

Appilii

**Appiliin fuduraa baay'ee beekamaa fi jaalatamaa yoo ta'u,
qabbiyyeewwan kan akka viitaaminii, Anti oxidiyeentii garaa garaa
akkasumas, wantoota goginsa garaa hanbisuuf fayyadanii fi nyaata
madaalamaa garaa garaaf kan fayyadudha. Nuyutirentii garaa, garaa
qabaachuu irra kan ka'e, dhukkuboota hedduu dhala namaa irraa
ittisa. Appiliin Boca, halluu, dhamdhama, qabiyyee nuyutirentii fi
faayidaa fayyummaaf oolan irratti hundaa'uun garaagarummaa qabu.
Fkn kaanserii, Ulfaatina qaamaa garmalee, dhukkuba onnee,
sukkaaraa fi kanneen biroo ittisuuf gahee guddaa qaba.**

Faayidaalee appilii irraa argamu

**Fayiverii fi Vitaaminii akkasumaas, Albuudotaan kan badhaadheedha
innis Anti oxideyentii guddaa qabaachuu irraa kan ka'e fayyaa dhala
namaaf hedduu barbaadamaadha. Appiliin erga hamma kana faayidaa
qabeessaa ta'ee biyya keenya Itiyoopiyaatti Oomishni isaas ta'ee
nyaanni isaa baay'ee beekamaa miti. Sabaabni isaas appiliin gaba
biyyatiif dhihaatu Oomisha biyya Alaa waan ta'ef, gaba irratti gatiin
isaa Baay'ee Miyaawaadha Ykn Qaalawaadha. Kan irraa ka'uutiin
namoonni hedduun akka fedha isaniitti bitanii itti fayyadamuun
ulfaatadha. Hammaan xiqqaa ta'u ilee, biyya keenya kessatti
Oomishamuu jalqabamee jira. Oomisha biyya keessaa kana nyaataaf
oolichuu fi gabaaf dhiheessuuf dirqama lammii hundaati. Akkasumaas
qulqullina fi qabiyyee isaa ol guddisuun, isa biyya alaatti oomishamu
irraa gadi buusanii ilaalu dhiisuun oomisha biyya keenyaa beeksuu
fi haalaan itti fayyadamuu gahee hunda keenyaati. Irra caalaas appilii
biyya keenyatti oomishamu kan biyya hanbaa caalaa Organikiin kan
badhaadhe ta'uun isaa barree, appilii biyya keessaaf carraa dursaa
kennuun dhaamsa keenyaadha.**