

Музыка и здоровье

Музыка — неотъемлемая часть нашей жизни. Мы слышим ее практически целый день. Конечно же, все мы поклонники разной музыки. Одна нам



нравится, другая оставляет равнодушными, а третья и вовсе раздражает. И это нормально. А вот то, что музыка может не только нравиться или не нравиться, а быть еще и лечебной, знают, наверное, не все.

Ученые утверждают, что музыка способна творить чудеса в комплексном лечении людей от стрессов, улучшать общее состояние, нормализовать давление и даже ускорять процесс выздоровления при гриппе и простуде.

Ни для кого не секрет, что любое выздоровление будет более быстрым при хорошем эмоциональном фоне. А музыка как раз и настраивает нас на положительные эмоции. Многие европейские клиники используют это свойство музыки во время лечебных процедур и даже в операционной. Это чаще всего классическая музыка, которая помогает организму расслабиться и восстановиться. Специалисты считают, что лучше всего в лечебных целях использовать музыку Моцарта. Хотя, если вы поклонник музыки Баха или Чайковского, или кого-то другого и вам больше подходит она, то слушайте ее на здоровье.

Несколько советов, как определить, какая музыка будет для вас лечебной

*Вспомните музыку, которая вам по душе и ассоциируется у вас с хорошим настроением и самочувствием.

*Убедитесь, что музыка, которую вы выбрали, не ситуативна, а вам хочется слушать ее еще и еще.

*Это не должна быть музыка со словами, иначе текст песни не даст расслабиться вашему мозгу.

*Можно менять репертуар в зависимости от самочувствия, добавлять что-то новое избавляться от старого как от излечившихся болезней. Главное чтобы вам было комфортно.