

# 10 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER FMT

## 1. Werken met verse ontlasting is onmogelijk en daardoor gevaarlijk!

Een test duurt nou eenmaal 3 tot 4 werkdagen.

En in die tijd kan de potentiële donor, van alles oppikken! Daarom moet je altijd herkeuren.

En hierdoor ontstaan de vele misverstanden en de mogelijke 'horrorverhalen'.

Er worden online testen gedeeld over hoe de procedure werkt en wat er getest moet worden.

Maar niemand begrijpt het, of wil het niet horen; Je moet altijd herkeuren en daarom de fmt altijd invriezen op -80. Er wordt Glycerol toegevoegd om de bacteriën in leven te houden, de ideale temperatuur daarvoor is -80. Je kan FMT dus NIET in de keukenvriezer bewaren, de kwaliteit zal achteruit gaan..

Dit is de reden waarom werken met verse ontlasting onmogelijk is en zelfs gevaarlijk. Er moet daarom altijd glycerol toegevoegd worden.

## 2. Antibiotica is vaak de oorsprong van het probleem

Jouw microbiom is een netwerk van schakels, die met elkaar en zelfs met je brein communiceren. (Ik heb honger. Ik zit vol, of ik moet naar de wc, vlinders in je buik enzovoort!)

Elke schakel heeft een taak en de natuur is zo slim, dat er voor iedere taak een groepje bacteriën beschikbaar is. Als je een soort mist, door bijvoorbeeld langdurig of vaak antibioticagebruik, hoeft dat niet erg te zijn. Maar mis je op een gegeven moment wel alle soorten van die ene schakel, dan wordt die taak niet meer uitgevoerd!

Als er een schakel wegvalt, dan kan je dat vergelijken met een radartje in een Zwitsers uurwerk dat er mee ophoudt. Je klokje doet het nog wel maar ineens deze functie niet meer, daarna ineens de volgende functie niet meer etc.

En dat is niet het enige probleem. Doordat er soorten zijn verdwenen, krijgen andere bacteriën, goed of slecht, ruimte om te (over)groeien. Jouw darmflora, jouw ecosysteem, is uit balans geraakt..

Overgroei kan je vergelijken met een dier in een ecosysteem, die opeens geen vijanden meer heeft.

## 3. Welke donor moet ik nemen?

Als eerste; Er is geen superdonor.

Nu we een microbioom rapport kunnen aanbieden (dezelfde als onze donoren) kan je het slagingspercentage van 70% (met een willekeurige donor) wat ophogen.

Je kan met het microbioom rapport gaan puzzelen:

Bacteriën die jij mist/kwijt bent geraakt, die wil je zo veel mogelijk van de donor.

Bacteriën soorten die bij jou zijn overgroeit, die wil je zo min mogelijk van de donor.

Er bestaat dus misschien wel ergens een superdonor voor jou, maar niet een superdonor in het algemeen.

## 4. Hoeveel dosissen heb ik nodig?

Dat is voor iedereen verschillend. Heb je bijvoorbeeld al veel antibiotica gebruikt dan is de kans groot dat je meerdere dosissen nodig hebt.

Voorheen was onze filosofie:

Probeer eerst een dosis. Werkt het niet voor je, dan is het zonde van jouw geld en onze fnt als je meer besteld.

Voor sommigen is een dosis genoeg.

Gaan de voordelen weg na een dag of 4 dan heb je meer nodig van dezelfde donor.

Als je een microbioom rapport hebt dan kan je wel de gok nemen en meerdere dosissen in een keer bestellen.

## 5. Mensen met een SIBO (en sommige met een lekkende darm) nemen een klysma

Een SIBO staat voor 'Een overgroei aan bacteriën in de dunne darm'. Met de capsules methode gaan de nieuwe bacteriën ook langs het overbevolkte gebied, en dat wil je niet.

Je maakt de SIBO erger.

Met de Klysma methode komt de FMT enkel in de endeldarm, daar waar 80% van de darmflora huist. Het moeilijke aan de klysma is om het lang binnen te houden. Dat is wel belangrijk want bacteriën reproduceren zichzelf, elke 30 minuten.

Hou je dit langer vol dan 3 uur? Dan is het net zo effectief als capsules, alleen is het een minder prettigere methode. Hoe langer je de FMT binnenhoudt des te beter.

Met een lekkende darm, en je weet niet precies waar, dan kan je beter voor een klysma gaan.

80% Van je darmflora woont in de endeldarm. Dit is zeg maar het 'operatie centrum'.

## 6. Een donor kan je niet voor onbepaalde tijd gebruiken

Iedereen, hoe gezond ook, pikt wel eens wat op. Daar hebben hele gezonde mensen geen last van misschien. Maar als jij de fnt krijgt, en daar zit ook een pathogeen bij, dan krijg jij die ook! Daarom altijd herkeuren.

Dit is ook de reden waarom de testen zo extreem streng zijn en maar 2% van de bevolking erdoorheen komt.

## 7. Het maakt niet uit of je van een man of vrouw de FMT neemt Het gaat om de bacteriesoorten!

Dit verhaal is in de wereld gekomen door mensen die hun donor niet hebben herkeurd, of zelfs helemaal niet gekeurd..

Bacteriën zijn eencelligen. Bacteriën kennen geen geslacht, kleur, geloof of alle andere dingen die gebruikt worden om mensen uit elkaar te drijven.

## **8. Wanneer komt er een nieuwe donor?**

Dit is een vraag waar je geen antwoord op kan geven.

Wij krijgen volgende maand of over een bepaalde periode een donor, kan je niet zeggen!

Je weet pas dat je een voorraad kan vrijgeven als de herkeur goed is..

Dat is een proces van wel 6 weken. Helaas hebben wij al van 6 donoren de volledig opgebouwde voorraad vernietigd. Bijvoorbeeld omdat een van deze donoren een parasiet had gekregen terwijl de uitslag van de eerste feces test nog niet binnen was.

## **9. Een parasiet gaat niet weg met fmt**

Heb je een parasiet? Probeer dat dan eerst aan te pakken. Helaas wordt daar vaak antibiotica voor gebruikt. En antibiotica is een darmflora killer!

## **10. Hoe onderhoud je een gezond microbioom na de FMT?**

FMT pakt je 'darm microbioom' aan. Dat is 80% van je microbioom. De andere 20% daar moet je ook goed voor zorgen!

De andere 20% zijn allemaal dingen waar geen geld aan verdiend kan worden. Wellicht dat ze daarom nooit gepromoot worden.

**-Geen stress!**

**-Neusademhaling**

**-Onbewerkt groente en fruit (gevarieerd)**

**-Vlees of vis uit de vrije natuur**

**-Water**

**-Elke dag een uurtje bewegen in de natuur.**