



1

TIMÓ / FARIGOLA / TOMILLO

THYMUS VULGARIS



Miquel Biarnés (Móra d'Ebre) ens parlarà un cop al mes de remeis naturals per la ment i el cos. Biarnés és Naturòpata, Llicenciat i Doctorat en Naturopatia - Medicina Alternativa M.D. (M.A.) Universitat Colombo-Sri-Lanka. Miquel és una persona entusiasta i motivada en aplicacions naturistes Ment-Cos i conferenciant de remeis naturals en nutrició, emocions i afectacions i teràpies de Biofeedback SCIO. Aquesta secció mensual ens apropa als remeis naturals amb productes que tenim al nostre abast i que, potser, no valorem. Agraïm la col·laboració d'en Miquel Biarnés perquè la salut es construeix i perquè lo que no es resol per la ment, el cos ho converteix en malaltia.



DESCRIPCIÓ:

És una herba amb diversos usos culinaris, medicinals i ornamentals.

ÚS I PROPIETATS:

Les fulles, flors i oli essencial son molt bones per baixar la hipertensió, antibiòtic, desinfectant, afeccions pulmonars, sudorífic, vermífug, diürètic, fatiga crònica, tos i tos ferina, calmant nerviós, dóna energia vital, cardiopaties i circulació, evacuar, bo per l'estrenyiment, enuresis nocturna (una persona, generalment nens, que s'orini de forma involuntària mentre dormen). Conté minerals de calci, potassi i ferro.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Fer una infusió o tisana (entre 3 i 5 g per tassa d'aigua de 250 ml.), posant l'herba al cul del got i abocar l'aigua bullint, tancar i deixar reposar entre 3 i 5 minuts. Es recomana prendre beguda una infusió feta en les proporcions de la meitat (125 ml.) al matí en dejú i altra a la nit abans d'anar a dormir. Tanmateix és coneguda per les "sopes de timó o farigola" que les nostres iaies sempre feien per calmar les digestions. Una altra funció és en edemes, en infusió o tisana pels casos d'estrenyiment sever. És la solució menys agressiva pel colon i rentat de ferides externes, tant en animals com en persones.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No li són conegudes, però una advertència important és que en Fitoteràpia (teràpia d'herbes) la sobredosi és més perjudicial que beneficiosa.

ON LA PUC TROBAR?:

Molt corrent a les nostres terres, en zones de matollars, pedrusques, camps de secà erms, zones calcàries i solejades del litoral Mediterrani.

SUGGERIMENT:

Posar una branca de farigola a l'oli sempre s'ha fet, ja sigui per motius aromàtics o de salut. Ara, diferents estudis han demostrat que l'oli d'oliva verge enriquit amb polifenols de farigola millora la salut.

Arròs integral

Excel·lent font de fibra, recomanat en dietes saludables o que requereixin la regulació de la funció intestinal.

L'arròs Integral Montsià ofereix una qualitat superior en conservar la majoria de nutrients especials que hi ha a la pellofa del gra. Presenta un reduït contingut en greixos i un elevat contingut en potassi, juntament amb un baix nivell de sodi, que el fan recomanable per eliminar l'aigua sobrera de l'organisme i permet incloure'l en dietes per perdre pes.

Energia	Kcal	342
	Kj	1448
Proteïnes	(g)	7,8
Hidrats de Carboni	(g)	70
Greixos	(g)	2,54

Valor nutricional (aprox.100gr.)



Temps de cocció: 30 min - Temps de repòs : 15 min.

* Recepta: Amanida d'arròs integral i lleties pàg. 22