

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT.....	5
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο	9
1.1. Το νερό σαν θεμελιώδες στοιχείο ζωής από τη φιλοσοφική άποψη στην υγιεινή και θεραπευτική πρακτική των λαών	9
1.2. Προϊστορική περίοδος	12
1.3. Η εβραϊκή υγειονομική νομοθεσία και ο χριστιανισμός	15
1.4. Τα λουτρά στην αρχαία Ελλάδα	16
1.5. Τα ρωμαϊκά λουτρά	29
1.6. Τα λουτρά στο μεσαίωνα	32
1.7. Τα βυζαντινά λουτρά	35
1.8. Τα οθωμανικά λουτρά.....	39
1.9 Τα λουτρά στην Αναγέννηση, το Μπαρόκ και το Νεοκλασικισμό	41
1.10 Οι ελληνικές λουτροπόλεις από ιστορικής απόψεως.....	44
1.11 Η θεραπεία της ψυχής στο άβατο του Ασκληπιού.....	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	53
2.1. Ιαματική λουτροθεραπεία - ιατρικές παρατηρήσεις και εφαρμογές.....	53
2.2. Ιστορία της ιαματικής λουτροθεραπείας και των ελληνικών ιαματικών πηγών	54
2.3. Τι είναι τα ιαματικά λουτρά.....	56
2.4. Κατηγορίες ιαματικών πηγών	59
2.5. Μορφές υδροθεραπείας	64
2.6. Ποιες ρευματικές παθήσεις ωφελούνται από την ιαματική λουτροθεραπεία... ..	70
2.7. Εφαρμογή της ιαματικής λουτροθεραπείας σε μετατραυματικές και μετεγχειρητικές καταστάσεις	72
2.8. Πρόσφατη μελέτη με θεραπευτικό αποτέλεσμα της λουτροθεραπείας στην οσφυαλγία	72
2.9. Πώς εκτιμάται η αξία των μεταλλικών στοιχείων του νερού και η θεραπευτική του δράση.....	73
2.10. Άλλοι τρόποι χρησιμοποίησης του ιαματικού νερού.....	74
2.11. Εναλλακτικές μορφές Ιαματικών λουτρών	80
2.12. Υδρογυμναστική σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση.	86
2.13. Γενικοί κανόνες της λουτροθεραπείας.....	91

2.14. Συμπεράσματα	92
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	94
3.1. Τα λουτρά στον 20 ^ο αιώνα.....	94
3.2. Ιαματικός Τουρισμός	97
3.3 Κατευθύνσεις πολιτικής για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού	100
3.4. Ίδρυση και οργάνωση λουτρόπολης.....	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	109
4.1.Υγεία και ευεξία.....	109
4.2. Σύνδεσμος δήμων Ιαματικών και κοινοτήτων Ιαματικών πηγών Ελλάδας....	110
4.3. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης.....	114
4.4. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Κεντρικής Μακεδονίας.....	116
4.5. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Δυτικής Μακεδονίας.....	122
4.6. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Ηπείρου.....	123
4.7. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Θεσσαλίας.....	125
4.8. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Στερεάς Ελλάδας	126
4.9. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Πελοποννήσου	130
4.10. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Βορείου Αιγαίου	132
4.12. Αποτίμηση	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	138
5.1. Τουρισμός Ευεξίας – SPA	138
5.2. Η φιλοσοφία των spa	139
5.3. Ορισμός.....	140
5.4. Ιστορική αναδρομή	141
5.5. Γενικός κανονισμός λειτουργίας των κέντρων αναζωογόνησης (SPA)	142
5.6. Οι κατηγορίες των κέντρων spa.....	144
5.7. Επιτυχή παραδείγματα	145
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο	150
6.1. Ιστορική εξέλιξη της μάλαξης	150
6.2. Θεραπείες και Υπηρεσίες Spa.....	153
6.3. Λασποθεραπεία	155
6.4. Κρυοθεραπεία	156
6.5. Σοκολατοθεραπεία	158
6.6. Θαλασσοθεραπεία.....	159
6.7. Λεμφική μάλαξη	163
6.8. Shiatsu κατά της παχυσαρκίας.....	164
6.9. Ρεφλεξιολογία	165
6.10. Hot stone massage.....	168

6.11. Ηλεκτροθεραπεία με εναλλασσόμενο και συνεχές ρεύμα.....	169
6.12. Πιεσοθεραπεία	171
6.13. Μεσοθεραπεία και αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων.....	173
6.14. Άθληση με Πλατφόρμες Δόνησης (Vibration platforms).....	176
6.15. Το προφίλ του καταναλωτή υπηρεσιών spa	177
6.16. Προσωπικό και Προσόντα	178
6.17. Απειλές και Προοπτικές για την Βιομηχανία	179
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ	181
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	185

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η θεραπευτική δράση των ιαματικών λουτρών αν και είναι γνωστή από τους προϊστορικούς χρόνους ακόμη και σήμερα δεν έχει διευκρινιστεί τελείως. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν καλά μερικές ιδιότητες των ιαματικών νερών και λουτρών, τα οποία χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για θεραπευτικούς λόγους αλλά και για να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Τα ιαματικά λουτρά χτίστηκαν κοντά σε ιαματικές πηγές, για τον ίδιο σκοπό, σε όλους τους πολιτισμούς με τη μόνη διαφορά ότι αλλάζει το σχέδιο και τα χαρακτηριστικά τους με το πέρασμα των χρόνων. Η σύσταση του νερού των ιαματικών πηγών, η αξία τους και οι θεραπευτικές αγωγές που εφαρμόζονται, διαφέρει από πηγή σε πηγή. Έτσι, κάθε ιαματική πηγή ανάλογα με τα χαρακτηριστικά που διαθέτει, απευθύνεται σε κοινό με διαφορετικές παθήσεις.

Στη σημερινή εποχή, ο ιαματικός τουρισμός παίρνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής. Έτσι, καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ότι δεν απευθύνεται μόνο σε όσους θέλουν να θεραπευθούν άλλα και σε όσους θέλουν να χαλαρώσουν.

Η πτυχιακή εργασία που ακολουθεί έχει ως στόχο την παρουσίαση των ιαματικών λουτρών κάνοντας μια ιστορική αναδρομή από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, την δράση των ιαματικών πηγών και του τρόπου με τον οποίο μετεξελίχθηκαν σε spa.

Από την ιστορική αναδρομή γίνεται σαφές ότι η λουτροθεραπεία ανήκει σ' αυτούς τους κλάδους των επιστημών στις οποίες η πρακτική εμπειρία προηγήθηκε της επιστημονικής γνώσης. Έτσι η επιστημονική έρευνα επικεντρώθηκε καταρχήν στο να εξηγήσει επιστημονικά τα προηγηθέντα εμπειρικά αποτελέσματα και να τα στηρίξει. Όλο και περισσότεροι ασθενείς αναζητούν λύσεις και στηρίζουν τις ελπίδες ίασης τους στην Εναλλακτική Ιατρική. Η λουτροθεραπεία είναι καθαρά μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας και θα πρέπει να έχει κρατική υποστήριξη. Όλες οι λουτροπόλεις της Ελλάδος θα πρέπει να αναδομηθούν και να εκσυγχρονιστούν έτσι ώστε η λουτροθεραπεία να μην είναι προνόμιο λίγων.

ABSTRACT

Although, the therapeutic effect of thermal springs is known since prehistoric times, has not been elucidated completely. The ancient Greeks knew some properties of thermal waters and baths, used not only for therapeutic reasons but also, to keep them in good physical condition. Spa was built near springs, in all cultures with different design and features. The composition of the water of thermal springs, their value and the treatments applied varies from spring to spring. Thus, each spa depending on the features offered, aimed at people with different diseases or problems.

Nowadays, spa tourism gets increasingly important due to the modern lifestyle. We could conclude that spa is addressed not only to people who need a cure but also for relaxation.

The thesis that follows aims to present the evolution of thermal springs by a throwback from antiquity until today, the action of thermal springs and how they evolved in modern spa.

From the historical review becomes clear that thermal springs belongs to those areas of science where practical experience prior scientific knowledge. Thus, scientific research first focused to explain and support scientifically the foregoing empirical results. More and more patients are seeking healing in Alternative Medicine. Thermal spring baths are a form of alternative therapy. Thus, spa should have public support. All thermal springs in Greece must be reconstructed and modernized so that the beneficial effect of thermal water does not remain a privilege of a few.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία αποτελεί προϊόν μελέτης και έρευνας γύρω από την ιστορία των ιαματικών λουτρών και την μετεξέλιξή τους σε σπα, στα πλαίσια του προγράμματος της εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας του τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Αναντίρρητο δεδομένο είναι ότι κατά την οντογενετική του ανάπτυξη ο άνθρωπος διανύει το αρχικό στάδιο της ζωής του (ενδομήτριος ζωή) μέσα στο νερό (ενάμιον υγρόν). Πολλές επιστημονικές θεωρίες σήμερα αναφέρουν ότι η ζωή του ανθρώπου προήλθε από το νερό.

Σύντομα παρατήρησε την ευεργετική επίδραση του νερού σε παθήσεις, πόνους και δυσκαμψίες, αλλά και στον καλλωπισμό και στη χαλάρωση. Ό, τι δηλαδή συμβαίνει και σήμερα σε πολλές παθήσεις εναντίον των οποίων φάρμακα και θεραπείες απογοητεύουν και μόνα καταφύγια παραμένουν τα ιαματικά λουτρά.

Παρόλο που η Ελλάδα, η οποία λόγω της θέσης της (βρίσκεται στο κέντρο γεωλογικών και τεκτονικών διαταράξεων), είναι πλούσια σε ιαματικές πηγές, ακόμα και σήμερα η υδροθεραπεία είναι παρεξηγημένη, αφού η εφαρμογή της γίνεται σε ελάχιστες παθολογικές καταστάσεις, με αποτέλεσμα να βρίσκεται πολύ πίσω σε σύγκριση με την εφαρμογή αυτής στις Ευρωπαϊκές χώρες.

Η ιστορία της ιαματικής υδροθεραπείας είναι τόσο παλιά, όσο και η ιστορία της Ιατρικής. Παρά την αρχαία της όμως προέλευση, την εξέλιξη και τον εκσυγχρονισμό των μέσων θεραπείας στην κλινική ιατρική, ο σκοπός και η σημασία της δεν έχει καθόλου αλλοιωθεί ή αντικατασταθεί.

Η ερευνητική διαδικασία για το θέμα της πτυχιακής περιλάμβανε αναζήτηση στην πανεπιστημιακή και άλλες δημοτικές βιβλιοθήκες, στο διαδίκτυο και επιτόπια έρευνα σε κάποια από τα ιαματικά λουτρά που αναφέρονται. Η εργασία συνοδεύεται από επεξηγηματικές εικόνες και σχόλια καθώς και εκτενή βιβλιογραφική αναφορά σε όλο το κείμενο.

Τέλος, αποδίδονται ευχαριστίες στην υπεύθυνη καθηγήτρια Μόνου Θεοδούλα για την καθοριστική συμβολή της στην διεκπεραίωση της ερευνητικής εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ολοένα αυξανόμενη ζήτηση του λεγόμενου ιαματικού τουρισμού σε συνδυασμό με την ανάγκη του σύγχρονου ανθρώπου για αναζωογόνηση συνέβαλαν καταλυτικά στην εδραίωση των Ιαματικών Λουτρών. Από την αρχαιότητα ως σήμερα, από την ανάγκη του ανθρώπου για καθαρισμό και θεραπεία αλλά και αναψυχή ως και την υιοθέτηση του γρήγορου ρυθμού στην καθημερινότητα, η ζήτηση για ποιοτικές παροχές στο σώμα και το πνεύμα παραμένει διαχρονική αξία για τον άνθρωπο. Η συνειδητοποίηση της παγίωσης της ιαματικής θεραπείας και των αντίστοιχων θεραπευτικών κέντρων ως μια νέα μόδα, είχε καθοριστικό ρόλο στη επιλογή του συγκεκριμένου θέματος.

Η ερευνητική μελέτη εξελίσσεται σε έξι ενότητες. Αρχικά, τονίζεται η σημασία του νερού και παρατίθεται η ιστορική εξέλιξη της λουτρικής διαδικασίας, ώστε να γίνει κατανοητή η διαχρονικότητα της αξίας της λουτρικής παράδοσης και της συνέχειας της.

Έπειτα επιχειρείται να παρουσιαστούν και να διευκρινιστούν οι έννοιες που περιγράφουν την λουτροθεραπεία και οι εφαρμογές τους, καθώς και οι τρόποι χρησιμοποίησης των ιαματικών νερών με ιατρικές θεωρήσεις, εφαρμογές, ενδείξεις και αντενδείξεις.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η εξέλιξη των ιαματικών λουτρών στον 20^ο αιώνα, τρόποι ανάπτυξής τους και η οργάνωση των λουτροπόλεων. Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζεται ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι ανάγκες των ανθρώπων για αναζωογόνηση και καταγράφονται οι οργανωμένες πηγές ιαματικών νερών, όπου κανείς μπορεί να βρει, εκτός από θεραπείες, τρόπους ξεκούρασης και ψυχαγωγίας.

Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε κατά πόσο οι λουτροπόλεις λειτουργούσαν τους περασμένους αιώνες και συνεχίζουν να ασκούν την λουτρική παράδοση και σήμερα. Στην πλειοψηφία των καταγεγραμμένων πηγών, διασώζονται ολόκληρα ή τμήματα των ιστορικών λουτρών.

Όσον αφορά τα κέντρα spa θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι αποτελούν εξελιγμένες μορφές των αρχαίων ιαματικών λουτρών. Στις μέρες μας, ο

ορισμός του τι είναι spa, καθώς και ποιο θα πρέπει να είναι το προφίλ των επιχειρήσεων που προσφέρουν αντίστοιχες υπηρεσίες, οδηγεί σε ατέλειωτες συζητήσεις και διαφωνίες καθώς δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός σε παγκόσμιο επίπεδο. Επίσης είναι πολλές οι υπηρεσίες που προσφέρονται από επιχειρήσεις που προσδιορίζονται ως κέντρα spa, κέντρα θαλασσοθεραπείας , κέντρα υγείας και ομορφιάς , κέντρα αδυνατίσματος, κέντρα ομορφιάς κλπ.

Τα κέντρα spa συγκεντρώνουν τις καλύτερες θεραπείες από όλο τον κόσμο, με κύρια θεραπεία την μάλαξη (massage), η οποία εφαρμόζεται από τα πανάρχαια χρόνια, για την ανακούφιση του πόνου και της κόπωσης και είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινή βάση, για μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή, όπως επίσης συμβάλλουν και στην επαναφορά του σώματος και του πνεύματος.

Σχηματικά, η διαφωνία σε σχέση με τον όρο spa, αντιπροσωπεύεται από δυο κύριες ομάδες :

- Από αυτούς που ακολουθούν την παραδοσιακή φιλοσοφία του spa και επιμένουν πως βασικό συστατικό αντίστοιχων υπηρεσιών είναι το νερό ιαματικής πηγής ή θάλασσας.
- Και από αυτούς που επιμένουν, ότι στις μέρες μας η χρήση φυσικού νερού δεν είναι απαραίτητο συστατικό για την εφαρμογή υπηρεσιών spa .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

1.1. Το νερό σαν θεμελιώδες στοιχείο ζωής από τη φιλοσοφική άποψη στην υγιεινή και θεραπευτική πρακτική των λαών

Το νερό ως βασικό στοιχείο του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά και του μεγαλύτερου μέρους της γης, συνδέεται αναπόσπαστα με τη φιλοσοφία, τη νομοθεσία περί υγιεινής και τη θεραπευτική πρακτική των λαών και ιδιαίτερα της ανατολικής Μεσογείου.

