

Музыкальные жанры, оказывающие лечебное воздействие

Классическая музыка - универсальное оздоровительное воздействие на психику и тело.

Повышает уровень иммуноглобулина.

Духовная и религиозная музыка - снижает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги - избавляет от депрессии.

Мелодичный рок - в небольшом количестве снимает нервное и мышечное напряжение.

Хард-рок - вредит здоровью, так как нередко вызывает неосознанную агрессию.

РЭП - не рекомендуется для частого прослушивания, так как он пробуждает негативные эмоции.

