

Farigola

La **farigola**, **frígola**, **timó**, **timonet**, **tem**, **tomello** o **tomell** (*Thymus vulgaris*) és un **subarbust** de la família de les **labiades**. S'anomena «farigola» en part del català oriental, del llatí vulgar *ferricula*, mentre que en català occidental i comarques limítrofes de l'oriental s'anomena «timó», del llatí culte *thymus*.^[1] A les Balears se'n diu «frígola» i a Menorca també «tem». «Tomello» és més propi del País Valencià.^[2] És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània. Pot arribar a fer formacions vegetals de tipus **matollar**, **timonedes** de les contrades mediterrànies, de l'estatge **montà** i fins i tot, **subalpí**.^[3] Es distribueix per tot el Mediterrani i, de forma secundària, s'estén per altres zones europees. S'utilitzen les summitats florides dessecades com a remei.

1 Morfologia

És una **mata perenne** aromàtica de fins a 30-40 cm d'alçada. L'arrel és **axonomorfa**. Té les tiges llenyoses i pubescentes (amb pèls curts i suaus). La textura de les fulles és **herbàcia**. Són fulles d'un color verd apagat per l'anvers i d'un color blanquinós pel revers, ja que està cobert de pèls blancs. Mesuren a tot estirar 1 cm de llarg incloent-hi el **pecíol**. Són fulles simples, amb el limbe **lanceolat**, revolutes (semblen més estretes perquè l'ambient sec fa que els marges quedin doblegats cap al revers) i tenen una nervadura pennada. La inserció de les fulles a la tija és subsessil, és a dir, tenen un pecíol molt petit, i llur disposició és **decusada**. Les flors es troben en inflorescències **cimoses** en glomèrol. Són hermafrodites. Tenen 5 **sèpals** soldats (és gamosèpala) i 5 **pètals** soldats (és gamopètala). La corol·la és **bilabiada**: el llavi superior, escotat, i l'inferior subdividit en tres lòbuls divergents, i és de color rosa o blanca. L'**androceu** és constituït per 4 estams lliures entre si però soldats a la corol·la. El **gineceu** és format per 2 carpels soldats i té l'ovari súper. Els fruits són **núcules**. La collita s'efectua durant la floració, del març al juny.

2 Ecologia

La farigola és originària de la zona mediterrània occidental i creix espontàniament al centre d'Europa, als Països Balcànics i del Caucas; la planta es cultiva a l'Europa Central i Meridional, Àfrica Oriental, Índia, Turquia, Israel, Marroc i a l'Amèrica del Nord. Els principals països productors són Espanya, Marroc, França, Bulgària i



Brot i fulles de farigola

Hongria.^[4]

Els antics **egipcis** utilitzaven la farigola barrejada amb altres ingredients per embalsamar els morts. A l'**antiga Grècia** l'utilitzaven com a perfum durant els banys i la cremaven com a encens als seus temples creient que la farigola era una font de valor, és per això que també la cremaven davant l'altar dels seus déus. Es pensava que l'extensió de la farigola per Europa va ser gràcies als **romans**, ja que l'utilitzaven per purificar els espais i per donar una sabor aromàtic al formatge i als licors. Durant l'**Edat Mitjana**, es posava sota els coixins per a agafar el son i protegir-se de malsons. En aquest període, les dames brodaven la figura d'aquesta planta en les vestidures dels cavallers i guerrers puix que es considerava que donava valor al portador. La farigola també s'utilitzava com a encens i es posava sobre els fèretres durant el funeral perquè se suposava que

- Antihelmíntic
- Carminatiu
- Diürètic

2.4 Reaccions adverses

La farigola no sol produir reaccions adverses.^[6]

- Al·lèrgiques/dermatològiques. La farigola posseeix un potencial de sensibilització dèbil, per el que pot produir reaccions d'hipersensibilitat o dermatitis per contacte en ocasions puntuals.

A més d'aquestes reaccions adverses, s'han recollit en la base de dades FEDRA (Farmacovigilància Espanyola, Dades de Reaccions Adverses) del Sistema Espanyol de Farmacovigilància altres possibles reaccions encara que no s'ha demostrat una relació causa-efecte amb la farigola:

- Digestives: Anorèxia.
- Cardiovasculars: Arítmia cardíaca, taquicàrdia.
- Neurològiques/psicològiques: Vertigen.
- Genitourinàries: Oligúria, retenció urinària.
- Al·lèrgiques/dermatològiques: Eritema, erupció maculopapular.

