



ISBN : 978-616-7466-93-4

มาตรฐานการผลิต

น้ำหมักเอ็นไซม์

เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

อภิชาติ ศรีสอาด

125.-



น้ำหมักเอ็นไซม์

มาตรฐานการผลิต

บรรณาธิการ : อภิชาติ ศรีสอาด
เรียบเรียง : พิชัย สำโรงเย็น

เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย



5 พบกับ
คุณ...ทำน้ำหมักเอ็นไซม์
เพื่อสุขภาพ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
เผยมาตรฐาน...การทำน้ำหมักชีวภาพ
เพื่อบริโภค

ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์
เขตนวัตกรรมกิจเลสด้วย...ธรรมชาติน้ำบาด

ถนน กสินะรีน
แนวช่องทาง...ทำน้ำหมักชีวภาพ
ตามหลักมาตรฐานสากล

เผย...สูตรเด็ดน้ำหมักเอ็นไซม์
เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย



ราคา 125 บาท

ISBN 978-616-7466-93-4



9 786167 466934



ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

การบริหารกิเลส

ด้วยธรรมชาติ

กับ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

“ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ แพทย์ทางเลือกและแพทยศาสตร์สงเคราะห์เพื่อการพึ่งพาตนเอง จิบกิเลสมาบริหารด้วยธรรมชาติ ปราศจากพิษภัยแห่งความขัดแย้ง เพราะทุกอย่างเป็นเฉพาะตัว เฉพาะตน เฉพาะกาย ไม่มีใครที่ไม่มี ความแตกต่าง จึงเป็นการบริหารความแตกต่างเพื่อการยอมรับซึ่งกันและกัน นี่คือนิเวศแห่งสันติภาพ โดยมี ‘น้ำหมักชีวภาพ’ เป็นพระเอกที่ทักท้วงกิเลส อาเพศของสิ่งแวดล้อม ตักกิเลสให้เข้าสู่ธรรมชาติ พร้อมแนะนำหลักปฏิบัติ 10 ประการ แบบธรรมชาติบำบัด”

ยอนอดิตมูลนิธิภูมิปัญญาสากล/
ชมรมบ้านสุขภาพ

ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ หญิงแกร่งแห่งชมรมบ้านสุขภาพ เธอคือผู้ก่อตั้งชมรมบ้านสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ.2534 ด้วยความมุ่งมั่นที่จะเนรมิตบ้านหลังน้อยในอำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง ให้เป็นสถานที่สำหรับผู้คนที่สิ้นหวัง มี

ความทุกข์อย่างแสนสาหัส เข้ามาเรียนรู้การกำเนิดชีวิต การดูแลชีวิต และการสร้างชีวิตใหม่ให้กับชีวิต ทุกคนที่อยู่ในบ้านหลังนี้ล้วนเป็นผู้ป่วยที่มาเรียน ไม่ใช่การมารักษา ดังนั้น ที่นี่จะมีกิจกรรมให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามแต่กำลังที่เขาสามารถทำได้ ทุกชีวิตที่ก้าวเท้าเข้ามานั้น ก็เพื่อมาพัฒนาชีวิตของตนเองให้กลับไปเป็นส่วนหนึ่ง

A2 น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

ในชุมชนของเขาได้ต่อไป โดยมีเป้าหมายหลักคือ สันติภาพระหว่างกายกับจิต ดังนั้น กิจกรรมแต่ละอย่างจะสามารถใช้ได้เฉพาะตัว เฉพาะคน และเฉพาะการณ์เท่านั้น ไม่ได้เป็นอย่างนั้นตลอดไป ซึ่งสันติภาพของจิตกับกายจะอยู่บนกิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมแรกคือกิจกรรมการรู้จักตนเอง ต้องรู้จักตนเองให้ได้ รู้จักพลังลมปราณตัวเอง รู้จักความพอประมาณ รู้จักความกลัวในอดีตจนถึงปัจจุบัน

