

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: CHẾ PHẨM IMO4	3
I. Chế phẩm IMO là gì?	3
II. Thành phần của IMO4.....	3
III. Công dụng của chế phẩm IMO.	3
IV. Một số nguyên liệu nhân IMO4 an toàn và hiệu quả.	4
V. Cách làm chế phẩm IMO cơ bản tại nhà.	5
1. <i>Làm chế phẩm IMO dạng nước:</i>	5
2. <i>Làm chế phẩm IMO dạng khô.</i>	6
3. <i>Cách nhân IMO:</i>	6
2. <i>Cách sử dụng chế phẩm IMO để tưới cây</i>	7
3. <i>Một số lưu ý khi làm chế phẩm IMO tại nhà</i>	8
VI. Ứng dụng của IMO.....	8
1. <i>Làm phân Đạm.</i>	8
2. <i>Làm phân hữu cơ bằng rác thải nhà bếp.</i>	9
3. <i>Phương pháp ủ cá, ốc, giun, ấu trùng, xác động vật,</i>	10
4. <i>Làm phân ốc, lá các loại.</i>	11
5. <i>Ủ phân vi sinh đạm cá, đậu tương, bánh dầu hoặc trái bơ</i>	12
6. <i>Làm thuốc bảo vệ thực vật.</i>	13
7. <i>Làm nước xả lau nhà, phun chống ruồi muỗi.</i>	13
8. <i>Sử dụng IMO để xử lý chất lượng nước ao, hồ.</i>	14
9. <i>Sử dụng IMO trong chăn nuôi.</i>	15
10. <i>Làm kem dưỡng da.</i>	15
11. <i>Giảm cân.</i>	15
12. <i>Làm mật ong lên men nghệ, gừng, rễ cây lá nốt.</i>	16
13. <i>Cider hoa quả hay nước hoa quả lên men.</i>	17
14. <i>Trứng ngậm mật ong lên men.</i>	18
15. <i>DETOX thanh lọc cơ thể.</i>	19

16.	<i>Mật ong lên men.</i>	20
17.	<i>Mật ong lên men nghệ - trị đau dạ dày.</i>	22
18.	<i>Dung dịch trị viêm xoang, viêm mũi dị ứng.</i>	23
19.	<i>Dung dịch kích rễ, kích mầm.</i>	24
20.	<i>Dung dịch trị bạc tóc.</i>	24
21.	<i>Nước súc miệng đánh bay mảng bám và khử mùi hôi.</i>	25
22.	<i>Viên gừng phòng cảm cúm giao mùa.</i>	25
23.	<i>Nước giặt chống muối.</i>	26
CHƯƠNG 2: MEVI.		27
I.	Mevi là gì?	27
II.	Nguyên lý làm Mevi.	27
1.	Bước 1:	27
2.	Bước 2:	28
3.	Bước 3:	28
4.	Lưu trữ.	28
III.	Các phiên bản mevi.	29
CHƯƠNG 3: SKE.		38
I.	SKE là gì?	38
II.	Ứng dụng của SKE.	38
III.	Cách làm SKE đơn giản.	38

CHƯƠNG 1: CHẾ PHẨM IMO4

I. Chế phẩm IMO là gì?

- *Chế phẩm IMO* tiếng Anh là *Indigenous Microorganism là chế phẩm sinh học vi sinh vật bản địa, được làm từ nguồn nguyên liệu tự nhiên có sẵn tại địa phương.*
- Chế phẩm IMO chứa nhiều hệ vi sinh vật có lợi, tồn tại lâu năm tại địa phương nên rất khỏe và hoạt tính sinh học của vi sinh vật khá cao.
- Hệ vi sinh vật có lợi này sẽ tham gia vào quá trình phân giải chất hữu cơ thành cacbon điôxít và nhiều hợp chất vô cơ khác.
- *Chế phẩm IMO có thể được sử dụng như một loại phân bón hữu cơ, giúp cây xanh tốt, sinh trưởng mạnh, đồng thời giúp cải tạo giá thể trồng, cung cấp hệ vi sinh vật có lợi cho đất.*

II. Thành phần của IMO4.

- Lợi khuẩn bản địa.
- Lợi khuẩn probiotic được bản địa hóa.
- Nấm men.
- Enzym.
- Cùng với Nước, Dinh dưỡng cho Vi sinh vật và các thành phần khác.

III. Công dụng của chế phẩm IMO.

- Phương pháp làm IMO tương đối dễ thực hiện, chỉ trong một tuần là có thể sử dụng, *rất an toàn với cây trồng, người sử dụng và vật nuôi.*
- *Chế phẩm sinh học IMO chứa các vi sinh vật có lợi, kích thích hệ miễn dịch, nâng cao sức đề kháng của cây trồng vật nuôi, giúp hấp thụ chất dinh dưỡng tốt, kích thích tăng trưởng mạnh.*
- *Chế phẩm IMO có khả năng phân giải chất hữu cơ, ức chế vi khuẩn gây mùi khi lên men, cạnh tranh và loại trừ vi khuẩn gây bệnh... nhờ đó dịch bệnh cũng bị đẩy lùi.*
- Ngoài ra, *chế phẩm IMO bổ sung vitamin, giúp kích rễ, mầm chồi phát triển mạnh.* Hồi phục cây trồng đang suy yếu, kích thích nảy chồi mới, cải tạo đất và phân giải các chất hữu cơ khó tiêu thành dinh dưỡng dễ tiêu, phục hồi đất hư tổn.

- Hướng đến tương lai xa hơn là bảo vệ môi trường không phải chỉ bằng cách nhặt rác mà còn phải ứng dụng công nghệ sạch, hướng đến nền nông nghiệp hữu cơ, bền vững.

IV. Một số nguyên liệu nhân IMO4 an toàn và hiệu quả.

a. Cám gạo.

- Một nắm, một nắm thôi.
- Để nó có chỗ nuôi men rượu ở lớp váng bề mặt.
- Dù có 1000 lit hay hơn nữa, cũng chỉ đủ để tạo váng nổi.
- Cám cần cho IMO 4, để kết hợp với các loại sau đây.

b. Giá đỗ.

- Nghìn lít cũng chỉ dùng 1kg giá đỗ.
- Bởi nó là thứ mà các nhà khoa học nuôi cấy vi sinh trong phòng thí nghiệm.
- Xay nát, giã nhỏ dùng tươi hay luộc lấy nước đều được.
- Tương tự, một nắm lá chùm ngây cũng nuôi cả nghìn lít IMO. Nếu chưa mục tan thì không cần bổ sung, chỉ cần khuấy.

c. Thân cây chuối.

- Vài khoanh là nuôi được cả nghìn lít IMO bằng cách nhân từ từ. Cứ thêm nước là có IMO mới, miễn là trong thùng còn đủ IMO cũ.
- Chuối ở nông thôn thì quá nhiều.

d. Trái cây chín hư hỏng.

- Ở Vĩnh Cửu, tỉnh Đồng Nai có viên quan to nhưng nhà nghèo.
- Anh ấy nuôi IMO bằng xoài rụng. Bởi ở đó có vài nghìn hecta xoài.
- Mít, sầu, bí đỏ, đu đủ, sung, vả, dâu da xoan, vải, nhãn, măng cầu... trong dân không thiếu. Miễn là chín bởi có đường.

e. Công thức, tỉ lệ.

- Bao giờ nó mục tan thành nước không còn bã mới cần bổ sung.

➤ Lưu ý:

- Riêng quả chuối chín cho nhiều sẽ ra IMO Giấm, chạy về IMO đơn chủng, NÊN CÂN CÂN ĐỐI TỶ LỆ PHÙ HỢP

f. Các chất hữu cơ khác?

- Như cá, thịt, rau, xác thực vật...?
- Nhân được IMO, nhưng không chắc sẽ có tính năng khử mùi.

- Nói vậy, có nghĩa là Phân Bón, Trừ Sâu ngâm IMO chính là IMO đã được nhân nuôi.

V. Cách làm chế phẩm IMO cơ bản tại nhà.

1. Làm chế phẩm IMO dạng nước:

a. Nguyên liệu:

- Thùng chứa >20 lít. Không đổ đầy cách miệng ít nhất 10cm.
- 17- 20 lít nước sạch, nước sạch bạn nên dùng nước mưa, nước sông, hồ sạch... Nếu dùng nước máy, bạn cần xả nước trước 2 - 3 ngày để bay hết Clo trong nước máy.
- 100gr cám gạo,
- 1 lít rỉ mật đường, hoặc 1 kg đường.
- 3 hộp sữa chua
- 3 Cục men rượu lớn, giã nát.
- 2 trái Chuối chín (nếu có), giã nát.
- 1 cái que khuấy.

b. Cách làm:

- B1: Đổ rỉ mật vào nước khuấy đều
- B2: Bỏ cám vào khuấy đều
- B3: Sau đó cho sữa chua khuấy đều.
- B4: Tiếp tục lấy men rượu hòa tan thùng chứa.
- B5: Bóp nát chuối, khuấy đều. Đậy nắp, ko kín để oxy có thể vào. Để 20 ngày, 2 ngày khuấy 1 lần.

c. Test (Thử IMO có thành công hay ko)

- Sau 2-3 ngày ngửi thấy mùi chua và ngọt, trên mặt thùng xuất hiện bọt khí, chất hỗn hợp đã ủ hòa loãng với nước sạch theo tỉ lệ 1-10 và phun thử vào rác thải nếu hết mùi là thành công.
- Ủ 20 ngày thì bắt đầu dùng. Nhưng nếu bổ sung thêm 3-5 gói men tiêu hóa Biosubtyl DL (hoặc tương đương) trong quá trình trộn nguyên liệu thì thời gian sử dụng rút ngắn từ 20 ngày xuống còn 7 ngày.

