

# 'A la fresca' respirando salud y disfrutando de plácidos momentos

► La Terraza 'a la fresca' en Ca'n Granada es un nuevo espacio para la salud y bienestar de los usuarios y vecinos ► Muchos de ellos ya lo tienen como su espacio preferido

REDACCIÓN. PALMA

■ ¡Respirar aire fresco siempre es un gran placer y más si es en nuestro hogar! Ahora más que nunca valoramos todos los pequeños instantes en los que podemos disfrutar de los espacios exteriores, de las terrazas, de los paseos al aire libre y en mayor medida si es estando en compañía de nuestros seres queridos.

Ca'n Granada está en constante renovación y mejora de los lugares tanto comunes como privados para que los vecinos se sientan lo más a gusto y felices posible, por ello el último espacio creado con mucho cariño es la terraza a la que se le ha bautizado con el nombre 'A la fresca'.

Se trata de un espacio aireado y resguardado del sol a partir de las 12:00h del mediodía, en el que gracias a su estratégica ubicación, se crea un canal por el que entra la brisa del mar y se dirige hacia la montaña ofreciendo una conti-



La Terraza 'a la fresca' en Ca'n Granada es un nuevo espacio para la salud de los usuarios.

CA'N GRANADA

GRACIAS A SU ESTRATÉGICA UBICACIÓN, SE CREA UN CANAL POR EL QUE ENTRA LA BRISA DEL MAR

nua renovación de aire para respirar salud y frescor.

Los vecinos y usuarios de Ca'n Granada han recibido encantados esta nueva terraza en la que ya están pasando estupendos ratos de charlas entre vecinos, así como también con familiares y amigos que les visitan. Muchos de ellos, ya lo tienen como su espacio preferido en el que disfrutan de largas tardes de luz al aire libre, leyendo, contemplando las montañas, saboreando un delicioso helado, en definitiva, haciendo aquello que más les place y con la tranquilidad que se merecen.

Disfrutar de los pequeños placeres que nos ofrece la vida es esencial para vivir con salud, felicidad y armonía.

## MÁS INFORMACIÓN

**Ca'n Granada**  
CAMÍ DELS REIS, 308  
+34 971 902 202  
www.cangranada.com  
info@cangranada.com

## Los beneficios de la melatonina y por qué es tan buena para dormir

► Esta hormona ayuda a conciliar el sueño y aumenta la calidad del descanso

EUROPA PRESS. MADRID

■ Aunque pueden existir patologías que requieran de control médico, en la mayoría de casos la ausencia de descanso se debe a problemas relacionados con el estrés, los malos hábitos, o incluso el jet-lag en personas que viajan con regularidad.

Dormir es tan importante para la vida como comer o respirar. Y al igual que sucede con una alimentación deficiente, la calidad del sueño tiene una relación directa con nuestra salud.

Quizá la consecuencia más evidente de la falta de descanso sea la sensación de cansancio durante el día, pero existen muchos otros problemas asociados que van desde la falta de aten-

ción en las actividades cotidianas a patologías de diversa gravedad como la obesidad o la diabetes.

Para acabar con el insomnio, uno de los remedios más extendidos y que además es natural es el uso de melatonina. Esta hormona incide positivamente en el organismo a la hora de conciliar el sueño y aumentar su calidad. La melatonina, en concreto, contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y su efecto beneficioso se obtiene tornando 1 mg de melatonina poco antes de acostarse.

Todo esto se debe a que la melatonina se produce por la noche por la glándula pineal ubicada en el centro del cerebro cuando los niveles de serotonina están sumamente concentrados. Su producción está estimulada por la luz y oscuridad.

Pero la ayuda para dormir no es el único beneficio de la melat-



La melatonina se produce por la noche por la glándula pineal.

INGIMAGE

tonina. Varios estudios recientes subrayan el potencial curativo de la hormona melatonina administrada a pacientes con una

SE HA UTILIZADO DURANTE AÑOS EN CASOS DE DIFERENTES PATOLOGÍAS DE MUJERES

fase avanzada de la infección con covid-19. Hay incluso empresas que han empezado a fabricar preparaciones de melatonina para aplicación intravenosa, para pacientes en fases críticas de la enfermedad, incapaces de ingerir la hormona por la vía oral.

Además, este producto ha sido utilizado en el tratamiento con melatonina durante años en casos de diferentes patologías de mujeres, incluyendo la menopausia precoz, adenomiosis, en-

dometriosis, fallos repetidos de fecundación in vitro (FIV) o abortos involuntarios espontáneos.

### Otros beneficios:

- Es un poderoso antioxidante.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Puede ayudar a evitar el cáncer.
- Contribuye a la salud del corazón.
- Es buena contra la obesidad.
- Aumenta el estado de ánimo.