



ISBN : 978-616-7466-93-4

มาตรฐานการผลิต

น้ำหมักเอ็นไซม์

เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

ตราเส้าต์ ศรีสุดา

125.-



สำนักพิพัฒนาฯ

มาตรฐานการผลิต

น้ำหมักเอ็นไซม์

เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย



**5 พบกับ
ถูก...ทำน้ำหมักเอ็นไซม์
เพื่อสุขภาพ**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
เผยแพร่มาตรฐาน...การทำน้ำหมักเชิงการ
เพื่อบริโภค

ดร.รถสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์
ชวนบริหารกิจลัตัวย...ธรรมชาติบำบัด

ถนน กลิ่นระรื่น
แนะนำช่องทาง...ทำน้ำหมักเชิงการ
ตามหลักมาตรฐานสากล

Payne...สูตรเด็ดน้ำหมักเอ็นไซม์
เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย



ราคา 125 บาท

ISBN 978-616-7466-93-4



9786167466934

เรื่องเด่น...ในเล่ม



มาบริหารกิจการ

ด้วยธรรมชาติ

กับ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

“ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ แพทย์ทางเลือกและแพทย์ศาสตร์สังเคราะห์เพื่อการพัฒนาชุมชน จัดกิจกรรมมาบริหารด้วยธรรมชาติ ปราศจากพิษภัยแห่งความขัดแย้ง เพราะทุกอย่างเป็นเฉพาะตัว เฉพาะตน เฉพาะกาย ไม่มีใครที่ไม่มีความแตกต่าง จึงเป็นการบริหารความแตกต่างเพื่อการยอมรับซึ่งกันและกัน นี่คือหัวใจแห่งสันติภาพ โดยมี ‘น้ำหมักชีวภาพ’ เป็นพระเอกที่กันดับกิจการ อาเพศของสิ่งแวดล้อม ตัดกิจการให้เข้าสู่ธรรมชาติ พร้อมแบ่งนำหลักปฏิบัติ 10 ประการ แบบธรรมชาติบำบัด”

ย้อนอดีตมูลนิธิภูมิปัญญาสากล/ ชมรมบ้านสุขภาพ

ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ หญิงแกร่งแห่งชุมชนบ้านสุขภาพ เธอคือผู้ก่อตั้งชมรมบ้านสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ.2534 ด้วยความมุ่งมั่นที่จะเนรมิตบ้านหลังน้อยในอำเภอบ้านจาง จังหวัดราชบุรี ให้เป็นสถานที่สำหรับผู้คนที่สื้นหวัง มี

ความทุกข์อย่างแสนสาหัส เข้ามาเรียนรู้การทำเกษตรชีวิต การคุ้มครองชีวิต และการสร้างชีวิตใหม่ให้กับชีวิต ทุกคนที่อยู่ในบ้านหลังนี้ล้วนเป็นผู้ป่วยที่มาเรียน ไม่ใช่การมารักษา ดังนั้น ที่นี่จะมีกิจกรรมให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามแต่กำลังที่เขาสามารถทำได้ ทุกชีวิตที่ก้าวเท้าเข้ามานั้น ก็เพื่อมามพัฒนาชีวิตของตนเองให้กลับไปเป็นส่วนหนึ่ง

A2 บ้านหมักอิมิชัม เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

ในชุมชนของเรามาได้ต่อไป โดยมีเป้าหมายหลักคือ สันติภาพระหว่างกับกับจิต ดังนั้น กิจกรรมแต่ละอย่างจะสามารถใช้ได้เฉพาะตัว เช่นพะคน และเชพะการณ์เท่านั้น ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ตลอดไป ซึ่งสันติภาพของจิตกับกายจะอยู่บน กิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมแรกคือกิจกรรมการรู้จักตนเอง ต้องรู้จักตนเองให้ได้ รู้จักพลังลมปราณตัวเอง รู้จักรความพอประมาณ รู้จักรความกลัวในอดีตจนถึงปัจจุบัน

