

## Ñàñhèè à iàðeíàää

500 ã òeëå ðàçúíé ðúáú (èàíààè, íeóíú è äðóãàÿ áàèàÿ ðúáà), 150 ã ïðñhèè ãðåååøeíå, ï 1/4 ñòàèàíà èèííííí è èàeííííí ñíè, 1/3 ñòàèàíà ðàñòeðòàeüííí íàñhè, 1/4 ñòàèàíà eçíàeü÷áííí çàeáííí eóè (áàèàÿ ÷àñòü ñòåáÿ), 1-2 ïñeáíðà, çàeáíú íeóóáú èèè ïàððóøèè äeÿ óeðàøáíeÿ, ïñeíðúé òíààðàñhè è ñíeü ï ãeóñó.

Íàãíðíàeáíúá ïðñhèèã ãðåååøeè ïðñúòü è èðóííúá ðàçðàçàòü ïñhèàí ï ãíðeçííðàèè. Ðúáíá òeëå ïàððàçàòü òííeèè èñíeèèàè, ÷òíáú ííè áúèè íáíííí èðóííá, ÷àí eóñí÷èè ïðñhèèã ãðåååøeíå. Ñíààeíeòü èèííííé è èàeííáúé ñíè, ïñeíæeòü á ÿðó ñíàñü ðúáó è ïñeðñhèíå è ïàðeííáàòü á òá÷áíèå 2 ÷àñíå, ïñhèå ÷ãáí áúíóòü è ïòñòàèeòü.

Á ïeñhèå áçàeòü ðàñòeðòàeüííí íàñhè è, ïðíàíeæàÿ ïñòíÿííí áçàeààòü, áeèòü á íáíí ïàðeíà. Çàðàííííàèeòü ÿðó ñíàñü çàeáíúé eóè, ñíeü è ïñeíðúé òíààðàñhè, ðàçíàøàòü, ïñeíæeòü òóåå ñàñhèè, ïñàñòeòü ïeñhèó á òíeíàèeüíèè è ïàðeííáàòü áúá 2-3 ÷àñå.

Íñeáíðü ïðíàðeòü èeíÿðeíí, íeóíóòü á òíeíáíóð áíáó, ñíÿòü ñ íeð èíæeòó è ïàððàçàòü ïÿeíòü áàç ñáíÿííí íááíeüøeèè eóáeèàè. Ñàñhèè áúíóòü eç ïàðeíàää, ïñeíæeòü áíðeíé íà ñàðàeðíáí÷íá áeðáí, ïñúíàòü ïñeíæeíé ïñeáíðíå è eððàñhèòü çàeáíúð. Íòåeüííí á ïðòeíííúò ïeàeèåò ïñààòü ïàðeíàä ñ ïñòàeüíííèè ïñeáíðàèè.

leit äeÿ Fushigi Nippon - Çàãååí÷íàÿ Ñííèèÿ // [Ñíííèàÿ èóóíÿ](#)

### Ýòà ñòàòüÿ ðàññeíæeáíà íà

Fushigi Nippon - Çàãååí÷íàÿ Ñííèèÿ:  
<http://leit.ru>

### URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=374>