

L'all és un aliment com un altre o dona més de si?

Presentació i metodologia del treball

En l'actualitat, l'all és un aliment molt present en el nostre dia a dia, i encara que per a molts és rebutjat per la seva olor i gust característics, és molt utilitzat en l'àmbit culinari majoritàriament com a condiment.

A banda d'això, realment coneixem totes les seves aplicacions? Només és útil culinàriament o també l'hauríem de valorar medicinalment? Aquestes qüestions prèvies són les que intentaré respondre de manera argumentada en el meu treball de recerca. Sincerament, no puc dir que hagi triat aquest tema per una motivació concreta, sinó que vaig triar-lo per diverses raons que, sumades, van esdevenir claus per a la meva decisió.

La primera va ser que no és un tema gaire ordinari, poca gent el triaria. A més a més, sempre m'he interessat per la nutrició i per això vaig trobar interessant el fet de centrar el meu treball en un aliment. I l'última raó, aquesta de caràcter més personal, va ser pel meu *yayo* Pedro, que quan encara era viu li agradava molt la fitoteràpia.

Les aspiracions i els objectius que he volgut aconseguir elaborant aquest treball són principalment:

- Aprendre a fer adequadament un treball de pes com el treball de recerca.



-
- Ampliar els meus coneixements sobre aquest aliment.
 - Comprovar si és cert o no, o fins a quin punt, que els principis actius de l'all ens poden ser d'utilitat terapèutica i medicinal.

Pel que fa a la metodologia i l'estructuració del treball, després de tenir molt clar el problema o hipòtesi que vull demostrar, primerament he fet una àmplia recerca bibliogràfica extreta de llibres i d'internet, per ampliar els meus coneixements científics del tema en qüestió, i posteriorment he redactat de manera ordenada la informació adient. En segon lloc, he emprat l'experimentació com a recurs per comprovar les hipòtesis inicials. I finalment he redactat les conclusions que he extret a partir dels resultats de les diferents pràctiques experimentals.

El treball també està complementat amb les fonts d'informació utilitzades, agraïments i annexos.

Cos del treball

En este trabajo se han investigado los principios activos del *Allium sativum* y sus aplicaciones prácticas para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

Los objetivos a alcanzar realizando esta investigación han sido principalmente ampliar y profundizar los conocimientos sobre el tema, así como comprobar de forma práctica su poder medicinal.

La metodología y estructura del trabajo ha sido, en primer lugar, construir un marco teórico a partir de la consulta bibliográfica y en internet. Por otro lado, diseñar una serie de prácticas para corroborar la eficacia real de los efectos antibióticos, fungicidas e hipotensores del ajo en diferentes estados (crudo, cocido y fermentado).

Los resultados de la investigación han constatado que las hipótesis planteadas son correctas dentro de los parámetros estudiados.

Conclusions

Conclusions de la 1a pràctica

- 1.** L'all cru ha actuat com a agent antibiòtic, tant per a la flora bacteriana bucal com per al cultiu pur de *Salmonella spp.*
 - 2.** L'all cuinat ha actuat com a agent antibiòtic en algunes poblacions de la flora bucal, mentre que en altres no.
 - 3.** L'all cuinat no ha actuat com a agent antibiòtic contra el cultiu pur de *Salmonella spp.*
 - 4.** L'all negre ha actuat com a agent antibiòtic, tant per a la flora bacteriana bucal, com per al cultiu pur de *Salmonella spp.*
 - 5.** L'all cru i l'all negre han presentat un poder antibiòtic important i similar. En canvi l'all cuinat ha presentat un poder antibiòtic inferior en la flora bucal, i nul el cas de la *Salmonella spp.* Per tant, puc concloure que la temperatura és el factor determinant en la pèrdua del poder antibiòtic en l'all.
-



Algunes fotografies de la fase experimental

Conclusions de la 2a pràctica

- 1.** L'all cru ha presentat efectes antifúngics contra la floridura del pa.
- 2.** L'all cuinat ha perdut gran part de les propietats antifúngiques que actuen sobre la floridura.
- 3.** L'all negre ha perdut una part considerable dels efectes antifúngics que actuen contra la floridura de pa.

Conclusions de la 3a pràctica

- 1.** La tensió arterial ha disminuït en incloure l'all en la dieta del subjecte. Per tant, puc determinar que l'all té efectes hipotensors sobre la tensió arterial.