แล้วจึงเข้าไปสู่กระบวนการลือกกรรม เป็นกิจกรรมที่เราเลือกเอง ไม่มีใครสั่งใคร ซึ่ง จะมีการเข้าประชุมว่าอย่างจะทำอะไร แล้วจะทำได้หรือไม่ เวลาไหนที่ทำได้ ช่วงเวลาทำงานคือเวลาเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ จนกว่าแต่ละคนจะสามารถกลับเข้าสู่สังคมของตนเองได้อีกครั้ง โดยแยกกระบวนการบำบัดแบบธรรมชาติออกเป็น 3 หมู่ คือหมู่สุขภาพ หมู่สิ่งแวดล้อม และการแก้ปัญหาภัยติดของอาหารเป็นพิษ กล่าวคือ (1) ล้างอาหารให้สะอาดด้วยน้ำมักชีวภาพ (2) ล้างร่างกายให้สะอาด ด้วยการฟื้นฟูให้ผักที่ถูกกระบวนการสารเคมี สามารถเป็นชีวิตให้มนุษย์กินต่อไปได้ และ (3) ล้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เมื่อฟื้นฟูแล้วจะดำรงสภาพชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์ และเกิดการล้างพิษในผู้เจ็บป่วยได้ ซึ่ง บางคนอาจใช้เวลาหลายวัน บางคนหลายเดือน หรือบางคนก็อาจใช้เวลาเป็นปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะกายกับจิตของแต่ละคน

กำเนิดน้ำมักชีวภาพเพื่อการบริโภค
น้ำมักชีวภาพเพื่อการบริโภค ถือเป็น พระเอกและเป็นหนึ่งในวิชาการของชุมชนบ้านสุขภาพแห่งนี้ โดยมีกำเนิดมาจากดินแดนพุทธ เกิดจากการอธิษฐานพระฤทธิ์ที่จะไม่เสวยอะไร



น้ำมักชีวภาพจากพืชต่างๆ

เลย และนั่งทำทุกรกริยาอยู่ใต้ต้นไม้ โดยไม่ยอมลุกไปไหนเป็นระยะเวลา 6 ปี ณ เวลาสุดท้ายนั้นแค่กลิ่นไอของอา jm และสิ่งปฏิกูลทั้งหลายได้เข้ามา代替พระนาลิก แล้วท่านรู้สึกว่าไม่ปวดท้องจึงยกเสวยขึ้น นั่นคือปัญจัคคีย์คิดโดยที่ท่านไม่รู้จักน้ำมักชีวภาพ พร้อมกันนี้ ดร.รสสุคนธ์ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

“นี่คือปริศนาธรรมที่เราต้องค้นหาธรรม เพราะมันเป็นธรรมชาติที่เหลือเชื่อ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่คนไม่รู้จักเชื่อ ขนาดปัญจัคคีย์ในสมัยนั้นยังรู้ไม่ได้ ดังนั้น จึงเป็นการเปิดไปความดีของพระพุทธองค์ที่เกี่ยวเนื่องกับการดูแลพระพุทธศาสนา และความแข็งแรงของมนุษย์ โดย มีน้ำมักชีวภาพเป็นพระเอกสารที่ทำให้รู้ว่าการตายนั้นอยู่ที่ไหน การเกิดดับนั้นเป็นอย่างไร นั่นคือศักยภาพของน้ำมักชีวภาพ เพราะฉะนั้น น้ำมักชีวภาพเมื่อก็จะดูที่พระพุทธองค์กระทำนั้น จึงเกิดอัศจรรย์เช่นนี้”



น้ำมักเวนไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย A3

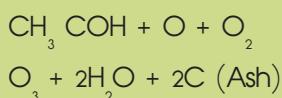


ผลิตภัณฑ์จากน้ำหมักชีวภาพ

ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ ดร.รัสสุคนธ์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ไว้มากกว่า 1,000 เรื่อง ดังตัวอย่างงานวิจัย “เอนไซม์ น้ำหมักชีวภาพเพื่อความพอดี” ซึ่งสรุปงานวิจัยได้ว่า

เอนไซม์ คือ โปรตีนที่คัดหลั่งมาจากการเซลล์ที่มีถุงหุ้มระตุน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสารอื่น ๆ โดยตัวมันเองไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งชื่อ เอนไซม์ ถูกเสนอโดยนักสรีรวิทยาชาวเยอรมันในปี 1867 มาจากลุ่มคำศพท์ “Enzyme” เป็นคำเรียกสารที่มีโปรตีน และไવตา민อยู่ร่วมกัน และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งการย่อย

การทำน้ำหมักเอนไซม์ มีกระบวนการทางเคมีทางทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลงและน้ำตาลจากผลไม้เป็นกรดน้ำส้ม สรุบทางเคมีคือ CH_3COOH เมื่อสารละลายน้ำแล้ว น้ำส้มสายชูก็จะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของไอโซน (O_2^-) ซึ่งໄว้ต่อการทำลายเซลล์ตายและให้กำลังกับเซลล์ที่เกิดขึ้นใหม่



A4 น้ำหมักเอนไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

กลุ่มทางเคมีในรูปของเอนไซม์ ที่มีชื่อว่า “อะเซทิล โคเอ” (Acetyl Co-A) ทำหน้าที่ควบคุมเอนไซม์ที่ช่วยย่อยคราบไข่เดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้สารอินทรีย์ถูกย่อยเปลี่ยนรูปเป็นกรดน้ำส้มสายชู และเพิ่มไอโซนธรรมชาติในชั้นบรรยากาศมากขึ้น

ดังนั้น เอนไซม์ คือ สารที่เกิดจากกระบวนการแตกตัวสารอาหารด้วยกระบวนการ IONIC DISCHARGE ซึ่งจะให้สารอาหารที่อยู่ในรูปของอิโอนบวกและลบ ทำให้เกิดการสลายอนุมูลอิสระในร่างกาย ให้เกิดเป็นอนุมูลธาตุ ทำให้เซลล์ลดการตายลงและมีชีวิตต่อไปได้ เมื่อร่างกายได้รับเอนไซม์จากการกระบวนการดังกล่าว จะช่วยทำให้เซลล์และกระบวนการทางเคมีต่างๆ ในร่างกายเกิดลักษณะสมดุล จนเกิดการซ้อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ กรดอะมิโน สารอาหารในกลุ่ม โปรตีน ไวนามิน และเกลือแร่ คือ ไวนามินบีรวม บี 1 บี 2 บี 12 แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และจะล้างส่วนที่ตายแล้วให้ออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของเอนไซม์จากการวิจัย มีดังนี้

- 1.ช่วยปรับความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกาย
- 2.ทำให้ระบบการย่อยและขับถ่ายดีขึ้น
- 3.ทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับสารอาหารอย่างสมดุล
- 4.สลายสารพิษและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย (ลดการใช้ยาปฏิชีวนะ)

บทปฏิบัติ 10 ประการ แบบธรรมชาติบำบัด

ดร.รัสสุคนธ์ ได้แนะนำแนวทางการรักษา

แบบธรรมชาติบำบัดได้ว่า หลักการของการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดนั้น คือให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีมาตรฐานและรองครบถ้วนๆ และมีคุณสมบัติในการชำระล้างสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกาย รวมถึงสามารถฟื้นฟูร่างกายและทุกระบบในเวลาเดียวกัน การใช้สมุนไพร ยาแผนโบราณหรือยาแผนปัจจุบันก็ตาม จะมีจุดประสงค์เดียวกันคือ ให้ด้วยมีคุณสมบัติยับยั้ง ควบคุมรักษาอาการเป็นโรคต่างๆ หายไป

การรักษาแบบธรรมชาติบำบัดนั้นไม่ได้เน้นไปที่ผู้ป่วยจะต้องหายเรียกอย่างเดียว แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมองไปที่ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายส่วนอื่นๆ ด้วย ดังนั้น ถ้าให้สารอาหารที่เป็นพืชผัก ธรรมชาติที่มีสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เป็นมาตรฐานแบบที่ให้ร่างกายค่อยๆ พื้นด้วยอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะน่าจะง่ายสามารถสร้างกลไกการบำบัดจนสำเร็จได้ดีนั้น น่าจะปลอดภัยกว่าและยังสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของคนปกติเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย ดังนั้นจึงต้องมองเหตุของความเจ็บป่วยของร่างกายเป็นหลักสำคัญ พร้อมกับยกตัวอย่างว่า ถ้าผู้ป่วยเป็นไข้ก็จะมองไปที่อุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น แล้วให้ด้วยยาไปควบคุมยับยั้งสาเหตุของอาการให้ดีๆ แต่ถ้าจะมองไปที่ภาพรวมทั้งหมดของร่างกายผู้ป่วยนั้น ทำให้ต้องพิจารณาไปถึงว่าผู้ป่วยอาจมีความอ่อนแอก็ตัวบด ได้ หรืออวัยวะอื่นๆ ร่วมด้วย

ดังนั้น การให้ด้วยยาที่เข้มข้น ซึ่งหมายถึง มีปริมาณสารตัวใดตัวหนึ่งสูงเกินกว่าที่ร่างกายปกติต้องการ ไม่ว่าจะมาจากธรรมชาติ หรือสารเคมีสังเคราะห์ ย่อมมีผลกระทบต่ออวัยวะดังกล่าวอย่างแน่นอน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่ามากหรือน้อย อาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาใน



