

# 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.

