

## ВЛИЯНИЕ БЫСТРОЙ И ГРОМКОЙ МУЗЫКИ

Деятельность нашего организма напрямую зависит от гормонов. Они активизируют деятельность различных органов, благодаря чему изменяется наше физическое и эмоциональное состояние. При прослушивании различной музыки мозг подаёт сигналы организму производить те или иные гормоны. Быстрая и громкая музыка поднимает уровень кортизола, отчего человек становится более возбуждённым, раздражённым.



## ВЛИЯНИЕ МЕДЛЕННОЙ И СПОКОЙНОЙ МУЗЫКИ

Прослушивание медленной и спокойной музыки действует совершенно иначе. Уровень кортизола и адреналин снижается, работа всех органов нормализуется, организм начинает мобилизовать свои внутренние ресурсы. С помощью такой музыки можно бороться со стрессами и депрессиями, а отсутствие стресса гораздо быстрее приведёт к выздоровлению!