แนวธรรมชาติบำบัด นอกจากนี้การปฏิบัติตนให้อยู่ในแนวทางที่สมดุลเหมาะสมก็มีส่วนช่วยในการบำบัดตามแนวทางนี้เช่นกัน โดยมีบทปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. ตื่นนอน 04.00 น. เข้าห้องน้ำ
2. ดื่มน้ำทันทีที่ตื่นนอน 500 ซีซี. (ครึ่งลิตร) เป็นอย่างน้อย
3. ดื่มน้ำให้ระหว่างวัน 250 ซีซี. เช้า-กลางวัน-เย็น ก่อนอาหารทุกเมื่อ
4. ดื่มน้ำข้าว้าง 250 ซีซี. และอาหารไร้สารพิษ
5. ออกกำลังกาย 05.30 น.-06.00 น.
6. รับประทานอาหารเช้า 07.30 น. กลางวัน 11.30 น. เย็น 17.30 น.
7. ดื่มน้ำทุกๆ ชั่วโมง 500 ซีซี. เวลา 04.00-20.00 น.
8. เข้านอน 21.00 น.
9. ขับถ่ายอยู่ๆ ระหว่างเวลา 04.00 น. / ก่อน 06.30 น.
10. อุழิในที่อากาศสะอาด มืออกรซีเจน 20% ในต่อเจน 79% และอื่นๆ 1%

ปรัชญาธรรมชาติบำบัด

เนื่องจากแนวทางการบำบัดด้วยธรรมชาติในแบบฉบับของดร.รศสุคนธ์ อาหารเป็นปัจจัย



หลักในการบำบัด ดังนั้นปรัชญาแรกของอาหาร ที่ดีเพื่อการบริโภคคือผักสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อนจนเกิดอาการระคายเคืองในทุกอาการของความอ่อนแอกของร่างกาย ต่อมาก็คือทำอย่างไรให้อาหารแสดงศักยภาพตามธรรมชาติของอาหาร ออกมานี้ให้ได้

“ความสามารถในการลดปล่อยอาหาร ตามธรรมชาตินั้น จะขึ้นอยู่กับตัวไฟที่เรางามไปในกระทะ ความร้อนขึ้นอยู่กับจังหวะที่ลงไฟไปในแต่ละครั้ง อย่างเช่นถ้าเราจะต้มน้ำมะระให้เดือด มะระ ก่อนอื่นต้องรู้ว่าซุปมะระมีลักษณะทางสารอาหารที่ต้องการความร้อนเท่าไหร่ ต้องการองค์ประกอบอื่นควบคู่อะไร ที่จะไปดันสารอาหารของมะระออกมานะ และซุปมะระที่ออกมาก็มีสารอาหารที่จำเป็นกับโครง หรืออย่างเช่นสัด ทำไมต้องเป็นผัก 3 อย่าง ถึงหมายกับทุกคนทั่วโลก เพราะทั้ง 3 อย่างต้องคำนวณระบบไหลเวียนโลหิตระบบหัวใจ ระบบสมอง ระบบลำไส้ใหญ่ ระบบต่อมน้ำเหลือง เราต้องคำนวณอาหารที่เข้าเดียวเข้าไปในปาก ต้องให้สอดคล้องกับเอนไซม์ของคนในบ้านเราที่อยู่ในวันนั้น

“จากนั้นจึงอกรายการเมนูต่อจากเมนูหลัก นั่นก็คือซุปมะระ มะระก็คือตัวสนับสนุนในการล้าง เนื่องจากบางคนถุงน้ำดีเยี่ยมที่สุด ทำไม่ถึงเป็นถุงน้ำดี เพราะถุงน้ำดีคือบริเวณไขมันที่จะเปลี่ยนรูปไปเป็นพลังงานของชีวิต เปลี่ยนรูปไปเป็นความสามารถของการเห็น เปลี่ยนรูปไป

เป็นความสามารถของการพูด เปลี่ยนรูปไปเป็นความสามารถในการสั่งการทางสมอง ดังนั้น สิ่งที่เราต้องรู้ให้ได้ว่าคนนั้นถุงน้ำดีเขาเป็นอะไรหรือเปล่า เรา ก็ใช้วิเคราะห์ตรวจสอบว่าถุงน้ำดีตับ สำไส์ ม้าม ของคุณอยู่ที่ไหน เราจะจะออกอาหารให้ได้ ทุกวันจะต้องทำอย่างนี้เป็นประจำ”

