

# **Ulcere della bocca - cause, metodi di prevenzione, opzioni di trattamento e rimedi naturali**



**Carol Lyon**



# **Ulcere della bocca - cause, metodi di prevenzione, opzioni di trattamento e rimedi naturali**



**Carol Lyon**

## Ulcere della bocca - cause, metodi di prevenzione, opzioni di trattamento e rimedi naturali

La tua ulcera alla bocca ti rende difficile mangiare, bere e persino parlare? Abbastanza comune tra gli adulti e i bambini, le ulcere della bocca sono piccole ferite ovali che appaiono all'interno delle guance. Infatti, secondo uno studio, un adulto su cinque e il cinque o il 10 per cento dei bambini

soffre di ulcere della bocca ricorrenti.

## Ulcers of the mouth: an overview

Le ulcere della bocca possono essere molto dolorose e possono ferire quando mangi, bevi o fai altre cose con la bocca. Ci sono diversi tipi di ulcere alla bocca da tenere d'occhio, ma fortunatamente possono essere prevenuti.

Il modo in cui si forma un'ulcera alla bocca può derivare da una varietà di cose. In alcuni casi si può creare un'ulcera mordendo la guancia interna con troppa forza o avendo la bocca a

contatto con cibi caldi. In molti casi masticare tabacco o fumare può causare queste ulcere e in molti casi può far peggiorare queste ulcere.

Il tipo più comune di ulcera è il mal di cancro. Questa è una piaga che generalmente si presenta sotto forma di una forma rotonda di aspetto rosso e giallo. È causato in particolare da attività comportamentali come fumare o mangiare certe cose che potrebbero essere troppo calde. Alcune ferite più piccole possono essere guarite in pochi giorni, ma quelle più gravi potrebbero richiedere mesi per guarire. Alcuni gel o farmaci per il dolore possono essere utilizzati per il trattamento dei dolori

che circondano questa piaga.



Le ulcere della bocca ricorrenti sono fonte di preoccupazione per molte persone in tutto il mondo. È una condizione apparentemente semplice che causa molto più dolore di quanto ci si aspetti. A causa della sua comunanza relativa in alcune società, è chiamato in varietà di nomi come ulcera aftosa,

stomatite aftosa o ulcera aftosa. Comunemente, ulcera orale, ulcera o qualsiasi altro nome si voglia chiamare, comporta dolorose piaghe aperte che esisteranno in bocca, ritenute essere dovute alla rottura della mucosa soprastante.

Le ulcere che si verificano comunemente sono ulcere aftose ricorrenti. Questi, a differenza delle ulcere maligne, si trovano più spesso nelle femmine e sono più fastidiosi in età precoce, tra i 10 ei 40 anni.

Lo sviluppo di un'ulcera di ascesso è solitamente annunciato da un dolore o da una sensazione di bruciore in bocca; sono rotondi o ovali, meno di cinque di diametro e meno di 10 mm di diametro.

### Le cause

Le ulcere della bocca possono essere causate da carenze di varie sostanze nutritive. Una carenza di ferro o acido folico può causare un'ulcera che si sviluppa in bocca.

Per coloro che hanno il virus dell'herpes simplex, l'herpes labiale può svilupparsi in bocca. Queste sono ulcere che si gonfiano e possono essere dolorose.

Sebbene il dolore possa essere trattato con farmaci antidolorifici, questi possono essere un problema ricorrente. Vanno via dopo un periodo di tempo in ogni evento e cicatrici non si verifica con nessuna di queste ulcere.

Sono causati da molti disordini. L'ulcera aftosa è più comune nei giovani adulti. Alcuni possono derivare dal contatto prolungato con il cibo che rimane bloccato nei denti. Altri potrebbero essere dovuti a lesioni dimenticate da spazzolini da denti, stuzzicadenti, cibi ruvidi (come trucioli di mais), cibi caldi o auto-mordenti. L'herpes simplex provoca vesciche ricorrenti sul labbro esterno, ma non provoca recidive ulcere

tumorali all'interno della bocca. Altre cause includono afte, cancro orale, lichen planus orale, mugghetto orale e altri disturbi.



Ci sono anche alcune altre cause per le ulcere della bocca. Includono cause della pelle come eritema multiforme, liche planus; cause microbiche come l'herpes, la varicella, la mononucleosi

infettiva; cause gastrointestinali come il Crohn, la colite ulcerosa, il celiaco; cause reumatoide come il lupus eritematoso sistemico, la sindrome di Reiter, la malattia di Behçet; il sangue provoca neutropenia, leucemia o farmaci come il Nicorandril, agenti citotossici, FANS, terapia sostitutiva con nicotina orale. Altri motivi per cui si verificano ulcere includono carenze nutrizionali o assunzione di cibo sensibile.

**La bocca è la parte prossimale del lungo tratto digestivo. Può essere**

**soggetto a traumi e infezioni e tali cause possono essere variate.**

**Infezioni:** quelle che colpiscono la cavità orale potrebbero essere virali, batteriche ea volte addirittura fungine. I pazienti con antibiotici e terapia steroidea o per un periodo prolungato di tempo sono stati notati per ottenere infezioni fungine della bocca, dovute essenzialmente a un cambiamento nella flora batterica della bocca. Questi microbi molte volte causano l'alito cattivo.

**o Cause chimiche:** fumo cronico di sigari e sigarette, masticazioni abituali di menta forte, noci di betel e alcolismo

sono possibili cause così come le sostanze chimiche industriali come il mercurio o il protossido di azoto (quest'ultimo si combina con la saliva, provocando un'azione corrosiva in bocca, danneggiando il suo membrana mucosa).

**o Cause traumatiche:** lesioni da denti affilati, morsi accidentali, protesi mal equipaggiate, stuzzicadenti appuntiti sono alcune delle possibili cause. Anche la mucosa della cavità orale potrebbe essere stata danneggiata inghiottendo bevande e cibo estremamente caldi.

**o Allergie:** i frequenti allergeni ad alcune cavità orali sensibili sono le

certe pastiglie, i lavaggi della bocca e talvolta anche i farmaci. Nelle donne, il rossetto può essere una causa.

**o Carenza di vitamine:** i cambiamenti degenerativi e ulcerativi in bocca possono essere dovuti a una carenza di vitamina B e vitamina C.

**o Malattie:** le malattie di origine indeterminata, come il lichen planus, l'eritema multiforma e il pemfigo orale possono facilmente influire sulla cavità orale.

**o Metodi di spazzolatura:** l'uso di spazzolini da denti impropri e di un dentifricio inadatto, combinato con una

vigorosa spazzolatura, può sottoporre le mucose soprattutto intorno ai denti, alle ulcerazioni e in seguito a infezioni troppo sovrapposte.

**o carenza di ghiandola salivare:** quando c'è carenza di saliva, la cavità orale è secca e la membrana mucosa facilmente danneggiata.

**o Stato nervoso:** sono stati notati coloro che sono estremamente depressi, preoccupati e indebitamente preoccupati per le frequenti ulcerazioni e infezioni della bocca.

## Prevenzione

Una cosa che dovrete sapere sulle ulcere della bocca è che possono essere prevenute. Una buona cosa da fare è essere sicuri di lavarsi i denti regolarmente. Spazzolare due volte al giorno può aiutare a mantenere i denti

sani, in modo che siano meno irritati e, di conseguenza, le piaghe non si verificano con tutta probabilità.

È anche importante alleviare qualsiasi stress che hai. Le sollecitazioni possono indebolire il corpo nel tempo e, di conseguenza, le ulcere possono svilupparsi con maggiore probabilità in seguito a molti eventi nutrizionali o comportamentali.