2. Làm chế phẩm IMO dạng khô.

a. Nguyên liệu:

- Nước: 0,5 lít (nước sạch, nước sạch bạn nên dùng nước mưa, nước sông, hồ sạch... Nếu dùng nước máy, bạn cần xả nước trước 2 - 3 ngày để bay hết Clo trong nước máy).
- Men rượu: 2-3 quả (dã nhỏ).
- Sữa chua; 3 hộp có đường hoặc không có đường.
- Chuối chín: 3 quả bóc vỏ, và bóp nát.
- Đường: 2 kg.
- Cám gạo: 2-3kg.
- Men tiêu hóa: 5-10 gói.

b. Cách làm:

- Chuối bóp nát, men rượu dã nhỏ, cám, chuối, đường đảo đều.
- Nước, men tiêu hoá, sữa chua khuấy đều.
- Trộn tất cả các loại trên khi nào bốc vào nắm tay thấy không nước chảy ra, hỗn hợp sền sệt là được sau đó ủ từ 1-2 ngày khi có mùi thơm là được.
- Lấy 1kg IMO đậm đặc pha với 20 lít nước sạch sau 5-7 ngày (tùy mùa) được 20 lít vi sinh gốc.
- Test (Thử IMO có thành công hay ko)
- Sau 2-3 ngày (hòa nước) ngửi thấy mùi chua và ngọt, trên mặt thùng xuất hiện bọt khí, chất hỗn hợp đã ủ hòa loãng với nước sạch theo tỉ lệ 1-10 và phun thử vào rác thải nếu hết mùi là thành công.
- Ủ 5-7 ngày thì bắt đầu dùng.

3. Cách nhân IMO:

a. NHÂN IMO DẠNG NƯỚC: NHÂN IMO VÔ HẠN.

➤ Nguyên liệu:

- Thùng chứa >20 lít.
- 17- 20 lít nước sạch đã khử Clo.
- 100 gr cám gạo,
- 1 lít rỉ mật đường hoặc 1 kg đường.
- 2 trái Chuối chín (nếu có), giã nát.

- 1 lít IMO gốc.

➤ *Cách làm:* tương tự cách tạo IMO gốc. Lưu ý, IMO gốc cho vào sau cùng. Tiếp tục để 10 ngày thì dùng, 2 ngày khuấy 1 lần.

B. NHÂN IMO DẠNG KHÔ:

✓ Cách 1:

- Nếu muốn nhân vi sinh đậm đặc (khô), lấy 1 lít IMO gốc trộn với 5kg cám, 1 kg đường hoặc 5-10 quả chuối tùy theo.

✓ Cách 2: nhân vi sinh khẩn cấp.

• Nguyên liệu:

- 1 lít vi sinh IMO 4 trở lên.
- 2 lạng MeVi hoặc men rượu.
- 0,5 kg đường hoặc nửa lít nước mía.
- 5 kg cám gạo hoặc cám ngô.
- Hòa thêm 2-3 lit nước ấm 2 sôi 3 lạnh.

• Cách làm:

- Trộn đều tất cả với nhau (nước ấm trộn vào sau, đảm bảo hỗn hợp ở dạng sệt với độ ẩm 60% có nghĩa là khi bóp hỗn hợp trong lòng bàn tay thì chỉ có 1 ít nước chảy qua giữa các ngón tay, khi mở bàn tay ra và tác động nhẹ vào viên hỗn hợp thì viên hỗn hợp bị vỡ ra), đậy kín qua đêm.
- Qua 8 - 24 tiếng (tùy điều kiện thời tiết các mùa), chúng ta có chùng khoảng 10kg hỗn hợp lên men dạng ướ sệt.
- Mỗi lạng dung dịch này, đổ 5 lit nước, khuấy đều là chúng ta có 5 lit vi sinh đậm đặc.
- Tiếp tục lặp lại là chúng ta có rất nhiều vi sinh trong một thời gian ngắn.

2. Cách sử dụng chế phẩm IMO để tưới cây

- Trước khi phun chế phẩm IMO cho cây trồng, bạn nên cắt tỉa bớt cành lá vô hiệu, lá già, lá bị bệnh và dọn vệ sinh khu vực quanh gốc cây.
- Pha 100ml – 250ml chế phẩm IMO với 16 lít nước sạch rồi tưới gốc hoặc phun qua lá vào sáng sớm hoặc chiều mát. Phun định kỳ 1 - 2 lần/ tuần tùy theo nhu cầu và tình trạng của cây.

3. Một số lưu ý khi làm chế phẩm IMO tại nhà

- Nước dùng để làm chế phẩm IMO không nên dùng nước có chứa Clo, vì nước này có tính sát khuẩn cao, sẽ tiêu diệt nhiều vi sinh vật có lợi trong quá trình ủ.
- Nếu chế phẩm IMO thành phẩm thu được có **mùi hôi** mà không phải **mùi chua nhẹ** thì chế phẩm đã bị hỏng và không thể sử dụng.
- **Thời gian ủ chế phẩm IMO mỗi mùa sẽ khác nhau**, mùa nóng quá trình làm chế phẩm IMO sẽ diễn ra nhanh hơn so với mùa lạnh.
- Cuối cùng, **bạn nên chừa một khoảng không bằng khoảng 1/3 hay 1/4 của thùng chứa** để không khí lưu thông bên trong thùng ủ được tốt hơn, thành phẩm đạt được cũng tốt hơn.

VI. Ứng dụng của IMO.

1. Làm phân Đạm.

a. Nguyên liệu:

- Cá tạp: 02 kg
- IMO gốc: 10-20 lít.
- Trái cây: 02 kg (đu đủ hoặc dứa hoặc cả 2)
- Tỷ lệ 1 kg cá tạp/10 - 20 lít IMO gốc.
- Thùng chứa: 20 lít.
- Rổ hoặc nan tre.

b. Cách làm:

- B1: Tráng rửa
- Đổ ngập cá khuấy đều. Mục đích là để rửa trôi hại khuẩn. Sau đó đổ nước ra. Nước này hòa loãng 1/100-150 có thể tưới cây.
- B2: Bỏ cá vào thùng chứa. Sau đó, đổ IMO gốc vào khuấy đều. Lấy nan tre ấn chìm cá, ko để nổi. Đậy nắp, ko đậy kín.

Ghi chú: Phân Kali thì sử dụng chuối. Có thể thay đạm cá bằng thực vật. Lá chàm ngây, bả đậu nành là 1 lựa chọn tốt. Đồng thời search Google để tìm nguồn phân trong tự nhiên là gì mà lấy về ủ.

c. Cách dùng

- Phân vi sinh sau 24 giờ là dùng được.

- Tỷ lệ IMO/nước là 1/100 lít. Tùy theo cây mà thử nghiệm. Có thể dùng ở lượng 1/100-150 lít (tùy theo cây, cần tự test). Phun trực tiếp lên lá hoặc bón gốc.
- Phun/tưới 2 tuần 1 lần xen kẽ, và tùy giai đoạn, tùy loại cây mà chủ vườn dùng phân cho phù hợp.

2. Làm phân hữu cơ bằng rác thải nhà bếp.

a. Nguyên liệu:

- Vi sinh IMO4 gốc: 15 lít.
- Túi lưới: 01 chiếc.
- Xô sơn 20 lít: 02 chiếc.
- Rác rau củ quả các loại: theo nhu cầu sử dụng của từng nhà.

b. Cách làm:

- Cho 03 lít IMO4 ra 1 xô sơn thứ nhất để tráng rửa rác hàng ngày. Mỗi lần tráng rửa hãy ngâm 5 – 15 phút.
- 12 lít IMO4 cho vào xô sơn thứ 2.
- Cho rác sau khi tráng rửa bằng IMO4 (ở xô thứ nhất) vào túi lưới và ngâm ngập nước trong xô sơn thứ 2.
- Rác thải hữu cơ nhà bếp hàng ngày tiếp tục làm theo các bước như trên.
- Các loại rau, củ, quả, các thức ăn thừa ngâm 5-7 ngày sau nhấc rác ra để vào gốc cây, vườn... rác tự phân hủy.
- Nếu xử lý rác thải hữu cơ để làm phân bón cho cây trồng thì đựng rác hữu cơ vào xô có nắp đậy, có vòi để lấy nước ra cho tiện và đổ vi sinh IMO gốc ngập rác sau 3-5 ngày là có thể lấy nước vi sinh tưới cho cây trồng.
- Nếu lấy vi sinh rác ra bao nhiêu lít thì lại đổ vi sinh IMO vào thùng bấy nhiêu đến khi phân hủy hết rác thì thôi.

- 1 lít vi sinh rác hữu cơ + 50 lít nước phun được 1 sào.

➤ **Ghi chú:** Nếu chỉ dùng để xử lý mùi hôi, thôi của rác thì lấy 2 lít vi sinh IMO pha với 10 lít nước phun đẫm vào rác. (Nếu muốn nhanh thì phun càng nhiều vi sinh càng tốt).

3. Phương pháp ủ cá, ốc, giun, ấu trùng, xác động vật, ...

a. Nguyên liệu:

- Vi sinh IMO4 gốc: 200 lít.
- Túi lưới: 01 chiếc.
- Thùng chứa 200 lít: 01 chiếc.
- Cá ốc các loại: 80 kg.
- Mevi: 09 kg

(Cám 8 kg. Men rượu 1kg. Sữa chua 15 hộp.

Men tiêu hóa 10 gói các loại và được tăng sinh bằng 5 lít nước đường 1 ngày, nếu không thì dùng 30 gói.

Chuối 8 quả. Đu đủ 10 quả. Dứa 10 quả. Gừng 1kg.

Nếu có xoài thêm 5 quả. Nếu có cải bắp dưa muối thêm 1 kg. ri mật 8 kg.

Thêm mít chín 1 quả càng tốt. Trộn tất cả thành dạng sệt và ủ 2 ngày

b. Cách làm:

- Cá sơ chế sạch, cá to rạch bụng, sau đó ngâm với 50 lít imo ít nhất 1 giờ (nước IMO4 sau khi ngâm với cá có thể pha với tỷ lệ 1:50 hoặc 1:1000 phun qua lá cho cây hoặc 1:30 tưới gốc cây).
- Trộn đều cá với nửa số mevi.
- Cho 150 lít IMO4 còn lại vào thùng 200 lít.
- Cho cá vào túi lưới và cột chắc chắn.
- Cho túi lưới chứa cá vào phuy imo4 và đim ngập hoàn toàn. Không để nổi.
- Cho hết số mevi còn lại vào.
- Đậy nắp và khuấy và nhấc túi lưới cho cá tan đều hàng ngày. Nhớ đim xuống lại.
- Sau 3 tới 5 ngày sẽ chiết hết nước ra, cho vào can 30 lít dùng dần.
- Thêm imo4 mới đầy thùng. Ủ 7 ngày. Cá tan xương nát thịt. Chiết hết ra can tiếp.

- Bổ sung cá mới và thêm imo. Sản xuất đạm liên tục. Rẻ.
 - Pha phun tùy loại cây mà có tỉ lệ 1:50. 1: 100. 1:200.
 - Nhớ trộn thêm chất bám dính khi phun qua lá.
- **Ghi chú:** trong nguyên liệu nên trộn cả cá, ốc, giun, lá chùm ngây, hoặc bèo tây, thêm ít thân cây chuối hoặc dừa chín (vỏ cũng được) hoặc đủ đủ.

4. Làm phân ốc, lá các loại.

a. Cá.

- 10 Lít vi sinh
 - 1kg cá, dùng 1 lít vi sinh IMO rửa cá sau khi mua về, có thể dùng nước này tưới cho cây trồng.
 - Sau đó lấy 9 lít vi sinh còn lại đổ vào thùng + với 0,5 kg đu đủ chín + 0,5kg dứa.
 - Ngâm ủ sau 24 giờ thành phân vi sinh cá dùng được.
 - Nếu lấy vi sinh cá ra bao nhiêu lít thì lại đổ vi sinh IMO vào thùng bấy nhiêu đến khi phân hủy hết cá thì thôi
- **1 lít vi sinh cá + 50 lít nước phun được 1 sào.**

b. Ốc.

- 2Kg ốc rửa sạch bằng nước, sau đó dùng 1 lít vi sinh rửa sạch ốc.
 - Sau đó lấy 9 lít vi sinh còn lại đổ vào thùng + với 0,5 kg đu đủ chín + 0,5kg dứa. Ngâm ủ sau 24 giờ thành phân vi sinh ốc dùng được.
 - Nếu lấy vi sinh ốc ra bao nhiêu lít thì lại đổ vi sinh IMO vào thùng bấy nhiêu đến khi phân hủy hết ốc thì thôi.
- **1 lít vi sinh ốc + 50 lít nước phun được 1 sào.**

c. Lá.

- 2kg lá Chùm Ngây say nhỏ + 10 lít vi sinh đồ ngập. Ngâm ủ sau 24 giờ thành phân vi sinh Chùm Ngây dùng được.
- **1 lít vi sinh Chùm Ngây + 50 lít nước phun được 1 sào.**
- **Ngâm thân cây chuối để lấy phân vi sinh Kali làm tương tự như trên.**

5. Ủ phân vi sinh đạm cá, đậu tương, bánh dầu hoặc trái bơ

(Cách làm phân Đạm từ bơ (đậu tương và cá làm tương tự) - dạng nhiều (200 – 1000 kg/lít). Hướng dẫn ủ 200kg bơ làm phân tươi gốc hoặc phun lá.

c. Nguyên liệu:

- Phi: 200lit-1000lit tùy lượng phân muốn ủ (rửa sạch).
- Bơ: 200 kg.
- Cám gạo: 10 kg.
- Men rượu dạng viên cục-xay nhỏ thành bột: 5 kg.
- IMO gốc: 20 lít.
- Nước giếng sạch: 20 lít.
- Mật rỉ đường: 5 lít.

d. Cách làm:

- Trộn cám gạo với men rượu đều nhau (gọi là men cám), hòa 5 lít mật rỉ đường vào 20 lit nước, sau đó hòa chung vào 20 lít IMO gốc (gọi là vi sinh mật mía).
- Bơ chín bỏ đôi bỏ hạt đi, xếp một lượt 5-10cm, rắc đều một lượt men cám lên, xịt ướt vi sinh mật mía lên. Tiếp tục làm như vậy cho đến hết bơ. Nếu dư các nguyên liệu thì đổ hết lên trên (gọi là ủ rượu bơ).
- Để 7-10 ngày thì đảo đều, sau 15-20 ngày thì làm bước tiếp theo.
- Lấy 10 lít rượu bơ ra ngâm vào 20 lít vi sinh mật mía trong thời gian 10-20 ngày ta khuấy mỗi ngày một lần, sau đó lọc bỏ bã bón gốc, lấy nước lọc này gọi là phân vi sinh đạm tươi gốc hoặc phun lá theo tỷ lệ như hướng dẫn trên.
- Cách ủ này ta có thể dùng để ủ bánh dầu, cá, bã đậu...hoặc các phụ phẩm nông nghiệp khác đều được.

6. *Làm thuốc bảo vệ thực vật.*

- 5 lít vi sinh IMO
- 1 kg giềng xay nhỏ
- 1 -2 kg sả xay nhỏ
- 1-2 kg cây xuyên chi (cây cỏ dại mọc nhiều ở đường, hoa màu trắng)
- 1-2 kg ớt, 1-2 kg măng
- Tất cả các loại trên cho vào ngâm sau 2 ngày thành thuốc bảo vệ thực vật.

✓ *Cách pha để phun cho hoa màu, lúa:*

- 1 lít thuốc bảo vệ thực vật này + với 50 lít nước phun cho 1 sào.
- Khi phun IMO bảo vệ thực vật + với 1 nắm lá rau đay hoặc rau rền xay nhuyễn lọc lấy nước để làm chất bám dính lên cây trồng.

7. *Làm nước xả lau nhà, phun chống ruồi muỗi.*

- Lấy 5 đến 10 lít vi sinh gốc (IMO)
- 02 kg xả, rửa sạch tráng vi sinh IMO, đập nhỏ thả vào thùng ngâm 01 tuần + mua 1-2 lọ vitaminB1 thả vào thùng IMO đó thì sau 02 ngày sử dụng được.
- Pha tỷ lệ 1 lít vi sinh IMO + 1lít nước phun xung quanh nhà, nhà tắm, nhà vệ sinh, ngâm màn hết sạch ruồi muỗi và dùng lau nhà.
- Mỗi tháng đổ vào nhà vệ sinh tự hoại 1 lít IMO gốc giúp làm sạch hố ga vệ sinh tự hoại.

8. Sử dụng IMO để xử lý chất lượng nước ao, hồ.

a. Cách 1: LÀM BÌNH THẢ CHÌM TRONG AO.

- 01 sào ao cá.
- 02 bình 05 lít
- 05 lít IMO gốc cho vào bình, chọc thủng đầu nắp bình buộc vào cọc ngầm xuống ao, tự nước ao và vi sinh sẽ đào thải chất độc trên bề mặt ao.
- Sau 5 – 7 ngày vớt bình chứa IMO lên thay 1 lần.

b. Cách 2: TẠT TRỰC TIẾP TRÊN MẶT AO.

- 01 sào ao cá.
- 10 lít IMO gốc tạt trực tiếp rải đều trên mặt ao, tự nước ao và vi sinh sẽ đào thải chất độc trên bề mặt ao.
- Thời gian tạt trong ngày: sáng từ 6 – 8 giờ, chiều từ 16 – 18 giờ.
- Nên duy trì 1 – 2 tuần tạt 1 lần.

c. Cách 3: LÀM BOM THẢ TRÊN MẶT AO.

- IMO4 dạng khô: 02 kg.
- Lặn thành từng viên nhỏ (nén chặt) rồi ném đều trên mặt ao.

d. Ghi chú: tùy điều kiện của từng hộ mà ta thực hiện theo 1 trong 3 cách trên. Chú ý các chủng vi sinh được dùng để làm IMO xử lý đáy ao nuôi là:

- *Bacillus subtilis*. Loại này có trong các loại men vi sinh dành cho trẻ em có bán trên thị trường (mua tại các cửa hiệu thuốc tây). Loại này có tác dụng cải thiện chất lượng nước ao nuôi. Loại này phải có.
- *Bacillus amyloliquefaciens*: loại này có tác dụng hỗ trợ hệ đường ruột của thủy sản cũng như cải thiện chất lượng nước ao nuôi. Loại này nên có.
- *Saccharomyces cerevisiae*: có trong men bánh mỳ, rượu vang, bia tươi, ... Chúng có tác dụng hỗ trợ hệ tiêu hóa của thủy sản cũng như cải thiện chất lượng nước ao nuôi. loại này nên có. Một điều chú ý là khi sử dụng loại này làm thức ăn cho thủy sản thì không nên dùng men bánh mỳ vì chủng loại có trong men bánh mỳ không thể chịu được độ PH thấp trong

hệ đường ruột của cá (trên shopee có bán sẵn gói 500 gram với giá 26.680 VND). Loại này nên có.