ปรากฏว่าในฯ เรื่องที่ ดร.รสสุคนธ์ทำอยู่นั้น จะมีพระเอกเป็น “น้ำหมักชีวภาพ” เพราะด้วยเหตุว่าผักทุกชนิดต้องผ่านการดึงกรดอะมิโนในไขมัน เกลือแร่ออกมานะ ตัวที่เป็นพระเอกในการดึงก็คือน้ำหมักชีวภาพ ต่อจากนั้นก็ต้องมารู้ว่ากวน้ำหมักชีวภาพตัวไหนดึงกรดอะมิโน ตัวไหนดึงวิตามิน ตัวไหนดึงเกลือแร่ ตัวไหนทำให้กรดอะมิโน วิตามิน เกลือแร่อยู่ในน้ำได้นาน อยู่ได้นานแค่ไหน อยู่แล้วขยายผลในร่างกายได้หรือไม่ และที่นี่สามารถนาน้ำหมักที่หมักไว้มากกว่า 20 ปีเจوال้วง เป็นช่วงที่ป้าเขียง (ศรัววรรณ ศิริสุนทร์) ป่วยหนักเข้ามาบำบัดตัวที่ชุมรมบ้านสุขภาพพอดี จนกลายเป็นหนึ่งในต้นแบบที่ทำให้น้ำหมักพื้นชีวิตของเขากลับคืนชีวิต

“เราต้องใช้วิธีกดแกะเป็นวันๆ อยู่ด้วยกันเป็นเดือนๆ จากสภาพที่อยู่ไม่ได้ แล้วต้องดึงออกมานะกิจกรรมเพื่อให้เขารู้สึกได้ในวัย 70 ปี ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะฉะนั้นภาพที่ออกมากาเราดีใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นความชัดเจนทางความรู้ที่ไม่หมด แต่อย่างน้อยป้าเขียงก็ทำให้คุณดื่น และคืน habitats ของ แล้วทำสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ให้มีประโยชน์ทั้งกับตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้”

สนใจข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ “ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์” เลขที่ 135/42 หมู่ 2 ตำบลบ้านจาง อำเภอบ้านจาง จังหวัดราชบุรี 21130 www.siamhealthy.net โทร.08-1410-9921, 08-6989-6964

มาตรฐานการผลิต

บ้านหมากเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

อภิชาติ ศรีสกัด, พัชรี สำโรงเย็น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสกัด, พัชรี สำโรงเย็น

มาตรฐานการผลิต น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ : นาคา อินเตอร์เมดีย, 2556

112 หน้า : ภาพประกอบ

1. หลักการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค 2. บทสรุปภาษาไทย I. ชื่อเรื่อง ISBN :

ISBN : 978-616-7466-93-4

ที่ปรึกษา :

สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวศ แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทร์ราษฎร์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย :

สมนึก พุ่มไฉยา

(ทนายความ)

ผู้จัดการหัวไวป์ :

วิลาวรรณ ปียะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงศ์ษา

กองบรรณาธิการ :

สุราษฎร์ เจริญรุ่งโรจน์ฤทธิ์, วินัย แก้วแดงดี
พริกวัสดุ บุตรดี, รัตน์ เกลี้ยงเกลา, จันทร์ คุ้สุวรรณ
มนี เมมี, ทองพูล วรรณไพรี, กฤชณ์ ยวนวน
ศุภิสรา กุมพันธ์, อภินันท์พร นันท์ตา, ศิริวรรณ ดินรมรัมย์,
เกรียงไกร ยอดชุมภู

ฝ่ายศิลปกรรม :

เฉลิมพงษ์ กวนรัจิตมงคล

สำนักพิมพ์ :

บริษัท นาคา อินเตอร์เมดีย จำกัด
เลขที่ 64/51-55 หมู่ 3 ต.คลองมะเดื่อ อ.กระทุม
จ.สมุทรสาคร 74110 โทร. 034-473213-5,
08-1372-9483 แฟกซ์ 034-473215
www.nakaintermedia.com
e-mail : api_naka@yahoo.co.th

