

[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>



22-05-2019

[Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#)

Odwrócona osmoza, ultrafiltracja - techniki uzdatniania wody w kontekście przemysłowym stają się coraz ważniejsze.



20-05-2019

Glukozamina może zapobiegać chorobom serca

Zawierające glukozaminę suplementy diety, sprzedawane jako pomocne w dolegliwościach stawów, wydają się obniżać ryzyko chorób serca.



20-05-2019

Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu.



20-05-2019

Antyewolucyjne leki na raka

Leki, które mają powstrzymać proces uodparnianie się nowotworów na leczenie, mogą się pojawić w ciągu dziesięciu lat.



17-05-2019

Kawosze są wrażliwi na zapach kawy

Osoby, które regularnie piją kawę, potrafią wyczuć zapach nawet znikomych ilości ich ulubionego napoju.



17-05-2019

[Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

Ludzie częściej chorują na grypę, a nawet umierają z jej powodu, właśnie w miesiącach zimowych - to niska wilgotność powietrza.



17-05-2019

[Badania profilaktyczne ratują życie](#)

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych w kierunku nowotworów pozwala wcześniej wykryć chorobę i uratować życie.



15-05-2019

[Migrena może sprzyjać powikłaniom ciąży](#)

U kobiet, które cierpią na migrenę, częściej dochodzi do powikłań ciąży - informuje pismo „Headache”.

Informacje dnia: [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#)

[Antyewolucyjne leki na raka Kawosze są wrażliwi na zapach kawy Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka Kawosze są wrażliwi na zapach kawy Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 22.05.2019 10:56