Non dimenticare di evitare di fumare o masticare tabacco. Questo è importante perché gli effetti dannosi di questi materiali possono indebolire l'interno della bocca e renderli più sensibili alle ulcere.

Se il problema è un'infezione virale, prova ad aumentare il tuo sistema immunitario con l'aiuto di integratori e

di esercizio fisico. Includere verdure verdi e a foglia verde nella vostra dieta e allo stesso ridurre l'assunzione di carne rossa e grasso animale. Se d'altra parte, l'allergia alimentare è la causa principale, è necessario eliminare completamente questi alimenti dalla vostra dieta.

La prevenzione sarebbe possibile solo quando verranno identificate le esatte cause dell'ulcera alla bocca.

### **Dentifrici e ulcere della bocca**

Alcune persone soffrono di problemi alla bocca ricorrenti pur mantenendo una buona routine di salute orale. Potrebbe essere che ci sia un legame tra il loro

dentifricio e le ulcere della bocca, le gengive sanguinanti o le malattie gengivali?

C'è un ingrediente noto come Sodium Lauryl Sulphate (SLS) che viene aggiunto a molti dei dentifrici che troverete sugli scaffali dei supermercati locali. La prossima volta che vai a fare shopping, dai uno sguardo e vedi quanti dei "marchi leader" lo usano. SLS è usato nei dentifrici per renderli

schiumosi quando ti lavi i denti. SLS è anche utilizzato in una moltitudine di altri articoli da toeletta, inclusi gel doccia, shampoo e persino lavamani, in quanto è un agente schiumogeno così efficace ed economico. Sfortunatamente, è anche irritante per la pelle. È ampiamente riconosciuto come tale ed è anche usato negli studi clinici come irritante cutaneo standard contro il quale vengono confrontati altri potenziali irritanti.





La bocca è una zona sensibile del corpo ed è naturale che ciò che può irritare le nostre pelli possa anche irritare le nostre bocche. È stato dimostrato che SLS causa danni ai tessuti orali e la reazione a SLS può causare gengiviti, gengive sfuggenti e ulcere da cancro, un

tipo di ulcera orale. Date queste informazioni, mettere SLS nel dentifricio non sembra una buona idea. Ha anche molto senso che questo potrebbe essere il problema per coloro che hanno problemi orali ricorrenti, ma che mantengono una buona routine di pulizia dei denti.

Uno studio, anche se molto piccolo, ha riscontrato una riduzione del 60% delle ulcere quando le persone con ulcere della bocca ricorrenti sono passate a usare un dentifricio senza SLS. Eseguito da un gruppo di ricerca dell'Università di Oslo, questo studio dimostra che la SLS nel dentifricio e nelle ulcere della bocca potrebbe essere ben collegata.

Sempre più persone che soffrono di queste spiacevoli condizioni orali stanno ora cercando di acquistare un dentifricio senza SLS per vedere se una reazione SLS è dietro i loro problemi di bocca. Non si sa quante persone abbiano problemi con SLS nel dentifricio e come risultato hanno dolenti gengive e ulcere. Tuttavia, l'acquisto di un dentifricio senza SLS è un primo punto di riferimento molto economico e facile (dopo aver visitato il dentista, ovviamente) se stai cercando una soluzione alle ulcere della bocca o ai problemi di gomma irritata.

Sfortunatamente, ci sono anche altre sostanze chimiche negli articoli da

toeiletta che, come SLS, possono avere effetti negativi sui consumatori e quindi meritano di essere evitate. Questi includono parabeni, ftalati, DEA, TEA ed etanolo. Uno scienziato australiano nel 2009 ha identificato l'etanolo nel collutorio come un "fattore di rischio significativo" per i tumori del cavo orale, poiché aiuta le sostanze cancerogene a passare attraverso il rivestimento della bocca.