Conclusions generals del treball

Arribats a aquest punt, seria el moment de respondre a les qüestions prèvies plantejades a l'inici del treball. Realment coneixem totes les aplicacions de l'all? És evident que no. A banda de tota la informació que he interioritzat i posat en pràctica a l'hora de realit-

zar la recerca, podem afirmar que hi ha molt per descobrir i en procés d'investigació. No podem negar que el valor medicinal de l'all està infravalorat. Espero que, tant de bo, en un futur pròxim la fitoteràpia tingui un pes més important en la medicina convencional.

Pel que fa a l'assoliment dels objectius plantejats a l'inici del meu treball, constato fermament que he après un munt de coses, ja sigui a fer un treball de recerca amb tot el que això suposa, a realitzar dissenys experimentals, a adquirir nous coneixements i aplicacions de l'all, etc.

En les conclusions de les pràctiques s'ha reafirmat que els principis actius de l'all poden tenir una utilitat terapèutica i medicinal.

Una de les dificultats principals del treball ha estat plasmar els resultats obtinguts, amb les seves respectives anomalies, de forma ordenada. Cal dir que m'hauria agradat poder disposar de més recursos per dur a terme un estudi amb més rèpliques i tractaments del mostratge, per tal de reduir al màxim la variabilitat dels resultats.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES – Lluís Berdonces, Josep. *Cómo cura. AJO*. Editorial Integral, Barcelona, 2016. – Llaona i Angelet, Josep. *L'hort de l'avi*. Editorial Brau, Catalunya, 2014. – Ángel Almodóvar, Miguel. *Cómo curan los alimentos*. Editorial Integral, Barcelona, 2001. – Gil Muñoz, J. Ángel. *Vivir con frutas y verduras*. Autor i editor J. Ángel Gil Muñoz, Zaragoza, 1984. – G. Vaga, Eugenio. *Naranja-Limón-Ajo-Cebolla. Curan y sanan*. Editorial de Vecchi, Barcelona, 1979. WEBS: – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/All> (obtingut el 23 de juny del 2019)> – <<https://www.naturopatamasdeu.com/el-ajo-como-medicina/> (obtingut el 23 de juny del 2019)> – <<https://www.sanar.org/plantas-medicinales/ajo> (obtingut el 23 de juny del 2019)> – <<https://dilc.org/fitoterapia/> (obtingut el 23 de juny del 2019)> – <<https://www.josebernad.com/origen-e-historia-del-ajo/> (obtingut el 8 de juliol del 2019)> – <<https://comida.uncomo.com/articulo/origen-e-historia-del-ajo-44050.html> (obtingut el 8 de juliol del 2019)> – <<https://es.wikipedia.org/wiki/Kirguistán> (obtingut el 8 de juliol del 2019)> – <<https://bibliotecaria-detodo-comoenbotica.blogspot.com/2009/08/historia-del-ajo.html> (obtingut el 9 de juliol del 2019)> – <<https://www.elmorado.es/la-historia-del-ajo-en-egipto-el-papiro-de-ebers> (obtingut el 9 de juliol del 2019)> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Papir_Ebers (obtingut el 9 de juliol del 2019)> – <<http://ajoespañol.net/component/content/article/12-ajo-y-salud/198-conserva-casera-de-ajos-en-vinagre-de-manzana?Itemid=101> (obtingut el 9 de juliol del 2019)> – <<https://es.wikipedia.org/wiki/Neolítico> (obtingut el 9 de juliol del 2019)> – <<https://es.wikipedia.org/wiki/Dioscórides> (obtingut el 11 de juliol del 2019)> – <https://es.wikipedia.org/wiki/Capitulare_de_villis_vel_curtis_imperii (obtingut el 11 de juliol del 2019)> – <<https://consejonutricional.com/2012/08/30/el-ajo-y-su-historia-iv-edad-media-y-moderna/> (obtingut el

