

# 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



น้ำหมักเพื่อสุขภาพเป็นแนวคิดที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆในชีวิตประจำวัน

## LACTO?! น้ำหมัก หรือน้ำหมักชีวภาพทำเอง คือน้ำที่มีรส

เปรี้ยว ซ่า ที่เกิดจากการหมัก มีแบคทีเรีย **Lactobacillus** ยีสต์ รวมทั้งมีแบคทีเรียและสารอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์

### คุณลักษณะ

#### แบคทีเรียที่มีประโยชน์

(Microorganisms: Bacteria, Yeast, Mold)  
**Lactic Acid Bacteria (LAB):** Lactobacillus  
Yeast: Saccharomyces Cerevisiae, etc.

#### คาร์โบไฮเดรต

(Starch: Amylose, Amylopectin)

#### เส้นใยอาหาร

Soluble dietary fiber: Oryzabran  
Insoluble dietary fiber: Arabinoxylan  
Glycosaminoglycan:  
Chondroitin Sulfate, Hyaluronic Acid

#### โปรตีน

Essential & Nonessential **Amino Acid**,  
Peptide, Cytokine (Phytohormone)  
DNA, RNA, GABA



ประสานกันอย่างลงตัว

น้ำหมักคืออะไร? น้ำหมักนั้นมีสารอาหารกว่า 60 ชนิด และยังมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์กว่า 80 ชนิดอีกด้วย

#### ไขมัน

Sphingolipid (Ceramide)  
Fatty Acid - ω-6, ω-9  
Short-chain fatty acids:  
Lactic Acid, Acetic Acid, Formic Acid,  
Propionic Acid, Butyric Acid  
Oryzanol, Ferulic Acid (Phytochemical)  
Sitosterol (Phytosterol)

#### วิตามิน

Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12  
PABA (4-Aminobenzoic Acid)  
Vitamin E, H (Biotin), Inositol,  
IP6 (Myo-Inositol-6/Phytic Acid)

#### เกลือแร่ต่างๆ

Calcium, Magnesium, Iron,  
Manganese, Selenium, Phosphorus,  
Potassium, Zinc

### ประโยชน์

1. ปรับปรุงระบบลำไส้
2. ต่อต้านสารอนุมูลอิสระ
3. มีสารอาหารเสริมที่ดีต่อสุขภาพ
4. ช่วยเชื้อโรค
5. มีสารช่วยทำความสะอาด
6. กำจัดสารพิษ
7. เปลี่ยนสารอาหารให้มีคุณค่ามากขึ้น
8. บำรุงผิวพรรณ และเส้นผม
9. กระตุ้นสมรรถภาพสมอง และสมรรถภาพทางเพศ
10. กำจัดกลิ่น

มันวิเศษมาก!



## LACTO การใช้น้ำหมัก APP

จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์	ล้างจาน	บำรุงผิว	ทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น	ดูแลเด็กทารก	กำจัดกลิ่นกาย 2
ต่อต้านอนุมูลอิสระ	ทำความสะอาด 1	อาบน้ำ และบำรุงผม	กำจัดกลิ่นกาย 1	ดูแลผู้สูงอายุ	ย่อยขยะเปียก
อาหารเสริม	ทำความสะอาด 2	ในอ่างอาบน้ำ	ระบบขับถ่ายง่าย	ทำให้สมองดีขึ้น	ทำสวน
ทำอาหาร 1	ซักผ้า	ดูแลฟัน	รักษาเชื้อราที่เท้า	กระตุ้นความต้องการทางเพศ 1	ดูแลสัตว์
ทำอาหาร 2	อบและรีดผ้า	ดูแลตา หู จมูก	รักษาแผล	กระตุ้นความต้องการทางเพศ 2	กำจัดสนิม

น้ำหมักมีประโยชน์และใช้ได้จริงนะคะ!!

# LACTO-LIFE

น้ำหมักเพื่อสุขภาพ!



LACTO CENTER

www.lacto-life.com

Email: info@lacto-life.com / Fb: lacto-life

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

Add: 25/40 Moo2 Koh Tao Thailand 84360



ทำให้เราสามารถใช้น้ำหมักได้หลายวิธี นี่เป็นเหตุผล 8 ประการว่าทำไม - 8 REASONS

## 1. แบคทีเรียมีอยู่ทุกที่บนโลกนี้



ทั้งบนบก ในทะเล ท้องฟ้า พืช และสัตว์ รวมทั้งมนุษย์ เราทั้งหมดเต็มไปด้วยแบคทีเรีย แบคทีเรียจากน้ำหมักนั้นสามารถพบได้ทุกที่ **Lactic Acid Bacteria (LAB)**

## 2. เราทุกคนล้วนมีแบคทีเรีย

ผิวหนัง:  
10 - 1million/cm<sup>2</sup>,  
pH5.5

ปาก:  
100million/1ml saliva,  
Total 10 billion-1 trillion  
การจับเป็นการส่งต่อแบคทีเรียถึง  
200 ล้านตัวต่อวินาที,

จุดซ่อนเร้นของผู้หญิง: ถูกปกปิด  
โดยแบคทีเรีย **Dolerlein**



จำนวนแบคทีเรียบนร่างกายเรา  
เซลล์ในร่างกาย : 60 ล้านล้านล้าน ตัว  
มีแบคทีเรีย : **600** ล้านล้านล้านตัว  
น้ำหนักของแบคทีเรียทั้งสิ้น 1-2 กิโลกรัม

หัวนม: 1 million/cm<sup>2</sup>  
แบคทีเรียโตในลำไส้ด้วยนมแม่

ลำไส้: 100 trillion  
แบคทีเรียที่มีประโยชน์ช่วยส่งเสริม  
ระบบภูมิคุ้มกันและระบบย่อย  
อาหารในร่างกาย,

## 4. เรามีการรับประทาแบคทีเรียกว่าศตวรรษมาแล้ว!



แบคทีเรียสามารถพบอยู่ในอาหารหมักดอง

ที่บ้าน

เช่น โยเกิร์ต ซีส ขนบั้ง ผักดอง แอลกอฮอล์

ซีอิ๊ว ฯลฯ



## 5. เราใช้แบคทีเรียในทาง

### วิทยาศาสตร์อีกด้วย!

ความคิด และเทคโนโลยีจากแบคทีเรียใช้ในแวดวง  
อุตสาหกรรม และดวงแก้วทั่วไป

1. เกษตรกรรม
2. การประมง
3. ปศุสัตว์
4. ทำความสะอาด และการรีไซเคิลน้ำ
5. อุตสาหกรรมอาหาร
6. การจัดการขยะ
7. ทำความสะอาดในที่สาธารณะ



แบคทีเรียจากน้ำหมักเป็นแบคทีเรียสุดฮิต!

## 7. น้ำหมักมีราคาถูก

และทำได้ง่าย



ราคาในการทำน้ำหมัก = 3 - 30 บาท ต่อลิตร ( มีแบคทีเรียที่มีประโยชน์**1-100** ล้านล้านตัว) เราสามารถทำน้ำหมักได้อย่างง่ายด้วย ส่วนผสมเพียง 4 ตัว อุปกรณ์ 3 ชิ้น และ เพียง 4 ขั้นตอน ใน 5 วัน

## 6. น้ำหมักปลอดภัยนะจ๊ะ!

น้ำหมักผลิตจากวัตถุดิบปลอดสารพิษ แบคทีเรียจากข้าวกล้องมีความปลอดภัย และได้รับการพิสูจน์ว่าใช้ได้จากการใช้ในอาหารหมักดองทั่วไป น้ำหมักปลอดภัยด้วยกรดอ่อนๆ (ค่ากว่า pH 3.6 เปรี้ยวๆ) ทำให้พยาธิ และแบคทีเรียให้โทษต่างไม่สามารถมีชีวิตได้



## 8. ศักยภาพของน้ำหมักนั้น

ไม่มีที่สิ้นสุด



น้ำหมักหมายถึงคุณประโยชน์ คุณค่า และกำไรของเรา น้ำหมักนั้นสามารถใช้ในครัวเรือน ชุมชน และทั่วโลก

ศักยภาพของน้ำหมักสามารถใช้ประโยชน์จากความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน

1

## 3. ข้าวกล้องเป็นส่วนผสมที่ดีที่สุด

ข้าวกล้องเป็นหนึ่งในเมล็ดพืชที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารมากที่สุด ในน้ำหมักนั้นมีการผสมผสานอย่างลงตัวของสารอาหาร และแบคทีเรียที่มีประโยชน์จากข้าวกล้อง