## Opzioni di trattamento

1. Per il sollievo a lungo termine dall'ulcera è necessario assumere la liquirizia deglicirrizinata (DGL).

Stimola il tuo corpo a produrre muco protettivo che favorisce la guarigione delle membrane mucose e combatte i batteri che causano l'ulcera alla bocca. Acquista compresse masticabili DGL che hanno rimosso acido glicirrizico composto come questo acido può causare ritenzione idrica e pressione alta.

2. Applicare gel, paste o collutori topici contenenti anestetici, antidolorifici e sostanze antinfiammatorie. Molti di questi possono essere acquistati senza ricetta, esclusi quelli che contengono una combinazione di farmaci di controllo. Gli analgesici topici sono

ottimi per intorpidire il dolore, ma a volte gli effetti non durano particolarmente a lungo, specialmente quando il farmaco è in forma di gel. Una pastiglia analgesica, che si scioglie in bocca, a volte fa durare più a lungo gli effetti. L'ibuprofene, anche se strofinato sulla piaga o ingerito, è stato anche indicato per alleviare il dolore e ridurre il gonfiore. Se il problema non è un mal di cancro ma in realtà un mal di freddo, è necessario acquistare un farmaco che è specificamente progettato per il trattamento di herpes labiale. La ragione di questo è perché l'herpes labiale è in realtà una forma di herpes. Le labbra screpolate, però, possono portare alle ulcere della bocca sulle labbra, quindi

cerca di mantenere un po 'di burro o balsamo per le labbra a portata di mano in modo da poter tenere lontane infezioni e batteri. Se è limitata alla parte interna della bocca, è stato dimostrato che alcune gelatine di petrolio che si sono sfregate sulla zona interessata aiutano a ricostruire il rivestimento mucoso in bocca e lenire il dolore.



3. Risciacquare con Listerine, usando antisettici e anche usando il perossido di idrogeno. Un altro metodo popolare sta prendendo la medicina dello stomaco TUMS e schiacciandola e applicandola direttamente sull'ulcera in bocca. Questo è un modo sorprendentemente efficace per eliminare un'ulcera alla bocca che molti sostengono.

4. Kattha è un estratto della pianta di catechu di Acacia, conosciuta comunemente in occidente come la pianta di catechu. Questo ha proprietà astringenti. Ha un posto speciale nella medicina ayurvedica nel trattamento orale. È usato in molte forme per il

trattamento delle ulcere.

5. Certamente l'olio di cocco è l'ideale per aiutare ad alleviare il dolore provato dalle ulcere della bocca all'istante, tutto ciò che serve è ottenere un cucchiaino di olio di cocco e tenerlo premuto per un minuto sull'ulcera della bocca. Presto sentirai il dolore scomparire e questo sollievo sembra durare per un bel po' a causa degli acidi grassi a catena media (MCFA) che si trovano nell'olio di cocco che vengono assorbiti rapidamente nel corpo e quindi il processo di guarigione viene accelerato.

6. Infine, bere più acqua per raffreddare il corpo. Raffreddando la temperatura corporea, lascerai che l'area infetta si riprenda più velocemente. Allo stesso tempo, cerca di non assumere cibi piccanti che aumenteranno rapidamente la temperatura corporea.

### **Dieta per le ulcere della bocca**

I cibi e le bevande freddi in realtà allevia le dolorose ulcere della bocca, sebbene le scelte a temperatura ambiente non danneggino. Cucinare cibi --- specialmente frutta e verdura --- riduce le loro qualità abrasive. Gli alimenti freschi o surgelati sono buone scelte

perché contengono meno acido dei cibi in scatola e meno sale rispetto agli alimenti trasformati. Piatti di grano e carne semplice, non stagionata e aiuta anche perché sia la carne che i cereali contengono poco acido e si aggirano intorno a un pH neutro. Sorseggiare acqua ghiacciata, tè freddo o latte freddo durante i pasti lava via detriti e sostanze irritanti da altri cibi, soprattutto se la persona non ha il tempo di lavarsi.

