**Музыка и здоровье.**

 Консультация для родителей

 В наше сложном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка не исключение. В последнее время появилось множество новых музыкальных направлений , и большинство из них , отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

 Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка – наоборот. Профессор Б.Раух утверждает, прослушивание рок-музыки выделение так называемых, стресс-гормонов, стирают в мозгу значительную часть хранившейся информации. Американские врачи утверждают, что повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас-гитары сильно влияют на состояние спинномозговой жидкости, и как следствие, на функционирование желёз, регулирующих секреты гормонов; существенно изменяется уровень инсулина в крови. Очень сильно страдает слуховой аппарат.

 Древний мыслитель Платон сказал: «Слушать Прекрасное, видеть Прекрасное - значит улучшаться». Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рэпа оно резко снижается.

 Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха. Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки. А под звуки современной «попсы» коровы ложатся и отказываются есть.

 Музыка – лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии , он всю ночь видит хорошие сны. Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, концентрироваться. Духовная , религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка- анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывает музыка Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали- «эффект Моцарта».

 В музыке можно найти всё: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.

Литература: Статья из газеты «Сокрытое Сокровище»