แล้วจึงเข้าไปสู่กระบวนการเลือกกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่เราเลือกเอง ไม่มีใครสั่งใคร ซึ่งจะมีการเข้าประชุมว่าอยากจะทำอะไร แล้วจะทำได้หรือไม่ เวลาไหนทำได้ ช่วงเวลาทำงานคือเวลาเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ จนกว่าแต่ละคนจะสามารถกลับเข้าสู่สังคมของตนเองได้อีกครั้ง โดยแยกกระบวนการบำบัดแบบธรรมชาติออกเป็น 3 หมู่ คือหมู่สุขภาพ หมู่สิ่งแวดล้อม และการแก้ปัญหาวิกฤติของอาหารเป็นพิษ กล่าวคือ (1) ล้างอาหารให้สะอาดด้วยน้ำหมักชีวภาพ (2) ล้างร่างกายให้สะอาด ด้วยการฟั้นฟูให้ผักที่ถูกรบกวนจากสารเคมี สามารถเป็นชีวิตให้มนุษย์กินต่อไปได้ และ (3) ล้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เมื่อฟั้นฟูแล้วยังดำรงสภาพชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์ และเกิดการล้างพิษในผู้เจ็บป่วยได้ ซึ่งบางคนอาจใช้เวลาหลายวัน บางคนหลายเดือนหรือบางคนก็อาจใช้เวลาเป็นปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะกายกับจิตของแต่ละคน

กำเนิดน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค

น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค ถือเป็นพระเอกและเป็นหนึ่งในวิชาการของชมรมบ้านสุขภาพแห่งนี้ โดยมีกำเนิดมาจากดินแดนพุทธเกิดจากการอธิษฐานพระหฤทัยที่จะไม่เสวยอะไร



น้ำหมักชีวภาพจากพืชต่างๆ

เลย และนั่งทำทุกกริยาอยู่ได้ต้นไม้ โดยไม่ยอมลุกไปไหนเป็นระยะเวลา 6 ปี ณ เวลาสุดท้ายนั้นแค่กลิ่นไอของอาจุมและสิ่งปฏิภูลทั้งหลายได้เข้ามาแตะพระนาสิก แล้วท่านรู้สึกว่าจะไม่ปวดท้องจึงยกเสวยขึ้น นั่นคือปัญญาคิดโดยที่ท่านไม่รู้จักรู้จักน้ำหมักชีวภาพ พร้อมกันนี้ ดร.รสสุคนธ์ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

“นี่คือปริศนาธรรมที่เราต้องค้นหารธรรม เพราะมันเป็นธรรมชาติที่เหลือเชื่อ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่คนไม่รู้จักรู้เชื่อ ขนาดปัญญาคิดในสมัยนั้นยังรู้ไม่ได้ ดังนั้น จึงเป็นการเปิดโปงความดีของพระพุทธองค์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลพระพุทธศาสนา และความแข็งแรงของมนุษย์ โดยมีน้ำหมักชีวภาพเป็นพระเอกที่ทำให้รู้ว่าการตายนั้นอยู่ที่ไหน การเกิดดับนั้นเป็นอย่างไร นั่นคือศักยภาพของน้ำหมักชีวภาพ เพราะฉะนั้น น้ำหมักชีวภาพเมื่อถึงจุดที่พระพุทธองค์กระทำนั้น จึงเกิดอัศจรรย์เช่นนี้”



น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย A3

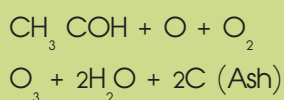


ผลิตภัณฑ์จากน้ำหมักชีวภาพ

ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ ดร.รสสุคนธ์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ไว้มากกว่า 1,000 เรื่อง ดังตัวอย่างงานวิจัย “เอนไซม์ น้ำหมักชีวภาพเพื่อความพอเพียง” ซึ่งสรุปงานวิจัยได้ว่า

เอนไซม์ คือ โปรตีนที่คัดหลั่งมาจากเซลล์ที่มีฤทธิ์กระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสารอื่น ๆ โดยตัวมันเองไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งชื่อ เอนไซม์ ถูกเสนอโดยนักสรีรวิทยาชาวเยอรมันในปี 1867 มาจากกลุ่มคำศัพท์ “Enzyme” เป็นคำเรียกสารที่มีโปรตีน และวิตามินอยู่ร่วมกัน และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งการย่อย

