov denne stráca každá z nás. Rozhoduje zmena, nie jednotlivé vlasy.

2–3 mesiace
zvyčajne uplynú od príčiny (nedostatok, stres, pôrod) po viditeľné vypadávanie.

36 štúdií
v metaanalýze z roku 2022 spája nízky feritín s difúznym vypadávaním vlasov u žien.



Úprimne: železo je častá a ľahko overiteľná príčina, ale nie jediná. Androgénna alopécia má iný pôvod. Nie je zaručené, že vlasy dorastú len vďaka doplneniu železa.

Je to naozaj železo?

Dobrá otázka. Nedostatok železa je častou príčinou únavy a difúzneho vypadávania vlasov. Nie jedinou. Istotu dá len vyšetrenie.

Najčastejšie signály

- únava, ktorá nezmizne ani po odpočinku,
- difúzne vypadávanie vlasov,
- studené ruky a nohy,
- „hmla v hlave“, horšie sústredenie,
- lámavé nechty,
- zadýchanie na schodoch,
- nepokojné nohy večer,
- chuť hrýzť ľad.

Pravdepodobnejšie je to, ak...

- máte silnú alebo dlhú menštruáciu,
- ste v poslednom roku rodili alebo dojčíte,
- jete málo mäsa alebo vôbec,
- ste nedávno držali diétu,
- veľa trénujete, najmä beháte,
- dlhodobo užívate lieky na pálenie záhy.



Stále studené ruky môžu znamenať nízke zásoby železa.

Feritín nad 100, CRP v norme?

Potom železo pravdepodobne nie je príčinou a skôr ho nepotrebujete. Dajte si s lekárom skontrolovať štítnu žľazu, hormóny a ďalšie príčiny. Je lepšie to vedieť hneď.

Štítna žľaza?

Únava a vypadávanie vlasov sú časté aj pri poruchách štítnej žľazy. Preto sa oplatí pridať TSH k prvým vyšetreniam.

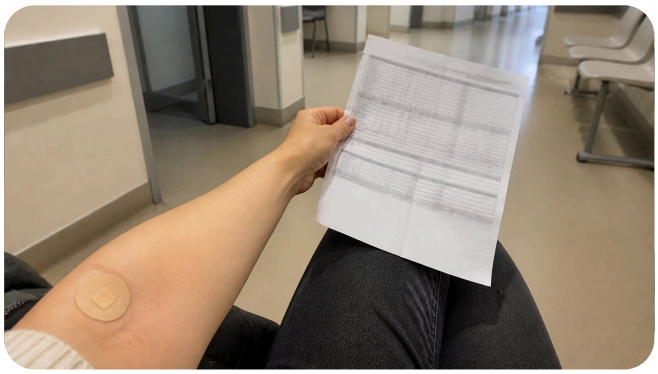
Čo vyšetriť a čo povedať lekárovi

Vyšetrenie	Čo ukazuje
Feritín	zásoby železa, najskorší signál
Krvný obraz	hemoglobín, či už ide o chudokrvnosť
CRP	zápal, ktorý feritín zvyšuje
Saturácia transferínu	koľko železa je k dispozícii na prenos
TSH, vitamín D	ďalšie časté príčiny vypadávania vlasov

- Najlepšie ráno, nalačno.
- Nie počas infekcie: prechladnutie feritín zvyšuje.
- Vyšetrenie si môžete dať urobiť aj za poplatok v laboratóriu, bez výmenného lístka.



Zapíšte si príznaky a odkedy trvajú. Bude sa vám o nich ľahšie hovoriť.