Frutta e verdura sono ricchi di nutrienti che supportano il sistema immunitario, ma molti di essi contengono acidi che possono peggiorare le ulcere della bocca e contribuire al disagio. Frutta e verdura da gustare con moderazione fino

alla scomparsa dei sintomi includono mele, albicocche, mango, nettarine, arance, pesche, pere, prugne, bacche e pomodori. Succhi, salse e conserve sono spesso più irritanti di tutto il frutto. Sebbene le linee guida dietetiche per gli americani incoraggino le persone a mangiare meno dolci in generale, è particolarmente importante per le persone con ulcere alla bocca limitare i dolci perché i batteri in bocca li fermentano in acidi che ritardano la guarigione dell'ulcera orale e contribuiscono alla carie.



Cibi salati come pretzel e cibi molto speziati come curry fanno pungere la bocca. Frutti molto acidi come lime, limone, ananas, pompelmo e melograno hanno lo stesso effetto. Gli alimenti e gli alimenti marinati come condimenti per l'insalata che contengono l'aceto come ingrediente principale dovrebbero essere evitati a causa del loro contenuto acido. Noci e semi sono abrasioni, graffi

e raschiatura delle ulcere della bocca, e spesso lasciano dietro piccole particelle dure.

Mangia una dieta che è di supporto al sistema linfatico - questo significa che devi evitare quanto segue: o carni rosse, grassi cibi grassi e cibi fritti, o prodotti caseari tra cui: formaggio, burro, latte e latte e formaggio e latte o aceto e sottaceti, o alcool, o zucchero e prodotti a base di zucchero, o additivi artificiali, conservanti, coloranti e aromi, caffè o bevande simili

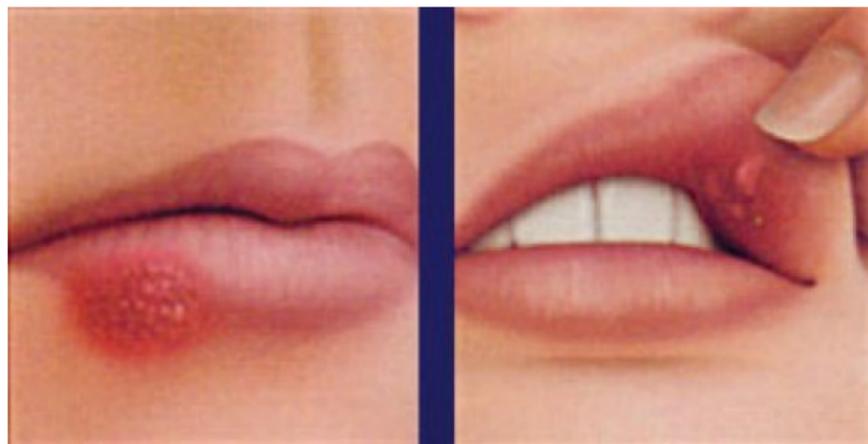
**Ulcere della bocca e vitamina B12**

Il trattamento con vitamina B12, che è semplice, economico e a basso rischio, sembra essere efficace per i pazienti affetti da ulcere della bocca ricorrenti indipendentemente dal livello sierico di vitamina B12 (aka: stomatite aftosa o RAS in breve), indipendentemente dalla vitamina sierica Livello B12.

Secondo la ricercatrice capo Ilia Volkov, "la frequenza di RAS è pari al 25% nella popolazione generale, tuttavia, fino ad ora, non c'è stato un approccio terapeutico ottimale".

Dr.Volkov è un medico di base presso i Servizi sanitari di Clalit e docente

presso il Dipartimento di Medicina di famiglia dell'Università Ben Gurion nella sua Facoltà di Scienze della Salute.



