

### [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

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**