

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.6474>

Página 1/1

---

## **LAS VIRTUDES DE LA MÚSICA: MEJORA TU SALUD Y TE HACE MÁS FELIZ**

Director, Saturday 19 October 2019 - 11:43:00

Es de todos sabido que escuchar música nos produce una larga serie de beneficios. No solamente nos produce placer sino que nos relaja, nos da energía positiva y es un eficaz medicamento, recomendable para mejorar nuestra salud.

La música ha estado presente a lo largo de la historia en todas las culturas de una u otra manera. Las agradables melodías nos relajan, nos dan paz. Por su parte, los frenéticos ritmos nos ayudan a desahogarnos y expulsar el estrés acumulado. Las canciones nos provocan diferentes emociones, nos hacen florecer sentimientos, nos ayudan a enamorarnos, y nos traen a la memoria recuerdos. Nos transportan a otros momentos vividos. Se llega a decir que en ocasiones la música es más poderosa que las imágenes.

A veces donde no llegan los medicamentos o los tratamientos médicos sí llega la música: reduce el dolor, estimula el cerebro, facilita el sueño, aumenta nuestro rendimiento, mejora la coordinación, eleva nuestro ánimo, potencia la memoria, disminuye la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico, reduce la depresión, favorece nuestras motivaciones, potencia la memoria, facilita la concentración, aumenta el optimismo y nos ayuda en nuestro aprendizaje.

Queremos hacerte un poquito más feliz en EL TÚNEL DEL TIEMPO, en la sintonía de RADIO STAR FM (100.5 de dial o [radiostarterrassa.com](http://radiostarterrassa.com))

Te esperamos!

Martes de 5 a 7 de la tarde

Domingo de 4 a 6 de la tarde

Un programa presentado por Juan Cabello