

**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.**