

PIENILLÄ VALINNOILLA TERVEEMPI SYDÄN JA PUHTAAMPI KOTI

Sydänliitto ja siivousasiantuntija Vileda vauhdittavat yhdessä sydänterveyttä

Sydänterveyttä hoidetaan pienillä arkisilla valinnoilla. Samoin kotia. Vileda ja Sydänliitto muistuttavat tänä syksynä hyvän sydänterveiden tärkeydestä uudella sydänkuvioidulla Wettex-keittiöliinalla, jonka ostosta lahjoitetaan 10 senttiä Sydänliitolle. Naisten on syytä kuunnella sydäntään, koska valtimosairaudet ovat yhä merkittävä naisten kuolinsyy. Siivous on mainiota arkiliikuntaa, joka tekee hyvää sydämelle. Kun käyttää vielä oikeita välineitä, kotikin on puhtaampi.

Syksy on suomalaistekniikassa vauhdikasta aikaa: kesälomilta palataan töihin, lapsia kuskataan taas kouluun ja jumppakurssit täyttyvät kesäkilojen karistajista. Kotiakin pitäisi pitää kunnossa. Turhaa stressiä kannattaa välttää, mutta sydän tykkää, kun sitä liikuttaa. Päivittäiset valinnat painavat puntarissa eniten.

- Teemme päivittäin terveytemme vaikuttavia valintoja kaupassa, kotona, töissä ja harrastuksissa. Esimerkiksi siivous on hyvää arkiliikuntaa. Tavaroiden järjestely käy alkulämmittelystä. Imurointi ja lattioiden pesu nostavat sykettä ja bonuksena tulee puhdas koti ja tyytyväinen olo, sanoo *NaisenSydän-ohjelman* ohjelmapäällikkö **Anna-Liisa Rajala** Sydänliitosta.

NaisenSydän-ohjelmalla Sydänliitto pyrkii lisäämään naisten sydämen terveyteen liittyvää tietoa.

Vileda taas tukee sydänterveiden hyväksi tehtävää työtä tuomalla syysmarkkinoille suloisilla sydänkuvioilla koristellun keittiöliinan. Liina on valmistettu tutusta ja laadukkaasta Wettex Soft & Fresh -materiaalista. Jokaisen kampanjaliinan ostosta lahjoitetaan 10 senttiä Sydänliitolle.

- Parempaa pakettia saa hakea. Wettex-liinojen imukyky ja käyttömukavuus ovat huippulaatua. Lisäksi liinat ovat täysin biohajoavia eli ympäristöystävällisiä. Sydänkuviointi puolestaan muistuttaa Sydänliiton tekemästä tärkeästä työstä, ja ostosta lahjoitetaan 10 senttiä *NaisenSydän-ohjelmaan*. Kaupan päälle tulee hyväntuulinen ja esteettinen ulkoasu; liina on myös kaunis kodin sisustuselementti, sanoo Viledan maajohtaja **Tuija Koivuniemi**.

Sydämelliset siivousjumppaohjeet

1. Varaa hyvää mieltä, positiivinen asenne ja kunnon siivousvälineet.
2. Alkuverryttely: Järjestele kaikki tavarat paikoilleen, laita lehdet keräykseen sekä vaatteet ja lasten lelut järjestykseen.
3. Nosta sykettä: Pyyhi pölyt ylhäältä alkaen. Imuroi ripeästi, mutta huolella – myös sängyn ja sohvan alta.
4. Kroppa vetreäksi: moppaa lattia ja käytä mopin vartta jumppakeppinä.
 - Laita varsi hartioden päälle lepäämään ja tee vartalon kiertoliikkeitä. Vaikuttaa vatsa- ja selkälihaksisia.
 - Pidä varren päistä kiinni ja nosta kädet suoraan ylös, mene kyykkyy ja nouse ylös. Vaikutus tuntuu koko vartalossa ja parantaa tasapainoa.
 - Seiso haara-asennossa, laita varsi hartioden päälle ja ota varresta kiinni ja kyykisty. Vahvistaa jalkalihaksia.
5. Loppuvenyttely

Muista myös oikeat välineet!

www.vileda.fi

Hyväntekeväisyyskampanja on osa Viledan kansainvälistä *We Care* -ohjelmaa, jolla kannetaan vastuuta yhteiskunnasta ja ympäristöstä. Kumppanina on tällä kertaa Sydänliitto, joka kannustaa naisia miettimään, mitä sydämen terveyden hyväksi voi tehdä.

Naisten kannattaa kuunnella sydäntään: valtimosairauksien kulku on naisilla arvaamattomampi kuin miehillä. Sairaudet kehittyvät pidemmän ajan kuluessa ja sairastumisikä on miesten ikää korkeampi.

23. syyskuuta vietetään toista kertaa *Pukeudu Punaiseen* -sydänterveysteemapäivää:
<http://www.punainen.fi/Uutiset/pukeudu-punaiseen-paivaa-vietetaan-23-9-2010.aspx>

Lisätietoa:

www.vileda.fi

www.naisensydan.fi

www.sydanliitto.fi/tapahtuu-sydantyon-hyvaksi-2010

Muut lisätiedot ja lehdistön tuotenäytteet:

Sanna Hiedanpää

Freudenberg Household Products Oy

Puh: 0424 286 611

Sähköposti: sanna.hiedanpaa@fhp-ww.com