

В отличие от глубокоуважаемого всеми А.С. Пушкина, большинство из нас бывает очаровано "унылой порой" лишь при достаточном количестве солнечного света. И сколько бы оттенков серого ни демонстрировало небо, как бы модно ни выглядели прилипшие к зонту листья, с наступлением сезона монотонных дождей нас неисправимо тянет к лазоревому морю, синему небу, оранжевым апельсинам, изумрудным кедром и солнечным лютикам. А не переждать ли непогоду на [Кипре](#) ? Тем более что наступающий "[бархатный сезон](#)" обещает быть по-настоящему незабываемым и полезным.

- Есть ли резон отдыхать в бархатный сезон? -

Бархатный сезон - идеальное время для ВСЕХ!

Даже если ваша фамилия не вписана в "Бархатную книгу" российского дворянства (кстати, именно благодаря этой книге, а вовсе не одежде одноименный сезон получил свое название), это не повод отказывать себе и своим близким в удовольствии продлить лето.

"Книга" - дело наживное, а вот здоровье - предмет, требующий постоянного внимания, особенно когда в семье растет ребенок, которого так хочется уберечь от гриппа и простуд.

Сколько бы ни было вашему ребенку, 7 месяцев или 7 лет, мягкий кипрский климат, теплая морская вода, наличие в атмосфере многочисленных полезных микроэлементов прекрасно справляются с поставленной задачей и лишней раз подтвердят, что бархатный сезон - идеальное время для тех, кто хочет поправить здоровье. Неудивительно, что осенний отпуск на берегу моря пользуется заслуженной популярностью у сердечников, трудолюбивых и тех, кто страдает бронхо-легочными заболеваниями. С некоторых пор, осень на морском берегу полюбили встречать и "женщины с тайной", у которых уходит тревожность, а вместе с ней и различные "беременные" недомогания, а также молодые мамы, столкнувшиеся с послеродовой депрессией.

О пользе осенних кипрских каникул для малышей и говорить не приходится! Бегая под ласковым солнцем по теплomu песочку и купаясь в ласковом море, дети не только укрепляют иммунитет и накапливают жизненные силы, но и получают витамин D, который в осенне-зимней Москве встречается только в аптеках.

Особо необходима такая поездка детям-аллергикам. Как известно, последних нельзя вывозить на отдых не только в жару, но и в весенний период цветения. Буйная южная растительность способна провоцировать полинозы, обострения проявлений бронхиальной астмы. Для этих детей педиатры рекомендуют отдых у моря в осенний период начиная с сентября и вплоть до ноября месяца. Не холодновато ли? Отнюдь: [температура и воды, и воздуха](#) держится примерно у одной и той же отметки - +26 градусов.

Чего только стоят специально организованные детские экскурсии! Что до последних, то они в это время года пользуются особой популярностью. Ведь оказавшись на Кипре осенней порой, невольно становишься философом и созерцателем: в это время года особенно хорошо понимаешь, что в море можно не только купаться, но и любоваться им, не жариться на солнце, а нежиться, не глотать целительный морской воздух, а пробовать на вкус.

И кажется, что еще вчера все органы чувств находились будто в полудреме. А сегодня... Хочется всматриваться, впитывать, наслаждаться каждым ощущением. Именно в этот сезон [на Кипре](#) отдыхают истинные гурманы. Для них Кипр, уставший от изнуряющей летней жары и потоков туристов, готов стать собой и открыться другой гранью - как провинциальная и трогательная страна.

Куда бы вы ни отправились: на прогулку до Мыса Греко, сохранившего первозданность пейзажей, в наполненный запахом хвои горный Тродос, в деревенскую таверну, где для вас приготовят блюда, поражающие свежестью вкуса и изысканностью в своей простоте, - везде вы ощутите притягательную силу этого края и наконец-то поймете, почему те, кто хоть раз провел "бархатный сезон" на Кипре, не изменяют этой традиции вновь и вновь.