I ricercatori hanno testato l'effetto della vitamina B12 su 58 pazienti RAS selezionati casualmente che hanno ricevuto una dose di 1.000 mcg di B12 per via orale prima di coricarsi o un placebo e sono stati testati mensilmente

per sei mesi. Circa tre quarti (74%) dei pazienti del gruppo trattato e solo un terzo (32%) del gruppo di controllo ha raggiunto la remissione alla fine dello studio.

La stomatite aftosa ricorrente è un fenomeno comune nella medicina primaria. La frequenza del fenomeno può raggiungere il 25% della popolazione generale e la ricorrenza del problema può arrivare al 50%. Vengono descritti approcci diversi per il trattamento: trattamento con varie vitamine naturali, unguenti locali, agenti disinfettanti per il trattamento locale, unguenti antibiotici locali, FANS, cortisone-steroidi locali e persino

farmaci sulla base di immuno-depressivi del sistema immunitario e steroidi sistemati .

Secondo la ricerca, "la durata media dell'epidemia e il numero medio di ulcere al mese sono diminuiti in entrambi i gruppi durante i primi quattro mesi dello studio. Tuttavia, la durata delle epidemie, il numero di ulcere e il livello di dolore sono stati ridotti significativamente a cinque e sei mesi di trattamento con vitamina B12, indipendentemente dai livelli iniziali di

vitamina B12 nel sangue. Durante l'ultimo mese di trattamento un numero significativo di partecipanti al gruppo di intervento ha raggiunto lo "stato di assenza di ulcere aftose" (74,1% vs 32,0%;  $P < .01$ ). "

I pazienti trattati hanno espresso maggiore comfort, hanno riportato meno dolore, meno ulcere e più brevi focolai durante i sei mesi, mentre nel gruppo di controllo il livello medio del dolore è diminuito durante la prima metà del periodo, ma è aumentato durante la seconda metà.

**Il ruolo dell'Aloe Vera nelle ulcere da curare**

Uno degli effetti collaterali delle malattie infiammatorie intestinali (IBD) come la malattia di Crohn e la colite ulcerosa sono le ulcere della bocca. Le comuni ulcere della bocca sono la Stomatite aftosa ricorrente (RAS) e l'Herpes intraorale orale (RIH). La ragione per cui si verificano questi sintomi extra-intestinali non è chiaramente nota. Tuttavia, coincidono con le riacutizzazioni della malattia.

I pazienti con ulcera assumono generalmente alimenti dolci e insignificanti ricchi di sostanze nutritive. Molto probabilmente è una dieta macrobiotica. In combinazione con

questa dieta, la maggior parte delle vittime di ulcera ricorre all'applicazione di aloe vera per via topica. Gli studi hanno dimostrato che l'applicazione localizzata di aloe vera aiuta nel trattamento delle ulcere della bocca. Infatti le capacità medicinali dell'aloè hanno superato le aspettative dei medici. Inoltre l'aloè vera aiuta a controllare l'edema, il controllo del dolore e la guarigione rapida.



Un altro uso di aloe-vera è nel controllo

dell'infiammazione. Le sue qualità anti-batteriche significano che trova impiego nel trattamento di ustioni chimiche, tessuto gengivale traumatizzato, estrazione post dente, siti di chirurgia parodontale, ecc. Gli utenti di Aloe dovrebbero tenere presente che il trattamento delle ulcere della bocca dipende dal tempo di contatto. Il farmaco deve essere somministrato ad almeno cinque minuti per agire sulla zona prima di risciacquare. Mentre questi sono solo alcuni degli usi di Aloe Vera ci sono molti più effetti che l'aloè vera può causare. Altre proprietà dei prodotti di questa pianta includono proprietà anti-fungine, astringenti, lassative, anti-batteriche e anti-virali.

## Come l'olio di cocco guarisce le ulcere della bocca

Un buon modo di trattare le ulcere della bocca è con l'olio di cocco che uccide i batteri che li causano. E 'anche un bene per il trattamento di infezioni della gola, malattie gengivali e cavità. Sicuramente gli abitanti delle isole del Pacifico che hanno una dieta a base di cocco hanno un'eccellente salute dentale e raramente soffrono di ulcere della bocca anche quando non si sono mai lavati i denti o hanno usato il filo interdentale o il collutorio antibatterico.

