

## معلومة صحية : النوم الصحي



السبت 10 يونيو 2017 06:06 م

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