

[Akceptuje](#)

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](#)

Muzyka obniża ciśnienie

- Słuchanie muzyki przynosi kojący efekt, często kojarzono je z zapanowaniem przez pacjenta nad bólem lub niepokojem i zdecydowanym obniżeniem ciśnienia - zauważył w oświadczeniu po spotkaniu doktor Pietro A. Modesti z Uniwersytetu we Florencji. - Po raz pierwszy jednak dzisiejsze rezultaty wyraźnie ilustrują, jaki wpływ na ambulatoryjne ciśnienie krwi ma codzienne słuchanie muzyki - podkreślił. Ambulatoryjne ciśnienie krwi to jego odczyty robione kilkakrotnie w ciągu dnia.

W badaniu uczestniczyło łącznie 48 osób w wieku 45-70 lat, biorących leki na nadciśnienie. 28 z nich słuchało 30 minut "rytmicznie jednorodnej" muzyki klasycznej, celtyckiej lub rag indyjskich (klasyczne indyjskie schematy melodyczno-rytmiczne), jednocześnie wykonując ćwiczenia oddechowe. Pozostali stanowili grupę kontrolną, która niczego nie zmieniała w swoich codziennych zajęciach.

Po tygodniu i w cztery tygodnie później odczyty ciśnienia wykazywały, że górne (skurczowe) ciśnienie krwi znacznie spadło u słuchających muzyki.

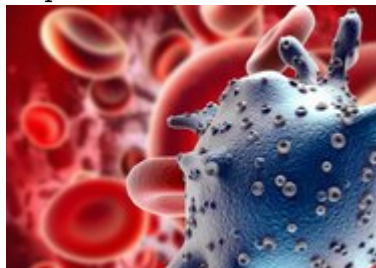
- Jesteśmy podekscytowani pozytywnymi implikacjami dla pacjentów i lekarzy, którzy mogą teraz z pełnym przekonaniem stosować i zalecać słuchanie muzyki jako bezpieczną, skuteczną niefarmakologiczną możliwość lub uzupełnienie terapii - oświadczył Modesti.

- To smutne, że pomimo globalnej koncentracji na zapobieganiu przewiduje się, że do 2025 roku na nadciśnienie będzie cierpieć 56 mld ludzi na całym świecie - powiedział lekarz.

Dodał, że "w świetle tych przerażających statystyk pociesza to, że coś tak prostego, łatwego i przyjemnego jak codzienne słuchanie muzyki, połączone z powolnym oddychaniem brzuszным, może pomóc ludziom w naturalny sposób obniżyć ciśnienie krwi".

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/4887.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4887.html>



06-03-2025

[Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

[Otyłość u dzieci](#)

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych

Wykazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak](#)

[poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Partnerzy