

## Ìááíáúá ääí øèè á ñèðííá Èàðèíòí

2 ñòàèàíà ìøáíè÷íé èèè áíáíáíé íóèè, 1 ñò. èíæèà íááà, 1/2 ñòàèàíà áíáú, 1 ýéóí, 1 ñò. èíæèà òàíííáí éóíæòòà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ðàñòèèòàèüííá ìàñéí äèý æàðáíúý Äèý ñèðííá: 1 ñòàèàí ñàòàðà, 1/3 ñòàèàíà áíáú.

Éóíæòò íáæàðèèü, ìííøèèäèý, íà ñóóíé ñéíáíðíáá á òà÷áíèà 40-50 ñàèóíà è ìñòóàèèü. Á èàñòðþþ èèè ìèñéó ìíéíæèèü ì, ä è ñíèü, áèèèü òàíèòþ áíáó, òíðíøí ðàçíàøàèü, ááèèü ýéóí è òùàòàèüíí ðàñòàðàèü áí íáííðíáííáí ñíñòíýíèý. Íðííáýòü 1 3/4 ñòàèàíà íóèè ñ ñíáíé è, òùàòàèüíí ðàçíàøèèäèý, íááíèüøèèè ìðèèýíèè áááñòè á íááíáòþ ñíáñü. Çàòàí áíááàèèü éóíæòò è áúíáñèèü òáñòí. Ñóíðííááèü èç íááí éíèèááñéó òíèüèííé 1 ñí, íàðáçàèü áá íà éóíí÷èè äèèíé 3-4 ñí è ðàñèàèèèü èàæüé éóíí÷áè á ääíáøéó. Íéó÷áííúá ääíáøèè íááàèýòü á íóèá, áúéíæèèü ìí 4-5 øòóè á äéóáíéòþ ñéíáíðíáó ñ òíðíøí íááðàèèü ðàñòèèòàèüíí ìàñéí è íáæàðèèèèü íà ñðááíáí íáíá á òà÷áíèà 2-3 ìèíò. Áíòíáúá ääíáøèè áúéíæèèü íà áóíàæíóþ ñàèòàèèè, ÷òíáú èçááàèèüíý ìò èèøíááí æèðà.

Íðèáíòíáèèü ñèðíí: á ìàèáíüéòþ èàñòðþþ ìíéíæèèü ñàòàð, çàèèèü ááí áíáíé, ðàçíàøàèü è, ñíèìàý íáíó, íááðááàèèü íà ñðááíáí íáíá, ìíèà ñàòàð ìíéííñòüþ íà ðàñòáíðèèñý. Áíòíáúé ñèðíí ñèááèà ìñòóàèèü, íéóíòüü á íááí ääíáøèè è áàèü èí òíðíøí ìðíèèèèèèüíý.

Ííáááàèèü ñ çàèáíüí ÷ááí èèè ìðíáèáíüí.

leit

### Ýòà ñòàòüý ðàñííéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Ñííèèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=231>