

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Niebieskie światło obniża ciśnienie

**Ekspozycja na niebieskie światło obniża ciśnienie tętnicze, a tym samym ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego - przekonują naukowcy na łamach pisma "European Journal of Preventive Cardiology".**

Naukowcy z Uniwersytetu w Surrey (Wielka Brytania) i Uniwersytetu Heinricha Heinego w Düsseldorfie przeprowadzili badania z udziałem 14 zdrowych mężczyzn, którzy przez dwa dni byli poddani naświetlaniu niebieskim światłem oraz kontrolnym światłem filtrowanym (po 30 minut dziennie). Naświetlane było całe ciało, a długość fali wynosiła około 450 nanometrów. Niebieskie światło, w przeciwieństwie do ultrafioletowego, nie ma działania rakotwórczego.

Przed, w trakcie i około 2 godzin po zakończeniu naświetlań mierzono u uczestników ciśnienie tętnicze, sztywność tętnic, wazodylatację (rozkurcz naczyń krwionośnych) oraz poziom tlenu azotu w osoczu krwi.

Po przeanalizowaniu wyników badacze stwierdzili, że w porównaniu z grupą kontrolną, u mężczyzn korzystających z niebieskiego światła nastąpiło obniżenie skurczowego ciśnienia krwi o 8 mmHg. Osiągnięty efekt można porównać do zastosowania leków obniżających ciśnienie.

Ponadto ekspozycja na niebieskie światło poprawiła inne parametry związane z ryzykiem chorób serca: zmniejszyła sztywność tętnic oraz spowodowała rozkurcz mięśni gładkich w ścianach naczyń krwionośnych. Zwiększył się także poziom tlenu azotu we krwi, który pełni ważną rolę w szlaku sygnalizacyjnym chroniącym układ sercowo-naczyniowy.

"Ekspozycja na niebieskie światło stanowi nową metodę kontrolowania ciśnienia tętniczego bez zastosowania leków. Niewielkich rozmiarów przenośne urządzenia naświetlające mogłyby sprawić, że metoda ta byłaby bardziej dostępna. Byłoby to pomocne zwłaszcza w przypadku osób, u których kontrolowanie nadciśnienia za pomocą leków jest problematyczne, np. u osób starszych" - mówi autor analizy prof. Christian Heiss z Uniwersytetu w Surrey.

Źródło: pap.pl

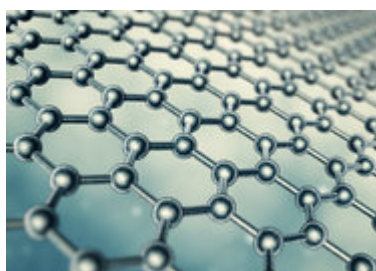
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28785.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**