Κάθε φορά που επιχειρεί κάποιος να κάνει ένα ταξίδι στις αρχές του πολιτισμού δεν μπορεί να μη συγκινηθεί από τους υπέροχους μύθους που επινόησε ο άνθρωπος, άλλοτε για να ερμηνεύσει κι άλλοτε για να εξυμνήσει τη φύση.

Οι περισσότεροι πολιτισμοί γεννήθηκαν και αναπτύχθηκαν γύρω από το νερό. Ειδικότερα στις ακτές της Μεσογείου εμφανίστηκαν οι σημαντικότεροι από αυτούς (Μίνωες, Αρχαίοι Έλληνες, Φοίνικες, Αιγύπτιοι, Άραβες, Ρωμαίοι). Σε αυτούς τους πολιτισμούς από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα το νερό κατέχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία. Δίνει ζωή, επιτρέπει την καλλιέργεια τροφής, τη μεταφορά αγαθών και το εμπόριο και μαζί με όλα αυτά την ανταλλαγή πολιτιστικών στοιχείων. Αποτυπώνεται στη μυθολογία, στη φιλοσοφία, στη θρησκεία, στα ήθη και έθιμα των λαών, άλλοτε εξυμνείται ως θεότητα και άλλοτε θεωρείται πηγή ζωής και ενέργειας, που χαρίζει δύναμη και καλή υγεία.

Τη σημασία του ζωογόνου ρόλου του νερού τη βρίσκουμε στους μύθους πολλών λαών. Πολλοί δε λαοί, αναγνωρίζουν το γεγονός ότι η ζωή ξεκίνησε μέσα από το νερό και αυτό αποτυπώνεται στους μύθους, όπως η ανάδυση της Αφροδίτης, της θεάς του έρωτα, της αναπαραγωγής και της ζωής, μέσα από το νερό.

Ως αέναη πηγή ζωής, το νερό συνδέθηκε με την έννοια της αθανασίας. Του αποδόθηκαν μαντικές ιδιότητες (έθιμο του Κλήδονα) και η χρήση του στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου απέβλεπε στην κάθαρση και προσέβλεπε στην εξιλαστήρια δύναμή του. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

Η ελληνική μυθολογία είναι πλούσια σε μνείες για το ζωογόνο ρόλο του νερού. Άλλοτε αυτό εξυμνείται ως θεότητα κι άλλοτε θεωρείται πηγή ζωής κι ενέργειας που χαρίζει δύναμη, ίαση, υγεία κι ευεξία. Πολλές από τις ιαματικές πηγές που είναι γνωστές σήμερα, συνδέθηκαν με συγκεκριμένες θεότητες. Η θεά Άρτεμις, προστάτιδα της φύσης και του νερού λατρευόταν στη Θερμή Λέσβου και στην

Κασταλία πηγή, κοντά στο μαντείο των Δελφών. Στην πηγή των Θερμοπυλών, μας ενημερώνει ο Πausanίας, πως συνήθιζε να λούζεται ο Ηρακλής και να ανακτά τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο. Οι Νύμφες, οι οποίες ήταν κόρες του Δία και ονομαζόταν Ναϊάδες και Υδριάδες, ήταν προστάτιδες των νερών. Κατοικούσαν στα γλυκά νερά και διέθεταν μαγικές και μαντικές ικανότητες. Η θεά της νεότητας Ήβη λουζόταν στα ιαματικά νερά των Πατρών για διατήρηση της νεότητάς της, ενώ η πηγή της Υπάτης ήταν αφιερωμένη στη θεά Αφροδίτη.

Οι μύθοι φανερόνουν αντιλήψεις και αναλύουν νοοτροπίες, στάσεις και συμπεριφορές. Αποτυπώνουν κοινωνικά φαινόμενα, αποκαλύπτουν ήθη κι έθιμα και αναδεικνύουν την λατρεία του νερού στην αρχαία ελληνική κοινωνία.

«Θερμοπύλαι κληθῆναι ἐπεὶ ἐκεῖ ἡ Ἄθηνά θερμά λουτρά τῷ Ἡρακλεῖ ἐποίησε.»
Πausanίας. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικῶν πηγῶν Ελλάδας, [χ.χ])

Στην αρχαία Ελληνική μυθολογία το νερό των πηγῶν, των ποταμῶν είναι «αείροο», σαν τη ζωή. Είναι το νερό της ζωῆς, είναι το αθάνατο νερό που βρήκε ο Μέγας Αλέξανδρος μετά από μύριους κινδύνους και που το βρήκε και το πέταξε η αδελφή του η Γοργόνα, που από τότε περιφέρεται στις θάλασσες. (Αικατερινίδης, 2003).

Αντίθετα το νερό των θαλασσῶν, το «άγονο» νερό σχετίζεται περισσότερο με το τέλος της ζωῆς, παρά με την αρχή της. Οι αρχαίοι Έλληνες, που τιμούσαν τα νερά σαν θεότητες, φαντάζονταν τον Ωκεανό σαν ένα τεράστιο ποταμό, που ρέει γύρω από τη γη, δεν είχε πηγές, ούτε εκβολές και ήταν πατέρας όλων των ποτάμιων θεῶν. Τρεῖς χιλιάδες Νύμφες και τρεις χιλιάδες ποταμοί ήταν τα παιδιά του Ωκεανού και της Τύθης. Πολλές από τις Νύμφες, ὅπως οι Ναϊάδες, προστάτιδες των νερών, κατοικούσαν στα γλυκά νερά και διέθεταν δυνάμεις μαγικές και αναζωογονητικές. Οι κατοικίες τους βρίσκονταν σε παραποτάμιους χώρους, τα δε ειδικότερα ονόματα τους τα λάμβαναν από τους ποταμούς στους οποίους κατοικούσαν. Οι Νύμφες δηλαδή ήταν κατεξοχήν πνεύματα του γλυκού νερού και βρίσκονταν στα ποτάμια, στις πηγές και μέσα στα βουνά από τα οποία πήγαζαν ποτάμια. Συνόδευαν πάντα το νερό, τονίζοντας ἔτσι τη μεγάλη του σημασία για την ὑπαρξη ζωῆς. Μέσω λοιπόν της ζωογόνου δυνάμει του νερού οι Νύμφες εξαπλώθηκαν στα βουνά και στα δάση και συνδέθηκαν με τη βλάστηση. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο θεωρούνται κόρες του Ωκεανού ή άλλων ποταμῶν. (Βικιπαίδεια, 2013)

Στην Ελληνική Μυθολογία ο Γανυμήδης ήταν θεοποιημένος μυθικός νέος, περίφημος για την ομορφιά του, από την Τρωάδα. Ήταν πρίγκιπας της Τροίας, γιος του βασιλιά της Τρώα από τη Δαρδανία και της Καλλιρρόης, κόρης του θεού - ποταμού Σκάμανδρου. Γοητευμένος από την καταπληκτική ομορφιά του νέου ο Δίας μεταμορφώθηκε σε αετό και, αρπάζοντάς τον, τον μετέφερε στον Όλυμπο, όπου του έδωσε αθανασία και έζησε αιώνια εκεί ως οινοχόος των θεών. Τον Γανυμήδη οι αρχαίοι τον ταύτισαν με το θεό των πηγών του Νείλου και τον έκαναν αστερισμό. Είναι ο Υδροχόος του ζωδιακού κύκλου και προσωποποιεί το ανεξάντλητο νερό των σύννεφων, που γονιμοποιεί τη γη. (Βικιπαίδεια, 2014)

Σύμφωνα με τον Δημητροκάλη (2003), η σημαντικότερη θεότητα των νερών ήταν ο Ποσειδώνας, ο θεός του υγρού στοιχείου. Για τις ηπειρωτικές περιοχές ήταν ο θεός των ποταμών, που ποτίζουν και γονιμοποιούν τη γη και ο θεός των πηγών, που είχε στην κυριαρχία του και τις λίμνες.

Η Μαία θεωρείτο η θεά που μπορούσε να νικήσει τα νερά και τη γη. Η Μαία είναι η νοητή ύλη που κοσμεί τον κόσμο και γεννά τα όντα από ύλη, οι θεολόγοι την ταύτισαν με το ΥΔΩΡ, αφού βασικό συστατικό της ζωής είναι το νερό (σελ.22).

Η σημασία του νερού στη ζωή των αρχαίων, συνόδευε όλες τις εκδηλώσεις του ανθρωπίνου βίου. Αναφορές σε λουτρά και στην καθαρτήριο δύναμη του νερού μας παραδίδονται από τα χρόνια του Ομήρου. Κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση, κάθαρση νεκρού, προϋποθέτει νύψη ή λούση με νερό. Ο καθαρισμός με νερό είναι επιβεβλημένος σε όλες τις σημαντικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής: στη γέννηση, το γάμο, το θάνατο. Ο Όμηρος αναφέρει ότι ο Έκτορας φοβάται να κάνει σπονδή στο Δία «με τα χέρια άνιφτα». Στα Ομηρικά έπη βρίσκουμε μαρτυρίες για ψυχρά και για θερμά λουτρά, τα οποία φαίνεται να ήταν συνήθεια τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Σε ένα περιστατικό από την Ιλιάδα, ο Οδυσσέας και ο Διομήδης στην επιστροφή τους από νυχτερινή επιδρομή, αφού έκλεψαν τα άλογα του Ρήσου, μπήκαν στη θάλασσα για να απαλλαγούν από τον ιδρώτα και έλουσαν το λαιμό και τους μηρούς τους. Στη συνέχεια μπήκαν στα θερμά λουτρά για να λουστούν. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.]

Ο Δημητροκάλης (2003) αναφέρει ότι «ο Όμηρος και άλλοι αρχαίοι ποιητές ονόμαζαν τη θάλασσα ιερή «άλαν διαν», ενώ το νερό της χρησιμοποιούνταν σε εξαγνισμούς, θυσίες και άλλες τελετουργίες, γιατί η θάλασσα πάντα τ' ανθρώπων κλύζει κακά» (σελ. 22).

Ο άνθρωπος παρατηρώντας τη φύση και κάνοντας χρήση των πόρων της, αναζήτησε σ' αυτήν την ανακούφιση και θεραπεία για τους σωματικούς του πόνους. Από πολύ νωρίς με την εμπειρία του κατάλαβε τη ιδιαίτερη σημασία που έχει το νερό, ως φυσικός πόρος. Οι αρχέγονοι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το νερό από ένστικτο, προκειμένου να πλύνουν και να απαλύνουν τους πόνους από τις πληγές τους.

Με το νερό λοιπόν συνέδεσε ο άνθρωπος την ιδέα της ζωής, ενώ με την ξηρασία το θάνατο και την πνευματική αδράνεια. Το προσωποποίησε, έχτισε ναούς αφιερωμένους σε αυτό και προσέφερε θυσίες στο όνομά του. Επομένως το νερό, είτε από πηγή, είτε το θαλάσσιο, αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο ζωής στη φιλοσοφία των λαών της Ανατολικής Μεσογείου, αλλά και σπουδαίο θεραπευτικό μέσο, που αναφέρεται στην υγειονομική νομοθεσία και τη θεραπευτική πρακτική τους, επηρεάζοντας και τους λαούς της Δύσης. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.])

1.2. Προϊστορική περίοδος

Τα αρχαιότερα στοιχεία για την θεραπευτική χρησιμοποίηση του νερού τα βρίσκουμε στις Ινδίες. Μετά από ανασκαφές του John Marschall, βρέθηκαν τα ερείπια της πόλεως Mohenjo-daro. Σε αυτά ανακαλύφθηκε δημόσιο υδροθεραπευτήριο. Είναι το μεγαλύτερο κτίριο της πόλεως, σχήματος τετραπλεύρου, μήκους 55 και πλάτους 33 μέτρων, που βρίσκεται στο κέντρο της πόλεως. Στο μέσο του οικοδομήματος τούτου βρίσκεται δεξαμενή κοινών λούσεων μήκους 17 και βάθους 2,5 μέτρων, γύρω από αυτήν βρίσκονται άλλοι χώροι που χρησιμοποιούνταν ως αποδυτήρια και άλλοι που είχαν λουτήρα.



Εικ.1.1: Ανασκαφές της πόλης Μόεντζ Ντάρο που θεωρείται από τα αριστουργήματα της αρχαίας αρχιτεκτονικής

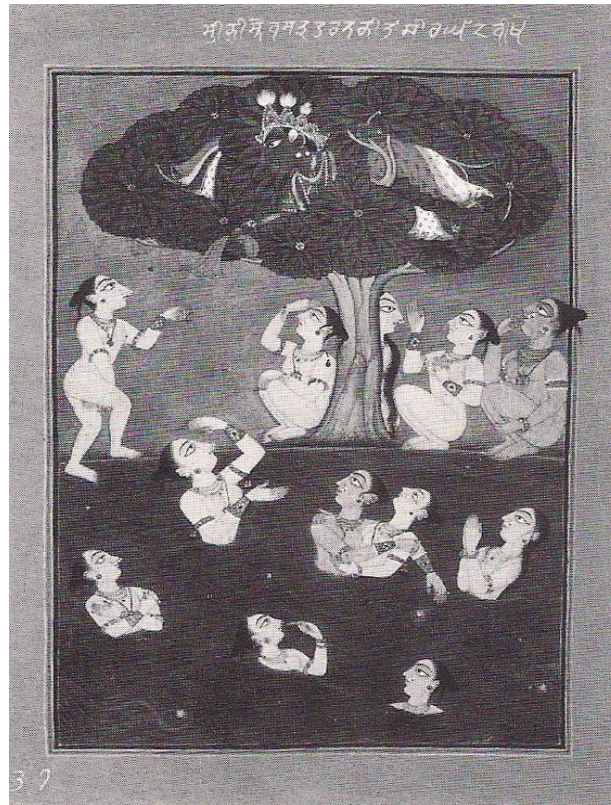
Στις Βέδες βρίσκουμε τις εξής καταγραφές:

«Να τα νερά τα οποία δεν γνωρίζουν την νόσο και τα οποία την θεραπεύουν.»
«Νερά της θαλάσσης, των ποταμών, των λιμνών και των πηγαδιών, ακούσατε με ευμένεια την προσευχή μου, όπως ο οδοιπόρος, κουρασμένος από τον καύσωνα, ανακουφίζεται στην σκιά του δένδρου, έτσι και εγώ στα νερά θα βρω ανακούφιση από τα δεινά μου και άφεση των αμαρτιών μου.»

«Ζητώ τη θεραπεία στα νερά, αυτά που παρέχουν σε εμάς κάθε ευτυχία.»

Στην Ayur Veda βρίσκουμε λεπτομερέστετες περιγραφές των ατμόλουτρων «Sveda», τα οποία χρησιμοποιούσαν οι Ινδοί σε ευρύτατη κλίμακα. Παρουσιάζονται τα διάφορα είδη ατμόλουτρων και ο τρόπος παρασκευής τους. Επίσης αναφέρονται οι ενδείξεις και αντενδείξεις τους και τα αναμενόμενα θεραπευτικά αποτελέσματα. Αυτά εφαρμόζονται είτε τοπικά είτε ως γενικά ατμόλουτρα, με ξηρά ή υγρά θερμότητα και αποσκοπούσαν στην επίτευξη εφίδρωσης (Λουκάς, 2014).

Στην ιατρική των λαών της αρχαίας Μεσοποταμίας ο γιατρός, που ήταν συγχρόνως πεπειραμένος στην ερμηνεία των ονείρων, αποκαλούνταν a-zu, ο γνωρίζων δηλαδή τα ύδατα, πράγμα που δηλώνει ότι το νερό έπαιζε ένα κυριαρχικό ρόλο στη μαγεία.



