

### [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>



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**