

# EL PODER CURATIU DE L'ALL

L'all és una planta perenne bulbosa, de la família de les liliaceas (*allium sativum*) i es l'ingredient més clàssic de totes les cuines nacionals d'arreu del món, per el seu aroma fort i poderós i el seu gust pungent.

L'all s'el coneix des de la més remota antiguetat. Segons diuen, els picapedrés que varen fer les piràmides d'Egipte eran compensats amb dues cabeces d'all a la setmana i aquesta planta és la responsable de la primera vaga que es va fer a l'història. Resulta que els treballadors, es varen negar a continuar la seva tasca amb les pedres, quan la ració d'all, degut a una mala collita a les riveres del riu Nil, els hi va ser reduïda a la meitat.

La Bíblia relata que una de les plantes que més trovaren a faltar els israelites durant l'Exode d'Egipte fou l'all.



gra d'all

A l'edat Mitjana, l'all era apreciat per les seves propietats medicinals i era utilitzat contra els efectes demoniaques dels vampirs i contra altres forces maléfiques. De fet, segons les investigacions científiques modernes, l'all conté un antibiòtic (*allium*) que té propietats antiséptiques. També poseeix propietats expectorants contra la bronquitis i és també un antiespasmòdic pels dolors intestinals. Però sobretot és apreciat per les seves propietats purificadoras de la sang, disminueix el colesterol i evita els infarts del cor.

Originariament l'all prové d'Àsia i creix de forma silvestre a Italia, França i el nostre país. Conté un 0.1 per cent d'olis essencials i sobretot de sulfurs, que és un compost actiu en els antibiòtics d'origen homeopàtic. Per totes aquestes propietats medicinals, els metges naturistes recomanen l'ingesta d'all diàriament. I una de les millors maneres es utilitzar l'allioli.

*Dr. Carles Frigola*