

## Rimedi naturali per le verruche delle mani e dei piedi

Le verruche sono un inestetismo della pelle fastidioso e **in alcuni casi piuttosto doloroso**. Il disturbo si manifesta con formazioni della stessa pigmentazione della cute e sono abbastanza ruvide al contatto. Sebbene le verruche possano essere rimosse facilmente da un dermatologo attraverso un intervento di bruciatura chiamato cauterizzazione oppure con l'aiuto di farmaci specifici, esistono anche delle soluzioni meno invasive: i rimedi naturali per le verruche delle mani tramandati di generazione in generazione e ancora oggi molto validi.

È bene specificare che le verruche sono un disturbo della pelle che non colpisce solo le mani, ma anche altre aree come i piedi, l'area che contorna l'unghia e le zone genitali. In questo articolo, che non vuole sostituirsi ad un esame del proprio medico di fiducia, scopriamo i rimedi della nonna per alleviare ed eliminare le verruche delle mani, e perché no anche dai piedi. Per le altre zone più delicate si consiglia un percorso curativo più mirato, sempre in accordo con uno specialista.

### Come prevenire le verruche mani



Le verruche sulle mani sono un problema non facile da risolvere, quindi come prima regola è fondamentale **prevenire ancor prima che curare**. Queste escrescenze cutanee a carattere virale sono favorite dagli ambienti umidi, molto frequentati e aperti al pubblico, come ad esempio le piscine, le saune, le palestre, le docce e in generale tutti gli spazi dove si pratica sport. Per questo motivo è importante evitare di camminare scalzi in questi luoghi e indossare sempre scarpe o ciabatte che sia possibile disinfettare. Un'altra misura riguarda gli asciugamani che dovrebbero essere ad uso personale e igienizzati dopo ogni utilizzo, evitando se possibile di appoggiarli in giro o di prestarli.

### Curare le verruche in modo naturale

La prevenzione è di sicuro la miglior cosa, ma nel caso le verruche mani fossero già comparse si possono sperimentare alcune soluzioni molto efficaci che arrivano dalla natura e da prodotti per la maggior parte di uso comune che possiamo trovare anche nella dispensa di casa. Andiamo ad elencarle.

## Aglio e cipolla

Fra i primi rimedi naturali contro le verruche mani troviamo l'aglio, da sempre considerato un ottimo alleato per le sue proprietà antivirali. Presente in ogni cucina grazie alla sua capacità di arricchire i cibi di sapore e di intensità, questa pianta bulbosa viene utilizzata **anche per le micosi delle unghie**. Si può applicare un estratto oppure direttamente uno spicchio sulla verruca due volte al giorno e in circa un mese e mezzo si notano i risultati.

Anche la cipolla ha caratteristiche simili all'aglio e ha **un'azione antimicrobica e antibatterica**. La cipolla può essere adagiata fresca sulla verruca sempre due volte al giorno.



## Tea tree oil e olio di ricino

Nel trattamento delle verruche delle mani uno dei più validi rimedi è da sempre l'olio di Melaleuca alternifolia chiamato anche comunemente tea tree oil. Questa pianta prodigiosa è utile anche nel trattamento delle micosi delle unghie, per i funghi della pelle, per il mal di gola, le gengiviti e altre problematiche al cavo orale, come ad esempio le afte.

A livello topico viene utilizzato con successo su herpes e verruche. Basta applicare con un cotton fioc 3 gocce per 3 volte al giorno sulla verruca, ripetendo il procedimento per alcuni giorni fino alla completa scomparsa. Il tea tree oil ha un aroma che non a tutti piace, ma di sicuro è un buon metodo per eliminare velocemente le verruche mani e piedi, **grazie alle proprietà antivirali e antifunginee**.

Anche l'olio di ricino, estratto dalla pianta *Ricinus communis* e utilizzato un tempo come lassativo, può essere un buon sistema anti verruche mani. Va intiepidito e applicato con una garza direttamente sulla pelle.

## Limone e aceto

Altri due sistemi anti verruche delle mani a portata di tutti sono il limone e l'aceto, potenti antivirali presenti in ogni casa. Entrambi possono essere applicati sulla verruca la sera, aiutandosi con un bastoncino cotonato. Nel caso del limone si può anche appoggiare direttamente una fettina da tenere per almeno mezz'oretta. Si tratta di soluzioni naturali che richiedono tempo, almeno 20-30 giorni, per vedere dei risultati. Mentre l'aglio e la cipolla non fanno sentire alcuna sensazione sulla verruca e sulla pelle circostante, il limone e l'aceto potrebbero dare una piccola sensazione di bruciore.

## Aloe vera e buccia di banana

L'aloe vera è una pianta dalle mille virtù e non stupisce il fatto che possa essere un prezioso aiuto anche per combattere le verruche mani. La sua azione è **antibatterica, cicatrizzante e antivirale**, ma non solo. Questa pianta è anche in grado di alleviare l'infiammazione e il fastidio che alcuni provano sulla cute intorno alla verruca. È possibile applicare un gel di aloe vera oppure un estratto della pianta direttamente sulla parte interessata. I risultati non tarderanno ad arrivare!



Fra i rimedi della nonna anti verruche troviamo anche la buccia di banana che può essere appoggiata sulla pelle per alcune ore ogni giorno. Dato che non risulta semplice fissarla ci si può aiutare da un cerotto o da un laccetto.