

## В народном календаре этот день носит название Панкратий Ягодник

## 22 июля— «Черничный день»

На Руси собирали чернику и судили о предстоящей зиме. Урожай богат на плоды — зима будет холодной, если ягоды не созрели — будет холодная осень.



## Приметы:

22 июля весь день идет мелкий дождь — ненастье затянется на несколько дней.



Черника богата витаминами (С, К), минеральными веществами (марганец, медь) и антиоксидантами



. Она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета II типа, улучшает работу головного мозга, органов зрения и способствует снижению массы тела.



Читайте подробнее на

WikiFood.online: <a href="https://wikifood.online/food/chernika-polza-i-vred.ht">https://wikifood.online/food/chernika-polza-i-vred.ht</a>

<u>ml# 7</u>