

FARIGOLA

Thymus vulgaris L.

[1753, Sp. Pl. : 591] $2n = 28,30,58$

ETIMOLOGIA:: del grec "*Thymi*" (=“honor”) o de "*thyo*" (=“perfum”) o de “*thymos*” (=“poder”), o de “*thymon*”(=“perfum aromàtic”) o de l'antic egipci “*tham*” (=“bàlsam”).



imatge de FRANZ EUGEN KÖHLER



THYMUS VULGARIS

NOMS POPULARS

- **Alemaný:** Thymian/ Gemeine Thimian/ Kudel Echter thymian/ Garten-thymian/ Chölm / Demut / Ecter thymian / Gemeiner thymian / Gewürz-thymian / Immenkraut / Jungferndemut / Kunerle / Kuttelkraut / Römischer quendel / Römisher quendel / Spanisches kudelkraut / Thymian / Welscher quendel / Wurstlkraut / Zimis
- **Anglès:** Thyme/ Common Thyme/ Culinary thyme/ English thyme/ French thyme/ Garden thyme/ German thyme/ Silver thyme/ Summer thyme/Winter thyme
- **Àrab:** سبسنبر / سعتر شائع / الزعتر الحدائقي / زعتر شائع / Satr, Zatr
- **Alt-aragonès:** entremusell, estremonzillo, estremunzillo, farigola, farigolera, farigoleta, fariguala, morquera, termonzillo, timonet, tomillo, tomilo, tomizo, tremonsillo, tremontillo, tremonzillo, tumillo.
- **Aragonès:** axedrea, entremunsell, estremoncillo, estremonzillo, estremunsell, estremunzillo, farigola, fariguala, morquera, timonet, tomillo, tomilo, tomizo, tremoncillo, tremonsillo, tremontillo, tremonzillo, tumillo.
- **Bable:** tomillo, tomillu.

- **Basc/Euskera:** Elharr, Ezkai, Ispillu, Erle-bedarelar, Erle-bedarr, Ezcaya, Ezkaia, Tomillua.
- **Castellà:** Tomillo, Tomello, Estremoncillo, Tremoncillo, Tomillo Limonero (quimiotipus citral), Tomillo Macho, Boja, Bojas, Estremoncello, Estremoncillo, Timoncillo, Tomello, Tomillo alcanforado, Tomillo ansero, Tomillo blanco, Tomillo borriquero, Tomillo caliza, Tomillo común, Tomillo de San Antonio, Tomillo de a pie, Tomillo de primavera, Tomillo de un pie sólo, Tomillo fino, Tomillo hediondo, Tomillo limonero, Tomillo negral, Tomillo negrillo, Tomillo royo, Tomillo salsero, Tomillo verde, Tomillo vulgar, Tremoncillo, Tumillo.
- **Català:** Farigola, Frigola, Timó, Timonets, Tem, Tremunçell, Estremunçell, Farigoleta, Ferrigola, Friula, Frígol, Frígola, Frígula, Tem, Timonet, Timons, Tomaní
- **Farsi/Persa:** آویشن
- **Francès:** Thym/Frigoule/ Thym commun/Thym vulgaire/Farigoule / Thym cultivé / Thym vrai
- **Gallec:** tomilho, tomelo, tomentelo, tomilho, tomillo, tomiño.
- **Grec:** Θυμαρί / Θυμαρί το κοινό
- **Hebreu:** קורנית פשוטה / בת קורנית / קורנית / תימין
- **Italià:** Timo commune / Timo maggiore/ Timo / Pepolino
- **Japonès:** コモンタイム / タイム / タチジャコウソウ
- **Mallorquí:** farigola, frígola, sajolida, senyorida, señorida comuna
- **Occità:** farigola
- **Portuguès:** Arçanha, Arçã, Thymo, Tim, Tomelo, Tomentelo, Tomilho, Tomilho cultivado, Tomilho-ordinário, Tomilho-vulgar, Tomillo ordinario, Tumilho, Тумо.
- **Rus:** Timian/ Тимьян обыкновенный/ Набрец / Тыльян Bogoroditskaya trava, Chabrets, Timyan
- **Turc:** Adi kekik / Hakiki kekik / Kekik
- **Ucrainès:** Чебрець садовий
- **Valencianà:** farigola, forigola, frigola, friula, frígola, frígola, frígula, friula, fríula borda, lo timó, timonet, timonet, timó, timó bast, timó femella, timó femella, timó mascle, timó normal, timón, tomanil, tomell, tomello, tomello vulgar, tumillo.
- **Xinès:** 銀斑百里香

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

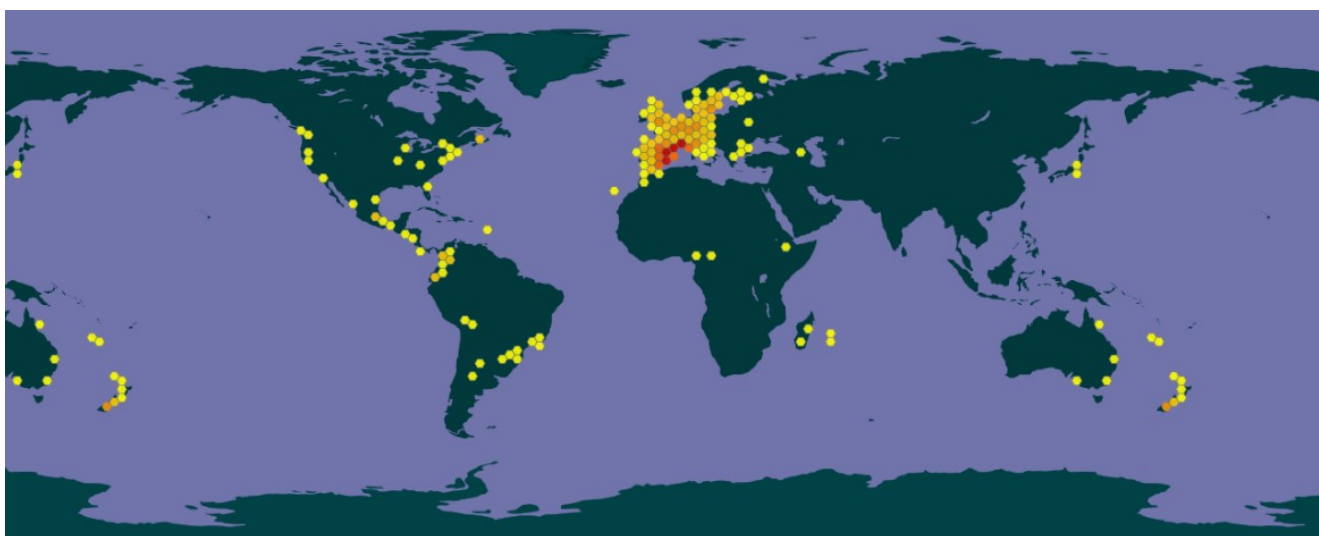
La farigola és una mata normalment d'un pam, encara que pot arribar a fer 2 pams d'alçària i 1 metre quadrat d'extensió, dreta o una mica ajaguda, molt olorosa, amb aroma agradable, embriagant, picant. Tiges una mica grisencs a la base, amb pèls curts, retrorsos, més verdosos; essent la zona alta de la tija, tendra o flexible, i de secció quadrada. Branques dretes gairebé entrecreuades formant una mata espessa. Fulles lanceolades de 3.5-6.5 × 0.8-3 mm, sub-peciolades, amb marges laterals replegats cap avall longitudinalment, excepte les superiors; totes de color gris per sota i amb al menys un parell de gotetes groguenques d'essència visibles a contrallum, no punxants a la punta, que és roma, i sense pèls llargs i patents als costats. Flors en caps espessos esfèrics o allargats rosats o de color crema gairebé blanc (llavors mates i flors més petites), de 10-15 mm de diàmetre, amb verticil·lastres més o menys separats. Bràctees similars a les fulles o una mica més amples. Flors amb pedicel pilós. Calze de 3.5-5.5 mm, amb 3 + 2 dents una mica hirsuts, i amb una corona de pèls a l'interior tancant la gola, i una mica asimètric a la base ventruda. Dos estams externs grans, adossats a el llavi superior de la corol·la (escotat), i dos estams interns menors; tots amb antereres de color vermellós-rosat. Corol·la de menys de 5 mm, rosada o blanquinosa, amb el llavi

superior escotat i l'inferior amb un lòbul central més gran que els laterals. Núcules de 0.5-0.8 mm, globoses.

Dins la família de les Labiades el gènere *Thymus* (amb unes 220 espècies) es distingeix entre altres característiques per tenir la corol·la netament bilabiada, quatre estams didínams, exserts, (excepte a les flors clistògames), essent els exterior més llargs que els posteriors, amb filaments rectes i divergents, i per tenir el calze netament bilabiat. I dins el gènere, l'espècie *T. vulgaris* es distingeix entre altres característiques per tenir les fulles sense cilis a la base, però peludes a la cara inferior o abaxial, que és revoluda, bràctees similars a les fulles, del mateix color i consistència, fulles no carnosos entre linears i lanceolades.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Es troba a la garriga esclarissada, en terrenys assolellats calcaris o silicis, especialment abundant a prop de roques disgregades no molt pendents i en replans amb poca vegetació entre oliveres. Mata típica circummediterrània, que arriba des del Marroc fins al Caucas. Es conrea a Amèrica del Nord, centre d'Europa, Àfrica oriental, l'Índia, etc. A Menorca falta. A Eivissa i tot el llevant (des de l'Ebre fins a Múrcia) hi ha la ssp. *aestivus* (mata molt erecta, bràctees estretes, inflorescències poc compactes). Al Pirineu (des de la Noguera al Ripollès i fins la Val d'Aran) s'hi pot trobar, especialment als terrenys rocosos, la ssp. *palearensis* (mata molt ajaguda, estoloniforme; bràctees molt amples).



distribució mundial de la farigola (*Thymus vulgaris* L.) segons GBIF

CULTIU

Amb clima i sòl adequats és fàcil de conrear. Només cal anar amb compte els anys plujosos a eliminar les males herbes birbant. Es pot abonar lleugerament el terreny amb fems de conill o d'ovella o cabra. És molt important que el terreny estigui clar i ben llaurat abans de la sembra. De les 1.800 Tm, o més, que anualment es cullen a Espanya, la gran majoria són de muntanya i no de planta cultivada, i van a parar als Estats Units

HISTÒRIA

La planta era coneguda pel sumeris i antic egipcis com a tònic i digestiu. Els egipcis també empraven l'oli essencial com un ingredient més a l'hora d'embalsamar els cadàvers.

Per als grecs, la farigola va néixer de les llàgrimes d'Helena. GALEL·L·L'EMPRAVA CONTRA LES MALALTIES PULMONARS I ELS DOLORS ARTICULARS. Els romans l'empraven com a condiment. PLINI recomanava collir-la només quan està en flor i assecar-la a l'ombra. DIOSCÒRIDES (segle I) afirmava que el vi de farigola és bo per facilitar la digestió, fer venir gana, força, restaurar els nervis, llevar els dolors, els calfreds i per contrarestar els verins que refreden i corrompen. Per altra banda, la salmorra amb vinagre de farigola per a ell era bona contra les malalties de l'estómac, diluïda en aigua calenta, i contra els dolors de les articulacions i els provocats pels gasos. Aquesta salmorra es preparava amb la farigola trinxada (60 cc), sal (60 cc), una mica de farina d'ordi, de ruda, de poliol i es fica tot dins una gerra i s'hi aboca aigua (1.5 L) i vinagre (125 cc) i es tapa i es deixa reposar a sol i serena.

Durant l'edat mitjana les noies regalaven una rameta de farigola als soldats perquè els protegís.

Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) la farigola reforça els pulmons i és ideal contra la tos-ferina dels nens. Purga les flegmes i facilita la respiració; mata els cucs dels budells, facilita el part, com a planta de Venus que és, i facilita l'expulsió de la placenta. Externament rebaixa els bonys calents i les berrugues; calma la ciàtica i la gota, el dolor al maluc o la ronyonada, i alleuja la vista cansada i lleva el dolor a la melsa o a l'estómac; i expulsa el "vent".

La «festa de la farigola» se celebra cada any a Prades (Tarragona) a mitjans de maig. S'engalana la plaça principal amb farigola florida cobrint arcades i murs. I s'hi fan parlaments i balls, a més de l'esmorzar popular amb sopa de farigola.

https://www.youtube.com/watch?v=x0hIIDzc_W4

ESOTERISME

- Posada dins la coixinera evita tenir malsons.
- Un creu feta amb rames de farigola i clavada a la porta del corral o a l'entrada de la casa foragita les males energies.
- La millor farigola és la que es cull el dia de Dijous Sant.
- Els fums de cremar la planta donen més força psíquica, fa que dormim millor i atrau la bona salut.
- Al Magreb cremar farigola amb altres plantes (cerfull, camamilla, gerani, poliol, canya-ferla o *Ferula communis*) a la foguera de Sant Joan protegeix les cases i llurs habitants, així com les collites.
- I refregar-se el cos amb la cendra de farigola protegeix la salut en general i fa que creixi el pèl.
- Per netejar-nos de males vibracions cal banyar-se amb aigua de farigola i marduix a la banyera.
- Alguns asseguren que duent una rameta de farigola darrera l'orella podem veure les fades.

LITERATURA

Quan ja de la terra Jesús se'n volava
el cim de la serra s'enfarigolava...
l'herbeta eixerida, dels seus peus eixida,

de flors s'esfaltà.
Abelleta vola per la farigola,

abelleta vola pel farigolar.

Abelleta vola...

Amb ses mans mateixes la verge en collia,
semblaven-li deixes del fill que partia,
I trova en sa aussència de Jesus essència,

la seva hi posà.

Abelleta vola per la farigola,
abelleta vola pel farigolar.

Abelleta vola...

[MOSSÈN CINTO VERDAGUER]

“Quin perfum vora el camí!
Quin goig que fa la florida
Farigola encara humida
Amb rosada del mati!
Quan el sol fa deixondir,

Al rusc, l’abella feinerera
Ja surt voleiant lleugera,
Delejant aquest jardí.
Do gratuït d’amor diví,
Curull amb la més flairosa,

Tendra, rústica i blavosa
Farigola de setí.”

[MIQUEL MARIA LLUCH I
VENTURA]

ALEXIS ROSELL (1985):

La Farigola. Neix per eixes serres i plans, en terres un xic seques; ans prefereix les fiters ben grans als patamolls i aigües vibrants. Si el calze com a gola prens —quan la sang s’escola—, comprens que la farigola la prens i aquest mal afolla. D’olor no en manca, li’n dona el bon esperit i l’aroma que recull bé tot bon idioma des de Grècia Barcelona. Els egipcis l’essència duien, amb sapiència, dins els morts: l’exigència d’una altra existència feia a la ciència avançar, i contra tot corc lluitar per tal de ben momificar el cos de tot bon avatar. El pastor i el curandero ja no diuen aquí t’espero [confinat], ataquen el microbi i ho fan com el foc talla el ferro. De timó rai, no els en falta per tal de combatre tota afta, i el mal prou se’n va que espanta, i la infecció ja no canta. De paràsits és l’enemic, l’ànim desperta i al cor pic. De tos i mal de coll n’estic lliure, de punxades al pit ja no en sento, des que prenc cada dia, de l’alba al trenc, una tassa del que jo entenc el millor remei existent. D’atacs de nervis, mal de caps, atacs de feridura, ni taps a les artèries, n’hi ha cap prenent farigola a tot drap. El cansament allunya, sí, i la xamosa joventut retorna al qui n’ha begut molts anys cada dia i així, enfortint la memòria, arribarà a ésser molt gran, gairebé sempre benestant. Mareig ni melancolia tindrà; la sang circularà clara i rica sense vessar, i el cor es normalitzarà, evitant, sí, l’anar al fossar. De les dents i genives és la farigola el remei més bonet; i estalvia diners a qui en gasta d’allò més. Penellons, nafres i tendrums, furóncols i mals d’aquells fums que es posen a la pell i et fums, el timó pot guarir, als punys i arreu que no sigui dit. Que la tinya i el mal de dit, i el cabell esllanguit combatre’ls amb això és fàcil. Que el xarmpió i varicel·la fan llur curs a tota vela i el càncer fuig de la sella del bon vividor amb estrella. La gana i la suor fa venir a qui s’està a punt de botir, i el reuma prou fa endarrerir sigui del jutge o del botxí. La vista i la veu retorna, a fetge i budell conforma, i l’estómac es transforma per tal d’estar en bona forma.

JOANA RASPALL:

“L’ull blau del romaní / ha mirat la farigola: / —Et voldries casar amb mi? / Ella tota s’enrojola / i amb un sospir diu que sí...”

Tonada popular dels herbolaris ambulants a Barcelona antiga que venien en burro al mercat: —“Malva, malví, farigola i romaní, herbetes de Montserrat!”

♩ = 80

Mal - va mal - ví fa-ri-go-la.i ro-ma - ní her - be-tes de Mont-se - rrat

The image shows a musical score on a single staff in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked as quarter note = 80. The lyrics are written below the notes. There is a fermata over the first two notes of the second phrase, and a five-measure rest (marked with '5') over the final phrase.

“Terra de farigola, terra de poc pa.”

PROPIETATS MEDICINALS DE LA FARIGOLA

- afrodisíaca
- analgèsica
- anestèsica (OE)
- anodina
- antianèmica
- antiasmàtica
- anticonvulsiva
- antiespasmòdica
- antihelmíntica
- antihemorràgica
- antiinflamatòria
- antioxidant
- antiparasitària
- antiputrefaent
- antireumàtica
- antisèptica (Gram+ y Gram-)
- antitussiva
- antivírica
- aperitiva
- aromatitzant
- augmenta la intel·ligència
- balsàmica
- bèquica
- broncoespasmolítica
- candidicida
- carminativa
- cicatritzant
- colerètica
- condiment

- cordial
- depurativa
- diaforètic (sudorífica)
- digestiva
- diürètica
- emmenagoga
- emol·lient
- antioxidant
- antisèptica urinària, bronquial
- estimulant general
- estomacal
- eupèptica
- expectorant
- fungicida
- hemolítica
- hipertensora (en infusió)
- hipnòtica OE
- leucocitogènica (augmenta el nombre de corpuscles de Russell als limfòcits)
- mucolítica
- rejuvenidora
- repel·lent d'insectes
- rubefaent
- sedant
- tònica
- vermífuga
- vulnerària (en operacions quirúrgiques, etc.)

USOS/ APLICACIONS DE LA FARIGOLA

-acne

-afonia

-aftes

-agulletes (cruiximent)	-dolors musculars	-males digestions
-amenorrea	-emfisema pulmonar	-mareig
-amigdalitis	-enuresi	-masegades
-anèmia	-erisipela	-melsa inflamada
-anèmia infantil	-erupcions	-memòria decadent
-angina de pit	-esquinços (carn- esqueixats)	-menopausa
-anorèxia	-espasmes	-migranyes
-ansietat	-espasmes arterials	-mosquits
-àntrax	-estomatitis (boca)	-mossegades de serps
-apoplexia	-extraccions dentals	-nafres
-artritis	-ferides	-nàusees
-asma	-fetge inflammat	-paràlisis
-astènia	-flegmes als pulmons	-part
-berrugues	-fongs	-penellons
-bronquitis	-furóncols	-picadures d'insectes
-bonys	-ganglis inflamats	-pielonefritis
-cabell debilitat	-gangrena	-pirosi (coragre)
-càncer de mama (sols al principi)	-gasos digestius	-plètora
-candidiasi	-gastritis	-polls
-cansament	-gastroenteritis	-pols dèbil
-carboncle	-gingivitis	-quists reumàtics
-catarro	-gonorrea	-raspera
-cervicitis	-gota	-refredat
-ciàtica	-grip	-ressaca (alcoholisme)
-circulació capil·lar defectuosa	-halitosi	-reuma
-cistitis	-hemorroides	-ronquera
-clorosis	-herpes	-sarna
-colesterol alt	-herpes zòster	-sinusitis
-còlics	-hipertensió	-talls
-còlon irritable	-hipotensió	-tènia
-conjuntivitis	-hipotiroïdisme	-tifus
-contusions	-histerisme	-tinya
-convalescència	-indigestions	-tos convulsiva
-convulsions	-infeccions tracte respiratori agudes	-tos ferina
-cucs intestinals	-infeccions urinàries	-triglicèrids alts
-debilitat a les cames	-infeccions venèries	-tripanosomiasis
-debilitat front a l'esforç físic	-inflamació de la boca	-trombosis
-depressió	-insomni	-tuberculosis
-dermatitis	-laringitis sagnant	-tumors digestius
-diarrea	-leucorrea	-úlceres lentes
-diftèria	-liquen esclerós vulvar	-varicel·la
-dispèpsia	-lumbago	-virus
-dolor als malucs	-mal de cap	-vista defectuosa
-dolor de ronyons	-mal de coll	-voltadits
-dolors de la grip	-mal de panxa	-vulvovaginitis
-dolors de la regla	-mal de queixal	-xarampió
	-mala circulació	

TOXICIATAT/ POSSIBLES EFECTES NOCIUS DE LA FARIGOLA

Un abús de la planta, especialment quan encara ha de florir, i dels quimiotipus més rics en carvacrol, pot causar mareig, vertigen, i com una mena de borratxera (també els quimiotipus de timol), excitació nerviosa i palpitations possiblement per excés de

funcionament del tiroïdes. Almenys el timol està contraindicat en embarçades, en enterocolitis, i en insuficiència cardíaca, renal o hepàtica.

PREPARATS

- Bafs
- Banys generals
- Banys nasals
- Cataplasma amb argila i vinagre
- Compreses
- Condiment.
- Extracte sec
- Fumigacions
- Lavatives
- Licor digestiu
- Oli de maceració
- Oli essencial simple o bidestil·lat
- Tintura
- Vinagre

BARREGES

- Adob de les olives: Farigola + Sajolida + Orega
- Aiguardent digestiu de Farigola [Sàlvia 15 g; Angèlica 10 g; Farigola 10 g; Marduix 5 g; Comins 5 g; Aiguardent del sec 1 L]. Es deixa a sol i serena 40 dies i 40 nits, remenant-ho de tant en tant.
- Alcohol antireumàtic: Farigola + Caps d'Ase (*Lavandula stoechas*) + Espígol (*Lavandula latifolia*) + *Phyllirea angustifolia* + pell de llimones + pastanagues.
- Bafs contra refredat: Farigola + Esparnellac + Romaní + *Helichrysum stoechas* + *Eucaliptus*
- Banys generals amb Farigola, Orega, Espígol, Romaní i bicarbonat sòdic o cendra de llenya.
- Campreses contra èczemes: Farigola + Til·la + Camamilla.
- Confitats en vinagre: Farigola + Pebrella (*Thymus piperella*) + suc de llimona + *Sedum sediforme*.
- Fumigacions contra l'asma: Farigola + Violeta + flor de Pi + pela de Llimona
- Fumigacions contra el refredat: Farigola + Espígol + Esparnellac + Eucaliptus + Sajolida.
- Fumigacions diürètiques: Farigola + Fonoll + Romaní + *Rosa montana*.
- Gàrgares contra l'afonia: Farigola + Hisop + Menta + Malva + Espígol + Plantantge + ballarucs de *Rosa canina*.
- Gàrgares contra el mal de coll: Farigola + Orega + suc de llimona
- Herbes de Provença [Farigola + Orega + Pebrella (*Thymus piperella*) + Sajolida + Marduix Andalús (*Thymus mastichina*) + Romaní + Anet]
- Mal de queixal: glopejar Farigola + rel de Genciana (*Gentiana lutea*).
- Oli de nas: Farigola + Esparnellac + Salvia + Eucaliptus + flor de Pi - *Helichrysum stoechas*.
- Ratafia: Farigola + Nou verda + Milfulles + Romaní + *Gentiana lutea* (rel) + *Carum carvi* (llavors).
- Rentat de ferides: A) Farigola + Om + Milfulles + *Cistus ladaniferus*. B) Farigola + fulles de Noguera + rel de Genciana (*Gentiana lutea*).
- Sopa de Farigola: es posa en un platet de terrissa una llesca fina de pa sec, amb un ou a sobre (sense la closca), una dent d'all, sal, pebre, nou moscada i oli, i una finísima rodanxa de ceba. Per sobre si tira la infusió recent feta de Farigola (llorer o orega) encara bullint, i es posa al forn, amb una mica de formatge ratllat, a gratinar abans de servir.

- Tintura vulnerària: Farigola (*Thymus vulgaris*) + Alfàbrega (*Ocimum basilicum*) + Menta (*Mentha sativa*) + Marduix (*Origanum majorana*) + Tarongina (*Melissa officinalis*) + Romaní (*Rosmarinus officinalis*) + Sàlvia (*Salvia lavandulifolia*) + Donzell (*Artemisia absinthium*) + Angèlica (*Angelica archangelica*) + Espígol (*Lavandula latifolia*) + Hipèric (*Hypericum perforatum*) + Ruda (*Ruta graveolens*) + Camamilla (*Matricaria chamomilla*) (20 g de cada en 1L d'alcohol rebaixat a 60°)
- Tisana anticatarral: Farigola + Orella d'Os (*Ramonda myconi*) + *Senecio leucophyllus*
- Tisana antidiarreica: Farigola + Cua de Cavall (*Equisetum*) + Malva + Menta + Camamilla
- Tisana antigripal: Farigola + Esparnellac + Roamni + Eucaliptus
- Tisana antireumàtica: A) Farigola + Roselles (*Papaver rhoeas*) + pastanaga + Xicoira (*Cichorium intybus*) + Bruguerola (*Calluna vulgaris*). B) Farigola + Cua de Cavall (*Equisetum*) + Te de Roca (*Jasonia glutinosa*) + Espígol + Orenga + Romaní + Esparnellac + Freixa (*Fraxinus*).
- Tisana circulatòria i hipotensora: A) Farigola + *Cistus clusii* (9 dies). B) Farigola + Romaní + Travalera (*Centaurea aspera*) + Poliol de Roca (*Micromeria fruticosa*) + *Salvia lavandulifolia* + *Centarium quadriphyllum* + fulles de Pi + Sanguinaria Menor (*Paronychia argentea*).
- Tisana contra gastritis: Farigola + Hisop + Sajolida.
- Tisana contra el mareig: Farigola + Esparnellac (*Santolina chamecyparissus*).
- Tisana contra la pulmonia: Farigola + Eucaliptus + Espígol + Cua de Cavall (*Equisetum*) + Joncs (base blanca) + Esbarzer (*Rubus*) + *Rumex* + Roselles (*Papaver rhoeas*) + Espígol + pell de serp + Laiols (*Chamaespartium sagittale*).
- Tisana depurativa: Farigola + Ortiga + Romaní + *Bonjeania hirsuta*.
- Tisana digestiva: A) Farigola + Hisop + Sajolida + Fonoll + Maria-Lluïsa + Orenga + Nepta. B) Farigola + Romaní + Menta + *Calamintha menthifolia* + Camamilla + *Helianthemum syriacum*. C) Farigola + Camamilla + Rabe de Gat (*Sideritis*) + Fonoll + Sajolida + Romaní + Esparnellac + brots de Pi. D) Farigola + Rabe de Gat (*Sideritis*) + Esparnellac + Til·la + Maria-Lluïsa + Orenga + Te de Roca (*Jasonia glutinosa*) + Milfulles + Malva. E) Farigola + Menta + Romaní + Rebentarola (*Calamintha menthifolia*) + Tarongina (*Melissa officinalis*) + Fonoll + Anís + Canyella.
- Tisana diürètica: Farigola + *Mentha spicata* + *Viscum album* + Herba Prima (*Asperula cynanchica*).
- Tisana estomacal: Farigola + *Acinos arvensis* + *Matricaria chamomilla* + *Mentha pulegium* + *Rosmarinus officinalis* + *Calamintha menthifolia* + *Cistus albidus* + *Ceratonia siliqua* + *Helianthemum syriacum*.
- Tònic digestiu: Farigola + Cua de Cavall (*Equisetum*) + *Salicaria*.
- Ungüents pels cops: A) Farigola + Romaní + *Psoralea bituminosa* + greix. B) Farigola + Cua de Cavall (*Equisetum*) + Malva + Menta + Camamilla + oli + greix.
- Vi de Farigola amb Anís Estrellat i Anís Verd (es bull). Ideal per a congestions pulmonars.
- Xarop contra mal de coll i immunoestimulant: d'*Echinacea* + Farigola + Pròpolis.
- Xarop contra la tos: rel de Malvi (*Althaea officinalis*) + Farigola + Romaní.

USOS VETERINARIS DE LA FARIGOLA

- Abelles: per atraure-les al rusc buit, posar-hi Farigola+ Sajolida + Espígol + mel,
- Bestiar en general, rentar amb aigua de Farigola úlceres, aftes, ferides al morro, ferides a les mamelles, mastitis (amb rel de Genciana), dolors, inflamacions, infeccions.
- Bous (preventiva de malalties): Farigola + muda de serp + sal + farina
- Cabres: perquè la llet tingui més bon sabor haurien de menjar Farigola + Fonoll + Caps d'Ase (*Lavandula stoechas*) + Orenga + Romaní + Sàlvia. Contra còlics: Farigola + Menta.

- Cavalls: bronquitis; problemes urinaris (UE: Farigola + *Veronica officinalis* + mostassa)
- Conills: coccidiosi (Farigola + *Sarothamnus scoparius*). Tinya: ungüent a base d'oli + cera + Farigola + Malva + Romaní + flors de Llicsó (*Sonchus tenerrimus*).
- Gallines i altres aus: enteritis
- Gossos: paràsits (ancilostomes, àscaris, oxiürs)
- Ovelles: després d'esquilar-les, xopar-les amb infusió de Farigola + Romaní + Llentiscle + Espígol + vi. Ferides: rentar-les amb aigua de Farigola i, després, posar-hi oli de fruits de *Solanum dulcamara*. Contra verí d'escurçó, rentar ferida amb Farigola + rel de Genciana (*Gentiana lutea*).
- Vedells setmesons: Farigola + flor de Tell + *Achillea pyrenaica*
- Vedells amb gasos i deprimits: Farigola + Canyella + Clau d'Olor + vi.

OLI ESSENCIAL

QUIMIOTIPUS:

- GERANIOL / ACETAT DE GERANIL: Antibiótic d'ampli espectre front a bacteris, fongs i virus. Cordial. Bronquitis. Part. Gastroenteritis vírica. Èczemes (secs, plorosos). Enteritis bacteriana o vírica. Rinitis. Salpingitis. Sinusitis. Uretritis. Vaginitis. Virus.
- LINALOL: Berrugues. Càndida. Enterocolitis estafiloccòcica. Colitis parasitària (làmblia, etc.). Fatiga nerviosa. Diabetis. Gangrena. Gastritis. Ferides. Infeccions. Metritis. Paràsits intestinals. Pielonefritis estafiloccòcica. Pleuresia. Prostatitis vírica. Psoriasis. Pulmonia. Reuma. Salpingitis estafiloccòcica. Tènia. Tuberculosi pulmonar. Tuberculosi renal. Vaginitis. Virus.
- TIMOL / CARVACROL: Infeccions de tot tipus. Cansament.
- TUYANOL / TERPINEOL: Aerofàgia. Amigdalitis. Artritis. Astènia. Balanitis. Bronquitis. Bulb raquidi avariat. Cerebel avariat. Infeccions otorrinolaringològiques. La major part d'infeccions venèries. Cansament. Condilomes. Diabetis. Digestions lentes. Endometriosi. Grip. Otitis. Fetge inflammat. Hipotèrmia. Immunoglobulina excessiva. Annexitis (ovaris). Parkinson. Prostatitis. Pulmonitis. Desequilibris nerviosos. Salpingitis. Sinusitis. Tendinitis. Uretritis. Virus.

L'oli essencial (OE) de farigola és ric en fenols. Fins el principi de la primavera conté més cimol i gamma-terpinè. A la primavera conté més geraniol. Per Setmana Santa conté més carvacrol i timol, i a l'estiu més geranil-acetat. En algunes zones (a menys de 500 m snm) té una aroma picant (amb més carvacrol), en d'altres a eucaliptus (amb més 1,8-cineol), o a llimona (amb més citrals), o a fenol (amb més timol), com a la costa de la Provença. En altres fa olor a espígol (amb més linalool), com ara a l'Alta Provença entre 600 i 1500 m snm. O a la mateixa franja altitudinal, a gerani rosa (amb més geraniol). I pot fer olor a marduix (amb més 4-thujanol) o a sajolida (amb més alfa-terpineol, en especial a la franja entre 500 i 600 m snm).

L'oli essencial de farigola protegeix els terapeutes de contagis pel contacte amb els pacients, i és un bon ambientador/antisèptic de les habitacions fregant el terra amb unes gotes l'OE molt i molt diluït, o vaporitzant-lo).

L'OE és Yang i és ideal per combatre l'excés de Yin al cervell, estómac, fetge, còlon, matriu, ovaris, pròstata, pulmó, sistema immunitari, tiroides. Hom el relaciona amb el primer xacra o *muladhara* (genitals inferiors). Per tant, està indicat contra el sentiment de culpa, gelosia, confusió, deliris i sentiment visceral. I té una cert poder afrodisíac.

L'OE de farigola està indicat contra:

- abscessos
- acne
- aerofàgia
- afonia
- amenorrea
- amigdalitis
- anèmia
- anorèxia
- artritis
- asma
- astènia
- atròfia musculars
- balanitis
- berrugues
- bronquitis
- bulb raquidi avariat
- càndides
- calvície
- càndides
- cansament
- càries dental
- catarro
- cerebel avariat
- cistitis
- colesterol alt
- còlics nefrítics
- colitis parasitària
- condilomes
- cor cansat
- covardia
- cucs
- debilitat muscular
- debilitat per grip
- depressió nerviosa
- diabetis
- digestions lentes
- disenteria
- distonia neurovegetativa
- èczemes
- endometriosi
- envelliment
- esclerosis
- escrofulosis
- espasmes
- espasmes
- esterilitat sexual
- estómac gandul
- estomatitis
- esternuts
- febre
- ferides infectades
- furóncols
- gangrena
- gingivitis
- glàndules gandules
- gota
- grip
- hipotensió
- hipotèrmia
- immunodeficiències
- infeccions
- infeccions intestinals
- infeccions urinàries resistents als antibiòtics
- laringitis
- lepra
- leucorrea
- mala circulació
- memòria escassa
- ment poc àgil
- metritis
- otitis
- palpitations
- paràsits intestinals
- Parkinson
- pleuresia
- prostatitis
- prostatitis vírica
- psoriasis
- pulmons debilitats
- refredat
- reuma
- rinitis
- salpingitis
- sarna
- sinusitis
- somnolència
- suor escassa
- talls
- tendinitis
- tènia
- tifus
- tos-ferina
- tricomoniasi
- tuberculosi renal
- uretritis
- vaginitis
- vertigen

PRINCIPIIS ACTIUS DE LA FARIGOLA

Tanins; flavones (luteolina, tetrahidroxi-(5,7,3',4')-flavona); derivats de l'hesperidina; pentosanes. Oli essencial: timol (quimiotipus), timol-metil-èter, carvacrol (quimiotipus),

pinè, terpineol (quimiotipus), terpinè, cimè, cimol, borneol, linalool (quimiotipus), geraniol (quimiotipus), thujanol (quimiotipus), citral (quimiotipus), llimonè. Àcids triterpènics (ursòlic, oleanòlic); saponòsids triterpènics; àcid cafeic i derivats (a l'unir-se l'àcid 3,4-fenil-làctic), àcid rosmarínic o labiàtic.

[Planta]

OLI ESSENCIAL 0.4-3.4 %.

- alfa-felandrè 50-425 ppm,
- alfa-pinè 15-1.600 ppm,
- alfa-terpinè,
- alfa-terpineol 36-6.500 ppm,
- beta-cariofil·lè 15-600 ppm,
- beta-fel·landrè,
- beta-pinè 15-420 ppm,
- beta-terpineol 80-670 ppm,
- delta-3-carè 510 ppm,
- gamma-terpinè 36-5.460 ppm,
- gamma-terpineol,
- 2,6,6-trimetil-biciclo(3,1,1)hepta-2-èn
- alcohol amílic,
- alcohol cumínílic,
- anetol,
- beta-cadinè,
- borneol,
- carvacrol (quimiotipus),
- cimè
- cimol,
- citral (quimiotipo),
- delta-cadinè,
- eudesmol,
- geraniol (quimiotipus),
- hex-5-en-1-ol,
- iso-borneol,
- linalool (quimiotipus),
- llimonè,
- ocimè,
- pinè,
- terpinè,
- terpineol (quimiotipus),
- thujanol (quimiotipus),
- timol (quimiotipus),
- timol-metil-èter,

PLANTA

- 2-beta-D-glucòsid de l'àcid salicílic (fulles)

- 3,3',4,4'-tetrahidroxi-5,5'-di-iso-propil-2,2'-dimetil-bifenil 35 ppm (fulles),
- 3,3',4,4'-tetraona-5,5'-di-iso-propil-2,2'-dimetil-bifenil 3 ppm (fulles),
- 3,4,4'-trihidroxi-5,5'-di-isopropil-2,2'-dimetil-bifenil 1 ppm (fulles),
- 4-beta-D-glucòsid de l'àcid *p*-hidroxi-benzoic,
- 4-beta-D-glucòsid de l'àcid protocatechuic (fulles)
- 4-beta-D-glucòsid de l'àcid siríngic (fulles)
- 4-beta-D-glucòsid de l'àcid vainílic (fulles)
- 4-hidroxi-benzoil-glucosa,
- 4-terpineol 73-8.320 ppm,

- 4,4'-dihidroxi-5,5'-di-isopropil-2,2'-dimetil-bifenil-3,6-diona,
- 4'-hidroxi-5,5'-di-isopropil-2,2'-dimetil-bifenil-3,4-diona 9 ppm (fulles)
- 4',5'-dihidroxi-6,7,8-trimetoxi-flavona 5 ppm (fulles)
- 4',5'-dihidroxi-7-metoxi-flavona 43 ppm (fulles)
- 5-hidroxi-4',7'-dimetoxi-flavona 1 ppm (fulles)
- 5,4'-dihidroxi-6,7,8,3'-tetrametoxi-flavona,
- 6-hidroxi-luteïna,
- 8-demetil-timonina,
- 8-metoxi-cirsi-lineol 7 ppm (fulles)
- àcid alfa-hidroxi-linolènic,
- àcid alfa-linolènic 6.900-7.450 ppm,
- àcid ascòrbic,
- àcid cafeic 1.7 % en hojas,
- àcid cafeic (& àcid 3,4-fenil làctic)= àcid rosmarínic o àcid labiàtic,
- àcid càpric 1.200-1.290 ppm,

- àcid caprílic 2.400-2.590 ppm,
- àcid cinàmic,
- àcid clorogènic,
- àcid ferúlic,
- àcid gál·lic
- àcid iso-clorogènic,
- àcid labiàtic,
- àcid làuric 2.300-2.480 ppm,
- àcid linoleic 5.000-5.400 ppm,
- àcid litospèrmic, en brots,
- àcid mirístic 1.500-1.620 ppm,
- àcid oleanòlic 6.300 ppm,
- àcid oleic 4.700-5.076 ppm,
- àcid palmític 1.7-1.85 %,
- àcid *p*-cumàric 420 ppm,
- àcid *p*-hidroxi-benzoic,
- àcid rosmarínic 2.6 % en planta, 0.5-1.3 % en brots.
- àcid timúnic
- àcid ursòlic 1.5-1.8 %
- àcid vainíllic,

- àcids triterpànics (ursòlic, oleanòlic),
- alanina,
- Alumini 920 ppm (fulles),
- apigenina,
- borneol 15-1.560 ppm (fulles),
- bornil-acetat 16-800 ppm (fulles),
- Bor 34-48 ppm,
- Calci 1.7 % (fulles)
- camfè 15-375 ppm,
- càmfora 5-45 ppm,
- car-3-è 127-1.080 ppm,
- carvacrol 8-18.720 ppm,
- carvona,
- cineol 10-4.590 ppm,
- cirsilenol,
- cirsimaritrina 20 ppm (fulles),
- cistina 1.370-1.980 ppm,
- citral,
- Cobalt 113 ppm (fulles),
- Coure 8-9 ppm,
- cosmosina,
- crisoeriol,
- Crom 20 ppm (fulles),
- derivats de l'hesperidina,
- diosmetina,
- eriodictiol,
- Estany 17 ppm,
- eugenol,

- fenil-alanina 0.24-0.26 %,
- fibra 18-69 %,
- fitosterols 1.630-1.760 ppm,
- flavones: luteolina, tetrahidroxi- (5,7,3',4') flavona,

• flavones metoxilades

- ∨ cirsilenol,
- ∨ cirsimaritina,
- ∨ 5-desmetil-nobiletina,
- ∨ 5-desmetil-sinensetina,
- ∨ eupatorina,
- ∨ gardenia-D,
- ∨ 8-metoxi-cirsilenol,
- ∨ siderito-flavona,
- ∨ timonina,
- ∨ timusina,
- ∨ xantomiol
- Fòsfor 950 ppm (fulles) 1.700-2.500 ppm en planta,
- geranil-acetat 0.34 %,
- geraniol 1.1 %,
- glicina,
- hidrats de Carboni 69 % (fulles),
- Ferro 1.075-1.500 ppm,
- iso-eugenol,
- iso-leucina 4.680-5.054 ppm,
- iso-timonina,
- kaempferol,
- *L*-borneol,
- leucina 4.300-4.640 ppm,
- llimonè 15-5.200 ppm,
- linalil-acetat 15-4.680 ppm,
- linalool 20-17.420 ppm,
- lisina 2.070-2.230 ppm,
- Liti 4 ppm,
- luteolina,
- luteolina-7-diglucòsid,
- luteolina-7-O-beta-D-glucòsid,
- Magnesi 0.4 % (fulles), i fins 0.3 % en planta,
- Manganès 64-79 ppm (fulles),
- mentona,
- metionina,
- mircè 36-676 ppm,
- mircenol-8 15-3.900 ppm,

- mircenol-8-acetat 15-2.600 ppm,
- naringenina,
- nerolidol 80 ppm,
- niacina 54 ppm,
- N-triacontà,
- *p*-cimè 145-20.800 ppm,
- *p*-cimè-8-ol,
- pentosanes,
- Potasi 0.97 % (fulles), 0.77-0.93 % en planta,
- proteïnes 0.9 %,
- resina,
- riboflavina 4-53 ppm,
- salicilats 180-1.830 ppm,
- saponòsids triterpènics,
- Seleni 16 ppm (fulles),
- Sílice 200 ppm (fulles),
- siringoil-glucosa, (fulles),
- Sodi 1.490 ppm (fulles) 430-1.340 ppm en planta,
- tanins 8-10 %,

- tiamina 5-6 ppm,
- timil-acetat,
- timol 15-24.100 ppm,
- timol-metil-èster 1-10.000 ppm,
- timonina,
- timusaponina,
- tirosina 2.410-2.600 ppm,
- *trans*-4-thujanol,
- treonina 2.520-2.720 ppm,
- triptòfan 1.860-2.000 ppm,
- valina 0.5-0.54 %,
- Zinc 15 ppm (fulles); 55-75 ppm en planta,
-

[Llavors]

àcid linolènic,
àcid oleic,
grasses 37-39 %,
planteosa

ESPÈCIES SIMILARS

Hi ha unes 218 espècies majors de Farigola al món, la meitat a la conca mediterrània. L'àrea de distribució del gènere va des de Grenlàndia fins les Illes Canàries, Etiòpia, Himàlaia, Japó i la Sibèria. A Espanya hi ha 38 espècies, de las quals 24 són endèmiques i 16 de la zona de Múrcia-Alacant. A les Illes Canàries sols hi ha *Thymus origanoides*. Totes les espècies són antiespasmòdiques, expectorants, eupèptiques i digestives.

Al món, els taxonomistes han dividit el gènere en 8 seccions.

I-MICANTHES. Engloba a **T. saturejoides** de l'Atlas d'Agadir i **T. riatrum** del Rif de Fez, ambdues llenyoses i robustes, la segona prostrada. També a **T. micans (=T. caespititius)**, de Galícia-Portugal (excepte el Sud) i dels arxipèlags de Madeira i Açores. Tenen en comú fulles no revolutes, glabres.

II-MASTICHINA. De la península Hispànica. Excepte el Nord, Pirineus i llevant. Comprèn a **T. mastichina**; **ssp. albicans**, **ssp. mastichina**, **ssp. donyanae**.
T. albicans. Del SW, de les pinedes de *Pinus pinea*.

III-PIPERELLA. Sols comprèn una espècie. **T. piperella**, de la zona de València, coneguda com a Pebrella.

IV-TEUCRIOIDES. De les muntanyes de Grècia i Albània. Comprèn tres espècies: **T. teucroides**, **T. rechingeri (= T.hartvigi)**, **T. leucospermus**.

V-PSEDOTHYMBRA. Del Sud d'Espanya i Nord d'Àfrica (Marroc i Algèria). Corol·les de fins a 2 cm. Bràctees molt diferents de la resta de les fulles. Inflorescències subglobuloses.

Al Nord d'Àfrica hi ha: **T. bleicherianus**, conegut sols de 3 localitats, i **T. munbyanus**, més comú, polimorf i probablement hibridant-se amb *T. algariensis*, i *T. willdenowii*.

A Portugal hi ha: **T. lotocephalus**, de l'Algarve; **T. villosus**, també de Càceres i fins a Ciudad Real.

Al SE d'Espanya hi ha: **T. longiflorus**, **T. membranaceus**, **T. moroder**, **T. funkii**. En aquesta secció també hi ha **T. antoninae**, anòmal, sense bràctees a la inflorescència, i amb calze i corol·les molt llargs.

VI-THYMUS. De la regió mediterrània occidental. Les espècies més importants són:

T. vulgaris, del Nord d'Itàlia, Sud de França i meitat oriental d'Espanya; la ssp. **aestivus** floreix més tard, al llevant o a Eivissa.

T. zygis, bastant comú en zones seques d'Espanya. Hi ha 3 subespècies: ssp. **gracilis**, del SE i de Marroc; ssp. **zygis** de cap el Nord de la península; ssp. **sylvestris** del SW.

T. willdenowii, és comú a Marroc i Algèria, arribant fins a Gibraltar. Probablement s'hibrida amb *T. munbyanus* i *T. algariensis*.

T. capitellatus, de Portugal.

T. camphoratus, de Portugal.

T. carnosus, de les dunes del SE.

T. orospedanus, de la Sierra de Segura i contraforts.

T. baeticus, del Sud d'Espanya.

T. loscosii, de la conca de l'Ebre.

T. serpylloides, de Sierra Morena i Sierra Nevada.

T. hyemalis, de la costa del SE i també del Nord de Marroc.

VII-HYPHODROMI. S'estén per tota la conca mediterrània i comprèn unes 60 espècies. S'hi estableixen 3 subseccions:

-Subsec. SUBBRACTEATI. Tenen fulles revolutes i són de la part oriental. Sols una espècie arriba al Nord d'Àfrica, de Líbia fins el Marroc i és **T. algeriensis**. Una altra espècie arriba al centre d'Espanya i és **T. mastigophorus**. Altres d'aquesta subsecció, amb fulles variables en una mateixa mata, entre linears i oblongues, són: **T. spinulosus**, de Sicília i Sud d'Itàlia, **T. striatus**, del Sud d'Itàlia i d'Albània. A Turquia hi ha: **T. argaeus**, **T. brachychillus**, **T. cappadocius**, **T. cherlerioides**, **T. convolutus**, **T. pulvinatus**, **T. revolutus**. A la península balcànica hi ha: **T. boissieri**, **T. dolopicus**, **T. plasoni**. Comparteixen els Balcans i Turquia: **T. atticus**, **T. parnassicus**, **T. leucotrichus** (també a Síria i el Líban)-. A Xipre hi ha: **T. integer**, molt similar a *T. leucotrichus*. A les illes del mar Egeu hi ha: **T. samius**, **T. borsthenicus**. Al Nord del Mar Negre hi ha **T. pallasianus**. Al Sud del Caucas hi ha **T. persicus**, molt rar.

Subsec. SERPYLLASTRUM. De port prostrat i fulles planes, amples. A Espanya hi ha 5 espècies: **T. bracteanus**, **T. leptophyllus**, molt polimorf i apropant-se a *T. praecox*; **T. font-queri**, **T. granatensis**, **T. lacaitae**. Hi ha altres espècies a la part oriental de la conca, als Balcans, Turquia i Caucas i inclús 7 espècies del centre d'Àsia, però falten al Nord d'Àfrica. A la península balcànica hi ha: **T. aznavourii**, **T. bracteoaus**, **T. comptus**. A Turquia hi ha: **T. canoviridis**, **T. haussknechtii**, **T. pectinatus**, **T. sphaulifolius**. Al Nord del Mar Negre hi ha: **T. zygoides**, que arriba també a Turquia i als Balcans, molt similar a *T. laicatae* d'Espanya. Exclusius del Caucas són: **T. dagestanicus**, **T. hadzhievii**, **T. helendzhicus**, **T. karjagnii**, **T. ladjanuricus**, **T. lipskyi**, **T. madjopiensis**, **T. sosnowskyi**.

-Subsec. THYMBROPSIS. Inclou espècies del Nord d'Àfrica: **T. broussonetii**, **T. maroccanus**, **T. lanceolatus**, **T. numidicus**, **T. pallescens**. També dos endemismes grecs: **T. laconicus**, **T. holosericus**. I 5 espècies de Turquia: **T. cariensis**, **T. cilicicus**, **T. eigei**, **T. leucostomus**, **T. sipyleus**. Del Líban, Síria i Iraq: **T. syriacus**, **T.**

neurophyllus, molt semblant o bé ssp. de l'anterior. Al Sinaí i altres zones properes: **T. bovei**, **T. decussatus**.

VIII-SERPYPILLUM. Comprèn unes 124 espècies. Espècies llenyoses d'indrets àrids de les altes muntanyes: **T. organoides**, de Lanzarote; **T. serrulatus** i **T. schimperi**, de Etiòpia; i **T. laevigatus** del SW d'Aràbia. Un altre grup està format per espècies herbàcies, flexibles, dels prats verds, des de Grenlàndia fins el Japó. S'hi han establert 7 subseccions en total.

-Subsec. INSULARES. Comprèn **T. willkommii**, de Castelló i muntanyes de Tortosa; **T. richardi**, ssp **richardi** de Mallorca, i Dalmàcia; ssp. **ebusitanus** d'Eivissa; i ssp. **nitidus** d'una illeta prop de Sicília (Mare-timo). També hi ha: **T. organoides**, de Lanzarote, **T. bornmuelleri**, de Turquia; **T. dreatensis** i **T. guyonii**, del Nord d'Àfrica.

-Subsec. PSEDOPIPERELLAE. Comprèn l'espècie de Mallorca, Còrsega i Sardenya **T. herba-barona**; i **T. nitens**, del Sud de França.

-Subsec. KOTSCHYANI. Comprèn moltes espècies típiques d'Àsia i poques del mediterrani i Àfrica. A Etiòpia hi ha: **T. serrulatus** i **T. schimperi**. A Turquia: **T. transcausicus** i **T. fallax**. Al Iemen: **T. laevigatus**.

-Subsec. ISOLEPIDES. Comprèn 5 espècies balcàniques: **T. bulgaricus**, **T. glabrescens**, **T. longedentatus**, **T. pannonicus**, **T. sibthorpii**.

-Subsec. ALTERNANTES. No mediterrànies típiques. De prats de Meso-Bromion o Crio-Bromion en general: **T. pulegioides**, **T. froelichianus**, **T. alpestris**. **T. oehmianus**, de Iugoslàvia. I **T. bihortensis** i **T. comosus**, de Romania.

-Subsec. PSEUDOMARGINATI. No mediterrànies típiques. Inclou **T. nervosus**, endemisme dels Pirineus i Massís Central; **T. longicaulis**, **T. praecox** del Nord de la conca. I dels Balcans: **T. ocheus**, **T. stojanovi**, **T. thracicus** -també a Turquia-.

-Subsec. SERPYPILLUM. No mediterrànies típiques. Inclou a l'espècie paradigmàtica **T. serpyllum**, de tota Europa, i a **T. talijevii** i **T. quinquecostatus** del Japó, i altres moltes espècies de la Sibèria asiàtica.

A ESPANYA:

De fulles revolutes:

-**Thymus vulgaris ssp. palearenis (fontqueri)**. Tiges laterals prostrades. Del Pre-Pirineu.

-**Thymus vulgaris var. aestivus**. Mata de fulles més estretes i rames molt dretes. Es fa a València i Eivissa. El seu oli essencial conté un 22% de 1,8-cineol, 17% de geraniol, i 20% de geranil-acetat.

-**Thymus hyemalis**. [Tomillo Morado, Tomillo de Invierno, Tomillo Rojo]. Mateta llenyosa molt ramificada, en general erecta, amb pilositat heterogènia. Fulles totes ciliades i curtes, de 5 mm. Corol·la rosada, de menys de 8 mm. Calze de 3.5-5 mm, hirsut. De les terres baixes molt seques, d'Alacant a Almeria. S'empra com a digestiva, estomacal, aperitiva, hepàtica i contra infeccions de les vies respiratòries amb febre, afeccions/infeccions a la pell, mal de queixal, caiguda del cabell, i com abortiu. Fa miracles a les gangrenes, que es guareixen ràpidament, banyant la zona afectada amb la infusió de la planta tendra.

-**Thymus zygis**. [Tomillo Blanco, Tomillo Fino, Tomillo Salsero, Tomillo Rojo]. Mata no reptant. Amb fulles totes ciliades, de més de 5 mm. Corol·la blanquinosa. Calze de menys

de 4 mm, amb dents superiors de menys d'1 mm. Inflorescència oblonga interrompuda. Flors generalment blanques. Terrenys molt àrids o guixencs. Conté sols un 0,3% de metil-èter de timol. Hi ha dues varietats: **zygis** (amb anteres blanques), de la zona de Lleida; i **gracilis** [Tomillo Blanco, Tomillo Macho, Tomillo Fino, Tomillo Salsero, Tomillo aceitunero] amb anteres purpúries. De la zona d'Alacant a Màlaga, fins a Despeñaperros. S'usa com a estomacal i antitussígena i contra tumors i afeccions/infeccions de la pell.

-Thymus serpylloides. [Samarilla, Tomillo de la Sierra, Tomillo de Sierra Nevada]. Mateta decumbent o radican. Fulles verdes amb pocs cilis (llargs). Fulles de més de 5 mm, inflorescència compacta. Calze estretament campanulat amb tub quasi igual o major que els llavis, amb dents superiors no ciliades, mata prostrada, corol·la d'un rosat blanquinós, de 6 a 8 mm. Hi ha dues varietats: **gadorenensis** (revers pubescent, dents superiors del calze de menys d'1 mm), de les muntanyes d'Almeria; **tenuifolius (=T. loscosii)** (revers glabrescent, dents superiors del calze de més d'1.2 mm, calze de més de 4 mm), de la serralada Prelitoral de Tarragona.

-Thymus webbianus (=T. baeticus) [Tomillo Limonero, Tomillo Basto, Tomillo Pelotero, Tomillo Fino, Tomillo Gris]. Mateta erecta. Fulles ciliades, fulles de més de 5 mm, inflorescència compacta, calze de 4 a 5 mm amb dents superiors ciliades, fulles molt pubescents al revers. Tiges arquejades descendents. Corol·la blanquinosa o rosada. Calze densament pilós. De la zona costera d'Almeria a Màlaga.

-Thymus granatenis ssp. micranthus. Semblant a l'anterior però amb fulles glabrescents. Les rames que s'inclinen cap avall duen rametes ascendents carregades de flors. Corol·la rosada-púrpura. Calze major de 5 mm. Inflorescència de més de 13 mm de diàmetre. De la serralada Pre-litoral valenciana, vora Utiel.

-Thymus orospedanus. [Tomillo Limonero] Mateta dreta no radican. Fulles blanquinoses amb - almenys al revers - molt de toment dens i homogeni, curt. Calze ample campanulat amb el tub més curt que els llavis. De la Sierra de Segura i muntanyes adjacents.

-De fulles planes (o amb sols part del marge revolut):

-Thymus mastichina.[Almoraduz, Almorau, Almoraje, Escombrilla, Mejorana, Mejorana Silvestre, Mejorana de Monte, Cantueso, Tomillo Sardinero, Tomillo Blanco, Sardinilla, Sarilla, Tomillo Mosquero, Retuso, Raspa]. Calze de més de 4 mm, amb dents plomosos quasi iguals, molt més llargs que el tub. Inflorescència compacta globosa d'1 a 2 cm. Fulles no ciliades. Calze blanquinós de 4 a 6 mm. Corol·la blanca. Mata llenyosa de fins a 50 cm. De l'interior de la serralada Prelitoral valenciana, vora Utiel. S'empra com a digestiva, estomacal, analgèsica, antireumàtica, i contra infeccions especialment les pulmonars. O per atraure mosques (amb almívar). També per a combatre l'esclerosi en general. El seu oli essencial conté fins un 75 % de 1,8 cineol, en el quimiotipus *cineolifera*.

-Thymus longiflorus.[Cantahueso, Mejorana, Picos de Pollo, Tomillo Macho]. Bràctees de sota la inflorescència molt grans, de més de 6 mm d'ample. Corol·la gran, de més de 12 mm, estreta i recta. Mata molt ramificada. Fulles a vegades ciliades a la base. Hi ha dues varietats: var. **ciliatus** (de bràctees vermelloses) i var. **membranaceus** (bràctees pàl·lides verdoses blanquinoses, ample ovalades, de més de 5 mm d'amplada. Corol·les blanques. Calze de 5-8 mm. Fulles ciliades a la base, però poc. Ambdues de la zona baixa d'Alacant. S'utilitza com a depurativa, diürètica, càlculs, com a digestiva, estomacal, antiàcid, contra la grip, reuma, osteoporosis, dolors, gangrenes; com una mena de panacea, amb el Rabe de Gat (*Sideritis*).

-Thymus wilkommi. Calze amb dents no totes iguals entre sí, no plomosos, tiges peludes en totes les cares, fulles quasi totes iguals, de 6 per 2.5 mm. Mata llenyosa prostrada, fulle glabres, flors en glomèruls terminals amb bràctees molt poc més amples que les fulles normals. De la serralada Prelitoral de Tarragona, de replans de roques poc solellades.

-Thymus richardi. Calze amb dents desiguals no plomosos, els superiors oblongs, acuminats. Mata prostrada de fulle de més de 3 mm d'ample, no ciliades. Inflorescència

poc densa en glomèruls. Corol·la rosada, bràctees molt similars a les fulles. Endemisme de les roques d'Alacant o d'Eivissa.

-Thymus piperella.[Pebrella]. Semblant a l'espècie anterior, però dents superiors del calze amples i triangulars, les superiors no ciliades, fulles amples glabres, totes iguals, inflorescència terminal més laxa. Serres litorals de València. S'empra com estomacal, contra l'úlceres d'estómac, i com a condiment per posar sobre la carn (Herbes de Provença).

-Thymus serpyllum.[Serpoll]. Fulles ciliades, mata molt prostrada o herbàcia, tiges piloses sols als angles, bràctees molt semblants a les fulles normals. És una espècie molt polimorfa del Pre-Pirineu, i que habita sobre roques o a pastures més o menys seques. Destaquen les subespècies:

- | | | |
|---------------|-----------------------|----------------|
| • alpestris | • citriodorus | • jacquetianus |
| • bracteatus | (= <i>T.praecox</i> x | • leptophyllus |
| • carniolicus | <i>T.vulgaris</i>) | • nervosus |
| • caroli | • dalmaticus | • polytrichus |
| | • decipiens | • praecox |
| | • fontqueri | • pulegioides |

S'empra contra els dolors de la regla, i per fer-la venir; contra el mal de queixal, com a desinfectant de la boca i astringent en cas d'aftes i úlceres bucals; com a digestiu, aperitiu (amb *Melissa* i *Tilia*), carminatiu i cordial; com a diürètic i depuratiu; contra el refredat, la tuberculosi i altres malalties pulmonars (amb *Plantago lanceolata*); per a tractar afeccions/infeccions de la pell; contra l'epilèpsia i espasmes nerviosos, com a sedant, contra neuràlgia del trigemin, (amb Camamilla i Milfulles, aplicant-ho calent a la cara) i en casos de lipotímies, desmaís i vertígens; contra la ciàtica, lumbago i dolors de la grip; contra tumors; contra cucs intestinals i contra tifus (bany general). Santa HILDEGARDA VON BINGEN l'emprava contra la lepra, la paràlisi i malalties nervioses. MARIA TREBEN el recomanava contra l'alcoholisme (però amb efectes revulsius molt forts), esclerosi múltiple i epilèpsia ja sigui en infusió, en banys, en tintura, oli/ungüent, cataplasmes o en xarop.

-Thymus capitatus (=Coridothymus capitatus, Thymbra capitata). [Tomillo Andaluz, Tomillo Carrasqueño, Tomillo Aceitunero, Frígola de Sant Joan]. Calze comprimit dorsalment. Fulles còncaues a la cara adaxial. Mata laxament ramificada i amb fulles ciliades. Flors en glomèruls oblongs densos, d'uns 2 cm. Bràctees imbricades, ciliades, vermelloses, molt amples. Corol·la rosada de 8 a 10 mm. De Balears, València, Andalusia. S'usa com a condiment per les olives, i com a febrífug, vermífug i hipoglucemiant.

-Thymus funkii.[Cantahueso, Cantueso Blanco]. Bràctees estretament ovalades, o el·líptiques, de menys de 5.5 mm d'ample. S'utilitza com a recalcificant en osteoporosi, com a estomacal digestiu i com a vulnerari per guarir nafres i ferides. És de la zona de Múrcia.

-Thymus moroderi.[Cantueso Morado, Tomillo Colorado]. Fulles rígides, amb cilis poc visibles. Les bràctees més grans no arriben a 13 mm de llarg. Dents superiors del calze ciliats. S'utilitza contra la grip, com estimulants general i com a digestiu i antiàcid. De venda en bossetes o d'ús en licoreria local. De la zona d'Alacant-Alcoi-Calpe.

-Thymus saturejoides. Endèmica del Nord d'Àfrica (de l'Atlas d'Agadir a Dj Sarhro). Es ven en substitució o enlloc (fraudentament) de **T. zygis**.

Molt útil pot resultar la pàgina <http://www.anthos.es> on es pot fer al recerca per «búsqueda» «galeria fotogràfica» «familia Labiatae» «gènere *Thymus*». I es veuen fotografies de moltes espècies de farigola a d'Espanya.

També per saber distingir les espècies pot ser molt útil *Flora Iberica*. En concret, cercant per «PDF /Thymus /Flora Iberica»:

http://www.floraiberica.es/floraiberica/texto/pdfs/12_140_21_Thymus.pdf