МАЛЫШ И МОРЕ

Приезжая к морю опустошенными, нервными, уставшими и не очень здоровыми, мы дней за десять-двадцать превращаемся в румяных и загорелых оптимистов. Вы наверняка замечали, как легко дышится у моря, причем кажется, что с каждым вдохом уставшие от загазованного городского воздуха легкие очищаются, тело буквально наполняется силами, а сами Вы становитесь спокойнее и веселее. Особенно хорошо приезжать к морю с малышами. Малыши на море становятся здоровее и веселее. Играя у моря, малыши получают огромный заряд полезных веществ. Секрет морского воздуха в том, что он насыщен воздушными «витаминами» - аэрофонами и кислородом, как никакой другой. Кроме того, мельчайшие частички морской воды, растворенные в воздухе, омывают и увлажняют слизистую оболочку дыхательных путей, а, впитываясь, насыщают организм полезными минеральными веществами. Сидя на берегу, Вы сможете под управлением инструктора заняться дыхательными упражнениями - целебное действие морского воздуха от этого только усилится, или просто посидеть с Вашим малышом на берегу моря, любуясь солнцем, отражающимся в воде и наполняя свой организм полезными веществами дающим Вам и Вашему малышу заряд здоровья на

целый год.

МОРСКИЕ КУПАНИЯ

В дошедших до нас отрывках истории человечества морская вода была символом чистоты и здоровья. Врачебное значение морских купаний упомянуто у Гиппократом, который советовал обливание морской водой при поясничных, бедренных и тазовых болях; теплые морские ванны - при зуде, ранах и переломах костей.

Ваш малыш и море обязательно подружатся. Морские купания влияют на человеческий организм тремя факторами: ВОЗДУХОМ, СВЕТОМ и ВОДОЙ. Эти факторы в своем составе и свойствах имеют столь много полезного для здоровья, что отдых у моря считается одним из лучших и укрепляющих организм средств.

МОРСКОЙ ВОЗДУХ

Содержание водяных паров, вследствие постоянного испарения воды с поверхности моря, очень полезно для малышей, в морском воздухе значительно больше полезных элементов, чем в воздухе над сушей, и степень насыщения ими гораздо выше. Это обстоятельство имеет большое значение, так как оно, с одной стороны, ограничивает отдачу воды кожей и легкими, не влияя при этом на обмен веществ, а с другой - умеренно увеличивает выделение воды почками. Этот факт благоприятно сказывается на состоянии влажности слизистых оболочек дыхательных путей, что полезно при заболеваниях органов дыхания, начиная от простого насморка и кончая бронхитом. В морском воздухе намного меньше пыли и микробов, нераздельных с нею. Когда ветер дует с моря, воздух на берегу свободен от микробов, следовательно, отдыхая на берегу моря, человек находится в более чистой среде, чем привычная городская, что особенно важно для Вашего малыша.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Влияние солнечного света на организм в целом благоприятно, но световую дозировку надо строго контролировать особенно осторожно надо относиться к влиянию солнечных лучей на малышей. Наиболее сильное световое действие производят оранжевые, желтые и зеленые лучи (полдень), тепловой эффект принадлежит красным и инфракрасным (полдень), а химический (в прежнем смысле слова), - фиолетовым и ультрафиолетовым лучам (утро). Море чрезвычайно сильно поглощает красные и инфракрасные лучи, а световые, как и фиолетовые, - отражает.

МОРСКАЯ ВОДА

Воздействие морской воды определяется ее температурой, химическим составом и движением. Наиболее благоприятна для купания вода индифферентной температуры, хотя подходит и более прохладная - освежающая тело. Наличие соли (NaCl), или точнее говоря, солей (3/4 морских солей - это хлористые соединения, а остальные - азотные и углекислые- Ca, Mg и K) в воде весьма благоприятно для организма. К тому же в морской воде сосредоточена почти вся таблица Менделеева. Тело человека из такой Среды лучше поглощает свободные электроны, которые активизирует все жизненные процессы организма. Вот почему после морских купаний Человек чувствует свежесть и работоспособность.