การหมักน้ำเอนไซม์ มีกระบวนการทางเคมีทางทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลงและน้ำตาลจากผลไม้เป็นกรดน้ำส้ม สูตรทางเคมีคือ CH_3COOH เมื่อสารละลายน้ำแล้ว น้ำส้มสายชูก็จะเปลี่ยนไปอยู่ในรูปของไอโซน (O_3) ซึ่งไวต่อการทำลายเซลล์ตายและให้กำลังกับเซลล์ที่เกิดขึ้นใหม่



A4 น้ำหมักเอนไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

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

ดังนั้น เอนไซม์ คือ สารที่เกิดจากกระบวนการแตกตัวสารอาหารด้วยกระบวนการ IONIC DISCHARGE ซึ่งจะให้สารอาหารที่อยู่ในรูปของไอออนบวกและลบ ทำให้เกิดการสลายอนุมูลอิสระในร่างกาย ให้เกิดเป็นอนุมูลธาตุ ทำให้เซลล์ลดการตายลงและมีชีวิตต่อไปได้ เมื่อร่างกายได้รับเอนไซม์จากกระบวนการดังกล่าว จะช่วยทำให้เซลล์และกระบวนการทางเคมีต่างๆ ในร่างกายเกิดสภาวะสมดุล จนเกิดการซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญก็คือ กรดอะมิโน สารอาหารในกลุ่ม โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ คือ วิตามิน บีรวม บี 1 บี 2 บี 12 แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และเซลล์ส่วนที่ตายแล้วให้ออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของเอนไซม์จากการวิจัย มีดังนี้

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

บทปฏิบัติ 10 ประการ แบบธรรมชาติบำบัด

ดร.รสสุคนธ์ ได้แนะนำแนวทางการรักษา

แบบธรรมชาติบำบัดไว้ว่า หลักการของการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดนั้น คือให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีธาตุหลักและรองครบทุกตัว และมีความสมดุลในการชะล้างสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกาย รวมถึงสามารถฟื้นฟูทุกอวัยวะ และทุกระบบในเวลาเดียวกัน การใช้สมุนไพร ยาแผนโบราณหรือยาแผนปัจจุบันก็ตาม จะมีจุดประสงค์เดียวกันคือ ให้อวัยวะมีความสมดุลยิ่งขึ้น ควบคุมรักษาอาการเป็นโรคต่างๆ หายไป

การรักษาแบบธรรมชาติบำบัดนั้นไม่ได้เน้นไปที่ว่าผู้ป่วยจะต้องหายเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมองไปที่ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ด้วย ดังนั้น ถ้าให้สารอาหารที่เป็นพืชผัก ธรรมาชาติที่มีสารอาหารครบทุกตัวในปริมาณที่เป็นธรรมชาติแบบที่ร่างกายค่อยๆ ฟื้นตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนร่างกายสามารถสร้างกลไกการบำบัดจนสำเร็จได้นั้น น่าจะปลอดภัยกว่าและยังสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันของคนปกติเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย ดังนั้นจึงต้องมองเหตุของความเจ็บป่วยของร่างกายเป็นหลักสำคัญ พร้อมกับยกตัวอย่างว่า ถ้าผู้ป่วยเป็นไข้ก็จะมองไปที่อุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น แล้วให้อวัยวะไปควบคุมยับยั้งสาเหตุของอาการไข้ขึ้นๆ แต่ถ้าจะมองไปที่ภาพรวมทั้งหมดของร่างกายผู้ป่วยนั้น ทำให้ต้องพิจารณาไปถึงว่าผู้ป่วยอาจมีความอ่อนแอที่ตับ ไต หรืออวัยวะอื่นๆ ร่วมด้วย

ดังนั้น การให้อวัยวะที่เข้มข้น ซึ่งหมายถึงมีปริมาณสารตัวใดตัวหนึ่งสูงเกินกว่าที่ร่างกายปกติต้องการ ไม่ว่าจะมาจากธรรมชาติ หรือสารเคมีสังเคราะห์ ย่อมมีผลกระทบต่ออวัยวะดังกล่าวอย่างแน่นอน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่ามากหรือน้อย อาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาใน



แนวธรรมชาติบำบัด นอกจากนี้การปฏิบัติตนให้อยู่ในแนวทางที่สมดุลเหมาะสมก็มีส่วนช่วยในการบำบัดตามแนวทางนี้เช่นกัน โดยมีบทปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

