

«سعود الشهري» يكشف طريقة طبيعية لتعزيز هرمونات السعادة والصحة تحت الشمس

12 يناير، 2026



كشف طبيب الأسرة الدكتور «سعود الشهري» عن طريقة طبيعية لتعزيز مجموعة من الهرمونات المهمة للجسم.

وأشار عبر مقطع فيديو على منصة «إكس» إلى أن «هرمون تسكين الألم، وهرمون السعادة، وهرمون النشوة، وفيتامين د، جميعها يمكن الحصول عليها بسهولة تحت ضوء الشمس أثناء المشي».