Εικ. 1.2: Ο θεός Krishna αρπάζει τα ρούχα των λουόμενων γυναικών

Σύμφωνα με την αντίληψη των λαών αυτών, η συνέχιση της ζωής οφείλονταν στην ανανέωση του αίματος με τη διατροφή. Έτσι οι χυμοί, οι κινήσεις και τα αποτελέσματα της διαταραχής αυτής της κίνησης, με την απώλεια πολύτιμου υγρού (που θεωρούνταν ως το βασικότερο στοιχείο της ζωής), ήταν γι' αυτούς τους λαούς από τα πιο αξιοσημείωτα φαινόμενα της ζωής. Στη θεραπευτική ιατρική τους το νερό και η φωτιά έπαιξαν σημαντικό ρόλο και είχαν συμβολική αξία, όπως η χρήση των λουτρών, η εφαρμογή θερμών και ψυχρών επιθεμάτων ή το λούσιμο σε ποταμούς, διαδικασίες δηλαδή που συνδέονταν με τελετουργίες αφιερωμένες στη θεά Έα που ζούσε στα βάθη των νερών και επάνω τους η γη έπλεε σαν ένα μπαλόνι. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

Η αρχαία Βαβυλωνία έγινε το κέντρο μιας θρησκευτικής λατρείας που απέδιδε τη μεγαλύτερη δύναμη στην τριάδα του ουρανού, γης και ύδατος. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι θεωρούσαν το νερό ως βασικό στοιχείο στην άσκηση της υγιεινής, που αφορούσε όμως τους ιερείς, οι οποίοι έπρεπε να κάνουν λουτρό δύο φορές κάθε μέρα και δύο φορές κάθε νύχτα. (Αικατερινίδης, 2003)

Ο Αγουρίδης (2003) επισημαίνει ότι «στην Αιγυπτιακή μυθολογία η θάλασσα δεν παίζει σπουδαίο ρόλο για τον κόσμο, ενώ ο Ήλιος (Re, Horos, κ.ά.) και ο Νείλος είναι οι σημαντικότερες Θεότητες» (σελ. 10).

Στους αρχαίους Αιγυπτίους ήταν γνωστές οι τονωτικές ιδιότητες του νερού. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το νερό είτε για τις θρησκευτικές τους εκδηλώσεις, είτε για συστηματικό καθαρισμό είτε για θεραπεία. Στην Αίγυπτο συνιστούσαν τα θαλάσσια και τα ποτάμια λουτρά για θεραπεία κάποιων νόσων. Τα λουτρά ήταν επιβεβλημένα πριν από τα γεύματα, μετά τη συνουσία και όποτε κάποιος ερχόταν σε επαφή με ακάθαρτο ζώο ή αντικείμενο (Λουκάς, 2014).

Όπως αναφέρεται από την Σκάρπια-Χόϊπελ (1996)

από βιβλιογραφικές πηγές γνωρίζουμε ότι Γερμανικές και Κέλτικες φυλές αλλά και αρχαίοι Σλαβικοί λαοί, θεωρούσαν τα φυσικά νερά και αέρια ως δώρα θεών, γιατί οι άνθρωποι μέσα στις θερμές πηγές, εκτός από το λουτρό καθαριότητας που έπαιρναν, μπορούσαν να θεραπεύουν τις πληγές και τους πόνους τους. Αποτυπώνεται, λοιπόν, μια κατάσταση εξυγιαντικής και εξαγνιστικής δράσης, με μέσο το θερμό νερό, και καταγράφονται τα πρώιμα στάδια μιας θρησκευτικής-ιατρικής επίδοσης. Αξίζει, ακόμη, να σημειωθεί πως τα δημόσια λαϊκά λουτρά συνδέονται με έθιμα ειδωλολατρικής προέλευσης, τα οποία διατηρήθηκαν ως και τον 18^ο αιώνα (σελ. 9-10).

1.3. Η εβραϊκή υγειονομική νομοθεσία και ο χριστιανισμός

Στην Εβραϊκή υγειονομική νομοθεσία το νερό έπαιξε σημαντικό ρόλο στην υγιεινή όλων των ανθρώπων. Οι ιερείς θεωρούνταν οι φύλακες της καθαρότητας του λαού και επειδή η σωματική καθαρότητα εξισώνονταν με την ψυχική αγνότητα, οι κανόνες υγιεινής είχαν τα χαρακτηριστικά θρησκευτικών κανόνων και θρησκευτικών τελετών. Οι ιερείς τηρούσαν αυστηρά όλους τους κανονισμούς για τα λουτρά και την κάθαρση. Υπήρχαν ειδικοί κανονισμοί για την ψυχρολουσία του προσώπου, των χεριών και των ποδιών το πρωί και των χεριών και των ποδιών το βράδυ. Στα ιερά βιβλία αναφέρονται κανονισμοί για τα λουτρά που έπρεπε κανείς να προσφέρει στους ξένους, όπως ο ανιψιός του Αβραάμ, Λοτ, πρόσφερε λουτρά στους ξένους του, ενώ σε νεότερους χρόνους, τον 3ο μ. Χ. αιώνα, η σύζυγος ήταν υποχρεωμένη να πλένει το πρόσωπο, τα χέρια και τα πόδια του συζύγου της. Οι πλύσεις πριν από το γεύμα τηρούνταν αυστηρά. Κατά μία αντίληψη το πλύσιμο των χεριών πριν το γεύμα

θεωρούνταν σαν θρησκευτικό καθήκον, ενώ μετά το γεύμα σαν καθήκον σεβασμού προς άλλα πρόσωπα ή πράγματα. Σύμφωνα με το Βιβλικό νόμο απαγορεύεται η είσοδος των Εβραίων στο ναό χωρίς να έχουν προηγουμένως κάνει λουτρό ή μελέτη των νόμων - απαραίτητο καθήκον για κάθε Εβραίο. Επίσης ολόκληρο το σώμα, σύμφωνα με τον Εβραϊκό νόμο, έπρεπε να βυθίζεται στα νερά, ενώ πριν από το λουτρό έπρεπε να αφαιρούνται όλα τα ρούχα και τα κοσμήματα και το σώμα να καθαρίζεται προσωπικά.

Επίσης όποιος εισέρχονταν σ' ένα σπίτι, όπου υπήρχε νεκρός, θεωρούνταν ακάθαρτος για επτά ημέρες και έπρεπε να πλένεται την τρίτη και την έβδομη μέρα με το «ύδωρ καθαρμού». Το ύδωρ αυτό προέρχονταν από πηγαίο νερό με τη στάχτη από τη καύση μιας κόκκινης αγελάδας με ορισμένη ποσότητα ξύλου από κέδρο, ξύδι και μια κόκκινη κλωστή. Ακόμη έπρεπε ο ακάθαρτος να πλένει τα ρούχα του και να κάνει λουτρό.

Η διάκριση μεταξύ καθαρού και ακάθαρτου στις θρησκευτικές τελετές επεκτείνεται και στη σωματική καθαρότητα. Όποιος γίνεται ακάθαρτος (tamé), είτε λόγω μιας κακής πράξης, είτε λόγω προσβολής του από μία μολυσματική νόσο, μπορεί να γίνει καθαρός (tahòr) κατά τη διάρκεια ειδικών τελετών (όπως στην περίπτωση της κάθαρσης των λεπρών, όπου το λουτρό παίζει ένα σημαντικό ρόλο). Έτσι μέσα από τελετουργίες το «λουτρό καθαρότητας», θεμελιώδης κανονισμός σε όλη την κοινωνική ιστορία του Εβραϊκού λαού, μετατρέπεται στο συμβολικό βάπτισμα.

Για το Χριστιανισμό το νερό είναι σύμβολο εξαγνισμού και καθαριού. Μέσα από τη βάπτισμα ο πιστός απαλλάσσεται από το προπατορικό αμάρτημα, αναγεννιέται πνευματικά και δέχεται την ευλογία του Αγίου Πνεύματος. Στους περισσότερους χριστιανικούς ναούς υπάρχει νερό, που σύμφωνα με την παράδοση έχει αγιαστεί από την Παναγία ή κάποιον άγιο. Το νερό αυτό ονομάζεται άγιασμα και οι πιστοί το πίνουν με ευλάβεια, γιατί θεωρείται θαυματουργό και θεραπευτικό. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

1.4. Τα λουτρά στην αρχαία Ελλάδα

Η θεραπευτική δράση των ιαματικών λουτρών αν και είναι γνωστή από τους π. Χ. χρόνους ακόμη και σήμερα δεν έχει διευκρινιστεί τελείως. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν καλά μερικές ιδιότητες των ιαματικών νερών και λουτρών τα οποία

χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για θεραπευτικούς λόγους αλλά και για να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Θεωρούσαν τις ιαματικές πηγές σαν μυστηριώδεις θεότητες που περιέκλειαν μέσα τους ευεργετικούς και θεραπευτικούς "χυμούς" κατάλληλους για την θεραπεία των λουομένων ασθενών (Βλασσόπουλος, [χ.χ]).

Η ιατρική της αρχαίας Ελλάδας καθρεπτίζει την ιατρική της Ανατολής και συνδέεται με την ιστορία της φιλοσοφίας. Πολύ πριν όμως από την ίδρυση των πρώτων φιλοσοφικών σχολών, ήδη από την περίοδο του Μινωικού πολιτισμού, αντιλαμβανόμαστε τη σημαντική πρόοδο της υγιεινής μέσα από τα ερείπια των ανακτόρων της Κνωσού, όπου βρέθηκαν εγκαταστάσεις λουτρών και υδραγωγείων, αλλά και στην αρχαία Πύλο παρατηρούμε αίθουσες λουτρών. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

Οι αρχαιότερες λουτρικές εγκαταστάσεις που γνωρίζουμε, λειτούργησαν στη Σύβαρη, αρχαία πόλη της Μεγάλης Ελλάδας στη Νότια Ιταλία, τέλος του 6^{ου} π.Χ. αιώνα. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ])

Από τους Έλληνες φιλοσόφους, ο Θαλής θεωρεί το νερό σαν πρωταρχική αρχή για κάθε τι στον κόσμο. Αυτή η αρχή είναι η πηγή κάθε γέννησης, το αιώνιο στοιχείο κάθε μορφής ζωής και της φύσης. Όμως δεν είναι το νερό υπό την έννοια μιας θεϊκής ουσίας, όπως την έβλεπε η αρχαία κοσμογονία, αλλά ως μία θεμελιώδης ουσία, που μπορεί να αποδειχθεί λογικά μέσα σε κάθε ζωντανό ον. Από το νερό, ή μια από τις μεταμορφώσεις του, προέρχονται τα πάντα: η γονιμότητα των σπόρων, η ζωή των φυτών, η ζωή των ζώων και του ανθρώπου. Όλη η ζωή καταλήγει στο νερό, γιατί οτιδήποτε φθείρεται ή πεθαίνει μεταμορφώνεται σε ρευστό, δηλαδή σε νερό. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

Ο Αναξιμένης θεωρεί σαν την πηγή του κόσμου το νερό, διδάσκοντας ότι όλα τα όντα και τα πράγματα στη γη, υλικά ή μη αποτελούν συμπυκνώσεις του πρωταρχικού ύδατος. Αντιλαμβάνεται το υγρό στοιχείο όχι ως το φυσικό νερό, αλλά ως μια μορφή ενέργειας, μια κατάσταση της φύσης. Ο Πλάτωνας το θεωρεί σαν ένα από τα τέσσερα στοιχεία του σώματος και ο Εμπεδοκλής ένα από τα τέσσερα στοιχεία του κόσμου.

Ο Kasas (1990) αναφέρει ότι

η θεραπευτική αγωγή στα ιερά του Ασκληπιού περιελάμβανε και τα λουτρά. Εκεί τα άφθονα ύδατα, η εύφορη γη, οι ιαματικές πηγές προδιέθεταν ευνοϊκά τους πάσχοντες. Μια πηγή καθαρού νερού ήταν το απαραίτητο συμπλήρωμα του Ασκληπιείου. Στο Ασκληπιείο της Κορίνθου ιδιαίτερο ενδιαφέρον

παρουσιάζουν οι 6 συλλογές νερού, των οποίων οι διαστάσεις δηλώνουν ότι φύλαγαν νερό το καλοκαίρι, όπου οι πηγές είχαν λιγότερο, και ότι αυτό το νερό ανακυκλώνονταν για να ξαναχρησιμοποιηθεί. Έτσι είναι πιθανό ότι νερό από τις θερμές πηγές του Λουτρακίου (Θερμά) μεταφέρονταν στο Ασκληπιείο της Κορίνθου, αφού ένας αρχαίος δρόμος (11 χιλιόμετρα), ενώνει απ' ευθείας αυτά τα δύο μέρη (σελ. 8).

Στην Ιπποκρατική θεραπευτική ο Ιπποκράτης, εκτός των άλλων, εξετάζει στο βιβλίο του «περί αέρων, υδάτων και τόπων» τις επιδράσεις του νερού στον οργανισμό και τις βλαβερές επιδράσεις στην υγεία των στάσιμων νερών των βάλτων. Εκείνα που είναι πολύ ψυχρά προκαλούν σοβαρές εντερικές διαταραχές και κείνα που προέρχονται από έλη προκαλούν συχνά τεταρταίους πυρετούς. Ο Ιπποκράτης επίσης γνώριζε τα πλεονεκτήματα του καθαρού ή του βρασμένου νερού στη θεραπεία των πληγών και απέδιδε μεγάλη θεραπευτική αξία στα θαλάσσια λουτρά. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)

Ο Ιπποκράτης έχει αρκετές αναφορές που αναφέρονται στα ιαματικά νερά που υπάρχουν διασκορπισμένες στα διάφορα έργα του. Ταξινομεί τα νερά σε τρεις κατηγορίες: νερό πόσιμο, νερό αλμυρό και νερό θαλασσινό. Με τον όρο «νερό αλμυρό», εννοεί τα ιαματικά νερά, τα οποία έχουν διαφορετική γεύση από τα πόσιμα νερά εξαιτίας της σύστασής τους. Γνωρίζει, επίσης, ότι τα μεταλλικά νερά έχουν θεραπευτικές ιδιότητες για κάποιες ιδιοσυστασίες και νοσηρές καταστάσεις. Γράφει σχετικά: *«Στην Αθήνα κάποιος άνθρωπος προσβλήθηκε από φαγούρα σε όλο το σώμα και προπαντός στους όρχεις και στο μέτωπο. Η φαγούρα ήταν πολύ έντονη, το δέρμα όλου του σώματος ήταν παχύ και έμοιαζε σαν να είχε προσβληθεί από λέπρα, τόσο παχύ ήταν το δέρμα που δεν μπορούσε κανείς να το τσιμπήσει πουθενά. Κανείς δεν μπορούσε να τον ανακουφίσει. Περνώντας από τη Μήλο, όπου υπήρχαν θερμά λουτρά, θεραπεύτηκε από τη φαγούρα και την παχυδερμία, πέθανε όμως από υδρωπικία...».*

Στο έργο του «Περί υγρών χρήσιος», αναφέρει τις δράσεις του ψυχρού και του ζεστού νερού στα διάφορα μέρη του σώματος όπως και σε διάφορα νοσήματα και παθήσεις, καθορίζοντας συγχρόνως τις ενδείξεις και αντενδείξεις.