- 1.ตื่นนอน 04.00 น. เข้าห้องน้ำ
- 2.ดื่มน้ำทันทีที่ตื่นนอน 500 ซีซี. (ครึ่งลิตร) เป็นอย่างน้อย
- 3.ดื่มน้ำโหระพา 250 ซีซี. เช้า-กลางวัน-เย็น ก่อนอาหารทุกมื้อ
- 4.ดื่มน้ำข้าวผง 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.ขับถ่ายอุจจาระเวลา 04.00 น. / ก่อน 06.30 น.
- 10.อยู่ในที่อากาศสะอาด มีออกซิเจน 20% ไนโตรเจน 79% และอื่นๆ 1%

ปรัชญาธรรมชาติบำบัด

เนื่องจากแนวทางการบำบัดด้วยธรรมชาติในแบบฉบับของดร.รสสุคนธ์ อาหารเป็นปัจจัย



หลักในการบำบัด ดังนั้นปรัชญาแรกของอาหารที่ดีเพื่อการบริโภคคือผักสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อนจนเกิดอาการระคายเคืองในทุกอาการของความอ่อนแอของร่างกาย ต่อมาคือทำอย่างไรให้อาหารแสดงศักยภาพตามธรรมชาติของอาหารออกมาให้ได้

“ความสามารถในการปลดปล่อยอาหารตามธรรมชาตินั้น จะขึ้นอยู่กับตัวไฟที่เราลงไป กระทะ ความร้อนขึ้นอยู่กับจังหวะที่ลงไปในแต่ละครั้ง อย่างเช่นถ้าเราจะต้มน้ำมะระให้ได้ซุปรมะระ ก่อนอื่นต้องรู้ว่าซุปรมะระมีลักษณะทางสารอาหารที่ต้องการความร้อนเท่าไร ต้องการองค์ประกอบอื่นควบคู่อะไร ที่จะไปค้นสารอาหารของมะระออกมา และซุปรมะระที่ออกมามีสารอาหารที่จำเป็นกับใคร หรืออย่างเช่นสลัด ทำไมต้องเป็นผัก 3 อย่าง ถึงเหมาะกับทุกคนทั่วโลก เพราะทั้ง 3 อย่างต้องคำนวณระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหัวใจ ระบบสมอง ระบบลำไส้ใหญ่ ระบบต่อมน้ำเหลือง เราต้องคำนวณอาหารที่ขบเคี้ยวเข้าไปในปาก ต้องให้สอดคล้องกับเอนไซม์ของคนในบ้านเราที่อยู่ในวันนั้น

“จากนั้นจึงออกรายการเมนูต่อจากเมนูหลัก นั่นก็คือซุปรมะระ มะระก็คือตัวสนับสนุนในการล้าง เนื่องจากบางคนถุงน้ำดีแย่ที่สุด ทำไมถึงเป็นถุงน้ำดี เพราะถุงน้ำดีคือบริเวณไขมันที่จะเปลี่ยนรูปไปเป็นพลังงานของชีวิต เปลี่ยนรูปไปเป็นความสามารถของการเห็น เปลี่ยนรูปไป

เป็นความสามารถของการพูด เปลี่ยนรูปไปเป็นความสามารถในการสั่งการทางสมอง ดังนั้น สิ่งที่เราต้องรู้ให้ได้ว่าคนนั้นถุงน้ำดีเขาเป็นอะไรหรือเปล่า เราก็ใช้วิธีเคสชันแนร์ตรวจเช็คกว่าถุงน้ำดีดับ ลำไส้ ม้าม ของคุณอยู่ที่ไหน เราจึงจะออกอาหารให้ได้ ทุกวันจะต้องทำอย่างนี้เป็นประจำ”

