

03/08/2025 14:04

faayidaa timira nyaachuu

Timira baala baay'ee kan ta'ee fi
sababa piroofaayilii soorataa
badhaadhaa fi
kompaawundoota
baayooaktiiwii ta'een faayidaa
fayyaa adda addaa kan
kennudha. Faayidaalee ijoo
timira ta'an keessaa muraasni
kunooti:

03/08/2025 14:04

1. **Soorata fi antioxidants keessatti badhaadhaa**

- Tilmaamni vitaaminii (kan akka vitaamin C, vitaaminii A, fi vitaaminii B-complex) fi albuudaa (akka sibiilaa, maangaanizii, fi kaalsiyeemii) qabameera.
- Antioxidants akka thymol kan of keessaa qabu yoo ta'u, kunis qaama dhiibbaa oksijiinii fi

03/08/2025 14:04

miidhaa raadikaalii bilisaa irraa
eeguuf gargaara.

2. **Fayyaa ittisa qaamaa ni
deeggara**

- Taayiminiin vitaamin C kan
qabu yoo ta'u, kunis sirna ittisa
qaamaa kan guddisu yoo ta'u,
qaamni infekshinii akka lolu
gargaara.

- Amaloonni isaa farra

03/08/2025 14:04

maaykiroobiyaanii baakteeriyaa,
vaayirasii fi fangasii ittisuuf
gargaaruu danda'a.

3. **Amaloota farra fangasii
fi farra fangasii**

- Zayitiin timiraa, baala irraa
argame, bu'aa farra baakteeriyaa
fi farra fangasii cimaa akka qabu
agarsiifameera, kunis infekshinii
fi haala gogaa yaaluuf faayidaa

03/08/2025 14:04

qaba.

4. **Fayyaa sirna hargansuu gargaarsaa**

- Tilmaamni akka aadaa qufaa, biroonkaayitii, fi dhimmoota sirna hargansuu biroo hir'isuuf itti fayyadamaa tureera. Dafqa laaffisuu fi qoonqoo tasgabbeessuuf gargaaruu danda'a.

03/08/2025 14:04

- Shaayii timiraa ykn danfaa
zayita timiraatiin afuufuun
keessumaa bu'a qabeessa ta'uu
danda'a.

5. **Bu'aa farra
inflammatory**

- Kompaawundootni taayimii
keessa jiran kan akka
taayimooliifi kaarvaakrool
amaloota farra inflammatory kan

03/08/2025 14:04

qaban yoo ta'u, kunis
inflammation qaama keessatti
hir'isuuf gargaaruu danda'a.

6. **Fayyaa Bullaa'insa
nyaataa ni deeggara**

- Tilmaamni oomisha
inzaayimoota bullaa'insa
nyaataa kakaasuu fi afuuffee ykn
gaazii hir'isuun bullaa'insa
nyaataa gargaaruu danda'a.

03/08/2025 14:04

7. **Fayyaa Onnee
fooyyessuu danda'a**

- Taayimiin antioxidants fi
kompaawundoota farra
inflammatory kanneen
dhangala'aa dhiigaa fooyyessuu
fi dhiibbaa dhiigaa hir'isuun
fayyaa onnee fi ujummoolee
dhiigaa deggeruu danda'an of
keessaa qaba.

03/08/2025 14:04

8. **Fayyaa gogaa**

- Amaloonni farra

maaykiroobiyaanii timiraa yeroo

bakka bu'ummaan itti dibamu

(fkn, bifa zayita barbaachisaa

diluted ta'een) fincaan fi haala

gogaa biroo yaaluuf faayidaa

akka qabaatu taasisa.

9. **Faayidaa miiraa fi

hubannoo**

03/08/2025 14:04

- Taayimiin kompaawundoota bu'aa tasgabbeessuu danda'an of keessaa qaba, dhiphinaafi yaaddoo hir'isuuf gargaara.

- Qorannoon tokko tokko fayyaa sammuu fi hojii hubannoo deeggaruun akka danda'amu agarsiisu.

10. **Itti fayyadama aadaa**

03/08/2025 14:04

- Taayimiin nyaata adda addaa irratti mi'aa dabaluu, soorata, nyaata, foon, fi kuduraa dabalatee, nyaata keessaniif dabalata fayya qabeessaa fi mi'aawaa ta'e taasisa.

Akkaataa itti fayyadama timira:

- **Fresh ykn goggogaa:**

Faayidaa mi'aa fi fayyaa

03/08/2025 14:04

argachuuf itti dabaluu.

- ****THEA:**** Dhugaatii

tasgabbeessuuf bishaan ho'aa

keessatti timiraa haaraa ykn

goggogaa ta'e.

- ****Zayitii barbaachisaa:****

Zayitii timiraa diluted

fayyadamuun aromatherapy ykn

fayyadama bakka bu'u (itti

fayyadamuu dura ogeessa ta'i).

03/08/2025 14:04

Yeroo hunda ogeessa fayyaa
mariisisuu kee duratti,
keessumaa haala fayyaa
bu'uuraa yoo qabaatte ykn ulfa
ta'e, qorichaaf ykn extracts isaa
fayyadamuu kee dura.