

# LACTO-LIFE

น้ำหมักเพื่อสุขภาพ!



**LACTO CENTER**

[www.lacto-life.com](http://www.lacto-life.com)

Email: [info@lacto-life.com](mailto:info@lacto-life.com) / Fb: lacto-life

Tel: +66 (0)84-837-3385

Add: 25/40 Moo2 Koh Tao Thailand 84360



เรามาเริ่มทำน้ำหมักเพื่อสุขภาพจากสูตรที่ง่าย ๆ กันเถอะ - **BASIC RECIPE**

## สิ่งที่ต้องใช้ - สูตรง่าย

### 4 ส่วนผสม Lacto 1.5L

- 1) ข้าวกล้องปลอดสารพิษ 200 กรัม
- 2) เกลือทะเล 15 กรัม
- 3) น้ำตาลทรายแดงบริสุทธิ์ 45 กรัม
- 4) น้ำแฉ่ 1.5 ลิตร

+ ใส่น้ำหมักลงไปด้วย

**ออร์แกนิกแน่นอน!**

### 4 อุปกรณ์

- 1) ข้อนสำหรับต้มหรือคั่ว
- 2) ขามขนาดใหญ่
- 3) กรวยร่อนน้ำ
- 4) ขวดพลาสติก + มือที่สะอาด (ห้ามใช้สบู่ล้าง)

## 5 ขั้นตอน ใน 7 วัน

### 1. เลือก

เลือกส่วนผสมที่มีคุณภาพ อุปกรณ์ที่สะอาด และอย่างลิม นำมอดในข้าวออกให้หมด

### 2. ล้าง และ ซักไม่ลืตข้าว

เทข้าว 200 กรัมลงในขาม เดิมน้ำส่วนหนึ่งบนข้าว จากนั้นทำการซักไม่ลืตข้าวด้วยมือ (88 ครั้ง) น้ำจะเริ่มขุ่นขาว

### 3. ผสมให้เข้ากัน และบรรจุลงในขวด

เทน้ำที่ได้ลงในขวดที่เตรียมไว้ ได้เกลือ และน้ำตาลลงไป ทำซ้ำขั้นตอน 2 และ 3 จนกว่าขวดจะเต็ม

### 4. เขย่า และระบายอากาศในขวดออก

เมื่อขวดเต็มแล้ว ให้ทำการเขย่าให้ดี ภายในอย่างน้อย 4 วันหลังจากนั้น ให้ทำการเปิดฝาเพื่อระบายอากาศออก และทำการเขย่าขวด ทำอย่างนี้เป็นเวลา 2-3 ครั้ง ทุกวัน ตั้งขวดให้ตรง เก็บในที่ร่ม โดยที่อุณหภูมิประมาณ 20-30 C

### 5. ตูผลลัพท์

หลังจาก 5 วัน น้ำหมักจะมีฟองอากาศที่ขุ่นในขวด รสชาติเปรี้ยว และสีจะจางลงจากวันแรก ให้ลองดม และหากรู้สึกว่ามีรสเปรี้ยวเล็กน้อย (โดยเฉพาะวันที่ 7) หมายความว่าน้ำหมักของเราพร้อมแล้ว คุณสามารถตรวจสอบระดับกรดด้วยกระดาษวัดค่า pH เมื่อระดับ pH น้อยกว่า 3.6 น้ำหมักพร้อมให้ใช้

**ง่าย และปลอดภัยอีกด้วย**

## การใช้น้ำหมัก

1) ส่วนผสม และอุปกรณ์ 2) ใช้ประโยชน์ 3) รอดูผลลัพท์



จุลินทรีย์เพื่อสุขภาพ

- 1) 100 - 20% LACTO, ต่อบัว
- 2) ต้ม 200 มล. ก่อนนอน และเมื่อตื่นนอน
- 3) มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของลำไส้ สุขภาพคุณจะดีขึ้น



ล้างจาน

- 1) 10 - 1% LACTO, ต่อกะละมัง
- 2) แช่จานสกปรกเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือข้ามคืน
- 3) กำจัดคราบน้ำมัน และฆ่าเชื้อ