Pripravené vety

NA ZAČIATKU

„*Už mesiace mi padajú vlasy a som unavená. Môžeme skontrolovať feritín a krvný obraz s CRP?*

KEĎ POČUJETE „V NORME“

„*Aká je presná hodnota? Oplatí sa pri mojich príznakoch mieriť vyššie?*

NA ZÁVER

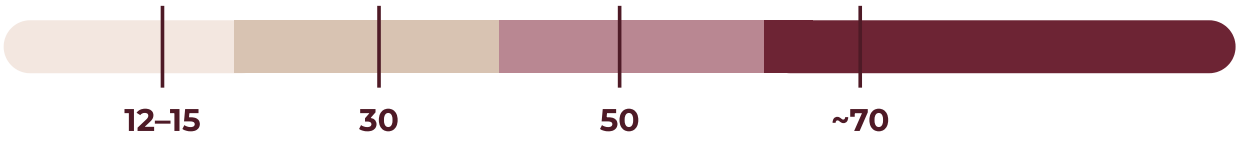
„*Môžeme skontrolovať aj štítnu žľazu?*

Nežiadate o láskavosť.
Pýtate sa na svoje telo. Zapíšte si príznaky a odkedy trvajú a po návšteve si vypýtajte kópiu výsledkov s číslami.

Prečítajte si svoj výsledok

Zapíšte svoje čísla. Na stupnici označte, kde ste.

Feritín _____ ng/ml (= µg/l) dátum vyšetrenia: _____



12–15 dolná hranica laboratória · **30** nedostatok (EHA) · **50** možný skorý nedostatok · **~70** cieľ pri vypadávaní vlasov (Rushton). Sú to orientačné hodnoty, nie sľub.

Hemoglobín

_____

Pod 120 g/l ide o chudokrvnosť. Tú rieši lekár.

Saturácia transferínu

_____

Pod 20 % je v krvi príliš málo železa na prenos.

CRP

_____

Zvýšené? Feritín môže byť falošne vysoký.

Čo teraz?

- **Pod 30:** porozprávajte sa s lekárom o príčine a dopĺňaní.
- **30–50:** opýtajte sa, či sa pri vašich príznakoch oplatí zásoby zvýšiť.
- **Nad 100:** železo skôr nie je príčinou (str. 6).
- **Hemoglobín pod 120 g/l:** najprv k lekárovi.
- Výsledok si odložte. Po 8–12 týždňoch ho porovnáte s novým.



Čo a kedy môžete spozorovať

Obnova zásob zvyčajne trvá 3–6 mesiacov. Každá žena je iná, ale poradie je podobné.

Týždeň 1–2

Železo ide najprv do krvi. Popoludnia môžu byť o niečo ľahšie.

Týždeň 3–6

Zásoby sa pomaly dopĺňajú. Zvonka nie je nič vidieť. To je normálne.

Týždeň 6–8

U mnohých žien sa vypadávanie začína upokojovať.

Týždeň 8–12

Prvý merateľný nárast feritínu. Čas na kontrolné vyšetrenie.

Mesiac 3–6

Krátke rovné vlásky pri cestičke a na spánkoch.



Najtichšia časť cesty je tá najdôležitejšia.

Prečo vlasy v 1. mesiaci stále padajú? Vlasy, ktoré padajú dnes, prestali rásť už pred niekoľkými mesiacmi. Je to ozvena minulosti, nie znamenie, že plán nefunguje.

90	8–12	3–6
dní je minimum, aby zásoby mali čas	týždňov do prvého kontrolného vyšetrenia	mesiacov do úplnej obnovy zásob

4 pasce, pre ktoré ženy končia

Najčastejšia chyba: koniec v 4. týždni

Väčšina žien nekončí pre žalúdok. Končia, pretože nevidia účinok. Práve vo chvíli, keď sa zásoby začínajú dopĺňať.

1. **Skončíte, keď sa vráti energia.** Energia sa vracia rýchlejšie ako plné zásoby. Plán trvá minimálne 90 dní.
2. **Vyšetrenie po 4 týždňoch.** Číslo sa sotva pohlo a len vás sklame. Kontrolu si naplánujte na 8.–12. týždeň.
3. **Porovnávanie sa s inými.** Kto začínal na 25, dôjde k cieľu rýchlejšie ako tá, ktorá začínala na 8.
4. **Počítanie vlasov v sprche.** Každodenné počítanie živí stres. Stačí jedna fotka týždenne a zápis do denníka.

> *Keď si v 4. týždni pomyslíte „nič sa nedeje“, otvorte kapitolu 7. Práve teraz sa zásoby začínajú dopĺňať.*



Fotka cestičky raz týždenne, pri rovnakom svetle.

Fotky namiesto počítania

- Cestička zhora, pri okne.
- Spánky z oboch strán.
- Chvost v dlani.
- Vždy suché vlasy a rovnaké miesto.
- Porovnávajte každé 4 týždne, nie denne.

Železo na tanieri



Cícer, paprika, špenát, tekvicové semienka a citrón.

Železo z rastlín sa vstrebáva lepšie, keď je v tom istom jedle vitamín C.

Najlepšie využiteľné je hemové železo z mäsa, rýb a vnútorností. Strava zvyčajne stačí na udržanie zásob, ale len zriedka na rýchlu obnovu veľmi nízkeho feritínu.

> **Káva a čaj** k jedlu znižujú vstrebávanie železa z potravy. Vypite ich o hodinu neskôr.

Kombinácie, ktoré sa oplatí opakovať

Šošovica + citrón

šošovicová polievka s citrónovou šťavou

Cícer + paprika

šalát alebo hummus so zeleninou

Ovsená kaša + jahody

alebo kiwi, pomaranč

Fazuľa + brokolica

guláš alebo cestoviny so zeleninou

Pohánka + petržlen

veľa petržlenovej vňate, kyslá kapusta

Hovädzie + paradajka

hemové železo plus vitamín C

Vegetariánka alebo vegánka?

Železo z rastlín sa vstrebáva horšie, preto sú pre vás pravidelnosť a kombinácie s vitamínom C ešte dôležitejšie. Pamätajte aj na vitamín B12.

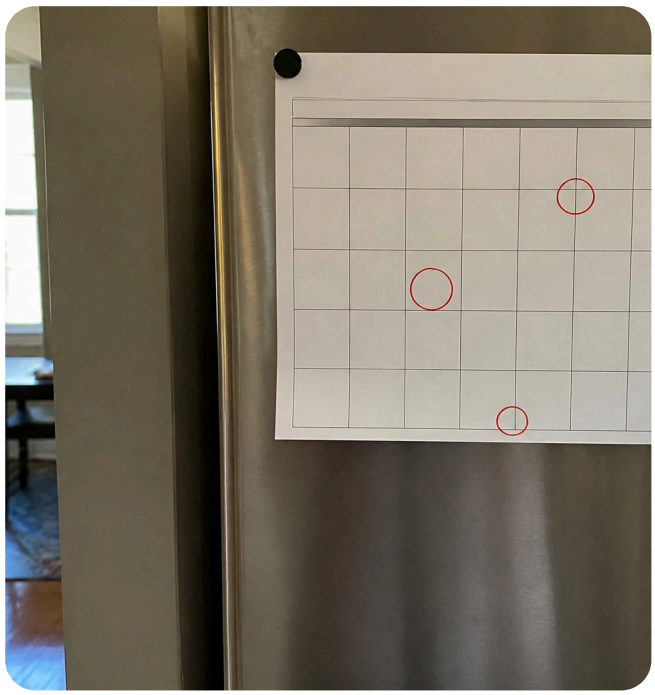


Je vaša menštruácia silná?

Silná menštruácia je najčastejším dôvodom, prečo sa zásoby železa vyprázdňujú. 1 ml stratenej krvi zodpovedá asi 0,5 mg železa.

Označte, čo platí pre vás

- ◯ Vložku alebo tampón meníte každú hodinu, niekoľko hodín za sebou.
- ◯ V noci potrebujete dvojitú ochranu.
- ◯ Zrazeniny sú väčšie ako dvojeurová minca.
- ◯ Krvácanie trvá dlhšie ako 7 dní.
- ◯ Kvôli menštruácii rušíte plány.



Označili ste aspoň jedno?

Porozprávajte sa s gynekologičkou. Výživový doplnok pomáha dopĺňať zásoby, ale nezavrie kohútik, ktorým odtekajú.

Čo môžete urobiť už teraz

- ✓ Počas 2 cyklov si zapisujte, koľko dní krvácanie trvá a koľko vložiek či tampónov minete.
- ✓ Vezmite si poznámky ku gynekologičke.
- ✓ Dajte si vyšetriť feritín a krvný obraz (kapitola 5).

1 ml
krvi je asi 0,5 mg železa

7+
dní krvácania je signál na rozhovor s lekárom

3–6
mesiacov zvyčajne trvá obnova zásob

Ako vybrať a užívať železo

Forma železa rozhoduje o tom, koľko sa vstrebe a či vydržíte kúru, ktorá trvá mesiace.

Forma	Vstrebávanie	Znášanlivosť	Poznámky
Síran železnatý	dobré	často nevoľnosť, zápcha	lacný, klasický štandard
Fumarát, glukonát	dobré	podobne ako síran	rôzne množstvo elementárneho železa
Železo(III) s polymaltózou	premenlivé	zvyčajne šetrnejšie	vstrebávanie býva slabšie
Bisglycinát železa	veľmi dobré	zvyčajne dobrá	chelát s aminokyselinou
Lipozomálne železo	veľmi dobré	zvyčajne veľmi dobrá	v lipidovom obale, drahšie

Ako užívať

- **S vitamínom C:** zvyšuje vstrebávanie železa.
- **1–2 hodiny od kávy, čaju a mliečnych výrobkov**, najmä pri klasických soliach železa.
- **Odstup od liekov:** na štítnu žľazu (napr. levotyroxín) asi 4 hodiny, od niektorých antibiotík a liekov na pálenie záhy asi 2 hodiny. Opýtajte sa v lekárni.
- **Pravidelne:** počítajú sa mesiace, nie jedna veľká dávka.
- **Sledujte elementárne železo** na etikete („z toho železo … mg“).



40 mg
denne: bezpečná úroveň príjmu železa pre dospelých podľa EFSA (2024)

8–12
týždňov: toľko je zvyčajne treba, aby sa nárast feritínu ukázal vo výsledkoch

Neužívajte železo „do zásoby“ bez vyšetrenia. Telo nevie nadbytočné železo aktívne vylučovať.

Vlasy medzitým



Hrebeň s redkými zubami je šetrnejší k oslabeným vlasom.

Jemne s vlasmi

- **Umývajte ich ako zvyčajne.** Vlasy v odtoku by aj tak vypadli.
- **Voľné účesy** namiesto pevných chvostov a drdolov.
- **Fén na nižšiu teplotu**, žehličku menej často.
- **Hodvábna alebo saténová obliečka na vankúš** znižuje trenie.

Triky na objem

- **Zmeňte stranu cestičky** alebo ju urobte cikcak.
- **Suchý šampón alebo púder vo farbe vlasov** ku korienkom.
- **Zastrihnite končeky.** Tenké konce pôsobia dojmom riedkych vlasov.
- **Fúkanie hlavou dole** dodá viac objemu pri korienkoch.



Kedy k dermatológovi?

Keď je feritín už dobrý, ale vlasy výrazne padajú 4–6 mesiacov. Keď vidíte lysé miesta, svrbenie alebo začervenanie pokožky hlavy.

Vlasy majú rady aj bielkoviny

Vlas je tvorený hlavne keratínom, teda bielkovinou. Doprajte si porciu bielkovín v každom jedle: vajcia, mliečne výrobky, ryby, mäso, strukoviny, tofu. Prísne diéty sa na vlasoch často prejavia po 2–3 mesiacoch.

Najprv k lekárovi, ak…

- ste tehotná, dojčíte alebo tehotenstvo plánujete,
- máte hemochromatózu alebo talasémiu (**vtedy železo neužívajte**),
- máte chronické ochorenie čriev, pečene alebo obličiek,
- ste po menopauze: nízky feritín môže mať vtedy inú príčinu,
- dlhodobo užívate lieky.

Deti

Železo vo väčšom množstve je pre deti nebezpečné. Doplnky skladujte vysoko a mimo dosahu detí. Pri prehltnutí okamžite volajte 112.

Normálne, alebo k lekárovi?

TO JE NORMÁLNE

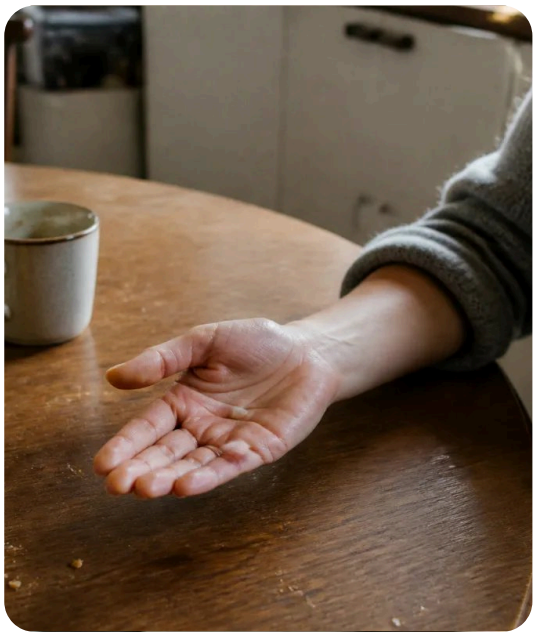
- 2–3 týždne necítite rozdiel.
- Vlasy v 1. mesiaci ešte padajú.
- Energia kolíše v dňoch menštruácie.
- Tmavšia stolica: známy a neškodný účinok železa.

ZAVOLAJTE LEKÁROVI

- Silná alebo pretrvávajúca bolesť brucha, vracanie.
- Čierna, dechtovitá stolica so slabosťou alebo závratmi.
- Vyrážka, opuch alebo ťažkosti s dýchaním: hneď prestaňte.

Zápcha?

Viac vody, zeleniny, ovocia a celozrnných potravín. Pohyb. Ak trvá dlhšie ako týždeň, opýtajte sa v lekárni na inú formu železa.



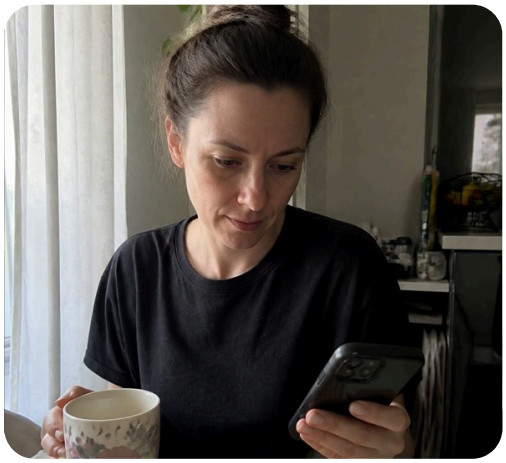
Váš denník: týždeň 1–6

Dve minúty týždenne, napríklad v nedeľu. Vytlačte si ho alebo ho odfoťte a vypĺňajte v mobile.

Týždeň	Energia 1–10	Vlasy menej / rovnako / viac	Vynechané dni	Poznámky
Štart				
1				
2				
3				
4 · fotka				
5				
6				

Ako hodnotiť energiu

1–3 sotva vstanem, popoludní už nevládzem.
4–6 deň zvládnem, večer som vyčerpaná.
7–8 väčšina dní bez prepadov.
9–10 mám silu na veci, ktoré som odkladala.



Váš denník: týždeň 7–12

Týždeň	Energia 1–10	Vlasy menej / rovnako / viac	Vynechané dni	Poznámky
7				
8 · fotka				
9				
10 · vyšetrenie				
11				
12 · fotka				

Po 12 týždňoch: čo sa zmenilo?

Na čo som zabudla, že ma trápilo?

Čo by som si povedala 1. deň?

Čo mi pomohlo najviac?

Feritín: štart _____ ng/ml → po 12 týždňoch _____ ng/ml

Vaša rutina na jednom liste

VYŠETRENIE

Feritín, krvný obraz, CRP, saturácia transferínu. Na začiatku a po 8–12 týždňoch.

MOJA VÝCHODISKOVÁ HODNOTA

KAŽDÝ DEŇ

Železo podľa odporúčania, k jedlu, s vitamínom C. Kávu o hodinu neskôr.

KDE

Tam, kde ho vidím: pri kávovare, nie v skrinke.

KEĎ ZABUDNEM

Ďalšiu dávku vezmem normálne. Nezdvojujem ju.

TANIER

Strukoviny, pohánka, mäso + paprika, citrón, petržlen.

KAŽDÝ TÝŽDEŇ

Zápis do denníka. Fotka každé 4 týždne.