Στο «Περί διαίτης» περιγράφει κάποιες δράσεις του κοινού νερού και κάποιες του αλμυρού νερού. Γράφει τα εξής: *«Σχετικά με το λουτρό ισχύουν τα εξής: Το πόσιμο νερό υγραίνει και δροσίζει, γιατί παρέχει στο σώμα υγρασία. Το λουτρό με αλμυρό νερό ζεσταίνει και αφυδατώνει, γιατί, καθώς είναι ζεστό από τη φύση του, απορροφά την υγρασία του σώματος».*

Εκτός από τις παραπάνω γενικές αρχές, ο Ιπποκράτης αναφέρεται ειδικά και για την ωφέλεια της υδροθεραπείας σε συγκεκριμένες παθήσεις. Τα στοιχεία αυτά αποτελούν την πρώτη κλινική υδροθεραπεία, την οποία αυτός και οι μαθητές του έγραψαν.

Παρακάτω δίνονται μερικές από τις ενδείξεις αυτές.

- Για την ισχιαλγία αναφέρει τα εξής: «...Όταν παρουσιαστεί ισχιαλγία, ο πόνος εμφανίζεται στην άρθρωση του ισχίου, στο άκρο της έδρας και στον γλουτό. Στο τέλος ο πόνος πλανάται σε όλο το πόδι. Στον ασθενή τούτο κάνει καλό, όταν παρουσιάζεται ο πόνος, να μαλακώνεις το σημείο στο οποίο εστιάζεται κάθε φορά, με λουτρά, θερμά επιθέματα και ατμόλουτρα και να προκαλείς κενώσεις...».

- Για τους πόνους σε άλλο σημείο γράφει: « Για όσους πόνους παρουσιάζονται ξαφνικά στο σώμα χωρίς πυρετό, ωφελεί να λούζεις τον άρρωστο με πολύ ζεστό νερό και να του βάζεις θερμά επιθέματα...».

- Για την πλευροδυνία γράφει: «...Σχετικά με τον πόνο του πλευρού, είτε αυτός παρουσιάζεται από την αρχή της αρρώστιας είτε αργότερα, καλό είναι να προσπαθήσει κανείς να τον ανακουφίσει αρχικά χρησιμοποιώντας θερμοφόρες. Ο αποτελεσματικότερος τρόπος είναι η χρησιμοποίηση ζεστού νερού μέσα σε ασκή ή σε κύστη, ή μέσα σε χάλκινο ή πήλινο δοχείο. Ανάμεσα στο πλευρό και σε αυτές πρέπει να παρεμβληθεί ένα μαλακό σώμα, για να μην είναι δυσάρεστη η επαφή. Καλό είναι να τοποθετηθεί επιπλέον ένα μαλακό και μεγάλο σφουγγάρι βουτηγμένο σε ζεστό νερό και στυμμένο...».

- Για άλλες παθήσεις των πνευμόνων αναφέρει επίσης: «Πνευμονία... όταν υποχωρεί ο πυρετός να τον λούζεις με ζεστό νερό και να του δίνεις πολλούς ζωμούς... Αν ο πνεύμονας πρηστεί από ερυσίπελας... Να δροσίσεις το σώμα του τοποθετώντας πάνω του τεύτλα που έχεις βουτήξει σε κρύο νερό, ιδίως όταν αρχίζει να πονά, ή βάζοντάς του πανιά που έχεις βουτήξει σε κρύο νερό και τα έχεις στύψει. Έτσι μπορεί να καλυτερέψει η κατάσταση του. Αν όχι, πρέπει να πάρεις κρύο πηλό που χρησιμοποιείται στην κεραμική, να τον βάλεις για κατάπλασμα και στη συνέχεια ο ασθενής να κοιμηθεί στο ύπαιθρο... Την επομένη πρέπει αν τον πλύνεις με πολύ και ζεστό νερό, εκτός από το κεφάλι...»

- Σε άλλο σημείο αναφέρει για την πλευρίτιδα ότι την τέταρτη μέρα πρέπει να γίνονται λουτρά, τα οποία πρέπει να επαναληφθούν την έβδομη αν δεν έχει πέσει ο πυρετός.

- Για τον ίκτερο γράφει: «...Τον ίκτερο πρέπει να θεραπεύεις έτσι: Να μαλακώνεις

εξωτερικά το σώμα του αρρώστου με θερμά λουτρά και να υγραίνεις την κοιλιά και την κύστη...».

- Για τη ουρολοίμωξη (στραγγουρία: συχνή και επώδυνη ούρηση κατά την οποία αποβάλλεται ελάχιστη ποσότητα ούρων και η οποία συνοδεύει παθήσεις της ουροδόχου κύστης) αναφέρονται τα εξής: «...Οι μορφές της στραγγουρίας είναι πολλές και πολλών ειδών. Κάνει καλό να μαλακώνει κανείς το σώμα εξωτερικά με θερμά λουτρά και εσωτερικά να υγραίνει την κοιλιά με τροφές που βοηθούν στην κίνησή της και την κύστη με ποτά που κάνουν τα ούρα όσο πιο ρευστά γίνεται...».

- Για τον πυρετό αναφέρει: «..Όταν ο άρρωστος νιώθει εξάντληση, έχει πυρετό και αίσθημα πλησμονής, πρέπει να τον πλένεις με πολύ νερό, να του κάνεις επαλείψεις με υγρά και να τον θερμαίνεις όσο γίνεται περισσότερο, ώστε καθώς ανοίγουν οι πόροι του σώματος να βγει ο πυρετός με τη θερμότητα...»

- Για την κόπωση που παρουσιάζεται στους αγύμναστους όταν ξεκινήσουν εντατικό πρόγραμμα γυμναστικής αναφέρει τα εξής: « ...Έτσι έχουν τα πράγματα με τις κοπιαστικές ασκήσεις του σώματος. Τα αγύμναστα άτομα κουράζονται με την παραμικρή προσπάθεια, γιατί κανένα μέρος του σώματός τους δεν έχει σκληραγωγηθεί σε καμιά σωματική προσπάθεια... Η κόπωση πρέπει να θεραπεύεται με τον ακόλουθο τρόπο, διαλύοντας δηλαδή το συσσωρευμένο υγρό με ατιμόλουτρα και ζεστά λουτρά, καθώς και με ήρεμους περιπάτους, με σκοπό να επιτευχθεί η κάθαρση...».

- Για την ηπατίτιδα γράφει: «Ηπατίτιδα.... Σε τούτον τον άρρωστο, όταν πονάει, πρέπει να εφαρμόζεις την ίδια αγωγή και κυρίως να βάζεις τα ίδια θερμά επιθέματα που χρησιμοποιούνται στην πλευρίτιδα. Όταν τον αφήνει ο πόνος, να τον λούζεις με πολύ και ζεστό νερό...».

- Για τον τύφο γράφονται τα εξής: «Τύφος καλείται το νόσημα τούτο. Παρουσιάζεται το καλοκαίρι, όταν εμφανίζεται στον ουρανό ο αστερισμός του Κυνός... Όταν αυτή είναι η κατάσταση του αρρώστου, πρέπει να τον θεραπεύεις έτσι. Τις πρώτες μέρες να μην πλένεται καθόλου... Όταν νιώθει να καίγεται, να του βάζεις πανιά βουτηγμένα στο κρύο νερό στα σημεία που λέει πως το κάψιμο είναι εντονότερο..» (Λουκάς, 2014).

Σε έκδοση του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (2000) αναγράφεται: «Στην αρχαία Ελλάδα το νερό που στάζει από το βράχο κατέληγε σε μία κοιλότητα, όπου το κατακρατούσαν για να χρησιμοποιηθεί από την Πυθία και τους ιερούς μάντις. Ο Όμηρος στον ύμνο του προς τον Απόλλωνα αναφέρει την κρήνη Δελφούσα στη σημερινή τοποθεσία των Δελφών, πιθανώς εννοώντας την Κασταλία πηγή» (σελ. 67)

Στους αρχαίους Έλληνες επίσης, ήταν γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητες του νερού. Αρχαίες λουτρικές εγκαταστάσεις έχουν βρεθεί στην Κνωσό, στη Φαιστό, στην Τίρυνθα, στις Μυκήνες, στο ανάκτορο του Νέστορα στην Πύλο που σημαίνει ότι η χρήση των λουτρών ήταν διαδεδομένη πριν από τον Τρωικό πόλεμο. Κατά την ομηρική εποχή η μπανιέρα λεγόταν ασάμινθος και ήταν κατασκευασμένη από μάρμαρο ή ξύλο. Μετά το λουτρό αλείφονταν με λάδι το οποίο συχνά αρωμάτιζαν με ροδοπέταλα (Λουκάς, 2014).

Η αρχιτέκτονας Σκαρπιά- Χόιπελ (1996) στο βιβλίο της «Λουτροθεραπεία και Αναψυχή - Ιστορική εξέλιξη των λουτρών» αναφέρει ότι

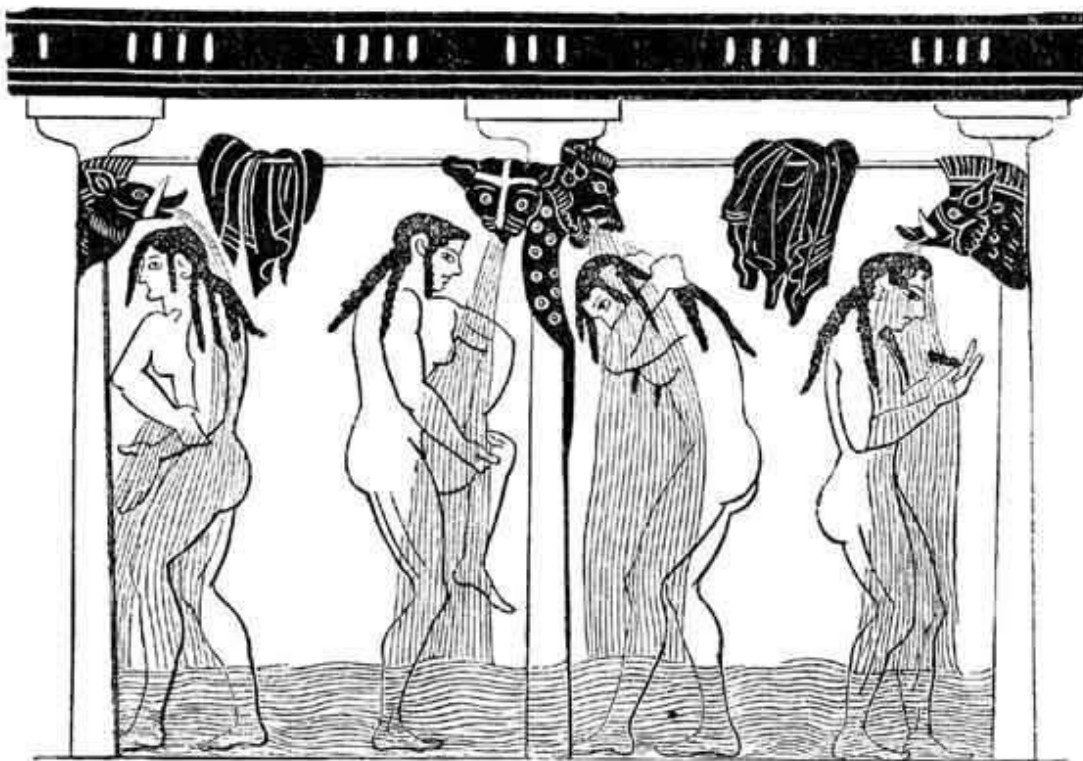
τα λουτρά (ψυχρά και θερμά) για τους αρχαίους Έλληνες δεν ήταν μόνο μέσο καθαριότητας αλλά και στοιχείο ιαματικής και θρησκευτικής τελετουργίας, με σαφείς ψυχαγωγικές προεκτάσεις. Τέτοια δείγματα μπορεί να δει κανείς σε ζωγραφικές παραστάσεις ερυθρόμορφων και μελανόμορφων αγγείων.



Εικ. 1. 3: Παράσταση γυναικών στο πλύσιμο. Ζωγραφική σε μελανόμορφο αγγείο της Αρχαίας Ελλάδας το 440- 430 π. Χ.

Τα πρώτα δημόσια κτίσματα τα οποία περιλάμβαναν, γύρω στον 5ο αι. π. Χ., εγκαταστάσεις λουτρών, είναι οι χώροι των Γυμνασίων (χώροι αφιερωμένοι στη σωματική άσκηση) οι οποίοι αρχικά χωροθετούνταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές, για να παίρνουν οι αθλητές τα λουτρό τους πιο εύκολα. Τα πρώτα παραδείγματα λουτρών παρουσίαζαν μία αρκετά πρωτόγονη κατάσταση. Τα ευρήματα ενός τέτοιου λουτρού στους Δελφούς δείχνουν μία ανοιχτή εγκατάσταση χωρίς ιδιαίτερη διαμόρφωση, ακριβώς κάτω από την αρένα της πάλης (σελ. 13).

Η χρήση των θερμών ή ψυχρών λουτρών ποικίλε ανάλογα με τις εποχές και τις παραδόσεις. Τα θερμά λουτρά περιλάμβαναν εφιδρωτικά λουτρά και ατμόλουτρα, τα οποία προτιμούσαν ιδιαίτερα οι αθλητές, ενώ ως ενδιάμεσο στάδιο υπήρχε και το χλιαρό. Τα αμιγή κρύα λουτρά καθορίστηκαν περισσότερο για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις. Έτσι, το θερμό λουτρό διατηρήθηκε στους δημόσιους λουτρώνες, που ονομαζόταν *Βαλανεία*, ενώ το ψυχρό στις παλαιίστρες και τα Γυμνάσια.

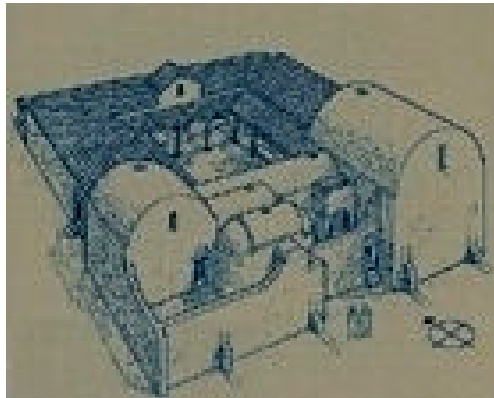


Εικ.1. 4: Αναπαράσταση λουτρού αθλητών

Τα λουτρά στην αρχαία Ελλάδα ήταν κυκλικά οικοδομήματα που αποκαλούνταν «βαλανεία». Το όνομα προέρχεται είτε από το σχήμα των σκεπών τους

που ήταν θολωτές και έμοιαζαν με βαλανίδι είτε από το ρήμα «βλύω» που σημαίνει αναβλύζω. Τα βαλανεία χτίζονταν συνήθως κοντά σε γυμναστήρια και παλαίστρες. Υπήρχαν βαλανεία δημοσίας χρήσεως που ανήκαν στην πόλη και ιδιωτικά που τα κατασκεύαζαν ιδιώτες και εισέπρατταν εισιτήριο που ονομάζονταν «επίλουτρο». Το νερό στις περισσότερες περιπτώσεις θερμαινόταν.