ปรากฏว่าใน 1 เรื่องที่ ดร.รสสุคนธ์ทำอยู่นั้น จะมีพระเอกเป็น “น้ำหมักชีวภาพ” เพราะด้วยเหตุว่าผักทุกชนิดต้องผ่านการดองกรดอะมิโน ไขมัน เกลือแร่ออกมา ตัวที่เป็นพระเอกในการดองก็คือน้ำหมักชีวภาพ ต่อจากนั้นก็ต่อมารู้สึกว่าน้ำหมักชีวภาพตัวไหนดองกรดอะมิโน ตัวไหนดองวิตามิน ตัวไหนดองเกลือแร่ ตัวไหนทำให้กรดอะมิโน วิตามิน เกลือแร่อยู่ในน้ำได้นาน อยู่ได้นานแค่ไหน อยู่แล้วขยายผลในร่างกายได้หรือไม่ และที่นี้สามารถหาน้ำหมักที่หมักไว้มากกว่า 20 ปีเจอแล้ว ซึ่งเป็นช่วงที่ป่าเชิง (ศรบรรณ ศิริสุนทรินทร์) ป่วยหนักเข้ามาบำบัดตัวที่ชมรมบ้านสุขภาพพอดิ จนกลายเป็นหนึ่งในต้นแบบที่ทำให้ น้ำหมักฟื้นชีวิตของเขาได้

“เราต้องใช้ชีวิตกอดแกเป็นวันๆ อยู่ด้วยกันเป็นเดือนๆ จากสภาพที่อยู่ไม่ได้ แล้วต้องดึงออกมาเป็นกิจกรรมเพื่อให้เขาอยู่ให้ได้ในวัย 70 ปี ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะฉะนั้นภาพที่ออกมาเราดีใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นความหวัดเฉยๆทางความรู้สึกที่ไม่หมด แต่อย่างน้อยป่าเชิงก็ทำให้คนตื่น และค้นหาตัวเอง และทำสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ให้มีประโยชน์ทั้งกับตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้”

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

มาตรฐานการผลิต

น้ำหมักเอ็นไซม์

เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

อภิชาติ ศรีสอาด, พัชรีย์ สำโรงเย็น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสอาด, พัชรีย์ สำโรงเย็น

มาตรฐานการผลิต น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ : นาคา อินเตอร์มีเดีย, 2556

112 หน้า : ภาพประกอบ

1. หลักการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค 2. บทสัมภาษณ์ I. ชื่อเรื่อง ISBN :

ISBN : 978-616-7466-93-4

ที่ปรึกษา :

สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวช แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทราปัติย์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย :
(ทนายความ)

สมนึก พุ่มไฉยา

ผู้จัดทำ :

วิลาวรรณ ปิยะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงษา

กองบรรณาธิการ :

สุธาธิญ์ เจริญรุ่งโรจน์ฤดี, วินัย แก้วแดงดี
พรลภัส บุตรดี, รสริน เกลี้ยงเกลา, จันทรา อุสุวรรณ
มณี เมมี, ทองพูล วรรณโพธิ์, กฤษณ์ ฮวบหนอง
ศุภิสรา กุ่มพันธ์, อภินันท์พร นนทดา, ศิริวรรณ ดินรมรัมย์,
เกรียงไกร ยอดชมภู

ฝ่ายศิลปกรรม :

เฉลิมพงษ์ กวินจิตมงคล

สำนักพิมพ์ :

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

น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย 1

คำนำ

หากในด้านการเกษตรแล้ว “น้ำหมักชีวภาพ” ถือว่ามีบทบาทสำหรับเกษตรกรอยู่ไม่น้อย เพราะเป็นหนึ่งในวิธีการดูแลรักษาพืชพรรณแบบไร้สารเคมี และมีกระบวนการหมักด้วยวิธีธรรมชาติ ทว่าในปัจจุบันน้ำหมักชีวภาพเพื่อการเกษตรนั้น ได้ถูกนำมาต่อยอดกลายเป็น “น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค” ซึ่งก็มีผู้สนใจนำไปหมักไว้รับประทานเองกันอย่างแพร่หลาย แต่เป็นการใช้น้ำหมักชีวภาพในลักษณะพื้นบ้าน ผลิตกันเองในครอบครัวหรือในหมู่บ้านเท่านั้น ไม่ได้ทำเป็นจำนวนมากมายหรือทำในเชิงพาณิชย์

จนเมื่อกระแสน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค ถูกแพร่กระจายออกไปเป็นวงกว้าง และมีการผลิตเพื่อการจำหน่ายมากขึ้น แต่ผู้คนส่วนใหญ่ยังคงขาดความเข้าใจที่ถูกต้องว่าในน้ำหมักชีวภาพที่หมักไว้เพื่อรับประทานเองนั้น ต้องมีปัจจัยอะไรบ้างในการควบคุมคุณภาพน้ำหมักดังกล่าว อีกทั้งในการผลิตเพื่อจำหน่ายด้วยแล้ว การควบคุมคุณภาพมาตรฐานจึงต้องมีการพัฒนาและไปในแนวทางที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัย และเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างแท้จริง

หนังสือ “มาตรฐานการผลิต น้ำหมักเอ็นไซม์ เพื่อบริโภคอย่างปลอดภัย” จึงเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังหมักน้ำหมักชีวภาพไว้รับประทานเอง รวมถึงผู้ที่สนใจหรือกำลังสงสัยกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมาเป็นเวลานาน ตลอดจนร่วมกันไขข้อสงสัยต่างๆ จากบทสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายหน่วยงาน อาทิ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.), ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ พร้อมบทสัมภาษณ์ผู้ผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคตัวจริง จากกลุ่มแม่บ้านเกษตรข้างน้อยพัฒนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เรียบร้อยแล้ว รวมถึงกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบุญสว่างหมู่บ้านรุ่งรัชอันน้อย ที่นำพืชสมุนไพรพลูควงมาทำน้ำหมักชีวภาพสมุนไพรเพื่อมวลมนุษยชาติขนานแท้

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

พัชรี สำโรงเย็น

สารบัญ

บทนำ	2
- น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคคืออะไร	4
- ความรู้เกี่ยวกับเอนไซม์ในน้ำหมักชีวภาพ	6
- ความรู้เกี่ยวกับจุลินทรีย์ในน้ำหมักชีวภาพ	8
- น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคปลอดภัยจริงหรือ	14
- สังเกตอย่างไรว่าน้ำหมักชีวภาพปลอดภัย	15
- น้ำหมักชีวภาพฯ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจากสารเสพติดได้อย่างไร	16
- น้ำหมักชีวภาพฯ ให้ประโยชน์หรือทำร้ายร่างกาย	17
หลักการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	21
- การผลิตน้ำหมักชีวภาพให้ปลอดภัย	21
- ข้อควรปฏิบัติในการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	22
- กระบวนการทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	26
- หลักการผลิตน้ำหมักชีวภาพตามมาตรฐานสากล	29
สารพัดพืชที่ใช้ผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	34
- พืชที่นิยมนำมาผลิตเป็นน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	34
- พืชที่นิยมนำมาทำเป็นต้นเชื้อ/หัวเขื่อน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	57
รวมสูตรเด็ดน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	61
- สูตรน้ำหมักชีวภาพเพื่อสุขภาพ	61
- หลักการขยายน้ำหมักชีวภาพฯ	79
น้ำหมักชีวภาพกับการประยุกต์ใช้	80
- หลักการนำน้ำหมักชีวภาพไปใช้ประโยชน์ด้านอื่น	80
- นิยาม “เศษอาหารในครัวเรือน” ฉบับป้าแข็ง	81
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	83
- สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์ทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	83

บทสัมภาษณ์...ผู้รู้จากหลากหลายสาขา

- ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ ขวนบริหารกิเลสด้วยธรรมชาติบำบัด (เรื่องเด่นในเล่ม)	
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เผยมาตรฐานการทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค	85
- ถนอม กลิ่นระรื่น แนะนำช่องทางทำน้ำหมักชีวภาพตามหลักมาตรฐานสากล	90
- บริษัท นาโนไบโอเทค อินดัสทรี ต่อยอดน้ำหมักชีวภาพ...สู่อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ	95
- พิปราย ลิ้มรักษา ส่งน้ำหมักชีวภาพ “พลูควา” สมุนไพรไทยเพื่อมวลมนุษยชาติ	99
บรรณานุกรม	104

เรื่องทั่วไป เกี่ยวกับน้ำหมักชีวภาพ เพื่อการบริโภค



น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภคคืออะไร

น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค หรือบ้างก็เรียกน้ำหมักเอ็นไซม์ น้ำหมักสมุนไพร น้ำหมักพืช น้ำสกัดชีวภาพ น้ำจุลินทรีย์ ซึ่งตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ว่าด้วยเรื่องน้ำหมักพืช : มผช.481/2547 ได้ให้ความหมายว่า หมายถึงเครื่องดื่มที่ได้จากการนำส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชชนิดเดียวหรือหลายชนิด เช่น ลูกยอ ลูกสมอไทย เหง้ากระชายดำ ผลมะขามป้อม ผลมะเมีที่สดหรือแห้งและอยู่ในสภาพดีมาล้างให้สะอาด อาจหั่นหรือตัดแต่ง นำมาผ่านกรรมวิธีการผลิต

