

„Krew z żelaza”, czyli jak przygotować się do oddawania krwi podczas Wampiriady?

Czym jest Wampiriada - nikomu nie trzeba tłumaczyć. Akcja studenckiego honorowego krwiodawstwa z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością. Już w maju odbędzie się 20. edycja projektu. Jednakże zanim stanowiska poboru krwi pojawią się na białostockich uczelniach wyższych, studenci z Niezależnego Zrzeszenia Studentów, organizatorzy Wampiriady, przygotowali wydarzenie o nazwie „Krew z żelaza”, mające na celu przybliżenie nie tylko studentom, ale i innym mieszkańcom Białegostoku, jak można już teraz przygotować się do zostania dawcą.

Dlaczego już teraz, skoro Wampiriada zaczyna się dopiero za 2 miesiące? Odpowiedź na to pytanie, jest dość prosta i ma dobre uzasadnienie. Ogromna liczba potencjalnych dawców krwi jest odrzucana, ponieważ cierpią na niedobór żelaza. Jak powszechnie wiadomo, uzupełnianie braków tego pierwiastka wymaga czasu, a więc chcąc mieć pewność, że nasza krew będzie najwyższej jakości powinniśmy zadbać o nią **już dziś**.

„Krew z żelaza” odbędzie się w sobotę, 19 marca w **lokalu Gram off on** przy ulicy Malmeda 17, start zaplanowano na godzinę 13:00. Główną częścią wydarzenia będzie wystąpienie **poradni „Smaczna Terapia”**, eksperta w dziedzinie odżywiania, podczas którego będzie można dowiedzieć się jakie są funkcje i role żelaza w organizmie oraz czym objawia się nadmiar/niedobór tego pierwiastka. Zaprezentowane wskazówki pomogą samodzielnie ułożyć „żelazową” dietę, aby chęć oddawania krwi już nigdy więcej nie wiązała się z rozczarowaniem, a wyniki badań były idealne. Co więcej każdy uczestnik otrzyma od „Smacznej Terapii” przepisy na specjalne, „żelazowe” koktajle. Rozlosowane zostaną również 3 karnety zniżkowe na usługi poradni. Na zakończenie, Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Białymstoku opowie o oddawaniu szpiku, obalając przy tym wszelkie mity krążące wokół tego tematu - czyli to, co najbardziej przeraża potencjalnych dawców.

Więcej informacji na temat wydarzenia:

<https://www.facebook.com/events/1163539543657595/>

[Powrót na stronę główną](#)

[Powrót do listy aktualności](#)

