

અવનપ્રાશ અવલેહ

સામગ્રી:

1. આમળા - 1 કિલો 2. ગાય નું ઘી - 100 ગ્રામ 3. સાકાર - 1.5 કિલો	4. દશમૂલકવાથ 5. ભોંય આમલી (પ્રતિનિધિ: ગળો) 6. સાટોડી (પંચાંગ) 7. અરડૂસી 8. બલદાણા 9. વારાહી કંદ 10. કાકડાશીંગી 11. અનંતમૂળ 12. કાંકચીયા ની અંતરછાલ 13. ચંદન કાષ્ઠ 14. પુસ્કર મૂળ 15. પીપરી મૂળ 16. કાલી દ્રાક્ષ બીયા વાળી 17. હરડે 18. બહેડા 19. આમળા 20. અગર 21. જીવંતી અથવા સુળીયા (પંચાંગ) 22. ગોખરુ 23. જંગલી મગ 24. જંગલી અડદ 25. અરડૂસા ની અંતર છાલ 26. સવન ની અંતર છાલ ક્રમાંક 4 થી 26 દરેક 20 - 20 ગ્રામ નો ફૂટો (સૂકો ક્વાથ)	27. અશ્વગંધા 28. જેઠીમધ 29. વિદારી કંદ ક્રમાંક 27 થી 29 દરેક 40-40 ગ્રામ નો ફૂટો (સૂકો ક્વાથ)
30. શતાવરી 80 ગ્રામ નો ફૂટો (સૂકો ક્વાથ)	પ્રક્ષેપક દ્રવ્યો : 31. એલચી 32. તજ 33. લાલ નાગ કેસર 34. તમાલ પત્ર ક્રમાંક 31 થી 34 દરેક નું 10-10 ગ્રામ ચૂર્ણ	35. મધ 80 ગ્રામ

બનાવવા ની રીત:

સ્ટેપ 1: ક્વાથ બનાવવો

ક્રમાંક 4 થી 30 ના દ્રવ્યોના ફૂલ વજનથી 16 ગણા પાણી માં તે દ્રવ્યો ને 12 કલાક પલાળવા।
12 કલાક પછી ધીમા તાપે મોટા વાસણમાં ઢાંકણ ઢાંક્યા વગર ઉકાળવા
પાણી નો ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ચૂલા ઉપરથી નીચે ઉતારી ક્વાથ ગાળી લેવો
ઉકળી ગયેલા દ્રવ્યો ઉપયોગમાં લેવાના નથી. માત્ર પ્રવાહી ક્વાથ ઉપયોગમાં લેવાનો છે

સ્ટેપ 2: આમળાનો માવો બનાવવો

ચોખ્ખા સફેદ સુતરાવ કાપડ ની પાણી થી ભીંજવેલી-નીચોવેલી કાપડની કોથળીમાં આમળા રાખી
નાડીથી કોથળી કરી (જે મોટા વાસણમાં ક્વાથ બનાવવા મુક્યો હોય તેની સાથેજ) બાફી લેવા
ક્વાથ તૈયાર થાય એટલે ગાળતા પહેલા આમળા વળી કોથળી કાઢી લઈ બીયા કાઢી ચાળીને માવો
તૈયાર કરી અલગ રાખવો।

સ્ટેપ 3: માવો ધીમાં સેકવો

ગાય ના ધીમાં ધી છૂટું પડે તે રીતે આમળા નો માવો સેકી લેવો (ધી અને તલનું તેલ 50% - 50%
રાખીને પણ માવો સેકી શકાય). ધી /તેલ છૂટું પડવું જરૂરી છે. સેકતી વખતે જરૂર જણાય તો જ ધી /
તેલ નું પ્રમાણ વધારી શકાય

સ્ટેપ 4: અવલેહ તૈયાર કરવો

તૈયાર કરેલ ક્વાથ, આમળા નો ધી / તેલ માં સેકેલો માવો અને સાકર એકત્ર કેસરી મોટા વાસણમાં ધીમાં
તાપે ઉકાળવા

તળિયે ચોંટી ન જાય તે માટે હલાવતા રહેવું। ચાટણ જેવું થાય એટલે રકાબી માં પાણી લઈને અવલેહના
ટીપાં પડવાથી જ્યારે ટીપું પાણીમાં ભળી ના જાય ત્યારે અને ટીપાનું બંધારણ તૂટીના જાય ત્યારે
અવલેહનું વાસણ ચૂલા પરથી ઉતારી લેવું। જો ઢીલ થશે તો અવલેહ કડક થઈ જશે.

સ્ટેપ 5: પ્રક્ષેપક દ્રવ્યો અને મધ ભેળવવા

તૈયાર ચૂલા પરથી ઉતારેલ અવલેહ પુરે પૂરો ઠરે (ગરમ હોવો જોઈએ નહીં) ત્યારે પ્રક્ષેપક દ્રવ્યો નું ચૂર્ણ અને મધ ભેળવીને સજ્જડ ઢાંકણ વાળા ચોખ્ખા (કાચ / સ્ટીલ ના) વાસણમાં ભરી લેવો।

અગત્યની નોંધ:

1. દશમૂલ ક્વાથ જરૂરીજ છે. બીજા કોઈ દ્રવ્ય મળે તેમ ન હોય તો ચલાવી લેવું। દશમૂલમાં લઘુપંચમૂળ (1. શાલવણ 2. પીઠવણ [1. નેનો 2. મોટો સમેરવો] 3. બેઠી ભોરીંગણી 4. ઊભી ભોરીંગણી અને 5. ગોખરુ) અને બૃહતપંચમૂલ (1. બિલિ 2. શિવણ [સવન] 3. પાટલા [કાંકચ] 4. અરણી એને 5. અરલુ [અરડુસો] નો સમાવેશ થાય છે.

2. ચ્યવનપ્રાશનો પૂરો લાભ લેવા માટે એનું સેવન કરતા પહેલા શરીરની આંતરિક શુદ્ધિ કરાવી લેવી

3. પુખ્ત વયનાએ સવારમાં નરણા કોઠે 25 ગ્રામ અવલેહ નું ચાટણ કરવું

4. આ અવલેહના સેવન થી ક્ષીણત્વનો નાશ થઈને જરાવસ્થા નો સમય દૂર જાય છે