

ઉકાળાની રીત

સામગ્રી :

૬ નંગ કાળા મરી

૩ નંગ લવિંગ

તજ (આશરે ૬ નંગ લવિંગ જેટલુ વજન)

૬ નંગ કાળી દ્રાક્ષ (સુકી)

૧ એલાયચી

૧ ચમચી સુંઠ પાવડર

૫ ચમચી ગંઠોળા પાવડર

૨૦-૨૫ નંગ તુલસી પાન

આશરે ૧૦ ગ્રામ ગોળ

ચાર લીંબુ

રીત :

- મરી, લવિંગ, એલાયચી તથા તજ વગેરે ખલમાં લઈ ખાંડી લો.
- આશરે ત્રણ ગ્લાસ ભરીને પાણી તપેલીમાં ઉકળવા મુકો.
- તુલસીનાં પાન ધોઈ ને ઉકળતા પાણીમાં નાંખો.
- ત્યારબાદ ખલમાં ખાંડેલ ભૂકો, કાળી દ્રાક્ષ, સુંઠ તથા ગંઠોળા પાવડર ઉકળતા પાણીમાં નાંખો.
- આશરે ૧૦ મિનીટ પછી ગોળ નાંખી દો.
- આશરે ૧૫ મિનીટ પછી ગેસ બંધ કરી દો.
- હુંફાળું પાણી એક વ્યક્તિ માટે આશરે ૧૦૦ મિલી ઉકાળો ગાળી લો. તથા તેમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી લો.
- ગરમ ગરમ ઉકાળો ધીમે ધીમે પીવો.