

[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 brzuszkiem, może pomóc ludziom w naturalny sposób obniżyć ciśnienie krwi".

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

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



30-11-2021

[Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie](#)

Omikron ma bezprecedensową liczbę mutacji kolców.



30-11-2021

[Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra](#)

Obecnie obserwuje się niewielki wzrost średnich globalnych temperatur.



30-11-2021

Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii

Informują naukowcy z North Carolina State University.



30-11-2021

Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera

Informuje pismo „Frontiers in Aging Neuroscience“.



30-11-2021

BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron

Rozwój szczepionki zaadoptowanej do nowych wariantów wirusa jest procedurą standardową.



30-11-2021

[300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#)

ABM wyłoniła w konkursie pięć zespołów badawczych.



30-11-2021

[Z trzecią dawką szczepionki przeciwko COVID-19 nie warto czekać](#)

Powiedziała prof. Joanna Zajkowska z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



30-11-2021

[Niektórzy chorzy nie odczuwają duszności](#)

Nawet wtedy, gdy mają znacznie obniżoną saturację krwi, sięgającą aż 70 proc.

Informacje dnia: [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie](#) [Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra](#) [Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii](#) [Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera](#) [BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron](#) [300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#) [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie](#) [Na prehistorycznej Ziemi lało jak z cebra](#) [Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii](#) [Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera](#) [BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron](#) [300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#) [Globalne zagrożenie związane z Omikronem bardzo wysokie](#) [Na prehistorycznej Ziemi lało jak](#)

[z cebra Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii](#) [Picie kawy może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera](#) [BioNTech rozpoczyna badania nad szczepionką na wariant wirusa Omikron](#) [300 mln zł na technologię RNA w Polsce](#)

Partnerzy