

Artiem ofrece las pautas para combatir el insomnio primaveral

La llegada de la primavera produce distintos tipos de insomnio en más de la mitad de la población. Las mujeres de entre 35 y 50 años son las más sensibles y las más afectadas por los trastornos del sueño. La culpa es del tan esperado sol primaveral, debido a que una mayor exposición a la luz natural reduce la acumulación de melatonina, encargada de distinguir el día y la noche, y revoluciona las pautas de sueño. Artiem, expertos en bienestar y felicidad, ofrecen consejos para evitar estas alteraciones

Se debe hacer ejercicio diariamente, lo ideal sería antes de comer ya que si se hace antes de dormir, se estimula el cuerpo y tarda varias horas en relajarse. Otro consejo para evitar estas alteraciones tan molestas del sueño es abandonar la siesta; nada de dormir durante el día, ni permanecer en la cama o en el dormitorio si no es para dormir. Por supuesto, se debe dejar la cafeína y los estimulantes sociales como el café, el té, los refrescos de cola, el chocolate o el tabaco; asimismo, es importante no beber alcohol, aunque en principio produce sopor, durante la noche desestructura el sueño y produce insomnio.

Una pauta clave a seguir en la batalla contra las alteraciones del sueño se corresponde con respetar unos horarios, acostarse y levantarse siempre a la misma hora; así como evitar cenas copiosas o por el contrario, irse a la cama con hambre. El ambiente también interviene en la calidad del sueño; hay que controlar donde se va a dormir, el silencio, la oscuridad, procurar permanecer en una estancia que albergue los 24º... Asimismo, es importante utilizar ropa cómoda y holgada para ir a la cama, materiales transpirables y adecuados a la estación, con los que no pasar frío, ni calor. Utilizar una crema de manos perfumada o aceite de lavanda; sus propiedades ayudan a conciliar el sueño y permanecer dormido.

Con respecto a la alimentación, hay ciertos productos que favorecen el sueño como tomarse una relajante leche dorada o Golden milk, también conocida como el latte de cúrcuma que se ha convertido en la bebida relajante por excelencia. Los dos componentes principales son la leche y la cúrcuma, aunque también puede prepararse con una taza de agua caliente a modo de infusión. La cúrcuma contiene un polifenol que presenta 600 beneficios potenciales para la salud entre los que se incluyen propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, anti-cancerígenas, antidepresivas y sobre todo relajantes...muy relajantes.

??Artiem, la empresa

La industria del turismo está en constante cambio; el sector ha dado un giro para poder atender a las nuevas formas de viajar y nuevos públicos, sumado a la demanda, cada vez mayor de un turismo responsable.

Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos, Artiem Madrid y el último en llegar, en Asturias, viven en un proceso continuo denominado Aportam decidido a impactar positivamente en el entorno al que devolver el crecimiento de manera sostenible.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aún más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abrió sus puertas en diciembre de 2015, y ya figura entre los 2 mejores hoteles de la capital en Tripadvisor. Tiene un marcado carácter urban-green y el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital: la salud, la estética, el deporte moderado, el corazón ecológico, la “buena” comida y una idea definitiva, desconectar para conectar.

Y Asturias. El último en llegar a esta familia es un 5 estrellas ubicado en medio de la naturaleza y a diez minutos del centro de Gijón. Cuenta con 45 habitaciones, un restaurante, un Piano Bar, dos salas de reuniones, un completo SPA, gimnasio, tres pistas de pádel, aparcamiento, un espléndido jardín y una sala de cine.

Este año, Artiem Madrid se ha alzado con el puesto número 1 en el ranking de los mejores hoteles de España en calidad-precio de Tripadvisor y es el sexto mejor hotel de España. A su vez, ocupa el puesto número 12 entre los mejores de Europa en lo que a la calidad y el precio se refiere.

Por su parte, el hotel Artiem Carlos ocupa el 6º puesto entre los hoteles más románticos de España, el 23 entre los mejores de España y el puesto 22 en cuanto a la atención al cliente.

A continuación, un listado con todas las distinciones:

Artiem Madrid: 1º hotel de España en el ranking de calidad-precio.

Artiem Madrid: 6º en el ranking de mejores hoteles de España.

Artiem Madrid: 12º en el ranking de mejores hoteles de Europa en relación calidad-precio.

Artiem Carlos: 6º en el ranking de hoteles más románticos de España.

Artiem Carlos: 22º de España en el ranking de mejor atención al cliente.

Artiem Carlos: 23º en el ranking de mejores hoteles de España.

www.artiemhotels.com

Síguenos en:

Facebook: [artiemfreshpeoplehotels](https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels)

Instagram: [@artiemfreshpeople](https://www.instagram.com/artiemfreshpeople)

Datos de contacto:

Artiem

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Balears](#) [Asturias](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>