



## **Hjärta & hjärna: På öde ön KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION KÄLLOR:**

### Påstående 1: Den största fienden är ensamheten.

SANT

Vår huspsykiolog Björn Hedensjö hänvisar till en studie där folk skulle vara ensamma med sina tankar i 15 min i ett rum. Där fanns tillgång till elchocksapparat. Här är en länk till den studien:  
<https://science.sciencemag.org/content/345/6192/75>

Vi mår dåligt av social isolering. bland annat råkar vi ut för hjärt- och kärlproblem. Särskilt äldre i samhället kan råka ut för detta. Det kan man mäta rent objektivt och det har gjorts många studier på detta. Här är en av dem:  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691614568352>

### Påstående 2: Den psykiskt starkaste överlever

SANT

Björn Hedensjö hänvisar till en tv-serie på BBC om folk som blev inlåsta i 48 timmar. Serien gjordes i samarbete med framstående forskare.  
<http://www.bbc.co.uk/sn/tvradio/programmes/horizon/broadband/tx/isolation/>

Vidare även till denna publikation som tar upp individuella skillnader.  
<https://www.amazon.com/Indistractable-Control-Your-Attention-Choose/dp/194883653X>

### Påstående 3: Kokosvatten är bra för dig.

SANT

Paketerat kokosvatten är nyttigt men kanske lite onödigt dyrt. På öde ön är det perfekt med kokosvatten men i stan kan man lika gärna dricka vatten och ta en banan.  
<https://kit.se/2015/11/11/21258/blir-vi-lurade-om-kokosvatten/>

### Påstående 4: Det är bra att dricka din urin.

FALSKT

<https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=161688>



Extrainfo:

Ormvårdnad vid huggormsbett på hund

[https://stud.epsilon.slu.se/9450/1/bremsjo\\_e\\_170329.pdf](https://stud.epsilon.slu.se/9450/1/bremsjo_e_170329.pdf)

Symptom vid huggormsbett hos människor

<https://www.doktorn.com/artikel/huggormsbett-symtom-vid-huggormsbett-hos-m%C3%A4nniskor/>

**KONTAKTA REDAKTIONEN:**

E-post: [hjarta@ur.se](mailto:hjarta@ur.se)

Telefon svarare: 08-7849693

Instagram: [ur\\_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på [urplay.se](http://urplay.se) eller där poddar finns.