คำนำ

หากในด้านการเกษตรแล้ว “น้ำหมักชีวภาพ” ถือว่ามีบทบาทสำคัญรองรับเกษตรกรอยู่ไม่น้อย เพราะเป็นหนึ่งในการดูแลรักษาพืชพรรณแบบไร้สารเคมี และมีกระบวนการหมักด้วยวิธีธรรมชาติ ทว่าในปัจจุบันน้ำหมักชีวภาพเพื่อการเกษตรนั้น ได้ถูกนำมาต่อยอดกลยุทธ์เป็น “น้ำหมักชีวภาพ เพื่อการบริโภค” ซึ่งก็มีผู้สนใจนำไปหมักไว้รับประทานเองกันอย่างแพร่หลาย แต่เป็นการใช้น้ำหมักชีวภาพในลักษณะพื้นบ้าน ผลิตกันเองในครอบครัวหรือในหมู่บ้านท่านนั้น ไม่ได้ทำเป็นจำนวนมากๆ หรือทำในเชิงพาณิชย์

จนเมื่อกระแสน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค ถูกเผยแพร่กระจายออกไไปเป็นวงกว้าง และมีการผลิตเพื่อการจำหน่ายมากขึ้น แต่ผู้คนส่วนใหญ่ยังคงขาดความเข้าใจที่ถูกต้องว่าในน้ำหมักชีวภาพ ที่หมักไว้เพื่อรับประทานเองนั้น ต้องมีปัจจัยอะไรบ้างในการควบคุมคุณภาพน้ำหมักดังกล่าว อีกทั้งในการผลิตเพื่อจำหน่ายด้วยแล้ว การควบคุมคุณภาพมาตรฐานจึงต้องมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนแนวทางที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัย และเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างแท้จริง

หนังสือ “มาตรฐานการผลิต น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย” จึงเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังหมักน้ำหมักชีวภาพไว้รับประทานเอง รวมถึงผู้ที่สนใจหรือกำลังสนใจเรื่องดังกล่าวมาเป็นเวลานาน ตลอดจนร่วมกันไขข้อสงสัยต่างๆ จากบทสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายหน่วยงาน อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.), ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์สุวงศ์ พร้อมบทสัมภาษณ์ผู้ผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคตัวจริง จากกลุ่มแม่บ้านเกษตรช่างน้อยพัฒนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว รวมถึงกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบุญส่องหมู่บ้านรุ่งรัชอ้อมน้อย ที่นำไปสมุนไพรพลุความชำนาญน้ำหมักชีวภาพสมุนไพรเพื่อมวลมนุษยชาติขนาดเท่า

อย่างไรก็ตาม การทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคนั้น ยังขาดข้อมูลทางวิทยาศาสตร์รองรับ หากรับประทานเข้าไปอาจเสี่ยงต่ออันตรายได้ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ไม่มากก็น้อยแก่ผู้อ่านทุกท่าน และหากมีข้อผิดพลาดประการใด ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พัชรี สำโรงเย็น

2 น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

สารบัญ

บทนำ	2
- น้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภคคืออะไร	4
- ความรู้เกี่ยวกับเอนไซม์ในน้ำมักรีวิวภาพ	6
- ความรู้เกี่ยวกับจุลินทรีย์ในน้ำมักรีวิวภาพ	8
- น้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภคปลอดภัยจริงหรือ	14
- สังเกตอย่างไรว่าน้ำมักรีวิวภาพปลอดภัย	15
- น้ำมักรีวิวภาพฯ ช่วยพื้นฟูสุขภาพจากสารสเตติดได้อย่างไร	16
- น้ำมักรีวิวภาพฯ ให้ประโยชน์หรือทำร้ายร่างกาย	17
หลักการผลิตน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	21
- การผลิตน้ำมักรีวิวภาพให้ปลอดภัย	21
- ข้อควรปฏิบัติในการผลิตน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	22
- กระบวนการการทำน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	26
- หลักการผลิตน้ำมักรีวิวภาพตามมาตรฐานสากล	29
สารพัดพืชที่ใช้ผลิตน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	34
- พืชที่นิยมนิยมนำผลิตเป็นน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	34
- พืชที่นิยมนิยมนำมาทำเป็นต้นเชื้อ/หัวเชื้อน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	57
รวมสูตรเด็ดน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	61
- สูตรน้ำมักรีวิวภาพเพื่อสุขภาพ	61
- หลักการขยายน้ำมักรีวิวภาพฯ	79
น้ำมักรีวิวภาพกับการประยุกต์ใช้	80
- หลักการนำน้ำมักรีวิวภาพไปใช้ประโยชน์ด้านอื่น	80
- นิยาม “เศษอาหารในครัวเรือน” ฉบับป้าเจ๊	81
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	83
- สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์ทำน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	83

