



# Музыка для здоровья

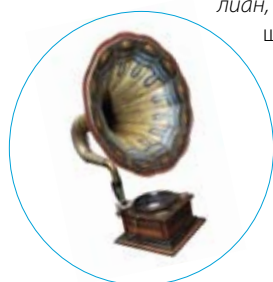
## ЛЕЧИТ ДУШУ И ТЕЛО

Давным-давно, еще в четвертом тысячелетии до нашей эры, музыка была важнейшим медицинским средством, с помощью которого пытались замедлить процесс старения и продлить жизнь. Еще древнеарабские эскулапы утверждали, что «музыка, проходя через душу, может излечить больное тело».

В Древнем Китае музыка считалась хорошим лекарством, которое опережает медицину. По мнению китайцев, суть музыкотерапии в том, чтобы объединить разум, тело и дух человека со Вселенной. Видимо неслучайно, иероглиф, символизирующий слово «**медицина**», образовался от иероглифа «**музыка**» с добавлением частицы, обозначающей слово «**травя**». И получился — «**небесная музыка и земная трава — кладезь здоровья для человека**».

Светила античной цивилизации — Пифагор, Аристотель, Платон, Квинтилиан, Августин — обра-

щали внимание современников на целебную силу музыки. Гиппократ советовал лечить истерию прослушиванием игры на флейте. Авиценна посвятил целый раздел «Книги исцеления» связи между мелодией и пульсом.



Мир звуков разнообразен и прекрасен: шум дождя, шелест листвы, пение птиц, колокольный звон, любимые классические, популярные и народные мелодии. Они веселят и огорчают, вдохновляют и утешают, успокаивают и побуждают к активным действиям...

И неважно, где, когда, зачем слушать музыку. Главное — чтобы она доставляла истинное удовольствие, а значит, поднимала настроение и улучшала самочувствие.

Правда, мало кто задумывается над тем, что музыкой можно поправить здоровье или, наоборот, нанести ему непоправимый ущерб. Так как же воздействует на организм, с одной стороны, привычная и знакомая, с другой — неизведанная и чудодейственная, музыка?

## КЛЕТКИ, КОТОРЫЕ ПОЮТ

Как же происходит чудодейственное исцеление музыкой? Долгое время ее свойства считали божественным даром. Но в XX столетии биолог Дэвид Деймер нашел объяснение этому феномену, измерив частоту колебаний (вибраций) клеток человеческого организма. Он при помощи инфракрасного спектрометра измерил колебания ДНК, затем преобразовал невидимые вибра-

ции в звуковой спектр — и получил музыку. Сложно поверить, но оказалось, что клетки поют! Причем звуки весьма разнообразны. Пение здоровых клеток похоже на мантры (священные гимны в индуизме и буддизме, которые способствуют сосредоточению и медитации). Больные клетки хрипят, а мертвые — слегка шумят. Зная частоту звуковых колебаний клеток, можно нормализовать ритм сердца, кровяное давление, улучшить память и внимание.

#### МУЗЫКАЛЬНАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Музыкотерапия — это своего рода скорая помощь, метод выведения человека из депрессивного состояния. Музыка действует избирательно и зависит от инструмента, темпа, ритма и динамики произведения. По-разному влияют мажорные и минорные пьесы. Первые вызывают **радостное настроение**. Вторые **связаны с грустью и печалью**.

При первых же звуках любимой музыки у кормящих мам прибывает молоко

Правда, минорная музыка, выражая сильные переживания, может способствовать активации физиологических процессов и побуждать к активным действиям.

#### КЛАССИЧЕСКАЯ ПАНАЦЕЯ

А не задумывались ли вы, что музыка — это своего рода панацея. Оказывается, есть даже музыкальные рецепты, проверенные временем. Например, для **снятия раздражения** показаны «Лунная соната» Бетховена и «Симфония» Гайдна, «Кантата № 2» и «Итальянский концерт» Баха. Если **болит голова**, прослушайте «Венгерскую рапсодию» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина. **Не можете заснуть** — включайте «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодию» Глюка, «Грезы» Шумана или любую пьесу Чайковского. **Чтобы успокоиться**, поставьте «Колыбельную» Брамса, «Свет

луны» Дебюсси или «Аве Мария» Шуберта. **При гипертонии** полезно слушать «Ноктюрн ре минор» Шопена, «Концерт ре минор для скрипки» Баха. **Настроение поднимают** веселые оживленные произведения Моцарта и Вивальди в темпе аллегро или аллегро модерато.

#### ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

**Ни в коем случае нельзя напрягаться!** Мелодия полезна только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна проходить сквозь вас, полностью заполняя сознание и мысли.

**Не переборщите!** Иногда для сеанса достаточно несколько минут. А после часа прослушивания и симфония Бетховена, и песни Хулио Иглесиаса могут оказать прямо противоположный эффект: не расслабить, а вызвать раздражение и усталость.

**Не все классические произведения полезны.** Например, «Венсбергская сцена» Вагнера и некоторые произведения Штрауса и Шопена могут вызвать апатичность, слабость, страданием.

**Регулируйте громкость!** Даже стимулирующую музыку не стоит включать на полную мощность. Это раздражает организм и плохо влияет на слух.

**Главное — чтобы нравилось!** Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если мелодия вызывает приятные чувства и воспоминания — это обязательно благотворно отразится на самочувствии.

Слушайте и будьте здоровы!

Мария Чумак

Во время прослушивания музыки работа сердца и дыхания настраивается на ритм музыкального произведения

Перепрошую!  
Ви забули речку...

...мидомовилися про  
зустріч... забула

...не вимкнула  
працю

мамо, ти забула  
наводувати кітцю...

**Гінкофар — про це не забудеш!**

Екстракт з листя гінґко  
дволопатевого покращує роботу  
кровоносної системи, внаслідок  
чого позитивно впливає на  
роботу мозку, пам'ять і  
концентрацію уваги.

**ГІНКОФАР/GINKOFAR®**  
Ginkgo biloba

60 таблеток

Довіртеся  
якості