

معلومات صحيحة : النوم الصحي



السبت 10 يونيو 2017 م 06:06

دراسة: أن النوم في غرفة مظلمة يساعد على إنتاج هرمون الميلاتونين الذي يساهم في تعديل وتنظيم المزاج فهو ينتج فقط في الأجزاء المظلمة