



OLI DE COP PER AL DOLOR DE COPS I MUSCULAR

Glòria Alberich Jové

VINAIXA



L'oli de cop es prepara barrejant àrnica (*Pallenis spinosa*) i pericó (*Hypericum perforatum*), més o menys a parts iguals, o una mica més de pericó. Les plantes s'acostumen a recollir prop de la lluna plena o el mateix dia de lluna plena, ja que es considera que en aquest moment tenen més propietats. Un cop a casa, s'agafen les flors i es barregem amb oli (preferiblement de bona qualitat) i la barreja es deixa reposar quaranta dies a sol i serena, a l'aire lliure, exposada al fred de la nit i la calor del dia. Passat aquest temps, es cola i ja es pot fer servir.

L'oli de cop serveix per a esquinços, per a cops que et puguis donar, torcedures...

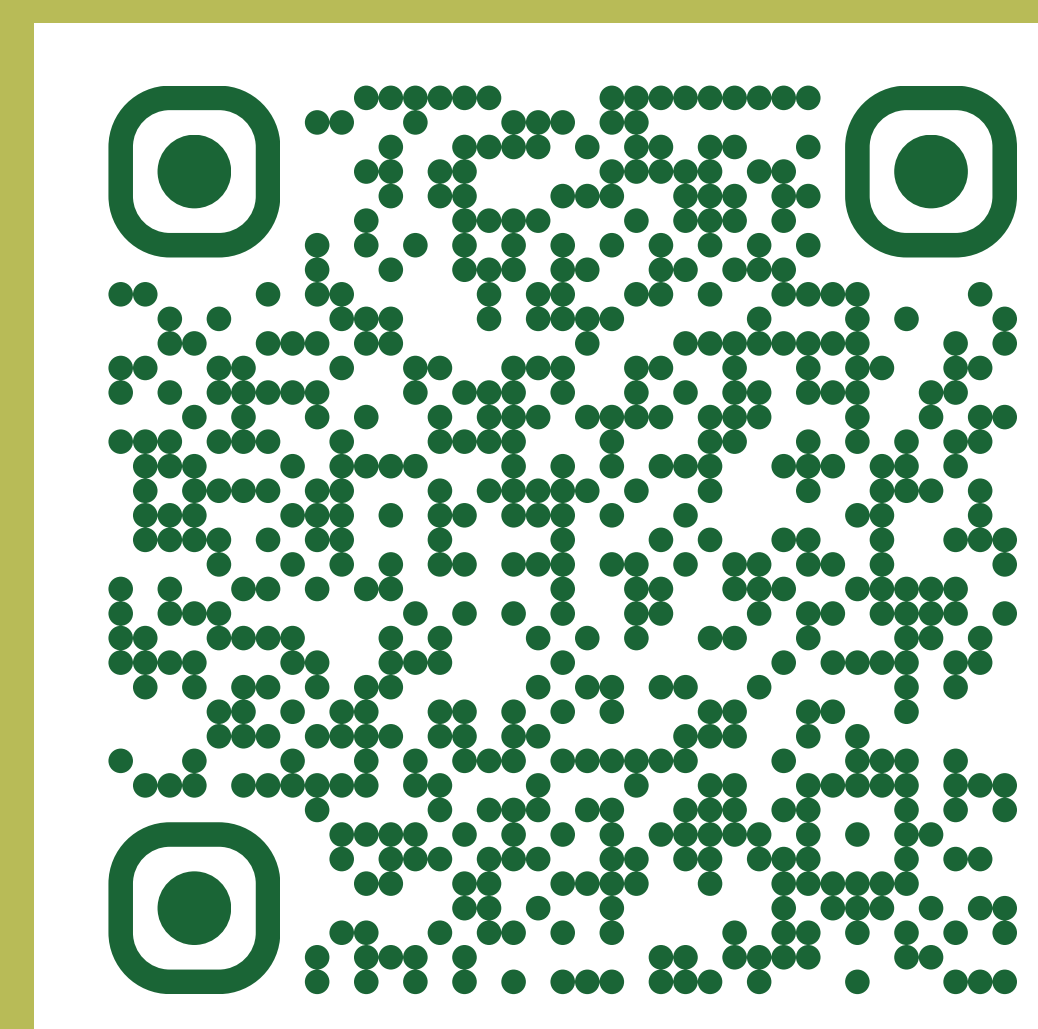
QUI T'HA EXPLICAT EL REMEI?

Ho he après de diferents llocs.

EXPLICA'NS SI L'HAS FET SERVIR

Sí, jo l'utilitzo per al mal de genolls: m'hi faig fregues d'oli de cop.

VÍDEO



QUÈ EN DIU LA CIÈNCIA?

Gemma Oms Oliu

Departament de Tecnologia, Enginyeria i Ciència d'Aliments, UdL



Hi ha evidència científica sobre l'efecte d'aquestes plantes, ja que contenen components com la helenalina o la perforina, que són potents antiinflamatoris.

Hem revisat la bibliografia científica i hi ha nombrosos assajos que hi estan relacionats. Hi ha estudis de laboratori, estudis amb models animals (normalment, rates o conills), que demostren que els components d'aquestes plantes poden ajudar a recuperar els teixits danyats a nivell cel·lular i també a tractar cops.

De fet, hem trobat estudis fins i tot amb humans, en els quals s'observa que l'àrnica (*Arnica montana*) es pot fer servir en postoperatoris de cirurgia amb làser per tractar els hematomes o per accelerar-ne la recuperació. En pacients amb artrosi, aquesta planta també s'ha vist que podria ajudar a disminuir el dolor i, fins i tot, a disminuir certa rigidesa.

La conclusió és clara: aquestes plantes funcionen. Però cal parar compte, perquè el pericó és fotosensible, això vol dir que si te'l poses i et toca el sol et podrien sortir taques. I l'àrnica, mai es pot posar sobre ferides obertes.