9. Sử dụng IMO trong chăn nuôi.

- 10 Lít vi sinh
- 1kg cá, dùng 1 lít vi sinh IMO rửa cá sau khi mua về, có thể dùng nước này để cho gà, lợn uống. Sau đó lấy 9 lít vi sinh còn lại đổ vào thùng. Ngâm ủ sau 2 ngày thành nước dinh dưỡng trong chăn nuôi. Nếu lấy vi sinh cá ra bao nhiêu lít thì lại đổ vi sinh IMO vào thùng bấy nhiêu đến khi phân hủy hết cá thì thôi.
- Lấy vi sinh IMO gốc cá chộn cùng với cám gạo, ngô, rau, bèo.... ủ trong vòng 2 tiếng sau đó cho gà ăn, lợn ăn. Làm tăng sức đề kháng, gia súc gia cầm khỏe mạnh nhanh lớn.
- *Pha tỷ lệ 1/20 xịt chuồng trại chăn nuôi; có thể dùng rửa cá thịt trước khi chế biến không bị tanh.*
- *Pha tỷ lệ 1/20 cho vật nuôi (bò, gà, vịt) uống hàng ngày tránh bị đau bụng, phòng các bệnh đường ruột..., thêm tỏi thì tăng sức đề kháng.*

10. Làm kem dưỡng da.

- Lấy 01 cốc mật ong lên men nghệ, 01 hộp sữa chua không đường, 01 củ hành tây, hoặc 1 quả chuối chín bóc vỏ, hoặc lô hội bỏ vỏ xay nhuyễn sau 02 ngày đắp mặt 10 phút, khô mặt lại bôi lần nữa sau 10 phút rửa sạch.
- Lấy 01 cốc mật ong lên men nghệ, 01 hộp sữa chua không đường, 1 quả khế cắt lát ngâm sau 1-3 ngày lấy miếng khế chua đó đã ngâm mật ong lên men trà sát lên mặt chỗ có nếp nhăn, sẽ có tác dụng giảm nếp nhăn.

11. Giảm cân.

- 01 kg Đường
- 01 kg táo sạch, rửa sạch, bỏ miếng cau
- 1/2 quả men rượu.
- 01 hộp men tiêu hóa Việt Nam.
- 100ml mật ong (1/10 lít).
- Đảo đều, cho vào 01 lọ thủy tinh 5-10 lít, phơi nắng 1-2 tiếng, trời âm phơi 02 tiếng, sóc đều để 01 ngày. Sau 01 ngày tự bản thân nó sẽ ra một ít nước, đổ nước sôi để nguội ngập táo. Ngày thứ nhất ướp, 03 ngày sau dùng được. **Lưu ý: Thái táo càng nhỏ, mỏng càng tốt.**
- Vớt táo trong bình ra (dùng hết táo lại cho táo vào), xay táo nấu thạch. Cho vào từng khay nhỏ để vào tủ dùng đến đâu mang ra đến đó.
- Nước táo trong bình cho ít mật ong lên men vào:

- Pha với 01 cốc nước uống với thạch làm ngoài ở trên giúp đào thải chất độc trong cơ thể, Pha loãng rửa mặt đẹp da (sữa rửa mặt).

12. Làm mật ong lên men nghệ, gừng, rễ cây lá nốt.

a. Nguyên liệu gồm:

- 01 lít mật ong
- 03 hộp sữa chua
- 03-05 gói men tiêu hóa
- 01 chén nước cốt rượu nếp (mùng 5/5) hoặc 100ml bia.

b. Cách làm:

- Tất cả nguyên liệu trên cho vào máy say say nhuyễn. Sau đó đổ ra lọ thủy tinh, hàng ngày khuấy đều 2 lần, sau 15 ngày được mật ong lên men có màng nổi trên bề mặt là thành công:
- Mật ong lên men gừng: 1lít mật ong lên đã men, 3 lạng gừng nướng lên, cạo vỏ đập dập ngâm với mật ong lên men. Sau 3-5 ngày có thể dùng được
- Mật ong lên men nghệ: 1lít mật ong lên đã men, 3 lạng nghệ cạo vỏ, cắt miếng ngâm nước từ 2-3 tiếng cho hết nhựa. Sau vớt nghệ ra để ráo nước đập dập ngâm mật ong lên men. Sau 3-5 ngày có thể dùng được

c. Cách dùng, công dụng:

- **Mật ong lên men nghệ:** Mỗi sáng lấy 1 thìa ăn cơm pha với nước ấm 200ml (lưu ý uống trước khi ăn cơm sáng, 1 thìa trước khi đi ngủ) giúp thải độc ruột, chữa dạ dày, trào ngược, viêm đường ruột, viêm Đại Tr tràng, uống 1 thìa trước khi đi uống rượu nhằm thải độc rượu.
- **Mật ong lên men gừng:** Mỗi sáng lấy 1 thìa ăn cơm pha với nước ấm 200ml, giúp chống cảm cúm, viêm họng.
- **Mật ong lên men rễ cây lá nốt:** 1lít mật ong lên đã men, 0,5kg rễ cây lá nốt rửa sạch, để ráo nước, giã nát ngâm sau 3 ngày; dùng 1 thìa pha với 100ml nước ấm uống có tác dụng giảm viêm khớp.
- **Mật ong lên men lá lốt, xương xông, khúc tần, ngải cứu**
- Xương xông: 1 nắm
- Khúc tần: 1 nắm
- Đường: 4 thìa
- Men rượu: 2 quả
- Các loại trên giã nhỏ, trộn đều sau đó cho nồi ủ qua 1 đêm, hôm sau mở ra thơm mùi rượu là được.
- **Cách sử dụng:** Lấy hỗn hợp đã làm, cho ½ thìa ăn cơm muối đắp lên chỗ đau, sau đó lấy máy sấy tóc xì khô cho dính vào da, khi khô lấy 1 chút bia

đổ vào và lại lấy máy sấy tóc sấy, sẽ có tác dụng làm giảm đau xương khớp.

13. Cider hoa quả hay nước hoa quả lên men.

a. Nguyên liệu:

- Hoa quả chín thái mỏng: 500 grams.
- Đường hoa mai: 500 grams.
- Bình chứa: 3 lít.
- Nước lọc hoặc nước sôi để nguội: 2 lít.
- Men tiêu hóa: 3 gói.
- Nước cốt com rượu: 50 ml.
- Gừng thái mỏng: 2 – 4 lát.

b. Cách làm:

- Nước cho vào bình chứa.
- Hòa đường vào nước và khuấy đều cho tan.
- Cho men tiêu hóa vào khuấy đều.
- Cho nước cốt rượu vào bình.
- Cuối cùng cho trái cây vào và đậy nắp để tránh côn trùng vào.
- Ngày khuấy 1 – 2 lần.
- Sau 72 giờ là dùng được.

c. Công dụng:

- Làm nước giải khát.
- Bổ sung lợi khuẩn, hỗ trợ hệ tiêu hóa đường ruột.

d. Ghi chú:

- Nếu muốn tiếp tục sử dụng cider thì bớt 200 ml làm môi các thành phần (trừ men tiêu hóa) và cách làm giống như trên.

14. Trứng ong mật ong lên men.

a. Nguyên liệu:

- Mật ong lên men: vừa đủ ngập trứng gà.
- Trứng gà ta: 02 quả.
- Bình chứa: 01 lọ.

b. Cách làm:

- Tách lòng trắng trứng gà.
- Cho lòng đỏ trứng gà vào bình
- Cho mật ong lên men vào bình chứa cho ngập trứng gà.
- Lắc nhẹ để mật ong lên men phủ lớp bên trên của trứng.
- Cuối cùng cho trái cây vào và đậy nắp để tránh côn trùng vào.
- Sau 24 giờ lật đảo trứng.
- Sau khi thấy trứng gà chín thì vớt trứng gà ra và bảo quản trong tủ lạnh, nếu thời gian để lâu thì nên cho thêm mật ong nguyên chất vào để bảo quản thì sẽ đảm bảo chất lượng hơn.

c. Công dụng:

- Là thực phẩm bổ dưỡng cho: người mới ốm dậy, phụ nữ sau sinh cũng như trong thời kỳ mang thai, người có sức đề kháng kém.

d. Ghi chú:

- Trứng gà sử dụng là trứng gà ta, nuôi sạch không cho ăn cám công nghiệp.

15. DETOX thanh lọc cơ thể.

a. Nguyên liệu:

- SỮA TƯƠI: 1 lít.
- CHUỐI: 3 quả.
- MẬT ONG LÊN MEN: 30 ml.
- BỘT RAU: 100 grams.
- THẦU LỚN: 01 chiếc.

b. Cách làm:

- Chuối bóc bỏ vỏ, thái nhỏ cho vào thẩu chứa.
- Cho bột rau vào thẩu.
- Cho sữa vào hỗn hợp (cho trước 250 ml).
- Dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn hỗn hợp trên.
- Cho sữa vào hỗn hợp (chỗ sữa còn lại).
- Cho mật ong lên men hỗn hợp và khuấy đều.
- Đậy kín thẩu bằng màng bọc thực phẩm và ủ trong vòng 12 tiếng ở điều kiện nhiệt độ phòng bình thường.
- Sau 12 giờ mang ra sử dụng.

c. Công dụng:

- Giúp thanh lọc cơ thể.

d. Ghi chú:

- Trong quá trình sử dụng cần tránh:
 - o Ăn rau không được bỏ muối vì muối có tác dụng tích nước => làm mất tác dụng đào thải các độc tố có trong cơ thể.
 - o Không nên ăn đạm động vật và các chất béo.
- 1 lít detox sử dụng trong vòng 1 ngày.
- Cần detox trong vòng từ 3 – 5 ngày.
- Các biểu hiện khi sử dụng detox như: đi ngoài, bị ngứa nhẹ như dị ứng (nổi mẩn nhỏ), nổi mụn, ... Các biểu hiện này hoàn toàn bình thường vì đó là những dấu hiệu mà cơ thể mình đang đào thải độc tố trong cơ thể ra bên ngoài.
- Trong quá trình detox cần uống thêm nước để quá trình đào thải độc tố được tốt hơn.

16. Mật ong lên men.

a. Nguyên liệu:

- Mật ong: 500 ml.
- Men tiêu hóa: 3 gói.
- Sữa chua có đường hoặc không đường: 1 hộp.
- Nước cốt com rượu hoặc rượu vang hoặc bia tươi: 30 ml.
- Sữa tươi không đường: 200 – 250 ml (mật ong nặng 1,2kg/lit nhiệt độ môi trường trung bình 30 độ C thì dùng 200ml; mật ong =>1,4kg/lit nhiệt độ dưới 15 độ c thì 250ml).
- Bình thủy tinh 3 lít: 01 cái.

b. Cách làm:

- Cho lần lượt mật ong, sữa tươi vào bình chứa rồi khuấy đều.
- Tiếp đến cho lần lượt sữa chua, men tiêu hóa, nước cốt com rượu vào bình và khuấy đều.
- Bịt miệng bình bằng khăn mỏng.
- 1 ngày khuấy 3 lần, sau khoảng từ 5-14 ngày (tùy điều kiện thời tiết) mật ong sẽ được lên men thành công.
- Mật ong lên men thành công khi:
 - o Sáng dậy thấy hiện tượng vết bọt ở mức trên mật ong (tức là vết dâng mật ong do vi sinh vật hoạt động mạnh từ tối hôm trước).
 - o Khuấy bình thủy tinh chứa mật ong thấy mật ong trào lên miệng bình.
 - o Nếm thấy vị ngọt thanh.

c. Công dụng:

- Bổ sung lợi khuẩn, duy trì và khôi phục sự cân bằng hệ vi sinh đường ruột.
- Tạo môi trường tốt để lợi khuẩn phát triển, đưa lợi khuẩn đi xa hơn, vượt qua được môi trường axit trong dạ dày, thuận lợi tới ruột.
- Ưc chế, tiêu diệt một số vi khuẩn có hại trong môi trường mật ong.
- Bảo vệ niêm mạc ruột nhờ vào khả năng kháng viêm, kháng khuẩn giúp nhanh lành các tổn thương trong ruột.
- Cung cấp một số dưỡng chất có lợi cho cơ thể.
- Kháng viêm tại chỗ các vết thương hở.

d. Cách sử dụng:

- **Với trẻ nhỏ** (trên 1 tuổi): Pha 3-5 ml mật ong lên men với 50-100ml nước ấm (1 lạnh 1 nóng).
- **Uống phòng bệnh:** 1 lần/ buổi sáng sau khi ngủ dậy.

- Uống hỗ trợ điều trị khi gặp các vấn đề tiêu hóa: uống tăng cường 3 lần/ngày sau mỗi bữa ăn 30 phút.
- **Với người lớn:** Pha 5-10ml MOLM với 150-250ml nước ấm (1 lạnh 1 nóng).
- **Uống phòng bệnh:** 1 lần/ buổi sáng sau khi ngủ dậy.
- Uống hỗ trợ điều trị khi gặp các vấn đề tiêu hóa: uống tăng cường 3 lần/ngày sau mỗi bữa ăn 30 phút.

e. Ghi chú:

- Các lần làm mật ong lên men tiếp theo, ta làm theo các bước trên (bỏ thành phần men tiêu hóa) và thêm 100 ml mật ong lên men cũ làm môi là được.
- Men tiêu hóa được sử dụng tùy theo nhu cầu của mỗi người mà ta thêm các chủng vi sinh của các loại men tiêu hóa khác nhau. Thường hay dùng loại Biosubtyl DL.

17. Mật ong lên men nghệ - trị đau dạ dày.

a. Nguyên liệu:

- Mật ong: 500 ml.
- Men vi sinh: 4 – 5 gói.
- Nghệ tươi: 350 grams.
- Nước dừa: 100 – 200ml.
- Chai nhựa: 1,5 lít.

b. Cách làm:

➤ **Cách 1: Lên men chậm: mục đích để dự trữ, sau này dần chiết ra làm Mật Ong Nghệ Lên Men để dùng sẽ rất nhanh lên men.**

- Nghệ tươi lấy bàn chải chà sạch đất cát ở vỏ, thái lát mỏng hoặc đập dập rồi ngâm nước khoảng một vài tiếng cho ra bớt nhựa nghệ, vớt ra rồi phơi cho ráo nước hoặc có thể dùng máy sấy tóc sấy cho nhanh khô nước ở nghệ.
- Sau đó xay Nghệ nhuyễn ra để ngâm với Mật Ong được thì càng tốt.
- Cho mật ong vào chai nhựa.
- Cho 300- 350gam nghệ xay vào 500ml Mật Ong.
- Sau 1-2 ngày cho vào 1-2 gói **MEN VI SINH** để bảo quản được liệu khỏi các vi nấm có hại từ bên ngoài, ở bước Lên Men Chậm chúng ta có thể bảo quản được hỗn hợp Mật Ong + Nghệ này trong thời gian dài.

➤ **Cách 2: Lên men nhanh.**

- Khi Nghệ đã Ngâm Mật Ong theo bước 1 thì ta có thể chiết dần ra để làm Lên Men Nhanh.
- 500 gam hỗn hợp Mật Ong và Nghệ đã ngâm ở bước 1.
- 4-5 gói **MEN VI SINH** (Men Vi Sinh có bán ở các hiệu thuốc tây, lưu ý **MEN VI SINH CHÚ Ý KHÔNG PHẢI MEN TIÊU HOÁ** nhé).
- 100 -200 ML NƯỚC DỪA.
- Khi Cho tất cả nguyên liệu trên vào chai ta lắc đều nhé, **hàng ngày nhớ lắc 3-4 lần**, để chai vào chỗ ấm nóng hoặc tủ gia nhiệt ở nhiệt độ 36-37°C cho dễ lên men, để khoảng hơn chục ngày sẽ lên men nhiều là dùng được, khi nó lên gas rồi thì mỗi lần lắc chai mọi người để ý nếu chai căng khí thì mở nhẹ nhàng nút chai cho khí ra từ từ nhé, không bật khí nó trào hết ra ngoài đó.

- Thông thường ủ mật ong ở điều kiện tốt khoảng 7-10 ngày sẽ lên men nhiều là có thể dùng được. (nếu dùng chai thủy tinh thì nên đậy hờ nút chai vì vặn chặt nút chai rất nguy hiểm, chỉ vặn nút chai khi lắc chai và vặn mở xả khí gas luôn và lại đậy hờ nút chai).

c. Công dụng: trị đau dạ dày.

d. Cách dùng:

- Hàng ngày, pha 25 ml mật ong lên men với 200ml nước ấm (36 - 37°C) vào buổi sáng trước khi ăn sáng 30 phút - 1 tiếng, và uống thêm 1 lần nữa trước khi đi ngủ.

Hoặc trong ngày khi muốn có thể uống thêm 50ml mật ong lên men pha với 200ml nước ấm 36-37°C để uống, nhớ là chỉ nên pha nước ấm 36-37°C vì nhiệt độ cao hơn sẽ làm các chủng vi sinh bị chết sẽ làm giảm khả năng hấp thu được tính cũng như làm giảm khả năng tiêu diệt vi khuẩn có hại trong dạ dày).

18. Dung dịch trị viêm xoang, viêm mũi dị ứng.

a. Nguyên liệu:

- Mật ong lên men: 100 ml.
- Men tiêu hóa (chứa chủng lactobasilus adophilus): 2 gói.
- Lá mơ lông: 7 hoặc 9 lá tùy nam hay nữ dùng.

b. Cách làm:

- Rửa lá mơ với dung dịch nước chứa mật ong lên men (hoặc vi sinh) với tỷ lệ 1:50 (mật ong/nước).
- Xay nhuyễn lá mơ cùng mật ong lên men bằng máy say sinh tố.
- Dùng rây lưới siêu nhỏ (hoặc tấm vải xô) lọc bỏ cặn.
- Cho dung dịch vào chai ủ 48h.

c. Công dụng: trị viêm mũi dị ứng và viêm xoang.

d. Cách dùng:

- Mỗi ngày lấy khoảng 2 ml dung dịch pha loãng với 20 ml nước. Sau đó cho vào ống nhỏ mũi để nhỏ. Dùng 3 – 5 lần 1 ngày. Trong vòng 1 tuần đầu sẽ gây sót khi dùng nhưng sau 1 tuần triệu chứng trên sẽ hết.
- Nhỏ liên tục trong vòng 1 tháng.

e. Ghi chú: Men vi sinh nên dùng là men Labitic, men này mua tại các hiệu thuốc tây trước cổng bệnh viện.

19. Dung dịch kích rễ, kích mầm.

a. Nguyên liệu:

- Aspirin 100 mg: 1 viên.
- B6 (hoặc B12): 1 viên.
- B1: 10 viên.
- Giá đỗ: 200 grams.
- Vi sinh IMO4: 1 lít.
- Thùng chứa 5 lít: 1 cái.

b. Cách làm:

- Cho vi sinh vào thùng chứa.
- Tiếp đến cho 1 viên aspirin 100 mg, 1 viên B6 và 10 viên B1 vào thùng. Khuấy đều cho tan hết.
- Dùng tay bóp nát rồi cho vào thùng và khuấy đều.
- Đậy nắp lại và ủ 24h nếu trời mùa hè và 48h nếu trời mùa đông.

c. Công dụng: kích rễ, kích mầm cây.

d. Cách dùng:

- Lọc ra hòa loãng với tỷ lệ: 1:30 hoặc 1:50 (tùy từng loại cây) phun cho cây để cây dễ hấp thụ hơn.

20. Dung dịch trị bạc tóc.

a. Nguyên liệu:

- Mật ong lên men: 100 ml.
- Hành tây: 1 nửa củ.
- Lòng trắng trứng gà: 2 quả.
- Lọ thủy tinh 300 ml: 1 lọ.

b. Cách làm:

- Mật ong lên men cho vào lọ thủy tinh.
- Thái nhỏ hành tây rồi cho vào lọ thủy tinh.
- Đập lấy lòng trắng trứng gà cho vào lọ thủy tinh
- Khuấy đều.
- Đậy nắp lại ủ trong vòng 24h.

c. Công dụng: trị tóc bạc.

d. Cách dùng:

- Lấy 1 lượng nhỏ dung dịch bôi lên tóc và ủ trong 30 phút và gội lại bằng dầu gội đầu như bình thường.
- 1 tuần nên dùng từ 2 – 3 lần.

21. Nước súc miệng đánh bay mảng bám và khử mùi hôi

a. Nguyên liệu:

- Mật ong: 50 ml.
- Nước lọc: 1 lít.
- Biogaia: 1 viên.
- Chai nhựa đựng nước 1.5 lít: 1 chai.

b. Cách làm:

- Làm sạch chai đựng nước bằng nước nóng.
- Cho lần lượt nước, mật ong vào chai.
- Giã nhỏ viên Biogaia và cho vào chai nước.
- Lắc đều.
- Đậy nắp lại ủ trong vòng 3 ngày.

c. Công dụng: đánh bay mảng bám và khử mùi hôi răng miệng.

d. Cách dùng:

- Sau 3 ngày ta cất vào tủ lạnh và dùng dần.
- Mỗi lần chỉ cần sử dụng 1 ngụm để súc miệng nên ngậm lại 5 phút để các vi sinh vật hoạt động và các mảng bám bị bong ra. Sau đó ta có thể uống luôn sau súc miệng hoặc nhổ đi.

22. Viên gừng phòng cảm cúm giao mùa.

a. Nguyên liệu:

- Bột gừng: 50 grams.
- Đường vàng hoa mai: 50 grams.
- Glycerin: vừa đủ (mua tại cửa hàng làm bánh).
- Bát to (hoặc đĩa): 1 cái.

b. Cách làm:

- Rửa sạch tay bằng cồn.
- Cho lần lượt bột gừng, đường vào bát trộn đều.
- Cho glycerin vào hỗn hợp từ từ và đảo đều cho hỗn hợp sệt đặc.
- Nắm chắc hỗn hợp và nặn viên.
- Cho vào bình và cất.
- Đậy nắp lại ủ trong vòng 3 ngày.

c. Công dụng: phòng cảm cúm, hiệu quả rất tốt với người bị huyết áp thấp, người có vấn đề về dạ dày, người bị xay xe, và mùi hôi miệng.

d. Cách dùng: Mỗi lần sử dụng 1 viên.

23. Nước giặt chống muối.

a. Nguyên liệu:

- Bò hòn: 500 grams.
- Đường vàng hoa mai: 0,3 lít.
- Vi sinh: 0,3 lít.
- Men tiêu hóa: 3 gói.
- Men rượu: 5 viên.
- B1: 1 hộp.
- Backing soda: 1 hộp.
- Nước đã khử clo: 4 lít.
- Thùng chứa 10 lít: 1 cái.

b. Cách làm:

- Cho lần lượt nước sạch, đường vào thùng chứa và khuấy đều.
- Tiếp đến cho lần lượt vi sinh, men tiêu hóa, men rượu và 1 bọ B1 vào thùng chứa và khuấy đều.
- Vớt bỏ vỏ trấu (của men rượu).
- Cho bò hòn vào thùng chứa.
- Ngâm hỗn hợp 24 giờ.
- Sau 24 giờ, vớt bỏ hòn ra nồi nước (chuẩn bị sẵn), đun đến sôi rồi giảm lửa đun thêm 10 phút. Sau đó tắt ngòi và vớt ra say nhuyễn bằng máy say sinh tố. Tiếp đến là cho hỗn hợp đã say vào thùng chứa hỗn hợp ban đầu.
- Đậy nắp và ủ thêm 3 – 4 ngày nữa.
- Sau 3 – 4 ngày ta tiến hành lọc cặn và chắt vào chai dùng dần.

c. Công dụng: nước giặt chống muối.

d. Cách dùng:

- Mỗi lần sử dụng ta chỉ cần dùng 1 – 2 bát nước giặt và 1 – 2 thìa backing soda kèm theo (tùy theo khối lượng quần áo nhiều hay ít).
- Khi giặt nên chọn chế độ giặt ngâm (ngâm khoảng 4 tiếng).

CHƯƠNG 2: MEVI.

I. Mevi là gì?

- Mevi là từ viết tắt của 2 từ Men Việt hay hiểu nôm na đó là men hay nấm men. Chúng được tạo ra trong quá trình tự nhân nuôi men rượu, nấm đối kháng (trichoderma) hoặc các loại nấm men khác tùy theo nhu cầu của người sử dụng.
- Nấm men có ở mọi nơi, có thể "bắt về quy án"
- Nấm men có thể nuôi cấy dễ dàng.
- Nấm men không nhìn thấy bằng mắt thường rõ ràng nhưng có thể biết được qua hiệu ứng "bom chai".
- Nấm men trắng là tốt. Nấm đen có thể lấn át nấm trắng.
- Hòa nước nấm trắng phun lên nấm đen, nấm trắng lại mọc để cạnh tranh sinh tồn như IMO.
- Thảo dược tạo ra hương vị đồ chế biến lên men.
- Lên men giúp tăng sinh khối thực phẩm gấp đôi, ba lần. Từ đây có thể tiết kiệm thức ăn.
- Nấm men nghiền nát thực phẩm, chất hữu cơ rất nhanh và tạo ra mùi thơm dễ chịu (khác với IMO).
- Nấm men dùng để bảo quản.
- Nấm men gia tăng dược tính, tăng sức hấp thụ của thực phẩm. Từ đó tiết kiệm trong chăn nuôi, tiết kiệm nguyên liệu, thẩm thấu nhanh dưỡng chất và dược chất vào cơ thể thực động vật.
- ... (còn rất nhiều ý nghĩa trong bài tập này, các bạn tự khám phá)
- Nhưng sau cùng, MeVi 01 cho chúng ta cảm xúc, sức khỏe, ý tưởng khởi nghiệp ít vốn và được xã hội tôn trọng (Nhân Hiệu)

II. Nguyên lý làm Mevi.

1. Bước 1:

- Trộn trái cây với đường. Thêm men môi hoặc chỉ đơn giản là cho vào chút bia hoặc nước cơm rượu.
- Chỉ trộn với đường cũng lên men, song nếu có các thành phần trên thì sẽ tối ưu hơn.
- Việc lên men tốt nhất là trong khoảng 36 đến 72 tiếng

2. Bước 2:

- Sau khi có nước trái cây lên men, bạn trộn dịch với BỘT NGŨ CỐC ĐÃ LÀM CHÍN (Rang rồi xay, hoặc hấp chín, sấy rồi xay)
- Sóng cũng được nhưng không ngon.
- Tương tự, bạn trộn thêm một phần dược liệu. Ví dụ bột vỏ cam, bột bạc hà, bột gừng. Hoặc bột trái cây. Hoặc bột rau.
- Khi phối trộn, nên mô phỏng các BÀI THUỐC hoặc GIA VỊ MÓN ĂN.
- Ví dụ bộ Giềng, Sả, Gừng, Ớt (như kho cá)
- Hay Quế, Hồi, Thảo Quả (Như ướp thịt)
- Hay Bạc Hà, Chùm Ngây (Như giải rượu)
- Hay Đỗ Trọng, Kỷ Tử, Thục Địa (Bổ khí huyết)
- Hay Thảo Quyết Minh, Nhân Trần, Tâm Sen (An thần)
- Độ ẩm và Nhiệt độ là 2 điều kiện quan trọng để thành công.

3. Bước 3:

- Ủ men từ 25 đến 32 độ là ổn. Nhưng nếu ủ đến 38-41 độ thì phù hợp với thân nhiệt con người và nền nhiệt Việt Nam. Men sẽ khỏe hơn.
- Không cần "mọc lông". Chỉ cần lấm tấm trắng là có thể lưu trữ dùng dần.

4. Lưu trữ.

- Cách thứ nhất là sấy dưới 50 độ, tránh ánh nắng trực tiếp.
- Cách thứ 2 là để dạng ướt trong lọ. Không sợ nổ bình như chất lỏng. Nếu quá đầy, nó sẽ trào ra như sóng. Cứ để nửa bình và đậy kín. Yếm khí nó sẽ ngủ.
- Cách thứ 3 là bảo quản ngăn mát.
- Cách thứ 4 là làm đầu dùng đó, rất hợp với người dùng thường xuyên như chế biến, làm thuốc sâu...

5. Ứng dụng: Ứng dụng của MeVi không nhiều, nó chỉ phủ sóng được hầu như toàn bộ mấy ngành sau:

- Thực phẩm, chăn nuôi, bảo vệ môi trường, trồng trọt.
- Mỹ phẩm.
- Dược phẩm, giáo dục, vật liệu xây dựng, năng lượng xanh, mỹ thuật
- Đặc biệt là ngành Rượu và ngành Sinh Sản.

- Đâu đó khoảng hơn 12 triệu sản phẩm và nhiều hơn thế

III. Các phiên bản mevi.

1. Bản Mevi cơ bản – Mevi 01.

a. Chuẩn bị:

- Một nồi inox.
- Một tấm vải dày, có thể là áo khoác cũ đã giặt sạch hoặc 1 thùng xốp (để ủ men).
- Một tấm vải mỏng rộng hơn miệng nồi.
- Bột gạo nếp đã xay mịn: 500 grams.
- Bột dược liệu thơm 3 loại, mỗi loại 50 gram (có thể là bột quế, bột bạc hà, bột gừng, bột vỏ cam...).
- Lá dược liệu khô 1 loại: đủ lót kín đáy nồi và lớp phủ men bề mặt (lá quế, lá bạc hà, lá sen...).
- Trái cây chín ngọt, 1 loại xay nát: 100 gr (xoài, dứa...).
- Đường phèn giã hạt vụn (hoặc đường nâu hạt to): 100 grams.
- Men rượu tán bột, rây mịn (nếu có): 5 - 10 gram.
- Nước sạch vừa đủ.

b. Cách làm.

- Trộn đều nguyên liệu.
- Thêm nước, đủ ướt để nặn thành viên dẻo.
- Nặn viên tròn, nhỏ và ấn dẹt.
- Xếp lá dược liệu vào đáy nồi.
- Xếp viên men lên lá.
- Phủ lá lên viên men để che.
- Bịt tấm vải mỏng lên miệng nồi.
- Quấn vải dày xung quanh nồi hoặc đưa nồi vào thùng xốp, đậy nắp để ủ.
- Đảm bảo nhiệt độ khi ủ hơn 40°C, phơi thùng ra nắng nếu cần thiết.
- Ủ từ 48 giờ đến 72 giờ.
- Sau khi ủ, sấy khô men ở nhiệt độ từ 30 - 60°C và tán bột.

c. Yêu cầu thành phẩm.

- Sau 12 giờ: Men có mùi thơm rượu, nếm có vị ngọt, có hương vị đặc trưng của các dược liệu.
- Sau 36 giờ:
 - Thơm nồng mùi rượu và có thêm mùi chua nhẹ.
 - Có thể có sợi nấm màu trắng, hoặc vàng, hoặc xanh.
 - Nếu xuất hiện màu đen là hỏng.
 - Nếu có mùi hôi là hỏng.
- Sau 48 giờ:
 - Pha một chút vào nước đường, đổ vào chai, phơi nắng 30 phút, thấy xì ga là thành công.
 - Hoặc trộn với trái cây có đường xay sinh tố, đóng chai, phơi nắng 30 phút, thấy xì ga là thành công.

d. Ứng dụng:

- Mẻ MeVi trên dạng bột sẽ được cất trữ để làm rất rất nhiều ứng dụng thực hành.
- Thực hành đầu tiên là trộn với trái cây chín để tạo mứt lên men. Hương vị sẽ ngon hơn IMO 04 bản để uống.

2. Phương pháp lên men bao trùm dịch ngâm – Mevi 02.

- Trong những gợi ý trước, các bạn đã thấy việc làm chín thực phẩm với việc ngâm dịch men.
- Việc này, tổ tiên chúng ta đã tạo ra rất nhiều sản phẩm song chưa có ai hệ thống lại phương pháp.
- Nay, tôi nén lại thành phương pháp như sau để chúng ta sáng tạo.

a. Dịch lên men.

- Có thể là trái cây lên men đường.
- Có thể là ngũ cốc lên men rượu.
- Có thể là dược liệu lên men rồi thêm nước.
- Có thể mặn, ngọt, chua, cay...
- Miễn sao dịch lên men này có chứa men sống.
- Riêng với muối, ta có thể bổ sung cùng lúc với vật ngâm, sau khi lên men.

- Phương pháp này để hãm men và tạo độ mặn cho món ăn.

b. Vật ngâm lên men.

- Có thể là thịt cá, trứng, trái cây, dược liệu...

- Sẽ diễn ra quá trình ngấm hương liệu và gia vị hai chiều.
- Bạn có thể cho miếng thịt luộc, quả trứng luộc vào dịch trái cây lên men, thêm muối, đường, tỏi, ớt.
- Chúng ta có thể tạo ra hàng triệu công thức với cách làm này.

c. Tách vật lên men và sấy.

- Có nhiều xoài, trước hết lên men dịch xoài.
- Sau đó cắt xoài miếng to ngâm.
- Mùi vị tùy ý.
- Sau đó vớt miếng xoài ra sấy.
- Còn lại dịch xoài có thể dùng làm đồ uống.
- Như vậy, một lần chúng ta có 2 nguyên liệu mới.

d. Tách vật lên men và chế biến.

- Dịch ngâm vừa có tác dụng bảo quản, vừa chế biến, vừa là sản phẩm.
- Các bạn có thể hãm độ lên men bằng sốc nhiệt, hoặc trộn bột ngũ cốc rang rồi sấy.
- Chúng ta có bột ngô xoài, bột gạo nếp mít, BỘT ĐẬU XANH SÀU RIÊNG rất dễ dàng.

e. Lưu ý.

- Phương pháp này rất an toàn về vệ sinh thực phẩm, nhưng cần lưu ý mấy vấn đề sau:
 - o Nổ bình.
- Cần thoáng khí với lỗ nhỏ, màng vải.
 - o Men tiếp tục tăng sinh.
- Có thể hãm bằng sốc nhiệt, muối, thêm đường hoặc trộn phụ gia như bột ngũ cốc rang rồi sấy khô.

3. Mevi 03.

a. Nguyên liệu:

- Cám gạo: 10 kg.
- Trái cây (loại trái cây ngọt): 03 kg.
- Đường: 03 kg.
- Men rượu: 01 kg.
- Nước: vừa đủ.

b. Thực hiện.

- Trái cây gọt vỏ bỏ hạt xay hoặc giã nhỏ.
- Men rượu nghiền nhỏ.

- Đường + trái cây + nước trộn đều với cám gạo tạo thành hỗn hợp sệt (độ ẩm 65%, nắm 1 nắm hỗn hợp vào lòng bàn tay thấy có nước thoát ra giữa các ngón tay và khi ấn nhẹ vào viên hỗn hợp vừa nắm chặt thì viên hỗn hợp tự bung ra là đạt). Tiếp đến cho men rượu vào trộn đều cùng hỗn hợp (mục đích là để hỗn hợp đã ổn định và đó là thức ăn cho nấm men).
- Cho hỗn hợp vào thùng xốp kèm với 1 bát nước ấm 40 độ C (1 ngày nên thay bát nước ấm 3-4 lần) rồi đậy kín. Để thùng xốp này lồng vào 1 thùng xốp khác để giữ nhiệt.
- Thời gian ủ từ 48 – 72 h (tùy điều kiện thời tiết). Khi thấy hỗn hợp ủ có mùi thơm là được.
- Sau khi hỗn hợp đã được ủ thành công ta tiến hành mang đi sấy (phơi khô) để bảo quản dùng dần. Khi phơi (sấy) tránh ánh nắng trực tiếp và dùng 1 lớp vải đậy cẩn thận tránh côn trùng vào ăn và đẻ trứng.

c. Kiểm tra.

- Sau khi hoàn thành hỗn hợp ủ ta tiến hành kiểm tra xem hỗn hợp ủ có lên men thành công hay không, bằng cách hòa mevi với 1 chai nước đường pha sẵn (độ ngọt vừa uống) rồi đóng nắp chặt mang phơi nắng 30 phút. Sau 30 phút, ta lắc chai nước và mở nắp. Nếu chai có hiện tượng có gas thoát ra (đó là khí CO₂ do nấm men hoạt động tạo ra) khỏi miệng chai là thành công.
- Men mạnh hay yếu (gas có mạnh hay không) tùy thuộc vào chất lượng men, các chất nền (cám gạo, cám ngô, bã cà phê, bã đậu nành, ...), thức ăn (đường, hoa quả), ... mà ta đã làm.

d. Ghi chú:

- Chất nền tùy theo điều kiện ta có thể dùng các loại sau: cám gạo, cám ngô, bã cà phê, bã đậu nành, bột gạo các loại,
- Thức ăn ta có thể dùng đường các loại (hạn chế dùng đường trắng vì đường trắng trong quá trình làm đã trải qua công đoạn tẩy trắng dẫn đến mất một số chất dinh dưỡng), ri mật đường và các loại hoa quả chính ngọt.
- Nấm men ta có thể dùng: men rượu (men rượu thóc bác truyền thống, men rượu vi sinh), nấm đối kháng (trichoderma), ...
- Tùy theo nhu cầu ta có thể thêm 1 số bột thảo dược (tự làm) như: xả, chanh, bưởi, gừng, quế, đinh lăng, bạc hà, hay các loại vị thuốc bắc

mà người ta hay dùng để sản xuất men thuốc bắc như: Nhục Đậu Khấu(30gram), Nhục Quế(20gram), Bạch Truật (20gram) Cam Thảo (20gram), Bạc Hà(20gram), Uất Kim (15gram), Thảo Quả(20gram), Tiêu Hôi (20gram), Đại Hôi (10gram)

4. Phiên bản Mevi nước mắt.

a. Nguyên liệu:

- Vi sinh IMO4 dạng nước: 5 lít.
- Vi sinh IMO4 dạng sệt: 500 grams.
- Cá: 1 kg.
- Mevi: 200 grams.
- Dứa chín hoặc đu đủ xanh: 1 quả.
- Nước sạch: 5 lít (nước máy để qua đêm hoặc nước mưa).
- Rổ nhựa: 1 cái.
- Chum dung tích >5 lít: 1 cái.

b. Cách làm:

- Cá rửa qua nước sạch 2 nước trước. Tiếp đến ngâm qua IMO4 (dạng nước) 1h rồi vớt ra rổ để ráo nước (cá lớn phải rạch bụng trước khi rửa).
- Dứa chín gọt bỏ vỏ rồi cắt lát trộn đều với cá và mevi thành 1 hỗn hợp.
- Rải 250 grams IMO4 (dạng sệt) xuống đáy chum. Tiếp đến, cho hỗn hợp vừa trộn vào chum rồi rải tiếp 250 grams IMO4 (sệt) lên trên cùng.
- Lấy miếng li nong đặt lại và buộc chặt miệng chum bằng dây chun.
- 1 tuần khuấy đảo 1 lần. sau 1 – 2 tháng (tùy điều kiện thời tiết) ta có thể chiết nước ra pha thêm muối, đun lên trước khi lưu trữ dùng dần.

c. Ghi chú:

- Mevi dùng cho sản xuất nước mắt phải là phiên bản sạch dùng cho thực phẩm, nấm men làm men môi phải là men rượu truyền thống hoặc men vi sinh.
- Tương tự mevi, bản IMO4 dùng cho việc sản xuất nước mắt cũng phải là bản sạch đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

5. Phiên bản Mevi chế biến thức ăn chăn nuôi, phân bón.

a. Nguyên liệu và cách làm.

- Làm tương tự như phiên bản sản xuất nước mắm duy chỉ khác nhau mevi và IMO4 mà thôi (IMO và mevi trong trường hợp này có thể làm từ cám gạo, cám ngô, bã đậu nành, bã cà phê, ...).

b. Sử dụng.

- Khi sử dụng làm phân bón ta có thể pha với tỷ lệ 1 phân đạm với 100 – 200 nước (tùy theo chủng loại cây trồng và cách thức tưới phân bón lá hay bón rễ).
- Khi sử dụng làm thức ăn cho vật nuôi thì phải phối trộn đạm cá này với các loại cám (ngô, đậu tương, ...) với 1 tỷ lệ nhất định theo tổng trọng lượng của đàn vật nuôi (thường là 5%).

c. Bảo quản.

- Thời gian bảo quản 1 mẻ lên kéo dài từ 2 – 6 tháng tùy thuộc vào lượng vi sinh duy trì trong thùng ủ. Sau khi lượng cá tan hết ta phải duy trì lượng vi sinh bằng đường để ngăn chặn hại khuẩn xâm nhập gây mùi đồng thời phải dùng túi ni long đậy trên thùng và dùng dây ca su buộc chặt miệng lại.
- Ngoài ra, khi kết thúc quá trình ủ. Ta còn có thể phối trộn với các loại cám (ngô, gạo, đậu tương, ...) và 1 số để tạo thành 1 hỗn hợp dẹt hoặc đặc (làm cám).

6. Rượu dưa hấu với Mevi.

- Với MeVi, bạn có thể làm nên những điều ngộ nghĩnh và kì diệu. Ví dụ như cách lên men trái cây ngay trên quả chín.
- Bạn có thể dùng dao nhọn trở một lỗ nhỏ trên quả dưa hấu. Hoặc cắt một đầu quả dưa.
- Giữ lại miếng vỏ dưa để làm nút, nắp.
- Từ lỗ nhỏ đó, bạn dùng mũi dao, thìa nhỏ hoặc đũa chọc nhiều lỗ hoặc múc từng miếng nhỏ bên trong quả dưa và cấy MeVi vào bên trong.
- Sau đó chờ đợi.
- Sẽ tuyệt vời hơn nếu quả dưa đó vẫn chưa bị cắt khỏi cành...
- Hãy chia sẻ thành phẩm sau 12 giờ bạn nhé.

7. Làm kem đánh răng với Mevi.

a. Nguyên liệu:

- MeVi: 1 thìa.
- Bột bạc hà: 1,5 thìa.
- Bột nếp: 6 thìa.
- Muối nở baking soda: 1,5 thìa.
- Mật ong lên men: vừa đủ để tạo hỗn hợp sệt.

b. Cách làm:

- Trộn đều hỗn hợp bao gồm Mevi, bột nếp, baking soda, bột bạc hà lại với nhau sau đó cho thêm mật ong lên men vào trộn để tạo thành hỗn hợp sệt.
- Sau 24h là có thể dùng được.

c. Bảo quản:

- Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.

d. Ghi chú:

- Mevi ta có thể thêm các thành phần dược liệu như: bạc hà, quế, vỏ cam, ... (bột của các loại cây dược liệu, tùy thuộc sở thích của từng người) để tạo mùi thơm khi dùng.
- Có thể thay bột bạc hà bằng bột của các loại cây dược liệu khác tùy theo sở thích của mỗi người như: bột quế, bột chuối, bột dâu tây, ...

8. Làm kem dưỡng da với MeVi.

a. Nguyên liệu:

- Bơ: 130 grams.
- Chuối: 260 grams.
- Nước ép hoa Huỳnh liên hoa vàng (Tecoma Stans): 15 grams.
- Nước ép lá trà không: 8 grams.
- Sữa tươi không đường: 30 grams.
- MOLM hoa hồng: 100 grams.
- MOLM: 50 grams.
- Bột MeVi: 5 grams.
- Bột Gelatin: 5 grams.

b. Cách làm:

- Tất cả nguyên liệu trên (trừ bột MeVi và Gelatin) cho vào máy sinh tố xay thật nhuyễn (nhà ai có máy xay công nghiệp thì mịn hơn; nhưng nếu cối xay bằng đá thì tốt hơn không bị gia nhiệt).
- Hỗn hợp này để lên men trong 72h.
- Sau 72h thì cho bột MeVi và Gelatin (cho gelatin vào nước hấp cách thủy) vào hỗn hợp trên và khuấy đảo đều.
- Sau đó chỉ việc đắp mask thần thánh này thôi ạ. Sau 3 lần đắp bạn sẽ thấy điều bất ngờ ấy. Bạn muốn biết điều bất ngờ ấy như thế nào thì hãy làm và trải nghiệm nhé.
- Sau bài này em sẽ tập trung tổng hợp tài liệu, và liệu có còn được “nghịch” với các bài mới công bố của Thầy không nữa. Nhưng vẫn tranh thủ thực hành để trải nghiệm ạ.

9. Làm bánh mì với Mevi.

a. Nguyên liệu:

- Bột mì đa dụng: 200g
- Sữa tươi không đường (hoặc nước lọc): 100ml
- Bột MeVi: 7 - 10g (thay thế men nở)
- Đường (tùy ngọt nhạt): 15 đến 20g
- Trứng gà: 1 quả (không có cũng không sao).

b. Cách làm:

- Hòa MeVi và đường vào sữa, đổ từ từ vào bột mì, đập trứng vào bột.
- Nhồi đều khoảng 15 - 20p cho đến khi bột dẻo thành khối, vo tròn bỏ vào bát tô to, lấy màng bọc thực phẩm bọc lại.
- Ủ bột cho đến khi bột nở gấp đôi là được (MeVi không giống men nở nên không có thời gian cố định như trong công thức mọi người hay chỉ dẫn vì men MeVi tùy vào chất lượng người ủ hoạt động mạnh hay yếu, như mevi của em là 60p đã nở gấp đôi rồi).
- Sau đó, bỏ bột ra nhồi lại khoảng 10 phút nữa rồi chia thành cục nhỏ, cán đều nặn hình, rồi xếp vào khay nướng, xếp cách nhau ra khoảng 4,5cm, ủ tiếp bột đến khi bánh nở to gấp đôi (khoảng 1 tiếng). Là bật lò nướng, 170 độ, 20phút.

CHƯƠNG 3: SKE.

I. SKE là gì?

- Ske là từ viết tắt của sinh khối Enzym hay hiểu nôm na SKE là tập hợp nhiều chủng enzym vào trong 1 sinh khối nhất định.

II. Ứng dụng của SKE.

- Siêu thực phẩm (Thực phẩm)
- Dung dịch kích thích tái tạo da, tóc (Mỹ phẩm)
- Dung dịch kích thích nảy mầm, kích rễ thực vật cấp tốc (Trồng trọt)
- Nguyên lý làm thức ăn chăn nuôi siêu dưỡng (Chăn nuôi).

III. Cách làm SKE đơn giản.

- Pha nước đường đủ ngọt.
- Ngâm hạt đậu xanh trong dung dịch nước đường khoảng 2 - 4 tiếng.
- Ủ nảy mầm đậu xanh thành giá đỗ nhưng không bung lá mầm (có thể nảy mầm nứt nanh có rễ là được)
- Xay nghiền giá đỗ ngâm với dung dịch nước đường. Ủ trên 2 ngày. (Làm thêm một mẫu ủ khác có bổ sung MeVi)
- Ném và tư duy với các từ khóa Google: nảy mầm, flavonoid, phân giải, dinh dưỡng...
- Trả lời câu hỏi:
- NẢY MẦM + NGÂM NƯỚC ĐƯỜNG =?
- Tìm cách lý giải tại sao SKE có 4 ứng dụng như trên (phần 1)
- Liệu SKE có thể giúp tối ưu hóa thực phẩm: ăn ít, ngấm nhanh, thẩm thấu nhiều?