**Настойка из черноплодной рябины (Рецепт Сторожевой Е.С.)**

**Полезные свойства настойки из черноплодной рябины.**

Черноплодная рябина может похвалиться наличием множества полезных свойств. В ее составе в избытке содержатся пектиновые вещества и фруктовые кислоты. Плоды растения богаты йодом, марганцем, медью, бором. Популярность алкогольной настойки обусловлена тем, что после спиртовой обработки ягодки аронии не теряют своих целебных качеств.

Именно поэтому такой напиток частенько используют, чтобы:

* вылечить заболевание щитовидной железы;
* повысить иммунитет;
* снизить уровень холестерина в крови;
* улучшить аппетит и нормализовать пищеварение;
* понизить артериальное давление;
* укрепить стенки сосудов, сделать их более эластичными.

Как видно, этот напиток способен стать не только прекрасным дополнением к праздничному столу, но и отличным помощником в борьбе с разными недугами. Осталось разобраться лишь в одном вопросе: как приготовить его в домашних условиях.

 Состав:

Для приготовления понадобится:

 - 1 кг ягод черноплодки;

 - 1 л фирменной водки;

 - 500 г сахара.

Чтобы получить хороший продукт, нужно поочередно выполнить следующие действия:

1. Тщательно вымыть рябину, после чего высыпать ягодки в стеклянную банку.
2. Вылить в тару указанное количество водки (нужно проследить, чтобы слой алкогольной жидкости покрывал слой ягод на пару сантиметров).
3. Высыпать в емкость необходимое количество сахара и тщательно перемешать жидкость.
4. Плотно закрыть банку; отнести ее в затемненный уголок и оставить там на 65–70 суток (раз в 4 дня надо встряхивать содержимое тары).
5. По истечении 70-дневного периода нужно процедить напиток через марлю, а затем разлить по бутылкам.

По этому же способу можно приготовить настойку и без сахара, правда в этом случае срок настаивания будет меньше (максимум 3 недели).