

Êàøðàíú, ìðèíóùáíúá à ñàðàðíì ñèðíá

Êðãñòíáðàçíí íàãðàçàòü ìéíñéòþ ñòíðííó 500 ã èàøðàíá, ìðíáéàíøèðíáàòü èõ à èèÿðèá 2—3 ìèí, ì÷-èñðèòü ìò èíæóðú, çàèèòü 2 ñòàèàíàè òíèíáíé áíáù, áíááàèòü 2 ÷. èíæèè ñóóíáí çàèáíáí ÷àÿ è ààðèòü íà ñèàáí íáíá ìíà èðúøèé 15—20 ìèí. Ñààðáíúá áí ìÿáéíñðè èàøðàíú ìðèéíóòü íà áóðøèáá, ìðííúòü òíèíáíé áíáíé, çàèèòü 1 ñòàèàíí áíáù ñ ðàçááááíúè à íáé 2—3 ñò. èíæàèè ñàðàðà, áíááñðè áí èèíáíéÿ, ñíÿòü ñ íáíÿ è íáñðàèèàòü 20 ìèí à òáíèí ìáñðá. Ìñèá ÿðíáí áíááàèòü 1 ñò. èíæéó ñíááíáí ñíóñà è ìðèíóñèàòü èàøðàíú íà ñèàáí íáíá 5 ìèíóð. Íáááàòü ìðèàæááíúè àí èííáðíé òáííáðàðóðú.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàãããí÷-íàÿ Ñííèÿ // [Ñííñèàÿ èóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàãããí÷-íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=515>