MÓN ĂN CHỮA ĐAU MỎI LƯNG

Từ lâu, trái nhàu được dân gian sử dụng trị đau mỏi lưng rất thông dụng do hiệu quả cao. Dùng trái nhàu chín chấm muối ăn mỗi ngày, hoặc ép lấy nước uống.

Cây và trái nhàu.
(Ảnh: Thanh Niên)

Đau mỏi vùng lưng, eo thắt lưng là tình trạng rất thường gặp. Một số món ăn bài thuốc sau, theo lương y Huỳnh Văn Quang và lương y Phan Cao Bình, có khả năng cải thiện bệnh:
Rượu ngâm dâu tằm: Trái dâu tằm ngâm rượu có công dụng chữa chứng đau mỏi lưng rất hay. Chọn rượu trắng loại ngon, ngâm dâu cùng vị thuốc ngũ gia bì và đỗ trọng. Mỗi ngày uống một chén nhỏ, hâm cho rượu âm ấm thì hiệu quả giảm đau cao hơn.
Cây cỏ xước: Dùng 50 g nấu với 2 chén nước để uống trong ngày.
Đậu đen: Lấy 50 g đậu đen nấu với 30 g đỗ trọng và 200-300 g xương sống heo (hoặc đuôi heo) để dùng.
Để tránh đau mỏi lưng, bạn cần năng tập thể dục, tránh ngồi quá lâu, ngồi sai tư thế...