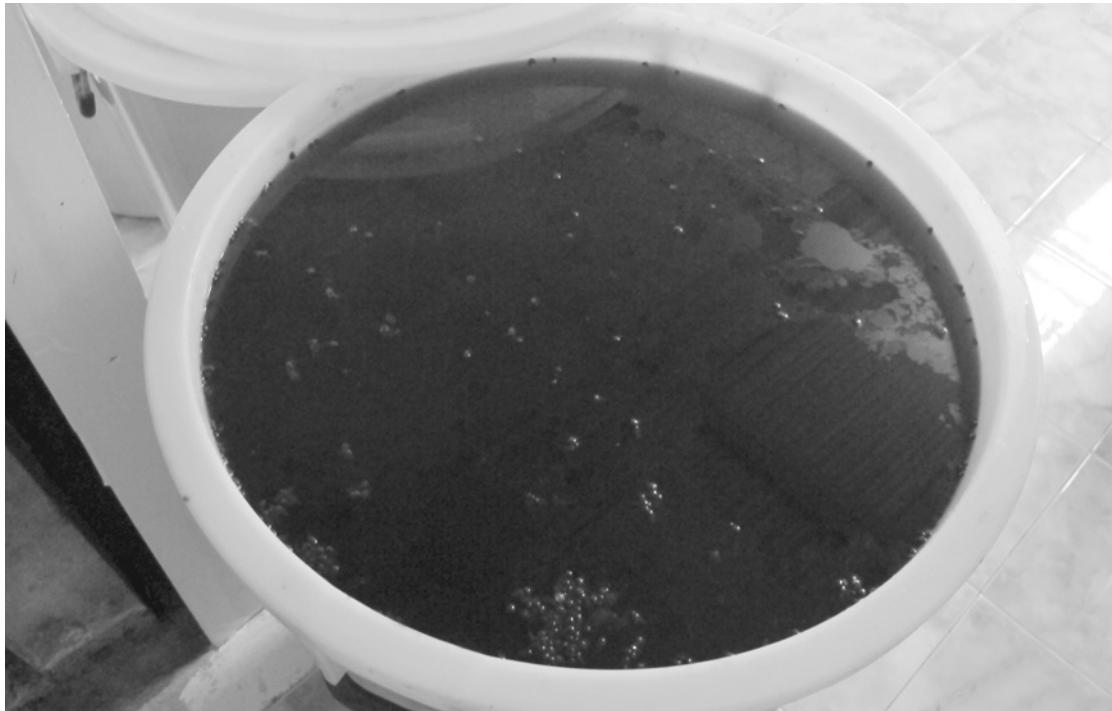
บทสัมภาษณ์กูรู...ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา

- ดร.รสมุตต์ พุ่มพันธุ์วงศ์ ชวนบริหารกิเลสด้วยธรรมชาติบำบัด (เรื่องเด่นในเล่ม)	
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เผยแพร่มาตรฐานการทำน้ำมักรีวิวภาพเพื่อการบริโภค	85
- ถนน กลินระรื่น แนะนำของทางทำน้ำมักรีวิวภาพตามหลักมาตรฐานสากล	90
- บริษัท นาโนไบโอเทค อินดัสทรี ต่อยอดน้ำมักรีวิวภาพ...สู่อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ	95
- พิพราย ลิมรักษษา ลงน้ำมักรีวิวภาพ “พลูคาว” สมุนไพรไทยเพื่อมวลมนุษยชาติ	99
บรรณานุกรม	104

เรื่องทั่วไป

เกี่ยวกับน้ำหมักซีวภาพ

เพื่อการบริโภค



น้ำหมักซีวภาพเพื่อการบริโภคคืออะไร
น้ำหมักซีวภาพเพื่อการบริโภค หรือบ้าง
ก็เรียกว่า “น้ำหมักเอ็นไซเมร์” น้ำหมักสมุนไพร น้ำหมัก
พืช น้ำสกัดซีวภาพ น้ำจุลินทรีย์ ซึ่งตาม
มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ว่าด้วยเรื่องน้ำหมัก
พืช : มผช.481/2547 ได้ให้ความหมายว่า หมาย
ถึงเครื่องดื่มที่ได้จากการนำส่วนได้ส่วนหันของ
พืชชนิดเดียวหรือหลายชนิด เช่น ลูกยอด ลูกสมอ
ไทย เหล้ากระชายคำ ผลมะขามป้อม ผลมะเมี่ยว
ที่สดหรือแห้งและอยู่ในสภาพดีมาล้างให้สะอาด
อาจหั่นหรือตัดแต่ง นำมาผ่านกรรมวิธีการผลิต

