**Tác dụng kỳ diệu của nước đá**

Những viên đá nhỏ xíu trong tủ lạnh không chỉ giúp chúng ta giả khát i mà còn  là sản phẩm giúp cho sức khỏe của chúng ta.
Thật vậy nước đá cũng là một vị thuốc độc đáo. Sách xưa có viết "nước đá tinh vi ngọt lạnh, không độc, chủ trị nóng trong người, buồn khát, chống say nóng".



Dưới đây là một số công dụng cụ thể của nước đá:.

**1-Chống nhiễm khuẩn**:

Miệng các vết thương ngoài da rất dễ bị nhiễm trùng. Bạn có thể tránh tình trạng đó bằng cách dùng nước đá làm lạnh phía ngoài da hoặc vùng xung quanh vết thương. Nhiệt độ thấp sẽ khống chế sự xâm nhập và phát triển của vi khuẩn, chống nhiễm trùng vết thương.

**2- Chữa bỏng**:

Khi bị bỏng ở phạm vi nhỏ, hãy lập tức dùng đá ăn làm lạnh vùng bị bỏng. Việc này không chỉ có tác dụng giảm đau mà còn ngăn ngừa tấy đỏ, mọng nước.

**3. Cầm máu**

Khi bị chấn thương, bạn nên dùng nước chườm lên chỗ bị thương để cầm máu và giảm nhẹ mức độ chảy máu. Nếu vết thương không lớn, bạn có thể dùng nước đá xoa lên bề mặt, nó giúp cho vùng da bị thương co lại, cầm máu rất tốt. Nếu bị chảy máu dưới da, việc chườm đá bên ngoài cũng giúp cầm máu.

**4. Chữa chảy máu cam**

Khi bị chảy máu mũi (máu cam), bạn nên chườm đá vào huyệt nghênh hương (điểm này nằm trên điểm giao nhau của đường ngang qua chân cánh mũi và đường pháp lệnh hai bên khóe miệng), máu sẽ lập tức ngưng chảy. Bạn củng có thể chườm đá vào sóng mũi, máu sẽ lập tức ngưng chảy

**5. Giảm nhịp đập của tim, giảm căng thẳng**

Khi thấy nhịp đập tim vượt quá mức 100-140 lần/ phút, bạn hãy dùng khăn sạch nhúng vào nước đá lạnh sau đó vắt khô đắp lên trán, lên mặt, nhịp tim sẽ giảm dần đều. Khi căng thẳng, lo lắng quá mức, bạn cũng có thể dùng cách này.
 **6. Giảm sốt**

Trong trường hợp sốt cao, trước khi đưa bệnh nhân đến bệnh viện, bạn hãy cho nước đá vào túi chườm và gối dưới đầu bệnh nhân để giảm sốt và tránh tổn thương tới não.

**7. Làm đẹp bằng nước đá**

Một số chuyên gia thẩm mỹ khuyên nên rửa mặt buổi sáng bằng nước đá. Quy trình này sẽ giúp làm trẻ hóa làn da, xóa nếp nhăn, làm khít lỗ chân lông và giúp đôi má ửng hồng tự nhiên.

**Cách làm**: Lấy một viên đá kích cỡ vừa phải, chà vào mặt và cổ, sau đó lau khô bằng khăn lông mềm rồi thoa kem dưỡng da ban ngày mà bạn vẫn thường dùng.

**8. Làm giảm mỡ bụng**

Nước đá làm quá trình đốt mỡ hoạt động mạnh hơn và củng cố các mô liên kết ở bụng khá tốt. Để đạt được điều đó bạn hãy dùng các mẩu nước đá chà lên bụng và cố gắng chịu lạnh để đạt được hiệu quả như ý.

**9. Giảm dau**

-         Nước đá có thể giúp giảm đau tại vùng bị thương. Chẳng hạn, khi bị gai đâm vào ngón tay, hãy dùng nước đá chườm ngoài để làm tê lạnh chỗ bị thương, sau đó mới khêu gai ra, bạn sẽ không hề bị đau

**10. Trị thâm quầng mắt**

Bọc viên đá trong một tấm vải rồi chà vòng quanh mắt, làm như vậy trong vòng 10 phút, những thâm quầng mắt sẽ biến mất.
 **11. Trị viêm, ngứa do côn trùng đốt**

Mùa hè nóng bức là thời điểm côn trùng có độc, muỗi dễ sinh sôi phát triển. Nếu bị chúng đốt, bạn có thể dùng đá lạnh đặt trực tiếp lên chỗ bị đốt. Cách làm này vừa trị ngứa, vừa ngăn ngừa chất độc từ côn trùng lan rộng.

**Lưu ý**: Thời gian mỗi lần đặt đá trực tiếp lên da không được quá 30 phút, nếu không da sẽ bị tổn thương