2.5 Toxicitat

En dosis normals el seu ús no té cap toxicitat. S'ha de vigilar quan es fa ús de l'oli essencial que no haurà d'emprar-se mai en cas d'embaràs, úlcera o problemes cardíacs. Un ús elevat d'aquest oli, pel seu contingut en timol, pot produir hipertiroidisme o intoxicació, per irritació de l'aparell digestiu.

2.6 Lactància

S'ignora si els components de la farigola, a l'administrar-la en dosis superiors a les utilitzades en alimentació, són excretades en quantitats significatives amb la llet materna, i si això pogués afectar al nen. Es recomana suspendre la lactància materna o evitar l'administració d'aquesta substància.^[6]

2.7 Alimentació

La farigola s'utilitza a la cuina com a condiment. És un ingredient bàsic en la cuina catalana, espanyola, francesa, grega, italiana, libanesa, persa, portuguesa, líbia, síria

i turca. També és molt emprada en la cuina àrab i caribenya. La farigola s'utilitza sovint per a condimentar la carn, l'estofat i per a la sopa. Encara que sigui saborosa no domina i es barreja bé amb altres herbes i espècies.

La mel de farigola és una de les més apreciades al mercat i és un dels tipus que pot arribar a ser considerada, si la proporció del seu pol·len és suficient, mel monofloral.

2.8 Preparacions

- **Infusió:** concentrada a l'1-3% (10-30g per litre) per prendre via oral, o concentrada al 5-15% per a posar al bany com a efectes sedants.
- **Oli essencial:** 0.2-2g per presa, 2-3g al dia com a màxim. No és convenient fer esbandides massa concentrades o durant massa temps. L'oli essencial també serveix per diluir-lo en oli d'ametlles dolces i per preparar liniments que s'apliquen per via externa.
- **Extracte fluid:** 30-40 gotes, diverses vegades al dia, dissolt en tisana.
- **Xarop:** es prepara amb 30g d'extracte fluid, 15cc d'alcohol de vi i 150cc de xarop simple. Es pren en dosis d'una o dues cullerades de cafè, diverses vegades al dia.^[5]

2.9 Conservació

En contenidors que tanquin hermèticament i mai en recipients de plàstics (pels olis essencials), sense llum directa i protegida de la humitat.^[4]

3 Galeria d'imatges

- Aspecte general
- Detall flors
- Farigola dessecada
- Thymus vulgaris
- Farigola al jardí
- Farigola
- Aspecte general
- Detall flors
- Aparell per olorar la farigola al Museu de la Mediterrània

4 Notes i referències

- [1] Diccionari etimològic i complementari de la llengua catalana, Joan Coromines. 1980
- [2] Diccionari Català Valencià Balear
- [3] Bolòs, Oriol; Vigo, Josep. *Flora dels Països Catalans*. Ed. Barcino. Barcelona, 1984. ISBN 9788472265974.
- [4] Cañigüeral, Salvador. *Plantas Medicinales y Drogas Vegetales para infusión y tisana*. Ed 1998 OEMF Internacional srl. ISBN 8870762165
- [5] Dr. Berdonces i Serra. *Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales*. Ediciones Tikal ISBN 843058496X
- [6] Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. *Catálogo de plantas medicinales*. Colección Consejo Plus 2009. CGCOF. Madrid, 2009. ISBN 2910010541388.

- <http://www.botanical.com/botanical/mgmh/t/thygar16.html>

5 Bibliografia

- Chessi, Edmund. Hierbas que curan. Primera Edició.
- Font Quer, P. Plantas Medicinales, El Dioscórides Renovado. Decena Edició.
- Bolòs, Oriol; Vigo, Josep. *Flora dels Països Catalans*. Ed. Barcino. Barcelona, 1984. ISBN 9788472265974.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. *Catálogo de plantas medicinales*. Colección Consejo Plus 2009. CGCOF. Madrid, 2009. ISBN 2910010541388.
- Cañigüeral, Salvador. *Plantas Medicinales y Drogas Vegetales para infusión y tisana*. Ed. 1998 OEMF Internacional srl. ISBN 8870762165
- Dr. Berdonces i Serra. *Gran Enciclopedia de las Plantas Medicinales*. Ediciones Tikal. ISBN 843058496X