น้ำหมักพืชในภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับน้ำหมักพืช ซึ่งน้ำหมักชีวภาพเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ

1. **น้ำหมักพืชแท้** ซึ่งเป็นน้ำหมักชีวภาพที่ไม่มีการเจือน้ำและไม่ปรุงแต่งกลิ่นรส

2. **น้ำหมักพืชปรุง** คือน้ำหมักชีวภาพที่ทำมาจากน้ำหมักพืชแท้ อาจมีการเจือน้ำ ปรุงแต่งกลิ่นรส

และหากจะว่ากันแบบเข้าใจง่ายแล้ว น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค หรือน้ำหมักเอ็นไซม์ ก็คือน้ำหมักที่เกิดจากการหมักดองของผลไม้

เป็นเวลานานหลาย ๆ ปีขึ้นไป จนเกิดเป็นโมเลกุลอินทรีย์ของสารอาหารและเอ็นไซม์ ในรูปของสารละลายครบตามหลักโภชนาการ 5 หมู่อาหารหลัก ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ ช่วยในการฟื้นฟูและบำบัดและป้องกันสุขภาพ ซึ่งมีการค้นพบมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาลตามประวัติในพระไตรปิฎกพบว่า น้ำสมอดอง เป็นโอสถรักษาหรือที่เรียกว่าน้ำชุมมุตรเน่า น้ำอมตะ หรือน้ำยาอายุวัฒนะ ในการดูแลฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งการนำน้ำหมักมาดื่มนั้นควรมีอายุการหมักอย่างน้อย 2 ปี เพื่อให้โมเลกุลของสารอาหาร อาทิ กรดอะมิโน กรดไขมัน วิตามิน และออกซิเจนอยู่ในรูปสารละลายที่สมบูรณ์ และมีขนาดเล็กเพียงพอที่ร่างกายจะสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ทันที ลดการเกิดปฏิกิริยาที่ก่อให้เกิดเซลล์ผิดปกติ เช่น เซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งฝ่อตัวหรือสลายไปในที่สุด ตลอดจนช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของเซลล์เม็ดเลือดขาว เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย และยังช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนให้เป็นปกติขึ้น

ในการผลิตน้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค นั้น ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความรู้ทางเทคโนโลยีชีวภาพ อนึ่ง ภูมิปัญญาชาวบ้านตั้งแต่ดั้งเดิมของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา ได้นำพืชพรรณธัญญาหาร วัตถุดิบพืชผักผลไม้ของประเทศไทย ที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลาย มาทำให้เกิดประโยชน์ ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งเดิมทีน้ำหมักชีวภาพถูกใช้ในลักษณะพื้นบ้าน ผลิดกันเองในครอบครัวหรือในชุมชน จึงไม่ได้มีจำนวนมากมาย และไม่ได้มีการทำเพื่อจำหน่าย



แต่ปัจจุบันมีการผลิตเพื่อการจำหน่ายมากขึ้น การควบคุมคุณภาพจึงต้องมีการพัฒนาตามไปด้วย เพื่อความปลอดภัยและเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายมนุษย์มากที่สุด โดยต้องคำนึงถึงตั้งแต่วัตถุดิบ สัดส่วนของวัตถุดิบต่างๆ ในการหมัก ระยะเวลาการหมัก รวมถึงกรรมวิธีการหมักที่ต้องสะอาดและปลอดภัย ทำให้ได้สารอาหารที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ซึ่งก็มีการพัฒนามาโดยตลอด และในขณะเดียวกันก็มีการต่อยอดการวิจัยมากมาย เพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีคุณภาพมาตรฐาน จึงมีการวิจัยร่วมกับชุมชนต่างๆ ที่สนใจ เพื่อพัฒนาระบบการผลิตโดยใช้ต้นเชื้อผักคองขึ้น

ดังนั้น ทางสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และศูนย์ประสานงานพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพ