



□□□ **Este cunoscut faptul ca muzica este una dintre cele mai vechi forme de exprimare a omului. Insa efectele beneficatoare ale armoniilor sonore asupra sanatatii sunt, chiar si in zilele noastre, putin cunoscute.**

Pentru stramosii nostri nu era o taina puterea vindecatoare a muzicii, iar in secolul I d.H. aceasta modalitate de vindecare a bolilor devenise atat de solicitanta, incat vestitele scoli din Padova si Salerno au considerat important sa o introduca in programul de formare a noilor medici. Mai apoi, unii compozitori ca J. S. Bach au creat special anumite piese pentru a fi folosite in tratamentul unor [afectiuni](#) .

Muzica nu actioneaza doar asupra oamenilor

S-a constatat ca plantele cresc mai repede si produc mai multe flori, fructe si seminte atunci cand in incaperea in care sunt este folosita muzica instrumentala, mai ales vioara, flaut si armoniu. De asemenea, vacile care "audiaza" Vivaldi dau mai mult lapte decat cele care "asculta" rock. La o astfel de muzica zgomotoasa, plantele isi incetinesc cresterea. Aceasta dovedeste ca plantele si animalele simt mai bine ceea ce au nevoie, spre deosebire de unii oameni care prefera compozitiile lipsite de armonie ale unor formatii moderne.

Cum folosim meloterapia?

Folosirea cunostintelor de [meloterapie](#) va poate aduce realizari deosebite. Aplicarea ei in mod inteligent permite individului sa-si creeze o permanenta armonie interioara. Astfel, prin intermediul muzicii ne putem modifica radical viata si putem atinge echilibrul sufletesc.

Pentru inceput se recurge la o muzica potrivita perfect cu structura de moment a individului. De exemplu, daca acesta este cuprins de sentimente de tristete, mai intai va asculta melodii cu acelasi aer melancolic si trist. Treptat se va ajunge insa la o muzica vesela, plina de optimism. Orice trecere trebuie facuta gradat, pentru a permite subiectului sa asimileze starile si trairile respective, caci muzica poate readuce fiinta umana catre originea si adevarata sa esenta.

Chiar si cantatul este o forma de meloterapie. In India functioneaza un centru special pentru [tratamentul astmului bronic](#)

,
[hipertensiunii arteriale](#)

si afectiunilor coloanei vertebrale. Inspiratia si eliminarea aerului din plamani in timpul emisiei sonore duc la cresterea ventilatiei pulmonare, iar aceasta ajuta la vindecarea bolilor ca:

[bronsita](#)

,
[astm](#)

,
[efizem pulmonar](#)

si altele.

Zgomotele puternice sunt daunatoare sanatatii

Cand sunt suparatoare, sunetele se transforma in zgomote, iar peste un anumit prag devin nocive, urechea fiind cel dintai organ afectat. Daca depasesc 170 de decibeli, ele pot omori

soarecii de laborator.

La om, zgomotele foarte puternice si de lunga durata produc dilatarea pupilei, cresterea adrenalinei si [colesterolului](#) in sange, [palpitatii](#) , perturbarea somnului, declansarea crizelor de [epilepsie](#) , [ulcer duodenal](#) si, desigur, surditatea. Aceasta se poate declansa la un zgomot de 90 de decibeli (cand este suportat trei ore) sau 100 decibeli (cand este suportat 25 de minute).

Zgomotul muzicii rock poate ajunge in concerte si la 90 de decibeli, asadar ganditi-va la ce risc va expuneti si tineti cont ca dupa ultimele cercetari, majoritatea ascultatorilor acestui gen sufera adeseori de boli de stomac.

** sursa :-- <http://www.armonianaturii.ro/Meloterapie/Muzica-ne-influenteaza-starea-de-sanatate>