น้ำหมักพืชในภาษาจะที่ไม่ทำปฏิกิริยา กับน้ำหมัก
พืช ซึ่งน้ำหมักซีวภาพเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่ง
ได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ

1.น้ำหมักพืชแท้ ซึ่งเป็นน้ำหมักซีวภาพที่
ไม่มีการเจือน้ำและไม่ปรุงแต่งกลิ่นรส

2.น้ำหมักพืชปรุง คือน้ำหมักซีวภาพที่
ทำการจากน้ำหมักพืชแท้ อาจมีการเจือน้ำ ปรุง
แต่งกลิ่นรส

และหากจะว่ากันแบบเข้าใจง่ายแล้ว น้ำ
หมักซีวภาพเพื่อการบริโภค หรือน้ำหมักเอ็นไซเมร์
ก็คือน้ำหมักที่เกิดจากการหมักดองของผลไม้

เป็นเวลานานหลายปี ปัจจุบัน เป็นเกิดเป็นไม่เลกุล อินทรีย์ของสารอาหารและเอนไซม์ ในรูปของสาร ละลายครบตามหลักโภชนาการ 5 หลักอาหาร หลัก ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ ช่วยในการฟื้นฟูและบำบัดและป้องกันสุขภาพ ซึ่งมีการค้นพบมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาลตามประวัติในพระไตรปิฎกพบว่า น้ำสมอคง เป็นโอลีโตรักษา หรือที่เรียกว่า น้ำขุดมูตรเน่า น้ำอมตะ หรือน้ำยาอายุวัฒนะ ใน การดูแลฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งการนำน้ำมังมากดีเมื่อนั่นควรมีอายุการหมักอย่างน้อย 2 ปี เพื่อให้ไม่เลกุลของสารอาหารอาทิ กรดอะมิโน เกลือแร่ วิตามิน และออกซิเจนอยู่ในรูปสารละลายที่สมบูรณ์ และมีขนาดเล็กเพียงพอที่ร่างกายจะสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ทันที ลดการเกิดปฏิกิริยาที่ก่อให้เกิดเซลล์ผิดปกติ เช่น เซลล์มะเร็ง สงผลให้เซลล์มะเร็งฝ่อตัวหรือสลายไปในที่สุด ตลอดจนช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของเซลล์เม็ดเลือดขาว เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย และยังช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนให้เป็นปกติขึ้น

ในการผลิตน้ำมังสวิวภาพเพื่อการบริโภคนั้น ถือเป็นวัตกรรมใหม่ที่ผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความรู้ทางเทคโนโลยีชีวภาพ อนึ่ง ภูมิปัญญาชาวบ้านตั้งแต่เดิมของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา ได้นำพืชพรรณธัญญาหาร วัตถุดิบพืชผักผลไม้ของประเทศไทยที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลาย มาทำให้เกิดประโยชน์ ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นน้ำมังสวิวภาพ ซึ่งเดิมที่น้ำมังสวิวภาพถูกใช้ในลักษณะพื้นบ้าน ผลิตกันเองในครอบครัวหรือในชุมชน จึงไม่ได้มีจำนวนมากนัก และไม่ได้มีการทำเพื่อจำหน่าย



เติบโตขึ้น มีการผลิตเพื่อการจำหน่ายมากขึ้น การควบคุมคุณภาพจึงต้องมีการพัฒนาตามไปด้วย เพื่อความปลอดภัยและเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายมนุษย์มากที่สุด โดยต้องคำนึงถึงตั้งแต่วัตถุดิบสัดส่วนของวัตถุดิบต่างๆ ในการหมัก ระยะเวลา การหมัก รวมถึงกรรมวิธีการหมักที่ต้องสะอาดและปลอดภัย ทำให้ได้สารอาหารที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ซึ่งก็มีการพัฒนามาโดยตลอด และในขณะเดียวกันก็มีการต่อยอดการวิจัยมากมาย เพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีคุณภาพมาตรฐาน จึงมีการวิจัยร่วมกับชุมชนต่างๆ ที่สนใจ เพื่อพัฒนากระบวนการผลิตโดยใช้ต้นเชื้อผักดองขึ้น

ดังนั้น ทางสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และศูนย์ประสานงานพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพ