**บันทึกสรุปการลงพื้นที่สัมภาษณ์การใช้อาหารเป็นยาสมุนไพร อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา**

**เมื่อวันที่ 9 ต.ค. 2556**

1. **โรคเบาหวาน**

**ตำรับยาที่ใช้รักษา**

1. มะพร้าวห้าวคั่ว (บำรุงเส้นเอ็น เลือดเดิน) + เกลือ (ขับไขมันในเลือด)
-ชงดื่มวันละ 3 ครั้ง มะพร้าว 1 ช้อนแกง + น้ำ 1 ถ้วยกาแฟ
2. รับประทานแกงเลียง จะทำให้ตัวเย็น
3. สมุนไพรบำรุงน้ำดี + ตับ + ตับอ่อน
4. ใบย่านาง
5. ใบอินทนิลน้ำ ต้มคู่กับแก่นลั่นทมและผักราชพฤกษ์
6. **โรคไต** โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน

**ตำรับยาที่ใช้รักษา**

1. หญ้าคา + เถาโคคน + ไมยราบ : ขับปัสสาวะ: บำรุงไต

**3. โรคโลหิตระดูสตรี**

**ตำรับอาหารที่ใช้รักษาประจำเดือนมาไม่ปกติ**

1. แกงกะทิใบยอป่าใส่ไข่ + พริกไทยอ่อน
2. แกงกะทิใบยอป่าใส่ปลาเค็ม + พริกไทยอ่อน
3. ตะไคร้ต้มใส่เกลือ

**ตำรับอาหารที่ใช้รักษาอาการตกขาว**

1. มะระบ้านต้มใส่ไข่ + กระดูกหมู

**4. โรคในระบบทางเดินอาหาร**

**ตำรับอาหารที่ใช้ขับลม**

1. สะเดา น้ำปลาหวาน
2. ยอดมะตูม ยอดยอป่า
3. น้ำตะไคร้
4. ยำตะไคร้
5. ข้าวสุก ล้างน้ำ 7 ครั้ง : แก้ปวดท้อง
6. ใบยอเผาไฟจิ้มน้ำพริก : แก้ท้องอืด

**5. ถอนพิษดับพิษ**

**ตำรับอาหารสำหรับภอนพิษดับพิษ**

1. ผักบุ้งผัดน้ำมัน แก้อาการเมาเหล้า
2. รากย่านางฝนกับน้ำซาวข้าว แก้อาการเมาเหล้า
3. ลูกพลับพลา + รากย่านาง + น้ำซาวข้าว แก้อาการเมาเห็ดพิษ
4. กินกล้วยบวชชี แก้อาการปวดจากการโดนเงี่ยงปลาดุกทะเลแทง

**6. ลดไขมันในเลือด**

**ตำรับอาหารที่ใช้สำหรับลดไขมันในเลือด**

1. หัวหอมใส่ในน้ำบูดู

**7. สิว**

**ตำรับอาหารที่ใช้รักษาสิว**

1. ผักบุ้งไทย/ผักหวาน/กระเฉด/ตำลึง ต้มทานหรือทานเป็นผักเหนาะ

**8. เสริมสร้างภูคุ้มกัน**

**ตำรับอาหารสำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน**

1. ปลาดุกเนื้ออ่อน + ถั่วดำ + ผักกาดดอง (ต้มห้ามใส่น้ำปลาและผงชูรส) แก้โรคภูมิแพ้

**9. แก้อาการปวดหัว**

**ตำรับอาหารสำหรับแก้อาการปวดหัว**

1. น้ำอ้อยใส่หัวหอม

**10 อาหารสำหรับหญิงหลังคลอดบุตร**

**ตำรับอาหารทสำหรับหญิงหลังคลอด**

1. ปีกล้วยต้มกะทิ ช่วยบำรุงน้ำนม