12 de juliol del 2019)> – <https://es.wikipedia.org/wiki/Andrés_Laguna (obtingut el 12 de juliol del 2019)> – <https://es.wikipedia.org/wiki/John_Gerard (obtingut el 12 de juliol del 2019)> – <<https://salud-natural.org/ajo-destruye-14-bacterias-y-tratamas-de-20-dolencias-aprende-mas-en-la-nota/> (obtingut el 15 de juliol del 2019)> – <<http://www.comidaquesana.com/2017/12/24/el-ajo-destruye-14-bacterias-y-combate-mas-de-20-enfermedades-pero-tiene-que-usarlo-de-esta-forma/> (obtingut el 15 de juliol del 2019)> – <<https://www.bing.com/news/search?q=tipos+de+grasas+en+sangre&qpv=tipos+de+grasas+en+sangre&FORM=NWRFSH> (obtingut el 15 de juliol del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Nematodes> (obtingut el 16 de juliol del 2019)> – <<https://www.lineaysalud.com/nutricion/radicales-libres> (obtingut el 16 de juliol del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Arterioesclerosi> (obtingut el 16 de juliol del 2019)> – <<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/ajo-quitacar-acne> (obtingut el 16 de juliol del 2019)> – <<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/ajo-eliminar-verrugas> (obtingut el 16 de juliol del 2019)> – <https://muyfitness.com/rango-normal-de-presion-sanguinea-segun-la-edad_13158259/ (obtingut el 23 de juliol del 2019)> – <<https://tusaludtotal.com/tension-arterial-normal-por-edades/> (obtingut el 23 de juliol del 2019)> – <<https://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-contraindicaciones-del-ajo-34187.html> (obtingut el 5 d'agost del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Al·licina> (obtingut el 19 d'agost del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Al·liina> (obtingut el 19 d'agost del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Al·liinasa> (obtingut el 19 d'agost del 2019)> – <<https://productos.mercola.com/ajo-negro-fermentado/> (obtingut el 21 d'agost del 2019)> – <https://es.wikipedia.org/wiki/Reacci3n_de_Maillard (obtingut el 22 d'agost del 2019)> – <<https://es.wikipedia.org/wiki/Melanoidina> (obtingut el 22 d'agost del 2019)> – <<https://www.enbuenasmanos.com/funciones-de-las-vitaminas> (obtingut el 3 de setembre del 2019)> – <<https://www.saberespractico.com/biologia/vitaminas-funciones/> (obtingut el 3 de setembre del 2019)> – <<https://www.elcuerpo.es/10-beneficios-de-la-vitamina-a/> (obtingut el 3 de setembre del 2019)> – <<https://www.botanical-online.com/medicina-natural/vitamina-b1-tiamina-propiedades> (obtingut el 3 de setembre del 2019)> – <<https://www.natursan.net/magnesio/> (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <<https://beneficioss.com/selenio/> (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <<https://blog.nutritienda.com/manganeso/> (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <<https://copperalliance.es/beneficios-cobre/salud/> (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <<https://mejorconsalud.com/beneficios-del-yodo-para-la-salud/> (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <https://es.wikipedia.org/wiki/3cido_ferulico (obtingut el 4 de setembre del 2019)> – <<https://es.wikipedia.org/wiki/Kaempferol> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/betacarotenos.html> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Geraniol> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://>

en.wikipedia.org/wiki/Oleanolic_acid (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Linalol> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<http://www.biotina.org/> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://www.paraque-sirve.com/para-que-sirve-la-pectina/> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://www.masmusculo.com.es/health/beneficios-de-la-fructosa-para-la-salud/> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Lisozim> (obtingut el 5 de setembre del 2019)> – <<https://www.nutridieta.com/aminoacidos-esenciales/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://minuevadieta.com/fructosa-de-la-fruta-buena-o-mala/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.cardiosmile.cl/conoce-sobre-los-beneficios-de-los-fitoesteroles/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.natursan.net/alanina-aminoacido-no-esencial/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.natursan.net/prolina-aminoacido-no-esencial/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://acidos.info/glutamico/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.enbuenasmanos.com/propiedades-del-acido-glutamico> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://acidos.info/aspartico/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/habitos-saludables/que-es-el-triptofano-y-cuales-son-sus-propiedades> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<http://www.innatia.com/s/c-proteinas-y-aminoacidos/a-que-es-la-cisteina-conoce-los-beneficios-de-este-aminoacido-no-esencial-1109.html> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.colvitae.net/blog/glicina-el-aminoacido-anti-edad-conoces-sus-beneficios/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://aminoacidos-esenciales.com/serina/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)> – <<https://www.myprotein.es/thezone/suplementos/tirosina-beneficios-efectos/> (obtingut el 6 de setembre del 2019)>