Certamente l'olio di cocco è l'ideale per

aiutare ad alleviare il dolore provato dalle ulcere della bocca istantaneamente tutto ciò di cui hai bisogno è prendere un cucchiaino di olio di cocco e tenerlo premuto per un minuto sull'ulcera della bocca. Presto sentirai il dolore scomparire e questo sollievo sembra durare per un bel po' a causa degli acidi grassi a catena media (MCFA) che si trovano nell'olio di cocco che vengono assorbiti rapidamente nel corpo e quindi il processo di guarigione viene accelerato.



Il modo in cui funziona l'olio di cocco è che ha proprietà anti-virali, anti-batteriche e anti-fungine e che possono aiutare a combattere virus, batteri e funghi che possono essere trovati nella bocca di una persona e causano le

ulcere. Gli MCFA che si trovano nell'olio di cocco aiutano anche a migliorare il sistema immunitario del corpo e quindi lo aiutano a combattere virus, funghi e problemi batterici. Anche l'olio di cocco è ottimo per aiutare il sistema intestinale di una persona uccidendo tutti i funghi trovati nel tratto intestinale.

Sopra ci sono una serie di motivi per cui l'olio di cocco non solo può aiutare a curare e guarire le ulcere della bocca, ma anche per aiutare a prevenire la loro formazione. Anche l'olio di cocco non è disordinato da applicare all'ulcera ed è completamente commestibile e naturale.

## Rimedi naturali per curare le ulcere della bocca

I rimedi naturali sono il modo migliore e più semplice per curare le ulcere della bocca senza effetti collaterali. Alcuni dei rimedi domestici efficaci che possono curare le ulcere della bocca dolorose sono elencati di seguito:



\* Il rimedio domestico più efficace per l'ulcera orale è quello di masticare poche foglie di basilico santo con acqua due volte al giorno. Questo non solo cura le ulcere ma previene anche il cattivo odore.

\* Fai dei gargarismi almeno 3-4 volte al giorno con latte di cocco fresco. In alternativa fai dei gargarismi con acqua fredda e calda.

\* Mangiare molta insalata cruda, in particolare le cipolle crude. La cipolla contiene molto zolfo ed è efficace nel trattamento delle ulcere della bocca.

\* Bevi molta aranciata in quanto la

carenza di vitamina C può portare a ulcera orale. Mangia molto yogurt, latticello e ricotta.

\* Mescolare una piccola quantità di bicarbonato di sodio con acqua e utilizzare questa soluzione come risciacquo orale.

\* Evita di mangiare cibi piccanti, specialmente carne, pesce o qualsiasi tipo di proteina animale.

\* Evita di mangiare cibi taglienti come pane secco o patatine. Evita anche losanghe, gomme da masticare, caffè, tabacco e qualsiasi tipo di cibo che ritieni possa causare la formazione di

ulcera.

\* Applicare olio di menta piperita sulle ulcere; questo ti libererà dall'irritazione e dal dolore.

\* Tre volte al giorno massaggiare delicatamente le gengive colpite con miscela di miele e latte di cocco. Fino a quando le ulcere della bocca non saranno guarite, diventerà un punto di riferimento per mangiare cagliata e banana ogni giorno al mattino.

\* Applicare pasta di miele e 1 cucchiaino di corteccia di radice in polvere di uva spina indiana sulla zona interessata.

\* Il succo di gelso è molto utile nel trattamento delle ulcere della bocca.

\* Ad 1 tazza di acqua aggiungi 1 cucchiaino di semi di coriandolo, scaldalo fino a farlo scaldare. Scolatela e fate i gargarismi con la soluzione 3-4 volte al giorno.