AKO DLHO

Minimálne 90 dní, deň za dňom.

MÔJ DÔVOD



> *Železo pôsobí pomaly. K cieľu dôjdu tie, ktoré to nevzdajú.*
>
> — Leena

OD FERRABLOOM

Feritin+: železo, ktoré sa dá užívať mesiace



Tohto sprievodcu pripravila značka FerraBloom, takže to povieme na rovinu: Feritin+ je náš výživový doplnok.

Vznikol pre ženy, ktoré sa rovnako ako Leena pre žalúdok vzdávali železa. Obsahuje lipozomálny bisglycinát železa LIPOSOVIT®-Fe a 7 zložiek, ktoré podporujú hospodárenie so železom.

- 2× **lepšie vstrebávanie*** ako neobalené železo (model Caco-2)
- ✓ **Šetrný k žalúdku****: 3,1 % vs. asi 30 % ťažkostí v štúdii u detí
- 28 **28 mg železa** v dennej dávke, pod bezpečnou úrovňou EFSA
- 7 **Železo + 7 zložiek**: vit. C, meď, B2, B6, B12, folát, vit. A
- V **Vegánske kapsuly**, bez lepku a laktózy
- EU **Vyrobené v EÚ**: Biostile d.o.o., Slovinsko

Ráno
1 kapsula k raňajkám, s pohárom vody

Večer
1 kapsula k večeri

Minimálne 90 dní
kontrolné vyšetrenie po 8–12 týždňoch

2 + 1 ZDARMA · 90-dňová kúra

Presne tak dlho, ako trvá plán z tohto sprievodcu. Doprava zdarma.

Pozrieť ponuku →

*V modeli vstrebávania Caco-2, v porovnaní s neobaleným železom. **3,1 % vs. asi 30 % gastrointestinálnych ťažkostí v klinickej štúdii s lipozomálnym železom u detí (n=433). Výživový doplnok. Nenahrádza pestrú stravu a zdravý životný štýl. Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Uchovávajte mimo dosahu malých detí. Železo prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy. Železo prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu. Vitamín C zvyšuje vstrebávanie železa. Meď prispieva k normálnemu transportu železa v tele.

NA ZÁVER

Nie ste v tom sama

Touto cestou som prešla aj ja. Viem, aké dlhé sa týždne zdajú, keď zrkadlo ešte neukazuje rozdiel.

Keď budete mať otázku, napíšte nám. Aj keď nám len budete chcieť povedať, ako sa vám darí. Čítame všetko.

info@ferrabloom.sk

Ďalšie články o feritíne a vlasoch:
ferrabloom.sk/blog



Leena

Poznáte niekoho, kto je stále unavený?

Pošlite jej tohto sprievodcu. Niekedy jedno číslo zmení všetko.

Zdroje

WHO. Guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status, 2020 · Iolascon A. et al. Recommendations for diagnosis, treatment and prevention of iron deficiency (EHA), HemaSphere 2024 · Galetti V. et al. Threshold ferritin concentrations indicating early iron deficiency in young women, EClinicalMedicine 2021 · Rushton DH. Nutritional factors and hair loss, Clin Exp Dermatol 2002 · Treister-Goltzman Y. et al. Iron deficiency and nonscarring alopecia in women: meta-analysis, Skin Appendage Disord 2022 · Trost LB et al. Iron deficiency and hair loss, J Am Acad Dermatol 2006 · Vargas Badilla ME et al. Ferrous bisglycinate: meta-analysis, Nutr Rev 2023 · Stoffel NU et al. Iron absorption on consecutive vs alternate days, Lancet Haematol 2017 · EFSA NDA Panel. Tolerable upper intake level for iron, EFSA Journal 2024.

Sprievodca má informatívny a vzdelávací charakter. Nestanovuje diagnózu a nenahrádza radu lekára ani lekárnika. Výsledky sú individuálne a môžu sa líšiť. Výrobca Feritin+: Biostile d.o.o., Komen 129/A, 6223 Komen, Slovinsko. Predajca: Express shipping s.r.o., Topoľová 4359/52, 917 05 Trnava, Slovensko. © FerraBloom 2026.