บำรุงผิว

- 1) 100 - 10% LACTO ต่อบัว หรือขวดสเปรย์
- 2) ใช้ก่อนอาบน้ำหรือสเปรย์ลงบนตัว
- 3) ทำความสะอาด บำรุงผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้น ทำให้ผิวเนียน และป้องกันผิวจากแสงยูวี



ต่อต้านอนุมูลอิสระ

- 1) 100 - 20% LACTO, ต่อบัว
- 2) ต้ม 200 มล. พร้อมกับมะนาว ต้ม 200 มล. พร้อมกับมะนาว
- 3) กำจัดสารอนุมูลอิสระ (สารก่อมะเร็ง) และ ทำให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้น



ทำความสะอาด 1

- 1) 10 - 1% LACTO, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) สำหรับไม้ คอนกรีต กระเบื้อง พลาสติก ให้สเปรย์ เช็ด และทำให้แห้งให้เร็ว
- 3) ช่วยทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ



อาบน้ำ และบำรุงผม

- 1) 50 - 10% LACTO, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) ใช้ก่อนอาบน้ำหรือสเปรย์ลงบนตัว หรือหลังสระผม
- 3) ใช้ทำความสะอาดและบำรุงหนังศีรษะ ให้ความชุ่มชื้น ปกป้อง และทำให้เส้นผมแข็งแรง



อาหารเสริม

- 1) 100 - 20% LACTO, ต่อบัว
- 2) ต้ม 200 มล. พร้อมกับน้ำผลไม้หรือซูปลูน ๆ
- 3) เพิ่มสารอาหารที่มีประโยชน์



ทำความสะอาด 2

- 1) 100-10% LACTO, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) สำหรับห้องครัวที่มันเยิ้ม ใส่น้ำหมักลงไปในส่วนที่มันเป็นเวลาหลายชั่วโมง
- 3) ช่วยทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ



ในอ่างอาบน้ำ

- 1) 10 - 1% LACTO, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) ใส่น้ำหมักประมาณ 1-10% ในอ่างอาบน้ำ สเปรย์หลังจากแช่อ่างอาบน้ำ
- 3) ทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ บำรุง และปกป้องผิวกาย



ทำอาหาร 1

- 1) 10 - 1% LACTO, ต่อกะละมัง, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) ใช้ในการแช่ หรือสเปรย์ ส่วนผสมอาหาร และอุปกรณ์ ทำอาหาร
- 3) ทำการฆ่าเชื้อโรค กำจัดสารเคมี ใช้เพื่อให้อาหารมีอายุยาวขึ้นแบบธรรมชาติ



ซักผ้า

- 1) 100% LACTO, ต่อกะละมัง
- 2) ใส่น้ำหมักในเครื่องซักผ้า หรือใช้เช็ดผ้า
- 3) กำจัดสิ่งสกปรกและคราบมัน กำจัดกลิ่น และฆ่าเชื้อ



ดูแลฟัน

- 1) 1 - 0.1% LACTO, ต่อบัว,
- 2) ใช้บ้วนปาก หรือสเปรย์ในปากหลังแปรงฟัน
- 3) ทำความสะอาดปาก รักษา และป้องกันฟันผุ



ทำอาหาร 2

- 1) 100% LACTO
- 2) ใช้แทนน้ำดื่มสายชู หรือทำเป็น อูมามิ (สารรสแบบธรรมชาติ)
- 3) เพิ่มรสเปรี้ยว กำจัดกลิ่นเหม็น ทำให้อาหารสดชื่น



อบและรีดผ้า

- 1) 1 - 0.1% LACTO, ต่อกาสนเปรี๊ยะ
- 2) สเปรย์บนผ้าเมื่อต้องการอบหรือรีดผ้า
- 3) ฆ่าเชื้อ กำจัดกลิ่นคาว ไม่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ ทำให้ผ้านุ่ม



ดูแลตา หู จมูก

- 1) 1-0.1% LACTO, ต่อบัว หรือกาสนเปรี๊ยะ
- 2) ล้างหน้าด้วยน้ำผสมน้ำหมัก หรือเทลงในรูจมูก
- 3) ทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ รวมทั้งป้องกันโรคหวัด และภูมิแพ้

# LACTO-LIFE

น้ำหมักเพื่อสุขภาพ!



**LACTO CENTER**

[www.lacto-life.com](http://www.lacto-life.com)

Email: [info@lacto-life.com](mailto:info@lacto-life.com) / Fb: lacto-life

Tel: +66 (0)84-837-3385

Add: 25/40 Moo2 Koh Tao Thailand 84360



เราเริ่มทำและใช้น้ำหมักเพื่อสุขภาพด้วยสูตรที่พัฒนาขึ้นอีกขั้นกัน **ADVANCED RECIPE**

## สิ่งที่ต้องใช้ - สูตรขั้นสูง

### 4 ส่วนผสม Lacto 1.5L 1) 3) อุปกรณ

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1) ข้าวกล้องปลอดสารพิษ 150 กรัม   | 1) ข้อนสำหรับต้มหรือคั่ว       |
| 2) เกลือทะเล 15 กรัม              | 2) กรวยกรองน้ำ                 |
| 3) น้ำตาลทรายแดงบริสุทธิ์ 45 กรัม | 3) ขวดพลาสติก (ห้ามใช้สบูล้าง) |
| 4) น้ำแฉ่ 1.5 ลิตร                | + มือที่สะอาด                  |
- + ใส่อุปรณลงไปด้วย

### ออร์แกนิกแน่นอน!

## 4 ขั้นตอน ใน 5 วัน

### 1. เลือก

เลือกส่วนผสมที่มีคุณภาพ อุปรณที่สะอาด และอย่างลิม้นำมอดในข้าวออกให้หมด

### 2. ผสมเข้าด้วยกัน และใช้มือขยี้ข้าว

เทข้าว 750 กรัมลงในชาม เติมน้ำ 1 ลิตรบนข้าว ใส่อุปรณผสมลงขวดเดียวกัน และเขย่า (88 ครั้ง) จากนั้นทำการขยี้ผิวเมล็ดข้าวด้วยมือ น้ำจะเริ่มขุ่นขาว เติมน้ำที่เหลือลงในขวด

### 3. เขย่า และเปิดฝาเพื่อให้ออก

เมื่อน้ำในขวดเริ่มขุ่นขึ้น ให้เขย่าอีกครั้ง ภายหลังเวลา 4 วัน ให้ทำการเปิดฝา และเขย่าขวด ทำซ้ำกัน 2 - 3 ครั้งทุกวัน เก็บขวดตั้งขึ้น ในที่ร่ม อุณหภูมิประมาณ 20 - 30 C

### 4. เช็ดขวด

หลังจาก 3 วันผ่านไป น้ำหมักจะมีฟองอากาศที่ซ่าในขวด รสชาติเปรี้ยว และสีจะจางลงจากรุ่นแรก ให้ลองดมและชิม และหากรู้สึกว่ามึนหรือเวียนศีรษะเล็กน้อย (โดยเฉพาะวันที่ 5) หมายความว่าน้ำหมักของเราเสร็จแล้ว

คุณสมบัตินี้จะลดลงระดับกรดด้วยกระดาษวัดค่า pH เมื่อระดับ pH น้อยกว่า 3.6 น้ำหมักพร้อมใช้ได้ง่าย และปลอดภัยอีกด้วย

ง่าย และปลอดภัยอีกด้วย

## การใช้น้ำหมัก

1) ส่วนผสม และอุปรณ 2) ใช้ประโยชน์ 3) รอดผลลัพธ์

 <p>ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น</p>	 <p>สำหรับเด็กอ่อน</p>	 <p>กำจัดกลิ่นเหม็น 2</p>
 <p>กำจัดกลิ่นกาย 1</p>	 <p>สำหรับผู้สูงอายุ</p>	 <p>ย่อยขยะเปียก</p>
 <p>ระบบขับถ่ายง่าย</p>	 <p>สำหรับสมอง</p>	 <p>ทำสวน</p>
 <p>รักษาเชื้อราที่เท้า</p>	 <p>กระตุ้นความต้องการทางเพศ 1</p>	 <p>ดูแลสัตว์เลี้ยง</p>
 <p>รักษาแผล</p>	 <p>กระตุ้นความต้องการทางเพศ 2</p>	 <p>กำจัดสนิม</p>

ข้อควรจำ 3: การเจือจางน้ำหมัก | ข้อควรจำ 4: ใช้ตัวเองเป็นที่ตั้ง  
 นำน้ำหมักให้เจือจาง 0.1% ในการใช้งาน | การใช้น้ำหมักนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน