

Mùi Tàu (Ngò Gai) Trị Dứt Bệnh Hôi Miệng

Để trị hôi miệng, người ta chế biến lá mùi tàu để lấy nước cốt. Sau đó, thêm vào đó vài hạt muối rồi súc miệng nhiều lần trong ngày. Sau khoảng gần 1 tuần phương pháp này sẽ có công hiệu. Không chỉ trị hôi miệng, rau mùi tàu còn đem lại rất nhiều công dụng tuyệt vời cho sức khỏe như trị viêm kết mạc, hạ cholesterol trong máu, lở loét lưỡi, ...



Theo y học cổ truyền, ngò gai vị the, tính ấm, có mùi thơm hắc, công dụng trục hàn tà, trị hôi miệng, khử thấp nhiệt, mạnh tỳ vị, thanh uế, giải khí trướng, kích thích tiêu hóa...

Trị hôi miệng: Lấy 1 nắm rau ngò gai, rửa sạch, sắc đặc, cho thêm vài hạt muối, khuấy tan, dùng để ngậm và súc miệng nhiều lần trong ngày. Sau khoảng 5 – 6 ngày, miệng sẽ bớt mùi hôi.



Trị đầy hơi, ăn không tiêu: Dùng 50g lá ngò gai, rửa sạch, thái dài khoảng 3 – 4cm. gừng tươi: 10g đập dập. Tất cả sắc với 400ml nước, còn 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày, mỗi lần dùng cách nhau 3 tiếng.

Lở loét lưỡi: Khi bị lở loét niêm mạc lưỡi đau rất, ăn uống khó khăn thì lấy 15 gr lá rau mùi, 10 gr lá rau húng chanh đem ngâm và rửa sạch bằng nước muối rồi nhai thật kỹ, nuốt từ từ sẽ cho kết quả tốt.

Kiết lỵ: Lấy 1 nắm hạt mùi, sao thơm, tán nhỏ, uống ngày hai lần, mỗi lần khoảng 7 – 8 gr. Nếu bị lỵ ra máu thì uống hạt mùi với nước đường, lỵ đàm thì uống với nước vắt từ gừng già nhuyễn.



Hạ cholesterol trong máu: Thường xuyên uống nước ngò gai sẽ giúp làm hạ cholesterol trong máu. Đun 1 nắm hạt ngò gai khô trong nước sôi, lọc, để nguội và uống nhiều lần trong ngày còn giúp lợi tiểu vì kích thích sự bài tiết của thận.

Chữa cảm cúm: Rau mùi 40g, gừng tươi 10g, ngải cứu và cúc tần mỗi thứ 20g. Rửa sạch, thái nhỏ, gừng đập dập. Tất cả cho vào nồi sắc với 400ml nước, đến khi còn 100ml thì đổ ra, uống nóng, mỗi ngày 2 lần. Sau khi uống, nằm trong chăn ấm để cho ra mồ hôi, rồi lau khô người sẽ thấy dễ chịu hơn.

Chữa đái dầm ở trẻ nhỏ: Lấy mùi tàu, rau ngổ, cỏ màn trâu, mỗi thứ 20g, cùng với 10g cỏ sữa lá nhỏ, thái nhỏ, phơi khô.

Cho tất cả vào nồi đổ 500ml nước sắc còn 150ml, uống sau bữa ăn tối. Dùng khoảng 5-10 ngày. Có thể nhắc lại liệu trình mới.



Lưu ý khi ăn mùi tàu:

Theo kinh nghiệm của người xưa để lại, phụ nữ đang mang thai tránh ăn ngò gai.

Người có bệnh bao tử thì nên xay hoặc nấu nước uống tốt hơn là ăn lá tươi, nhất là lá già.

Tinh dầu có nhiều trong lá và hạt rau mùi có tính gây kích ứng da, vì vậy những người tiếp xúc thường xuyên với lá và hạt rau mùi cần chú ý mang găng tay khi tiếp xúc.

Hạn chế dùng rau mùi cho các bệnh nhân bị hen phế quản hoặc viêm phổi mãn tính.