Έχουν σωθεί περιγραφές των βαλανείων από διάφορους συγγραφείς όπως τον Στράβωνα, τον Προκόπιο, τον Πολυδεύκη, τον Φιλόστρατο και άλλους. Τα δημόσια λουτρά αρχικά περιελάμβαναν μόνο μια αίθουσα λούσεων, αλλά αργότερα προστέθηκαν αποδυτήρια, χώρους που οι λουόμενοι αφού αλείφονταν με αρωματικά έλαια έκαναν ατμόλουτρο (πυριατήριο) και ίδρωναν πριν από το μπάνιο. Τα βαλανεία διέθεταν και δεξαμενές (μάκτραι), ατομικές γούρνες (πύελοι) και μπανιέρες (λουτήρες). Ο διευθυντής λεγόταν «βαλανεύς» και οι βοηθοί του που ετοίμαζαν τα λουτρά και έχυναν το νερό στους λουόμενους «παραχύται». Υπήρχαν, επίσης, άτομα που μετέφεραν το νερό, καθάριζαν, αλείφαν με λάδι τους λουόμενους και τους έκαναν μασάζ. Μετά το ζεστό μπάνιο συνήθως ακολουθούσε μπάνιο με κρύο νερό που λεγόταν ψυχρολουσία. Τα σύνεργα του λουτρού ήταν η «στρεγκλίδα», που ήταν ένα είδος σφουγγαριού από τρίχες κατσικιού, διάφορα έλαια, η «κιμωλία γη» και η «κονία» που ήταν αλκαλικές σκόνες που χρησιμοποιούνταν στη θέση του άγνωστου τότε σαπουνιού (Λουκάς, 2014).



Εικ. 1.5: Το λουτρό - βαλανείο

Όπως τονίζει η Σκαρπιά- Χόιπελ (1996),

βασικός παράγοντας που βοήθησε στην πλήρη επικράτηση των θερμών λουτρών και στην εξέλιξη τους σε κτιριολογικό τύπο είναι και η ενασχόληση μερικών Ελλήνων ιατρών, ιστορικών και γεωγράφων με το φυσικό φαινόμενο των ζεστών και κρύων πηγών. Η έρευνά τους είχε ως επακόλουθο την ενίσχυση των λουτρών, τον εντοπισμό της λειτουργίας τους ως

ψυχοσωματικού βοηθήματος και τον προσδιορισμό της συστηματικής λουτρικής χρήσης, η οποία αρχικά χαρακτηρίστηκε ως δημιουργήμα της φύσης, δηλαδή ως δώρο θεών, και κατά προέκταση ως μέσο ιατρικής θεραπείας.

Οι λουτρικές εγκαταστάσεις δημόσιας χρήσης περιλάμβαναν τρεις ενότητες χώρων:

- *Ο πρώτος χώρος*, αποτελείται από μια μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού για τα *ψυχρά λουτρά*
- *Ο δεύτερος χώρος*, αποτελείται από μια κυκλική αίθουσα με οκτώ λεκάνες σε κύκλο και ένα χάλκινο λέβητα στη μέση για τα *χλιαρά λουτρά*
- *Ο τρίτος χώρος* έχει κυκλικό σχήμα με δεκαεπτά θέσεις λουομένων για τα *θερμά λουτρά*.

Η επιστέγαση όλων αυτών των χώρων ήταν κωνική με οπή στη μέση.

Ακόμα, περιλάμβαναν και δευτερεύοντες χώρους, όπως είναι:

- *το αποδυτήριο* (χώρος για τα ιμάτια)
- *το εφηβείο* (χώρος άσκησης των εφήβων)
- *το βαλανείο* (χώρος λουτρών με τους ‘παραχύτες-βαλανείς’)
- *το πυριατόριο* (θερμαινόμενος χώρος για την εφίδρωση των λουόμενων)
- και *το αλειπτόριο* (χώρος για την επάλειψη του σώματος με αρωματικά έλαια) (σελ.14) .

Χαρακτηριστικά παραδείγματα αρχαίων λουτρών είναι:

- Τα ελληνικά λουτρά στο ιερό του Απόλλωνα στην Κυρήνη της πρώιμης ελληνιστικής περιόδου ήταν λαξευμένα στο βράχο δίπλα σε μία ιερή πηγή που σημαίνει πώς η χρήση τους αρχικά ήταν σίγουρα λατρευτική. Στα εν λόγω λουτρά δε βρέθηκαν μόνιμα συστήματα θέρμανσης, άρα το νερό θερμαινόταν σε χάλκινα καζάνια επάνω σε μία ανοιχτή φωτιά και προφανώς μεταφέρονταν στα δωμάτια για χρήση από τους λουόμενους. Λάκκοι ή βαθουλωμένες επιφάνειες στη μέση των θόλων μάλλον χρησιμοποιούνταν για να δέχονται κόκκινες καυτές πέτρες για τη θέρμανση του χώρου και τη δημιουργία ατμού. (Σπηλιωτίδου κ.συν., 2010-2011)



Εικ. 1.6: Τα Ελληνικά Λουτρά (5ος αιώνας πΧ) ,σκαμμένα στο βράχο , μόνο για γυναίκες με δεξαμενές ζεστού και κρύου νερού χρησιμοποιούμενα για τελετουργικό πλύσιμο πριν εισέλθουν στις ιερές περιοχές.

- Λουτρικό συγκρότημα που λειτούργησε από τον 2ο μέχρι τον 7ο αιώνα μ. Χ., σε μικρή απόσταση από τη νότια πλαγιά της Ακρόπολης, έφεραν στο φως οι ανασκαφές της Γ΄ Εφορείας Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων στην περιοχή Μακρυγιάννη, στην Αθήνα. Στα λουτρά αυτού του τύπου, οι λουόμενοι έπρεπε να διατρέξουν ορισμένους χώρους για να φτάσουν στους θερμούς χώρους και κατόπιν να περάσουν από τους ίδιους πάλι χώρους για να επιστρέψουν στο αποδυτήριο. Η εγκατάσταση περιλαμβάνει, επίσης, μια κυκλική δεξαμενή, δύο τουλάχιστον ορθογώνιους χώρους με δεξαμενές για το ψυχρό λουτρό, όπου ήταν εγκατεστημένοι και οι λουτήρες για την ατομική λούση, και τέσσερις υπόκαυστους χώρους, έναν για το χλιαρό λουτρό και τρεις για τα θερμά λουτρά. Ακόμη, αναγνωρίστηκαν, τέσσερις εστίες πυροδότησης, τρία προπνιγεία και δύο βοηθητικοί χώροι. Η μεγάλη ποσότητα από οστά ζώων και τα θραύσματα από μαγειρικά σκεύη που βρέθηκαν στο βόρειο προπνιγείο, παρέχουν πληροφορίες για την τοποθέτηση εκεί του μαγειρείου του λουτρού. Η επιμελής κατασκευή του κτιρίου, καθώς και τα σπαράγματα των τοιχογραφιών και των μαρμαροπλακιδίων από τη διακόσμηση των τοίχων και των δαπέδων του, μαρτυρούν τον πολυτελή χαρακτήρα του οικοδομήματος. (Naftemporiki, 2012)



Εικ. 1.7: Λουτρικό συγκρότημα που λειτούργησε από τον 2ο μέχρι τον 7ο αιώνα μ.Χ., σε μικρή απόσταση από τη νότια πλαγιά της Ακρόπολης.

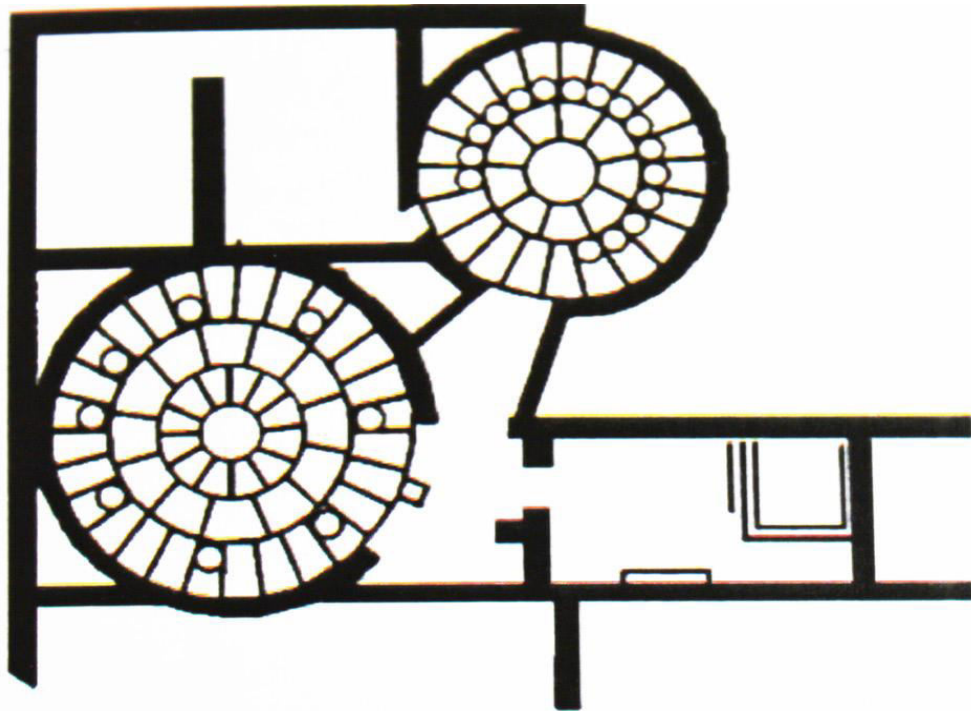
- Άλλο ένα τέτοιο παράδειγμα λουτρών σκαλισμένων στο βράχο της πρώιμης ελληνιστικής περιόδου ήταν αυτό του Πειραιά, με δύο θόλους σχεδόν ίδιου μεγέθους, συνδεόμενες μεταξύ τους μ' έναν ορθογώνιο χώρο, εκ των οποίων ο μεγαλύτερος στρογγυλός χώρος έφερε 30 καθιστές μανιέρες. (Σπηλιωτίδου κ.συν., 2010-2011)
- Ένα πιο ξεκάθαρο διαχωρισμό αυτών των λειτουργιών μπορούμε να εντοπίσουμε πιο άμεσα στη δεύτερη φάση των λουτρών στη Γόρτυνα της Αρκαδίας, στο πρώτο μισό του 3ου αιώνα π.Χ., με ένα από τα πρώιμα συστήματα θέρμανσης κάτω από το έδαφος. Ακόμη πιο σημαντικό από το σύστημα θέρμανσης είναι η κάτοψη των λουτρών της Γόρτυνας, αποτελώντας ένα πρωτότυπο σχέδιο λουτρών, με δύο μεγάλα, στρογγυλά δωμάτια από χώρους δευτερευουσών χρήσεων (αναμονή, είσοδος, αποδυτήρια) και παροχών (καμίνια, λέβητες/καζάνια, δεξαμενές) όλα ενταγμένα μέσα σε μία τετράγωνη κατασκευή λιθοδομής. Μία τρίτη μικρότερη θόλος θα πρέπει να ήταν ένα δωμάτιο στεγνού ατμού. Η λουτροθεραπεία ήταν και εδώ άμεσα συνδεδεμένη με την λατρεία του Ασκληπιού. (Σπηλιωτίδου κ.συν., 2010-2011)



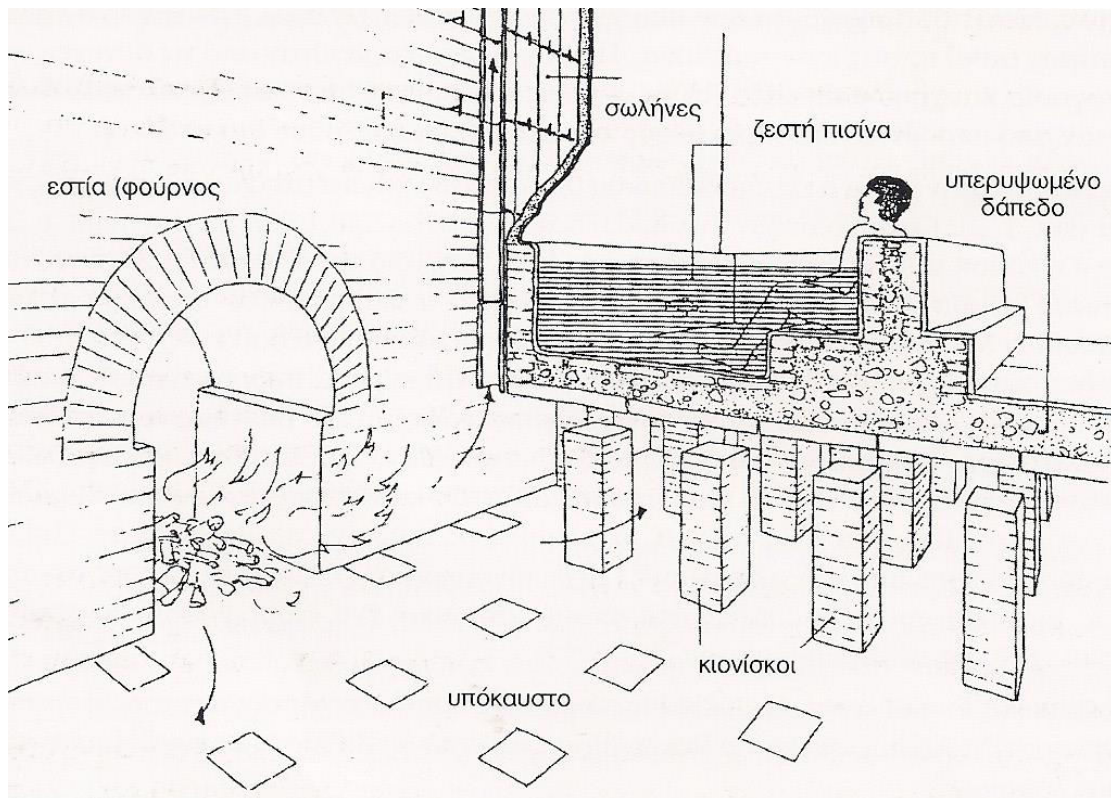
Εικ. 1.8 : Ασκληπιείο και λουτρά

Σύμφωνα με την Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996),

η αρχιτεκτονική σύλληψη των Αρχαίων Ελλήνων (π.χ. στην κατασκευή των θερμών λουτρών) υπολείπεται των μεταγενέστερων ελληνιστικών και ρωμαϊκών, παρόλο που η εξέλιξη των τελευταίων βασίζεται στην ελληνική παράδοση. Η Ελληνική αρχαιότητα που επικράτησε και υπό τη ρωμαϊκή κυριαρχία πολλούς αιώνες αργότερα, μετέδωσε τους κτιριολογικούς τύπους αλλά και την εφεύρεση του συστήματος υποδαπέδιας θέρμανσης με ζεστό αέρα, το οποίο τελειοποιήθηκε από τους Ρωμαίους μετέπειτα (σελ. 15).



Εικ . 1.9 : Κάτοψη αρχαίου Ελληνικού Λουτρού. Ο πρώτος, ο δεύτερος και ο τρίτος χώρος



Εικ. 1.10: Η λειτουργία των υπόκαυστων στις ρωμαϊκές θέρμες

Οι Σπαρτιάτες προτιμούσαν τα ψυχρά λουτρά στα νερά του Ευρώτα για σκληραγώγηση αλλά χρησιμοποιούσαν και ένα ιδιωτικό ατμόλουτρο που λεγόταν

πυριατήριο για να προκληθεί εφίδρωση. Μετά την εφίδρωση του σώματος λούζονταν στα κρύα νερά του Ευρώτα. Με αυτόν τον τρόπο σκληραγωγούνταν στις καιρικές μεταβολές. Ο Πλούταρχος, στο βίο του Λυκούργου, αναφέρει ότι ο βασιλεύς του Πόντου αφού δοκίμασε μέλανα ζωμό τον βρήκε ανούσιο, όταν δε εξέφρασε τη γνώμη του προς το μάγειρα που τον παρασκεύασε, αυτός του απάντησε: «Ω βασιλιά, αυτός ο ζωμός προορίζεται για αυτούς που έχουν λουστεί στον Ευρώτα.»