6 Enllaços externs

- Acció antibacteriana dels olis essencials de la fari-gola
- Activitat antimicrobiana de 4 olis essencials en combinació amb altres antibiòtics convencionals
- Base de dades GRIN 36631
- Herbari virtual de la Mediterrània occidental: fari-gola
- <http://www.botanical-online.com/medicinalstimocatala.htm>

7 Text and image sources, contributors, and licenses

7.1 Text

- **Farigola Font:** <http://ca.wikipedia.org/wiki/Farigola?oldid=14986576> *Col·laboradors:* Llull, Perique des Palottes, Pmmollet, Vriullop, Petpsts, Victor M. Vicente Selvas, Paucabot, Vivarés, Lohen11, Simonjoan, Cparres, Panotxa, TXiKiBoT, Escarbot, Bestiasonica, Albert-villanovadelmoral, JAnDbot, Manelsales, Pere prlpz, KRLS, CommonsDelinker, Mgclapé, VolkovBot, Kippelboy, TronaBot, Maduixa (antic), Tanguy, Llydawr, Panellet, IradiBot, Jpgine, Pasqual Broch, SilvononBot, Noctum, Xufanc, Xamil, EVA (bot), Jmarchn, Ribot-BOT, JoRobot, Xavier Dengra, KRLS Bot, LucienBOT, Judith.7, BotReversor, CarlesMartin, SalviBot, Townie, EmausBot, Roger Iluriach, Beussonbot, OrtoBot, MerllwBot, PepCC, KLBOT2, PereBot, Langtoolbot, Pofolfe, Addbot, Independent, EVA2.0 (bot) i Anònim: 34

7.2 Images

- **Fitxer:Abella_en_farigola.JPG** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8a/Abella_en_farigola.JPG *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* Treball propi *Artista original:* Victor M. Vicente Selvas
- **Fitxer:Arbcom_ru_editing.svg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Arbcom_ru_editing.svg *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* Treball propi *Artista original:* User:VasilievVV
- **Fitxer:Brot_de_farigola2.JPG** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f3/Brot_de_farigola2.JPG *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* Treball propi *Artista original:* Victor M. Vicente Selvas
- **Fitxer:Commons-logo.svg** *Font:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Commons-logo.svg> *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* This version created by Pumbaa, using a proper partial circle and SVG geometry features. (Former versions used to be slightly warped.) *Artista original:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.
- **Fitxer:Disambig_grey.svg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Disambig_grey.svg *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* Treball propi *Artista original:* Bub's
- **Fitxer:Nuvola_apps_kuickshow.svg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1b/Nuvola_apps_kuickshow.svg *Llicència:* LGPL *Col·laboradors:*
- This file was derived from: **Nuvola apps kuickshow.png:** `<a href="//commons.wikimedia.org/wiki/File:Nuvola_apps_kuickshow.png" class="image"></a>`
Artista original: Nuvola apps kuickshow.png: David Vignoni / *this SVG derivative work: Urutseg
- **Fitxer:Status_iucn3.1_LC-ca.svg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Status_iucn3.1_LC-ca.svg *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* Own work, from original file at Commons *Artista original:* Quico Llach
- **Fitxer:Thymus_vulgaris0.jpg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d4/Thymus_vulgaris0.jpg *Llicència:* CC-BY-SA-3.0 *Col·laboradors:* caliban.mpiz-koeln.mpg.de/mavica/index.html part of www.biolib.de *Artista original:* Kurt Stüber [1]
- **Fitxer:Wikiquote-logo.svg** *Font:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/Wikiquote-logo.svg> *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* ? *Artista original:* ?
- **Fitxer:Wikispecies-logo.svg** *Font:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/df/Wikispecies-logo.svg> *Llicència:* CC BY-SA 3.0 *Col·laboradors:* Image:Wikispecies-logo.jpg *Artista original:* (of code) cs:User:-xfi-
- **Fitxer:_Thymus_vulgaris_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-271.jpg** *Font:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/12/Thymus_vulgaris_-_K%C3%B6hler-s_Medizinal-Pflanzen-271.jpg *Llicència:* Public domain *Col·laboradors:* List of Koehler Images *Artista original:* Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen*

7.3 Content license

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0