

## Η μουσική μειώνει και... ΤΟΝ ΠΟΝΟ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια επιστημονική μελέτη διαπίστωσε πως η

μουσική έχει μεγάλη επιρροή στην ίαση, ιδιαίτερα στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα και το ανοσοποιητικό.

Ερευνητές από το Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης και την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ στη Βοστώνη, δηλώνουν πως η μουσική μπορεί να μειώσει επίσης τα επίπεδα της κορτιζόλης στον ορό του αίματος!

Η διαπίστωση αυτή είναι πολύ σημαντική μια και η κορτιζόλη αποτελεί σημαντικό παράγοντα στον άξονα υποθαλάμου - υπόφυσης - επινεφριδίων, αυξάνοντας τη μεταβολική δραστηριότητα και παράλληλα καταστέλλοντας το ανοσοποιητικό σύστημα, που έχει συνδεθεί τόσο με το άγχος, όσο και με την κατάθλιψη.

[\(περισσότερα...\)](#)