Ο εξόριστος Αλκιβιάδης, αφού ήλθε στη Σπάρτη, επιθυμώντας να εξοικειωθεί με τα ήθη και τα έθιμα των Σπαρτιατών για να γίνει αγαπητός σε αυτούς, λούζεται σε ψυχρό νερό και πίνει μέλανα ζωμό.

Οι Μακεδόνες, που ήταν θαυμαστές της στρατιωτικής σπαρτιατικής αγωγής, προτιμούσαν τα ψυχρά λουτρά γιατί πίστευαν ότι τα θερμά προκαλούν μαλθακότητα. Στην Μακεδονία απαγορεύονταν αυστηρά τα θερμά λουτρά στους στρατιωτικούς. Αναφέρεται, ότι ο Φίλιππος καθαίρεσε ένα στρατηγό του, επειδή έκανε ζεστό λουτρό στο στρατόπεδο. Ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν είδε το πολυτελές λουτρό του Δαρείου, απόρησε πώς μπορούσε να είναι διοικητής και να γίνεται μαλθακός χρησιμοποιώντας ένα τέτοιο λουτρό.

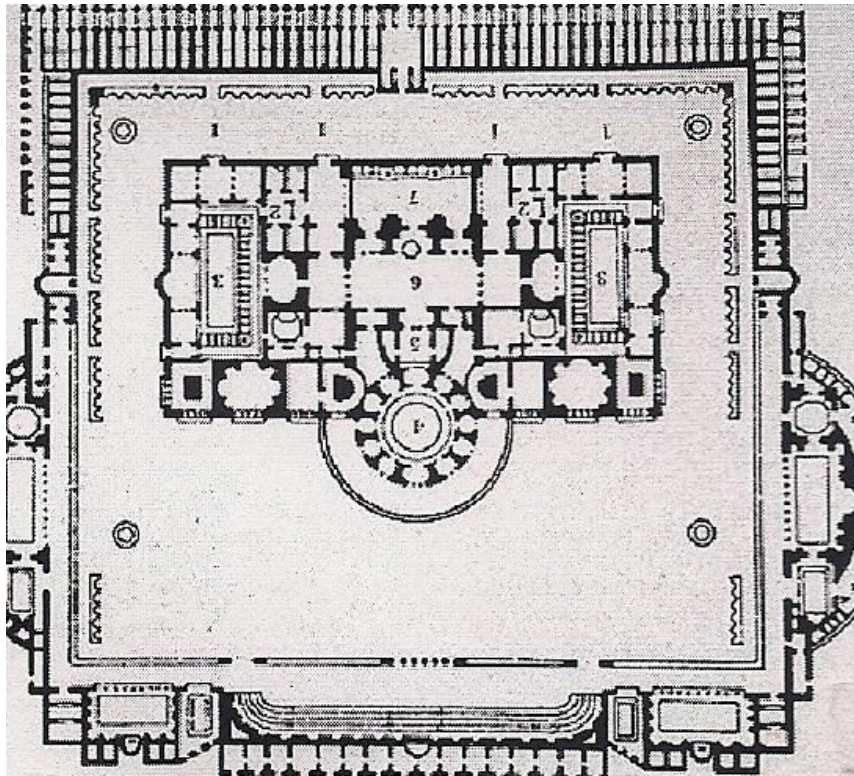
Οι Αθηναίοι χρησιμοποιούσαν και θερμά και ψυχρά λουτρά. Είχαν πρόβλημα με αυτούς που δεν έκαναν λουτρά. Τους άλουστους τους θεωρούσαν όπως και τους αγράμματους, βάρβαρους. Στην Αρχαία Αθήνα υπήρχε το έθιμο οι νεόνυμφοι να λούζονται στη λίμνη Καλλιρρόη, στην όχθη του Ιλισού, διότι πίστευαν ότι τα λουτρά σε αυτήν επιδρούσαν ευνοϊκά στην γονιμότητα (Λουκάς, (2014).

1.5. Τα ρωμαϊκά λουτρά

Η πρόνοια για τη σωστή επιλογή τοποθεσιών για τη θεμελίωση των πόλεων, μακριά από τα λιμνάζοντα ύδατα, υπήρξε βασικό μέλημα των ανθρώπων από τα πανάρχαια χρόνια, ενώ η ύδρευση με υδραγωγεία για την υγιεινή παροχή πόσιμου ύδατος έφθασε στη μεγαλύτερή της ανάπτυξη την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Τότε δόθηκε μεγάλο βάρος και στην αποξήρανση των ελών με την κατασκευή υπονόμων για την υπόγεια παροχέτευση των υδάτων, όπως η Μεγάλη Υπόνομος της Ρώμης.

Η Ρώμη απέκτησε τότε πολλά υδραγωγεία, τα οποία προμήθευαν στο λαό περίπου εκατό γαλόνια νερό την ημέρα για τα λουτρά του, αφού η γνώση των θεραπευτικών ιδιοτήτων του ύδατος (υδροθεραπεία) ήταν ήδη πολύ παλιά από την

εποχή του Ηροδότου. Πριν τα λουτρά γίνονταν στον ποταμό Τίβερη, αργότερα όμως, υπό την επίδραση των ελληνικών και ανατολικών εθίμων, εισήχθησαν τα πρώτα ιδιωτικά θερμά λουτρά, όπως αυτό του Καρακάλα, με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α)



Εικ.1.11: Κάτοψη λουτρών του Καρακάλα στη Ρώμη



Εικ.1.12: Ερείπια από τα αρχαία ρωμαϊκά λουτρά του Καρακάλα

Οι Ρωμαίοι όταν περιέγραφαν τις λουτρικές τους εγκαταστάσεις χρησιμοποίησαν την ελληνική λέξη «*θήρμες*», οι οποίες περιελάμβαναν όλους τους τρόπους εφαρμογής των νερών, σε χλιαρά, ζεστά και ψυχρά λουτρά, όπως και χώρους για ξεκούραση και ψυχαγωγία. (Περιηγητικός Οδηγός, 2001)

Στις *θήρμες* υπήρχαν ψυχρά και θερμά λουτρά σε ειδικά κατασκευασμένους χώρους. Οι *θήρμες* επίσης περιελάμβαναν δωμάτια για μαλάξεις και για ιδιαίτερα λουτρά, για συναντήσεις και για γυμναστικές ασκήσεις. Συχνά ο Ρούφος ο Εφέσιος συνιστούσε υδροποσιθεραπεία με ύδατα ιαματικών πηγών (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α).

Όσον αφορά την τυπολογία τους η Σκαρπιά - Χόιπελ (1996)

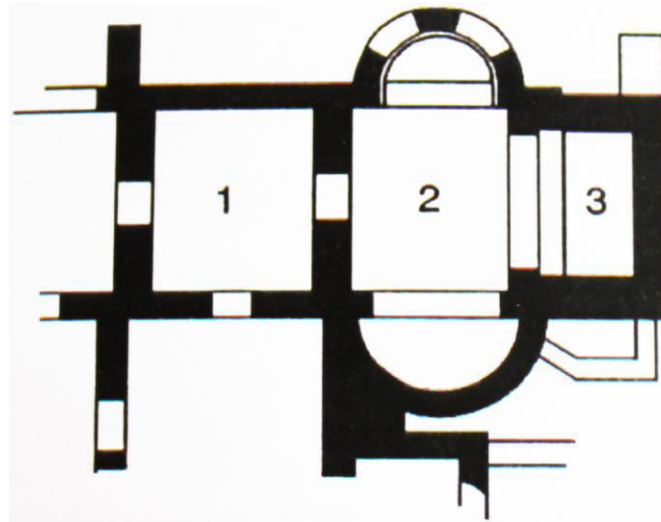
αναφέρει ότι οι λουτρικές εγκαταστάσεις χωρίζονταν σε τρεις κατηγορίες:

- *Aquae*, θερμά λουτρά
- *Balnae*, λουτρά από πηγές πόσιμου νερού
- *Therme*, (κατά τον Αγρίππα) δημόσια συγκροτήματα λουτρών με θερμά νερά, στη βάση των ελληνικών πρότυπων λουτρών με χώρους για άθληση και συζήτηση (σελ. 20).

Επίσης η Σκαρπιά – Χόιπελ (1996) περιγράφει τα λουτρικά συγκροτήματα στην αρχιτεκτονική σύνθεσή τους:

Ακολουθούσαν την τριπλή διαίρεση των χωρών λούσεως, όπως και τα λουτρά της αρχαίας Ελλάδας, αλλά με διαφορετική διαστασιολόγηση και έμφαση στον προσανατολισμό. Τα διαμερίσματα αυτά είναι:

- *Calidarium*, κυκλικός χώρος θερμού λουτρού με σφαιρικό θόλο. Σχεδιάζονται με νοτιοδυτική κατεύθυνση για να έχουν πλήρη την ηλιακή ενέργεια. Ακόμα, βρίσκονται
- πάντα κοντά στους χώρους θέρμανσης.
- *Tapidarium*, ορθογωνικός χώρος λουτρού με σταυροθόλια και χλιαρή θερμοκρασία. Σχεδιάζονται στα ενδιάμεσα τμήματα.
- *Frigitarium*, χώρος κρύου λουτρού με δεξαμενή κολύμβησης. Σχεδιάζονται με βορειοανατολικό προσανατολισμό. (σελ. 25)



Εικ. 1.13: Κάτοψη ρωμαϊκής θέρμης στην Ολυμπία. Η τριπλή διαίρεση των χώρων λούσεως.

1.6. Τα λουτρά στο μεσαίωνα

Η Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996) υποστηρίζει ότι

για τα χρονικά όρια του Μεσαίωνα δεν υπάρχει ομοφωνία των ιστορικών. Πολλοί από αυτούς τοποθετούν την περίοδο από την παρακμή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας έως την πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας. Με τη μετανάστευση των λαών (375-911 μ.Χ.), το πολιτιστικό φαινόμενο της λουτρικής λειτουργίας παρακμάζει ολοκληρωτικά. Τα κτίρια των λουτρών ερημώνονται ή αλλάζει η χρήση τους, ενώ παραμένουν μόνο κάποια μεμονωμένα κτίρια για ατμόλουτρα, χρησιμοποιώντας μάλιστα το σύστημα υπόκαυστης εγκατάστασης.

Έτσι, για τους περισσότερους πολίτες, με εξαίρεση τους εύπορους, επικρατούσε μια κατάσταση αλουσίας, που συνοδευόταν από γενική έλλειψη νερού, δεδομένου ότι οι μεσαιωνικές πόλεις στερούσαν όχι μόνο υδρολογικών ταμιευτήρων αλλά και υγειονομικών εγκαταστάσεων. Το θέμα της καθαριότητας διεκπεραιωνόταν αποκλειστικά κατά περιόδους σε ομαδικά λουτρά (σελ. 29-30).

Η Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996) τονίζει ότι

από τον 12ο και 13ο αι., ωστόσο, η λουτροθεραπεία αποκτά πιο σημαντική θέση στο κοινωνικό σύνολο σε πλήρη αντίθεση με την προηγούμενη περίοδο. Τότε, εγκαινιάζεται ένα νέο είδος επιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, που έμοιαζε με τη σημερινή σάουνα.

- Στην αρχιτεκτονική τους σύνθεση, αρχικά, στήνονταν κοντά στις πηγές ξύλινοι λουτήρες, οι οποίοι αργότερα μετατρέπονταν σε πισίνες με υποτυπώδη στέγαστρα. Στις νότιες χώρες, κοντά στις πηγές, στήνονταν επίσης πρόχειρες μικρές λουτρικές ενότητες μέσα σε σκηνές και διευθύνονταν από συγκεκριμένα πρόσωπα, τους λουτρονόμους. Αυτές, είναι και τα πρώτα δείγματα λουτρών που δείχνουν την τάση αναβίωσης των λουτρικών δραστηριοτήτων.



Εικ. 1.14: Ξύλινος λουτήρας μέσα σε σκηνή και ο λουτρονόμος. Η πρώτη μορφή λουτρικής εγκατάστασης την περίοδο του Μεσαίωνα.

Αλλά και στις κεντρικές ευρωπαϊκές χώρες, τα λουτρά αρχίζουν να παίζουν προσδιοριστικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των πολιτών, δοκιμάζοντας μάλιστα καινοτομίες, όπως η δωρεάν παροχή του λουτρού. Η ιδέα αυτή στη συνέχεια κατοχυρώθηκε από τους ηγεμόνες οι οποίοι μετέτρεψαν τους χώρους αυτούς σε κοινωνικό άσυλο για τους πολίτες, οι οποίοι απολάμβαναν το προνόμιο αυτό αλόγιστα. Έτσι, πολλαπλασιάστηκαν οι δερματικές παθήσεις, τα εξανθήματα με το ζεστό νερό χειροτέρευαν, ενώ, παράλληλα με την ανακάλυψη της νότιας Αμερικής, μεταφέρθηκε από Ισπανούς στρατιώτες και η ασθένεια της σύφιλης, η οποία εξαπλώθηκε με εκπληκτική ταχύτητα. Η αρρώστια αυτή ήταν ίσως και το μοναδικό ανασταλτικό μέσο που, σταδιακά, αποδυνάμωσε μερικώς την λειτουργία των λουτρών, τα οποία χαρακτηρίστηκαν ως θετικό μέσο διάδοσης.

Με την ενδυνάμωση ωστόσο της αστικής τάξης, στα τέλη του 14ου αιώνα, τα λουτρά αναβιώνουν και αποκτούν οργανωμένη διεύθυνση από ένα κοινώς αποδεκτό πρόσωπο. Από τον αιώνα αυτό αρχίζει η ίδρυση των λουτρικών κέντρων κούρας. Οι βασιλείς και οι ηγεμόνες, προκειμένου να αλλάξουν περιβάλλον, άρχισαν να ταξιδεύουν με την αυλή τους, για να φτάσουν στα μέρη εκείνα όπου ανέβλυζαν φυσικές πηγές.

Έτσι, το δημόσιο λουτρό επειδή επηρέαζε σε μεγάλο βαθμό τη ζωή των πολιτών, προσδίδοντας ιδιαίτερο χαρακτήρα κοινωνικότητας, δεν ανεστάλη η ανάπτυξή του, αντίθετα παρατηρείται απροσδόκητη αύξηση των ιαματικών εγκαταστάσεων στις υπό σχηματισμό λουτροπόλεις. Η αύξηση αυτή συντέλεσε στην ιστορική διασφάλιση της συνέχισης των λουτρών στους επόμενους αιώνες (σελ. 30-31).

Κατά το Μεσαίωνα κυκλοφόρησαν διάφορες εκδόσεις με κανόνες υγιεινής, που περιελάμβαναν το πλύσιμο των χεριών και του προσώπου με κρύο νερό. Ανάμεσα σ' αυτές ήταν και το βιβλίο του Ταντέο, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο της Bolognia, με τίτλο «περί διατηρήσεως της υγείας» (*Della conservazione della salute*), όπου γράφει ανάμεσα στα άλλα: *«Πλύνετε τα χέρια σας και το πρόσωπο επίσης με κρύο νερό για να δώσετε στο δέρμα σας ένα καλό χρώμα και να υποδαυλίσετε τη φυσική θερμότητα»* (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α).

Οι μεγάλες επιδημίες της πανώλης στην Ευρώπη μεταξύ 11ου και 14ου αιώνα ανάγκασαν τις αρχές της Βενετίας να ιδρύσει ένα «magistrato delle aque», που ήταν υπεύθυνο για τη λήψη μέτρων σχετικά με το πόσιμο νερό, την αποξήρανση των ελών, κ.ά..

