

[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](https://laboratoria.net/aktualnosci/4887.html)

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



29-05-2026

[Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#)

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

[Wypalenie rodzicielskie może być](#)

poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy