

# **Enzymrijke Honing**

## *Een natuurlijke remedie voor vaginale dysbalans*

*dr. Tineke Creemers, dr. Willem Jan Bosma en dr. Mathilde Boon*

### **Inleiding**

Praten over vaginale klachten is nog steeds “not done”. Hooguit bij de huisarts, maar bij veel vrouwen stijgt het schaamrood naar de kaken als iemand er onverhoeds zomaar over begint. Bij veel mannen trouwens ook. Dit taboe zorgt ervoor dat vrouwen nauwelijks over hun klachten praten, veel te lang doortobben en de kans mislopen om hun klachten te verlichten. Dit ondanks de kruistocht van Mathilde Boon, die met haar voordracht “Tuinieren in de vagina” jaarlijks vele duizenden vrouwen voorlicht over het belang van een gezonde microflora in de vagina.

### **Infecties oorzaak van vaginale klachten**

Bijna elke vrouw heeft wel eens vaginale klachten, die uiteen kunnen lopen van ongewone (slecht ruikende) afscheiding tot jeuk, branderigheid en pijn. De klachten kunnen vanzelf overgaan, maar komen daarna meestal vaker terug. De twee belangrijkste oorzaken van vaginale klachten zijn vaginitis (ontsteking van het vaginaslijmvlies door bacteriën) en vulvovaginale candidiasis (schimmelinfectie door *Candida albicans*). In beide gevallen is de natuurlijke beschermende microflora verstoord en hebben bacteriën of schimmels die niet in de vagina thuishoren zich daar genesteld.

### **Gezonde microflora**

Een gezonde microflora in de vagina bestaat uit een variëteit van melkzuurbacteriën (Lactobacillen). Ze vormen een soort beschermende buffer in de vagina op de volgende manier:

- De Lactobacillen hechten zich aan de vaginawand en kapselen verkeerde bacteriën en gisten in, zodat die zich niet kunnen vermenigvuldigen
- Lactobacillen produceren melkzuur en handhaven zo een gezond, zuur milieu in de vagina waarin andere bacteriën niet kunnen groeien
- Lactobacillen produceren waterstofperoxide. Hierdoor zijn

Lactobacillen zelf goed bestand tegen de desinfecterende werking van waterstofperoxide, maar andere bacteriën en schimmels worden erdoor geremd of gedood.

### **Hoe ontstaan vaginale klachten**

De belangrijkste oorzaak van het ontstaan van vaginale klachten is het verdwijnen van de gevarieerde Lactobacillen flora (Verbrugge 2006). Een verstoorde vaginale microflora kan ontstaan door:

- Hormonale schommelingen tijdens de menstruatiecyclus, zwangerschap, menopauze
- Stress, vermoeidheid
- Intensief wassen of spoelen van de vagina met zeep of desinfecterende middelen
- Antibiotica
- Conserveringsmiddelen in vaginale wasvloeistoffen
- Frequent (onbeschermd) seksueel contact.

### **Hoe werkt honing**

#### ***Antibacteriële enzymen***

Honingbijen verzamelen zoete nectar van bloemen en dikken die in tot honing. Tijdens het honing maken voegen de bijen er allerlei enzymen aan toe, onder andere om ervoor te zorgen dat alle zoete tussenproducten die zij in de warme bijenkast hebben niet bederven door bacteriën en schimmels. Diezelfde enzymen kunnen de microflora in de vagina herstellen omdat honing de pH in de vagina verlaagt en doordat honing in een vochtig milieu kleine hoeveelheden waterstofperoxide produceert. Herstel van de lage pH zorgt ervoor dat Lactobacillen zich weer kunnen nestelen in de vagina. Tegelijkertijd zorgt de waterstofperoxide ervoor dat verkeerde bacteriën en schimmels worden gedood.

#### ***Antioxidanten***

Bijen hebben het verder graag lekker warm binnen in hun bijenkast en willen niet dat er andere insecten binnen kunnen komen. Daarom kitten ze nauwgezet alle kieren en gaatjes dicht met propolis, een stofje dat ze verzamelen van jonge berkenknoppen. Propolis bevat antioxidanten die een sterk ontstekingsremmende werking hebben. Tijdens de opslag van honing in de bijenkast komt honing in contact met de propolis en komt een fractie van de antioxidanten in de honing terecht. Hierdoor heeft honing naast een antibacteriële en pH-verlagende werking ook nog een ontstekingsremmende werking door de aanwezigheid van antioxidanten. Dit verklaart de verzachtende werking van honing.



Figuur 1. honingbij met propolis

## RevamilFem

### Het product

RevamilFem is een product op basis van pure enzymrijke honing met een lage pH, een langdurige peroxideproductie en een hoog antioxydantgehalte. (Creemers et al. 2005, van Eijk en Groenhart, 2006). Deze honing is uitermate geschikt voor de behandeling van vaginale klachten

Tabel 1. Eigenschappen van RevamilFem

RevamilFemvoor vaginale klachten	
<b>Veilig</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ CE geregistreerd product</li> <li>○ Geen conserveringsmiddelen</li> </ul>
<b>Antimicrobiële bescherming</b>	Lage pH en waterstofperoxide productie
<b>Verzachting geïrriteerde vagina</b>	Ontstekingsremmende antioxydanten
<b>Herstel natuurlijke flora vagina</b>	Lage pH door gluconzuur

### Hoe gebruik je RevamilFem?

RevamilFem wordt gebruikt door vrouwen met uiteenlopende klachten. De meest gehoorde klachten zijn jeuk, roodheid, abnormale afscheiding en vieze geur. Omdat er vaak geen uitstrijkje is gemaakt is niet altijd duidelijk of er sprake is van een bacterie- of een schimmelinfectie.

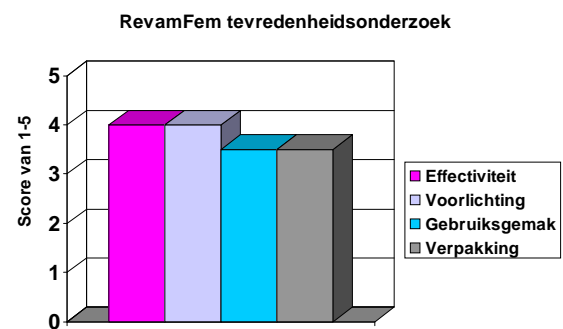
In alle gevallen wordt vrouwen geadviseerd om één maal per dag een kleine hoeveelheid honing met de applicator achter in de vagina te brengen. Een kleine hoeveelheid komt overeen met één gram, hiervoor wordt de applicator tot maximaal het eerste maatstreepje gevuld. Een kuur betekent dat gedurende één cyclus RevamilFem elke dag wordt gebruikt. Tijdens de menstruatie wordt de behandeling onderbroken. Voor één kuur (gedurende één cyclus) zijn 2 tubes RevamilFem

voldoende.

### Ervaringen van gebruikers

Wij hebben de ervaringen van gebruikers van RevamilFem verzameld via een enquête en samengevat. Vermindering van klachten treedt op na 5-10 dagen. Vooral jeuk, roodheid en abnormale afscheiding nemen sterk af. Volledig verdwijnen van alle klachten trad op na 7 dagen tot 10 weken. Bij hardnekkige schimmelinfecties verdwijnen de symptomen wel, maar kan de schimmel terugkomen als de behandeling wordt gestaakt. Bij een vrouw met een zeer hardnekkige schimmelinfectie, zij had inmiddels al 7 kuren Flagyl achter de rug, was RevamilFem het eerste product dat hielp. Door onderhoudsmatig (2-5x per week) RevamilFem toe te passen blijft de schimmelinfectie onder controle. In een aantal gevallen werd RevamilFem preventief toegepast. Het effect op de afname van klachten is dan moeilijk te meten, maar in alle gevallen bleven de klachten wel uit.

Bij sommige vrouwen trad gedurende de eerste 2-3 dagen verergering van de klachten op, wat zich uitte door toename van roodheid, zwelling en afscheiding. Daarna namen de klachten af en werd na 5 dagen al een forse afname van alle klachten ondervonden. Wordt RevamilFem direct na of voor seks gebruikt, dan kan een branderig gevoel ontstaan. Sommige vrouwen klagen over plakkerigheid.



Figuur 2. Tevredenheidsonderzoek bij gebruikers van Revamil Fem. Beoordelingsschaal: 1= slecht, 2=matig, 3= voldoende, 4= goed, 5= zeer goed.

De meeste klachten betreffen de verpakking van RevamilFem. Sommige vrouwen vinden het werken met applicator lastig. Een suggestie was om de honing er tijdens het douchen in te brengen, dan kun je de applicator ook direct schoonspelen. Ook

is er de klacht dat de tube onder druk staat, waardoor de honing er spontaan uitkomt bij openen van de tube. Doordat de honing wordt gesteriliseerd in de tube ontstaat overdruk. Wij adviseren daarom om de tube voor de eerste keer openen een aantal uren in de koelkast te leggen.

### **Conclusies**

Revamil*Fem* blijkt een prettig product voor de behandeling van vaginale klachten. Binnen een week nemen roodheid, jeuk, afscheiding en zwelling af. Bij hardnekkige schimmelinfecties wordt de schimmel niet voor 100% gedood, maar de klachten worden wel belangrijk minder. Vrouwen die "alles al geprobeerd hadden" waren heel blij dat er eindelijk een product is waar ze baat bij hebben. Vooral de natuurlijke werking spreekt veel vrouwen aan. De duur van de behandeling hangt af van de hardnekkigheid van de verstoring en/of de infectie.

### **Literatuur**

- Creemers J, Boon ME, Bosma WJ. Zure remedie of zoete honing? Jaarverslag 2004 Leids Cytologisch en Pathologisch Laboratorium, 2005; p. 27-33.
- Creemers J., Bosma WJ. Honing en wondheling. Supplement 2006; 42: 36-39.
- Eijk van W., Groenhart O. Zoet na het zuur. Revamil honinggel, een goede remedie voor wonden. WCS Nieuws, jaargang 22, december 2006.
- Kerkvliet JD. Screening method for the determination of peroxide accumulation in honey and relation with HMF content. J. Apicult Res 1996; 35: 110-117
- Verbruggen B-S. Dysbacteriosis, a cytological concept of a disturbed vaginal flora. Proefschrift 2006, ISBN-10: 90-3934198-2.