Στο τέλος του Μεσαίωνα η θαλασσοθεραπεία, η υδροθεραπεία, η χρήση ψυχρού νερού, η χρήση μεταλλικών υδάτων με τη μορφή της ιαματικής λουτροθεραπείας κέρδιζαν συνεχώς έδαφος, ενώ τα παραθαλάσσια νοσοκομεία έφθασαν σε μεγάλη ανάπτυξη κατά το δεύτερο ήμισυ του 19ου αιώνα. Ιδιαίτερα στις Γερμανικές χώρες το θερμό λουτρό, στο τέλος του Μεσαίωνα, ήταν από τις δημοφιλέστερες μορφές θεραπείας. Τα δημόσια λουτρά αποτελούνταν από πελώριους κάδους ή δεξαμενές, όπου οι ασθενείς κάθονταν όρθιοι ή καθισμένοι. Τα λουτρά αυτά μέχρι το 15ο αιώνα ήταν κοινά για άνδρες και γυναίκες. Μετά υπήρχε χώρισμα μεταξύ αυτών. Τα λουτρά αυτά ήταν χώρος για ξεφάντωμα, όπου άκουγαν ταυτόχρονα και μουσική (Cosman, 1978).

1.7. Τα βυζαντινά λουτρά

Για τα μετέπειτα χρόνια επί Βυζαντίου η Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996) αναφέρει ότι το νερό στην καθημερινή ζωή έχει μεγάλη σημασία και τα λουτρά με φυσικά μεταλλικά ύδατα αναφέρονται σε διάφορες παθήσεις. Την περίοδο αυτή οι πεποιθήσεις του Χριστιανισμού βρίσκονται στον αντίποδα της λουτροθεραπείας όχι μόνο τον Ιαματικής αλλά και κάθε είδους καθαριότητας. Τον 2ο αι. μ. Χ. αμφισβητείται η ύπαρξη των λουτρών και η λουτρική διαδικασία δέχεται αυστηρή κριτική. Μάλιστα, οι εκκλησιαστικοί πατέρες στιγματίζουν τα λουτρά των εθνικών και φτάνουν στην υπερβολή της αλουσίας, ώστε η ρυπαρότητα να θεωρείται αρετή και ευλάβεια για τους πιστούς. Παρόλα αυτά, με την μεταφορά της έδρας στην Κωνσταντινούπολη αλλά και την βαθιά ριζωμένη λουτρική διαδικασία τα λουτρά αναβιώνουν την αίγλη των ρωμαϊκών προτύπων. Η Εκκλησία εν τέλει υιοθετεί την χρήση τους, με πολλά μάλιστα μοναστήρια να περιλαμβάνουν και να παρέχουν στους πολίτες τις λουτρικές εγκαταστάσεις έναντι αμοιβής ως οικονομική ενίσχυση (σελ. 37-38).

Η αγάπη των Βυζαντινών για τα λουτρά οφείλονταν όχι μόνο στην καθαριότητα αλλά και στην γνώση των θεραπευτικών ιδιοτήτων των λουτρών. Τούτο φαίνεται από τα διάφορα επιγράμματα τα οποία φαίνονται στα λουτρά, όπως το παρακάτω του Αυσανίου: «.. Για πολλούς το λουτρό είναι αιτία δωρημάτων. Βοηθάει να βγουν τα φλέγματα και αδυνατίζει, το περίσσειμα στα σπλάχνα της χολής εκκενώνει. Τους απαλούς και έντονους κνησμούς καταπραΐνει, την ορατότητα των ματιών οξύνει, καθαρίζει τα αυτιά και τους πόρους στους βαρήκοους. Διατηρεί τη μνήμη, διώχνει την αμνησία, τρανώνει το μυαλό προς ευθείες σκέψεις, κάνει τη γλώσσα ευκίνητη στο λόγο και λαμπρύνει όλο το σώμα με την καθαριότητα..» (Λουκάς, 2014).

- Από την ιστορική αναδρομή και σύμφωνα με την Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996) , θεωρείται ότι στην βυζαντινή περίοδο, η χρήση των λουτρών είχε τόσο οπαδούς όσο και αρνητές. Αυτό ωστόσο, δεν εμπόδισε την ανέγερση λουτρικών εγκαταστάσεων, τα γνωστά **βαλανεία** ή όπως αναφέρει η Κανετάκη (2004), «κατά τους βυζαντινούς, λούσμα» (σελ. 27), τα οποία διακρίνονταν στις εξής κατηγορίες:

- Τα *δημόσια λουτρά*, που προορίζονταν κυρίως για άπορους πολίτες και τη δαπάνη τους αναλάμβανε η πολιτεία ή χορηγούνταν από πλούσιους ιδιώτες. Τα λουτρά αυτά χωροθετούνταν στα κέντρα των πόλεων.
- Τα *ιδιωτικά λουτρά*, όπου χρησιμοποιούνταν από εύπορους και χωροθετούνταν κυρίως στους κήπους αλλά και στα δωμάτια των κατοικιών τους.
- Τα *θεραπευτικά λουτρά*, που κτίζονταν σε προάστια και σε περιοχές όπου υπήρχαν θερμές πηγές.
- Τα *μοναστηριακά λουτρά*, όπου γίνονταν χρήση θερμού ιαματικού νερού και διαθέτονται σε ασθενείς έναντι αμοιβής.

Τα βυζαντινά λουτρά έχουν ανάλογη τυπολογία με τις μικρές ρωμαϊκές θέρμες. Έτσι διακρίνεται η τριπλή διαμερισματοποίηση: τον *πρώτον οίκον (ψυχρολούσιον) – Cellam Frigitarium*, τον *μέσον οίκον (χλιαροψύχριον) – Cellam Tepidarium* και τον *τρίτον οίκον (θερμόν) – Cellam Calderium* (σελ. 38-39).



Εικ.1.15: Κάτοψη των Λουτρών Παραμυθιάς

Επίσης η Σκαρπιά – Χόιπελ (1996) περιγράφει τον εξοπλισμό των λουτρικών εγκαταστάσεων ο οποίος περιλάμβανε τα εξής:

- το *χάλκωμα ή χαλκίον*: δοχείο στο οποίο θερμαινόταν το νερό πάνω σε πυρίμαχα τούβλα
- τον *κάδο, καδίον, σίτλα*: δοχείο με το οποίο χυνόταν το νερό στον λουόμενο
- το *βαρέλλιον ή βούτις*: δοχείο στο οποίο αποθηκεύονταν νερό
- το *πύελο ή ασάρινθο ή μάκρα ή εμβατή*: λουτήρας με αρκετό βάθος, ώστε να καλύπτεται ο λουόμενος
- τη *θερμορρόη*: κρουινός με σχήμα κεφαλής ζώου ή ανθρώπου

- *τη κλάπαι ή σκάμνα*: ξύλινα βάθρα για να κάθονται οι λουόμενοι
- *τα ψάθια*: σανίδες για να περπατούν οι λουόμενοι και να μην πατούν στο δάπεδο.
- Επίσης, γνωστά λουτρικά αντικείμενα θεωρούνταν το *ξύστρον ή ζύστρα*, τα *προσόψια* και *υφάσματα* που περιτύλιγαν το σώμα, τα διάφορα *δοχεία αρωματικών ελαίων*, οι *μυροθήκες*, καθώς και *κλινοσκεπάσματα*.

Η διαδικασία του λουτρού τη βυζαντινή περίοδο διέφερε από τη ρωμαϊκή. Εκτός από τους κύριους χώρους που προορίζονταν για το λούσιμο, και τους βοηθητικούς χώρους υγιεινής, υπήρχαν και τα περίπτερα που οδηγούσαν στα αποδυτήρια όπου οι λουόμενοι έδιναν τα ενδύματά τους, τα οποία φύλαγαν κατώτεροι υπάλληλοι. Οι λουόμενοι πριν από το θερμό λουτρό αλείφονταν με έλαια ή άλλες αρωματικές ουσίες, προκειμένου να φυλάξουν το δέρμα τους. Περιχύνονταν με χλιαρό νερό και έπειτα περνούσαν στο θερμό εφιδρωτικό λουτρό, όπου αμέσως οι δούλοι ή οι παραχύτες τους έτριβαν με το σπαρτίον (σφουγγάρι από σπάρτα) και σμίγμα (σαπώνιον ή σαπούνιν). Κατόπιν ο λουόμενος έπαιρνε το ψυχρό λουτρό και μετά την επάλειψη με μύρα, ντύνονταν με τα λουτρικά ρούχα και ανέβαινε στο ησυχαστήριο και αναψυκτήριο. Τα βυζαντινά θερμόλουτρα διέθεταν και δεύτερο όροφο, στον οποίο συγκεντρώνονταν οι λουόμενοι για χαλάρωση και ανάπαυση πάνω σε ανάκλιτρα (σελ. 39-41).

Σύμφωνα με την Κανετάκη (2004),

η συμμετοχή στα λουτρά επέβαλε την καταβολή πληρωμής, το λεγόμενο *βαλανικό αντίτιμο*, ενώ υπήρχαν και δημόσια δωρεάν λουτρά. Επιπλέον, για τη μεγαλύτερη εξασφάλιση εσόδων, γύρω από τα μεγάλα λουτρικά συγκροτήματα, που είχαν τις περισσότερες φορές τετραγωνική διάταξη, λειτουργούσε εμπορική στοά η οποία στέγαζε περίπτερα που πλήρωναν ενοίκιο.

Στον τομέα της οικοδομικής διακρίνεται η συστηματική χρήση τούβλων, τρούλων χωρίς αψίδες, σφαιρικών τριγώνων και η προτίμηση της χρωματιστής διακόσμησης, που περιλάμβανε χρωματιστά επιχρίσματα, ορθομαρμαρώσεις, μονολιθικούς κίονες, ψηφιδωτά με παραστάσεις θαλάσσιων ζώων, ανθέων, καρπών, φυτών, πουλιών αλλά και μυθολογικά

θέματα και αστερισμοί. Επίσης, σε πολλά σημεία απεικονίζονται εγγεγραμμένοι σταυροί και ζωγραφική αγίων εικόνων.



Εικ. 1.16: Βυζαντινός Λουτήρας Απολλωνίας

Ο φωτισμός των λουτρών στις ρωμαϊκές θέρμες γινόταν από μικρά ανοίγματα. Ο τρόπος αυτός υιοθετήθηκε από τους βυζαντινούς, οι οποίοι μετέτρεψαν τα ανοίγματα σε μικρά παράθυρα που τοποθετούνταν ψηλά στο κτίσμα αλλά μόνο στους δευτερεύοντες χώρους, ενώ για τους χώρους των λουτήρων χρησιμοποιούσαν μικρές κυκλικές γυάλινες οπές, που ονομάζονταν *ομφαλοί* και τοποθετούνταν πάνω στους τρούλους, όπως αργότερα στα τουρκικά χαμάμ (σελ. 311)

Από τα παραπάνω απορρέει το συμπέρασμα ότι τα βυζαντινά λουτρά, αν και ήταν συνέχεια των ρωμαϊκών θερμών, δεν διαδόθηκαν με την ίδια ακτινοβολία και στις κατακτήσεις της δύσης, παρόλο που η βυζαντινή τέχνη διέτρεξε μέχρι τον 12ο αιώνα, όλο τον πολιτισμένο κόσμο. Επηρέασαν ωστόσο, τους Οθωμανούς κατακτητές.



Εικ. 1.17: Φωτιστικές οπές σε τρούλο. Βυζαντινός Λουτήρας στην Κω.

1.8. Τα οθωμανικά λουτρά

Σημαντικό ρόλο διαδραμάτισε το νερό για το Ισλάμ. Στο ιερό Κοράνι, το νερό εμφανίζεται ως η πηγή της δημιουργίας και της ζωής στον κόσμο. Το υγρό στοιχείο προϋπήρχε της δημιουργίας της γης και των ανθρώπων. Σύμφωνα με την ισλαμική θρησκεία, ο Αλλάχ έχοντας το θρόνο του πάνω σε νερό, δημιούργησε τη γη και τον ουρανό μέσα σε έξι ημέρες. Το πέραςμα μέσα από το νερό και η καθαριότητα αποτελεί εξ ίσου σημαντικό στοιχείο για την ισλαμική θρησκεία. «*Η καθαριότητα αποτελεί το ήμισυ της πίστης*» πρεσβεύει ο Μωάμεθ και παροτρύνει τους πιστούς να πλένονται προτού προσευχηθούν κατά το διάστημα της ημέρας ή αγγίζουν το ιερό Κοράνι (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961α).

Η Κανετάκη (2004) τονίζει ότι: «Τα λουτρά κατείχαν σημαντική θέση στην ατομική καθαριότητα των μουσουλμάνων, γεγονός που όριζε και η θρησκευτική τους πίστη. Σύμφωνα με το Κοράνι η καθαριότητα του σώματος πρέπει να γίνεται δύο φορές την εβδομάδα τουλάχιστον» (σελ. 47).

Η Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996) συγκεκριμενοποιεί τα παραπάνω: «Πιο συγκεκριμένα, το πλύσιμο των άκρων με τρεχούμενο νερό είναι απαραίτητη προδιαγραφή προκειμένου να προσκυνήσει ο πιστός το τέμενος. Για το λόγο αυτό τα περισσότερα λουτρά τοποθετούνταν κοντά σε τεμένη-τζαμιά, ενώ στο περίγυρο του τεμένους λειτουργούσαν κρήνες» (σελ.47). Η Κανετάκη (2004) συνεχίζει: « Ό, τι αναφερόταν στα λουτρά εξαρτιόταν από τη Μουσουλμανική νομολογία, ενώ το ωράριο λειτουργίας οριζόταν από τις ώρες προσευχής» (σελ.62-64). Το Caramanhamami, το πρώτο λουτρό που έχτισαν οι Τούρκοι στην Πόλη το 1460, με διαταγή του Μωάμεθ του Πορθητή, ήταν έργο του Έλληνα αρχιτέκτονα Χριστόδουλου. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.]

Σύμφωνα λοιπόν με την Κανετάκη (2004)

Τα είδη των Τούρκικων Λουτρών ήταν δύο:

- τα *Ιαματικά λουτρά-Karlica (Thermal Baths)*, τα οποία διέθεταν στρογγυλή δεξαμενή στο κέντρο του θερμού διαμερίσματος και εκμεταλλεύοντουσαν ιαματικές πηγές. Τα λουτρά αυτά επικράτησαν ως θεραπευτική ενότητα, είτε

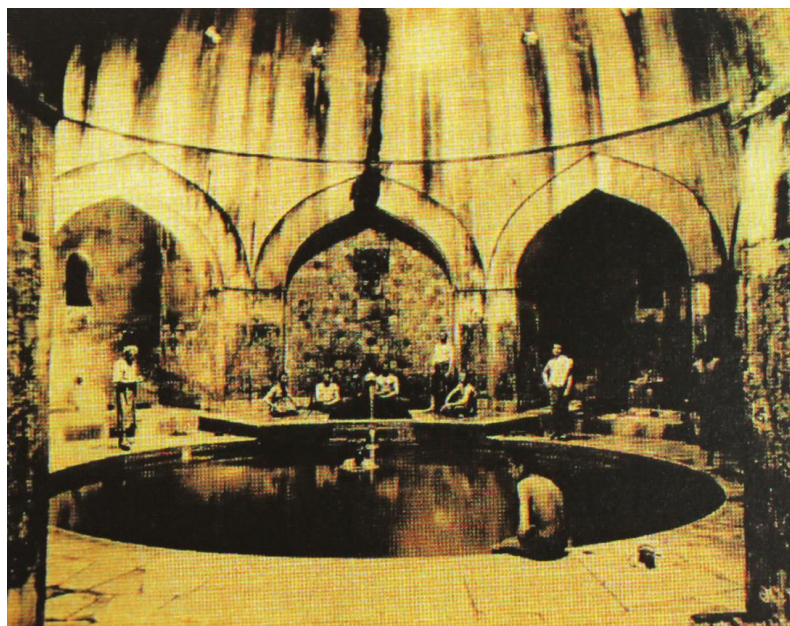
ως μεμονωμένη εισπνοθεραπεία, είτε ως ολόσωμο μπάνιο ατμού για κυκλοφοριακές παθήσεις.

