

## Món ăn thuốc trị hôi miệng

Hôi miệng là một tình trạng thường gặp do nhiều nguyên nhân gây nên, khi mắc các bệnh lý răng miệng, mũi họng, đường hô hấp, đường tiêu hóa... hoặc do nghiện thuốc lá, nghiện rượu và cũng có khi không phát hiện ra bất cứ một lý do cụ thể nào. Nhìn chung, hôi miệng không ảnh hưởng lớn đến sức khỏe nhưng lại khiến cho người mắc mất tự tin khi giao tiếp trong cuộc sống thường nhật. Khi bị hôi miệng, điều quan trọng là phải tìm và giải quyết triệt để nguyên nhân, đồng thời có thể sử dụng một trong số các món ăn bài thuốc điều trị như sau:

*Bài 1:* bột đậu xanh 150g và hạnh nhân 60g, sao thơm tán bột, hòa với nước chín và đường phèn lượng vừa đủ thành dạng chè đặc, bảo quản trong tủ lạnh, mỗi ngày ăn 3 thìa canh. Dùng chữa hôi miệng do bệnh lý đường hô hấp.

*Bài 2:* la hán 1 quả, trần bì 6g, sắc lấy nước uống thay trà hằng ngày. Dùng chữa hôi miệng do bệnh lý hầu họng.

*Bài 3:* bách hợp và đậu xanh nghiền thành bột, nấu chín dưới dạng bột đặc, mỗi ngày ăn 1 bát con. Dùng chữa hôi miệng có ho, khạc đờm, hai gò má đỏ.

*Bài 4:* mướp già 2 quả, thái vụn, luộc nhỏ lửa lấy nước, hòa thêm một chút muối, uống mỗi ngày 2 bát con. Dùng chữa hôi miệng kèm táo bón, đau nhức xương khớp toàn thân.

*Bài 5:* đấng thái 250g, rửa sạch, đem xào qua với dầu thực vật rồi chế đủ nước nấu thành canh, cho thêm đậu phụ thái miếng nhỏ 250g, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn hằng ngày. Chữa hôi miệng do bệnh lý đường tiêu hóa.

*Bài 6:* bột gạo tẻ 250g, bột hoài sơn 15g, bột biển đậu 15g, bột bạch truật 15g, mật ong lượng vừa đủ, đem nấu thành dạng bột đặc, chia ăn vài lần trong ngày. Dùng chữa hôi miệng do bệnh đường tiêu hóa.

*Bài 7:* cá quả 1 con lọc lấy thịt thái miếng. Đầu tiên dùng 60g rau thơm luộc trong 20 phút, sau đó cho các miếng cá sống vào, chần chín, chấm gia vị ăn. Dùng chữa hôi miệng do các nguyên nhân nội nhiệt.

*Bài 8:* hoàng liên 6g, đường trắng 20g. Đem hoàng liên sắc kỹ với 100ml nước, sau đó bỏ bã lấy nước, hòa với đường, chia uống 2 lần trong ngày. Nếu không thích đường thì đem hoàng liên hầm cùng với trà uống trong ngày. Dùng chữa các loại hôi miệng.

*Bài 9:* thảo quả tươi loại tốt 250g, ngâm với 500ml rượu trắng trong 100 ngày, mỗi ngày uống 1 thìa canh. Dùng chữa hôi miệng kèm rối loạn tiêu hóa.

*Bài 10:* vỏ bưởi 3 miếng, thái nhỏ đem nấu với thịt lợn nạc lượng vừa đủ làm canh ăn. Dùng chữa hôi miệng có kèm theo nóng trong, đại tiện bí kết.

*Bài 11:* mã thầy tươi 90g, bỏ vỏ, rửa sạch, ép lấy nước uống trong ngày. Dùng chữa hôi miệng kèm theo mắt đỏ, nước tiểu vàng, đại tiện táo.

*Bài 12:* thạch cao 12g, tri mẫu 8g, mạch môn 12g, xạ can 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang thay trà. Dùng chữa hôi miệng do vị nhiệt với biểu hiện khát nước, chóng đói, tiểu tiện vàng đỏ, đại tiện táo kết.

**ThS. Hoàng Khánh Toàn**

<http://suckhoedoisong.vn/mon-an-thuoc-tri-hoi-mieng-n129330.html>