- και τα Δημόσια Λουτρά-Χαμάμ (*Public Baths*), τα οποία αποτελούσαν σημαντικά στοιχεία του αστικού κέντρου ή του οικισμού και χρησιμοποιούνταν συχνά και από μη μουσουλμάνους. Η λέξη *hamam* έχει αραβική προέλευση και σημαίνει ζεστός χώρος.

Η διαδικασία λούσης, χωριζόταν σε τρία συμβολικά στάδια: τον εξαγνισμό, την εξυγίανση και την απόλαυση. Η οργάνωση του χώρου είχε τη ανάλογη λογική: η υποδοχή στον ψυχρό χώρο, η προσαρμογή, ο πρώτος καθαρισμός και η είσοδος στο θερμό χώρο και τέλος η παραμονή στο χώρο με τον ατμό και το ζεστό νερό. Η έξοδος γινόταν με την αντίστροφη διαδοχή των φάσεων.

Τα χαμάμ είχαν ιδιαίτερα κοινωνικό χαρακτήρα στη ζωή των Οθωμανών. Εκτός από διαδικασίες λουτροθεραπείας και ψυχαγωγίας πολλές άλλες δραστηριότητες συσχετιζόντουσαν με αυτά. Ανάμεσα σε αυτές ήταν η γαμήλια τελετή, η τελετή των 40 ημερών (ή χαμάμ της λεχώνας), η τελετή της περιτομής και της αναχώρησης των στρατευμάτων και των Πυροσβεστών (σελ. 48).

Η τυπολογία των Τούρκικων λουτρών παραμένει σε αρκετές περιπτώσεις αναλλοίωτη μέχρι και σήμερα, αποτελώντας αξιοσημείωτο δείγμα αρχιτεκτονικού σχεδιασμού.



Εικ.1.18: Τα Λουτρά Yeni Kaplica στην Προύσα

1.9 Τα λουτρά στην Αναγέννηση, το Μπαρόκ και το Νεοκλασικισμό

Για την περίοδο της Αναγέννησης η Σκάρπια-Χόϊπελ (1996) επισημαίνει ότι

σήμανε μία περίοδο έντονων πολιτικών, κοινωνικών και πολιτισμικών αλλαγών. Ο ουμανισμός, η αυτογνωσία, η στροφή στην κλασική αρχαιότητα, η ανάπτυξη των γραμμάτων, των τεχνών και της επιστήμης ανασύντασσε τον ευρωπαϊκό χώρο με πρώτη την Ιταλία και εν συνεχεία την υπόλοιπη Ευρώπη. Οι αλλαγές αυτές δεν θα μπορούσαν παρά να επηρεάσουν και την λουτρική παράδοση, καθώς αποτελεί από μόνη της ένα κοινωνικό φαινόμενο.

Έτσι, η περίοδο της Αναγέννησης βρίσκει την Ευρώπη να μην συμβαδίζει με τις συνήθειες της λουτροθεραπείας. Στο νότιο χώρο, παρατηρείται περιορισμός στη χρήση των λουτρών με πολλούς γιατρούς να επισημαίνουν τα οφέλη αλλά και τις επιπτώσεις αυτών, ενώ αντίθετα στο βόρειο τμήμα η αλόγιστη χρήση των λουτρών συνεχίστηκε.

Οι μελέτες γύρω από τα ιαματικά νερά ενισχύθηκαν, ενώ για πρώτη φορά γίνεται λόγος για χημικές αναλύσεις υδάτων, καθορισμένη δοσολογία (καθορίστηκε ως ανώτατη κατάποση νερού τα 1,5-3 λίτρα την ημέρα αντί των 10-12 λίτρων) στην ποσιθεραπεία και στην χρήση, βαλνεολογικές οδηγίες και συνθήκες ηρεμίας μέσα στα λουτρικά κέντρα. Όμως, όλες αυτές οι θεωρίες και τα συγγράμματα δεν εμπόδισαν το παγιωμένο πνεύμα του Μεσαίωνα. Αντίθετα, την αλλαγή στις λουτρικές συνήθειες έφερε ο τριακονταετής πόλεμος (1618-1648) με την πτώχευση της αστικής τάξης και την έλλειψη ηθικών αξιών. Την περίοδο αυτή σηματοδοτούνται και οι πρώτες μικρές αλλά ολοκληρωμένες εγκαταστάσεις (σελ. 53-54).

Την εποχή της Αναγέννησης το νερό αποτελεί ένα από τα τέσσερα στοιχεία μαζί με τον αέρα, το χώμα και τη φωτιά, που αναφέρεται στο έργο του Παράκελσου «Μέγα - Μυστήριο». Τον 17ο αιώνα ο καθηγητής της Ιατροχημικής σχολής, Σαντόριο, ανακάλυψε ένα είδος υδάτινης κλίνης, όπου ο ασθενής υποβάλλονταν σε συνεχές λουτρό (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961β).

Ωστόσο, για την περίοδο του μπαρόκ η Σκάρπια – Χόϊπελ (1996) σημειώνει ότι

υπήρξε μία παροδική μείωση των λουτρών (ιδιωτικών και δημόσιων), καθώς επικράτησε μία αρνητική αντίληψη περί υγιεινής και καθαριότητας. Η άμεση επαφή του γυμνού σώματος με το νερό και τον αέρα θεωρήθηκε ως

επικίνδυνη και ως μέσο μετάδοσης ασθενειών με αποτέλεσμα τα βαριά ρούχα, οι περούκες, τα αρώματα και οι πούδρες να καλύπτουν το σώμα από την απλυσία. Έτσι, τα λουτρά περιορίστηκαν μόνο σε ελάχιστα ιδιωτικής χρήσης, κύριο χαρακτηριστικό των οποίων αποτελούσε η διακόσμηση, η πλούσια επίπλωση και ο εξοπλισμός. Επομένως, η χρήση του νερού για σωματική καθαριότητα είναι ελάχιστη, πόσο μάλλον για θεραπευτική και ψυχαγωγική χρήση. Η σπάταλη χρήση του νερού αφορούσε κυρίως διακοσμητικούς σκοπούς (σιντριβάνια, τεχνητούς χείμαρρους, λίμνες σε μπαρόκ κήπους κ.α.). Ο θεραπευτικός χαρακτήρας των λουτρών επανήλθε στα τέλη του 17ου και αρχές 18^{ου} αι. με νέους αυστηρούς κανόνες να καθορίζουν τις ίδιες τις εγκαταστάσεις και τους όρους συμμετοχής των χρηστών. Η πολύωρη χρήση και η κατανάλωση ποτών και τροφίμων κρίθηκαν ακατάλληλα και απαγορευτήκαν, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην επαφή του ανθρώπου με τη φύση. Μάλιστα ηγεμόνες και μεγαλοαστοί ταξίδευαν προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών (σελ. 55-56).

Την περίοδο αυτή ένας νέος κύκλος μελετών ανοίγει γύρω από τα λουτρά. Πλέον θεωρείται αναγκαία η συνταγή γιατρού που καθορίζει την ποσότητα και την συχνότητα, εφαρμόζονται νέες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα, ατμόλουτρα και λουτροθεραπεία με εκτίναξη νερού. Ακόμα, εντατικοποιούνται οι χημικές αναλύσεις και η μεταλλικότητα του νερού, ενώ ορίζονται νέες προδιαγραφές πολλές από τις οποίες ισχύουν μέχρι σήμερα. Τότε σηματοδοτείται και το ξεκίνημα της λειτουργίας λουτρικών κέντρων. Μια νέα λουτρική κουλτούρα σε συνδυασμό με τις φιλοσοφικές ιδέες του διαφωτισμού οδηγούν σε μία νέα αρχιτεκτονική των λουτρών, η οποία δεν αποδεσμεύεται εντελώς από τα ιστορικά πρότυπα.

Ο αιώνας που ακολούθησε χαρακτηρίζεται από ακόμα πιο έντονες και ριζικές αλλαγές σε πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Αναφορικά μόνο σημειώνονται κάποια γεγονότα όπως, η Γαλλική επανάσταση (1789), η επικράτηση των φιλελευθερισμού, η βιομηχανική και εμπορική ανάπτυξη, οι τεχνολογικές εξελίξεις, η αγροτική έξοδος, η δημογραφική αύξηση και ο εκσυγχρονισμός των πόλεων (φωτισμός, υδροδότηση, εμπόριο, αυτοκίνητο, σιδηρόδρομος κ.α.) τα οποία άλλαξαν τη μορφή των κοινωνιών. (Κασσέτας, [χ.χ.])

Αυτές με τη σειρά τους επηρέασαν και τα λουτρά, τα οποία σημειώνουν κατακόρυφη ανάπτυξη ιδιαίτερα από το 1850, με αποτέλεσμα ο 19^{ος} αι. να θεωρείται η περίοδος πλήρης επικράτησης της λουτροθεραπευτικής ιδέας. Έτσι πολλές χώρες,

όπως η Ελβετία, η Γερμανία, η Γαλλία η Ελλάδα κ.α. ανέπτυξαν αξιόλογα λουτρικά κέντρα.

Η Σκάρπια – Χόϊπελ (1996) συνεχίζει αναφέροντας ότι

στα μέσα του 19ου αι. το νεοκλασικό και νεοαναγεννησιακό στυλ των λουτρικών κέντρων δίνει τη θέση του στον εκλεκτικισμό, με έντονη ρομαντική έκφραση. Οι κτιριακές προδιαγραφές για τη λειτουργία λουτροπόλεων ενισχύονται, μερικές από τις οποίες επιβάλλουν τη χωροθέτηση των λουτρικών εγκαταστάσεων μέσα σε πάρκα κούρας. Η αρχιτεκτονική των λουτρικών εγκαταστάσεων χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να αποδοθούν η έκφραση, ο πολιτισμός και η ανθρώπινη ύπαρξη. Τα νέα πλέον κτιριολογικά συμπλέγματα περιλαμβάνουν ρομαντικούς δρομίσκους μέσα σε πάρκα, τεχνητές λίμνες και χείμαρρους, κρήνες, κιόσκια για ανάπαυση, πίστες χορού κ.α., ενώ για την τοποθέτηση των κεντρικού κτιρίου επιλέγονται σημεία όπως, κοιλάδες και ανοίγματα στο χώρο. Έτσι, το λουτρό εξελίσσεται σε σύστημα κοινωνικής εξυπηρέτησης με την ψυχαγωγία να αποτελεί αναπόσπαστο συνοδευτικό μέσο της θεραπευτικής αγωγής. (σελ. 62-65)

Ακόμη η Σκάρπια – Χόϊπελ (1996) αναφέρει ότι

στα τέλη του αιώνα ιδρύθηκε και ο πρώτος Σύνδεσμος Λουτρών Γερμανίας (1892), στόχος του οποίου ήταν η βοήθεια στην επιστημονική εμβάθυνση του γνωστικού αντικειμένου. Έτσι, το τέλος του 19ου αι. αποτέλεσε την αφετηρία μιας νέας θεώρησης της λουτροθεραπείας, διατηρώντας παράλληλα το ελληνορωμαϊκό πρότυπο του παρελθόντος. Την σειρά του πρωτοποριακού αυτού αιώνα καλείται να πάρει ο 20ος αι. που θα σημάνει την αρχή του τουριστικού γίγνεσθαι. (σελ. 66)

Η υδροθεραπεία και η θαλασσοθεραπεία είχε μεγάλη διάδοση όλο τον 18ο και 19ο αιώνα και συνεχίζεται ακόμη. Η παλιά Ρωμαϊκή πόλη Μπάθ στην Αγγλία έφθασε σε μεγάλη ευημερία και ήταν διάσημη στη λουτροθεραπεία των αρθριτικών.



Εικ. 1.19 : Άποψη από το εσωτερικό του Λουτρού Bath στην Αγγλία

Στον Ελλαδικό χώρο τα λουτρά της Μήλου, κατά τον περιηγητή Σουαζέλ Γκουφιέ, είχαν ευεργετικές ιδιότητες απέναντι σ' ένα πλήθος πολλών ασθενειών, αλλά κυρίως στις παθήσεις του δέρματος (Ελευθεροτυπία, 2005)

Τα παραθαλάσσια νοσοκομεία αποδείχθηκαν εξαιρετικά επωφελή στη θεραπεία των παιδικών νοσημάτων και ειδικά στην προφύλαξη από τη φυματίωση. Το πρώτο ίδρυμα αυτού του είδους ιδρύθηκε στην Αγγλία τον 18ο αιώνα με 16 κρεβάτια. Η αναγνώριση στην Ιταλία του καθαρού θαλάσσιου αέρα και του ηλιακού φωτός στα νοσοκομεία αυτά οφείλεται κυρίως στον Μπαρελλαί, ο οποίος το 1862 ίδρυσε το πρώτο νοσοκομείο αυτού του είδους στο Βιαρέτζιο. Συνολικά η Ιταλία ίδρυσε πάνω από σαράντα τέτοια νοσοκομεία με 7000 κρεβάτια.

Στην Αγγλία και τη Γερμανία την ίδια εποχή κυκλοφόρησαν συγγράμματα για τη θεραπευτική σημασία των ιαματικών λουτρών, αλλά και τη θεραπευτική αξία του ψυχρού νερού στους πυρετούς και κυρίως στον τυφοειδή και τον διαλείποντα πυρετό. (Castiglioni & Παπασπύρου, 1961β)

1.10 Οι ελληνικές λουτροπόλεις από ιστορικής απόψεως

Υπάρχουν ιστορικά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι αρχαίοι γνώριζαν τις ιαματικές ιδιότητες των λουτρών.

Τα ιαματικά νερά της Αιδηψού είναι πολύ γνωστά από την αρχαιότητα. Αποκαλούνταν και Ηράκλεια Λουτρά γιατί η Άρτεμις υπέδειξε στον ημίθεο Ηρακλή

αυτά τα λουτρά για να ανακτά τις δυνάμεις του όποτε τις έχανε. Το όνομα Αιδηψός, λέγεται ότι, παράγεται από το «αιδοία- άπτω», γιατί πήγαιναν εκεί πάσχοντες από παθήσεις των γεννητικών οργάνων. Όλοι σχεδόν οι Έλληνες συγγραφείς, οι οποίοι ασχολήθηκαν με τα ιαματικά λουτρά, όπως ο Αριστοτέλης, ο Πλούταρχος, ο Στράβων, ο Πausanias αναφέρουν για αυτήν. Γράφει ο Αριστοτέλης για τα θερμά λουτρά της Αιδηψού: «...φαίνεται ότι η θάλασσα διαπερνιέται με στενά περάσματα υπογείως και για αυτόν το λόγο έχουν εμφανιστεί τα θερμά νερά της Αιδηψού...».

Τα λουτρά της Αιδηψού ήταν από αρχαιοτάτων χρόνων οργανωμένα και πολυτελέστατα. Γράφει ο Πλούταρχος: «..Ο Αιδηψός που έχει θερμά λουτρά που ανέρχονται από τη γη από μόνα τους, έχει αρκετά λουτρά που να σε ευχαριστούν..» και «...ακμάζει το μέρος την Άνοιξη. Έρχονται πολλοί την εποχή αυτή και σχηματίζονται πολλές συναναστροφές...» Σε άλλο σημείο γράφει : «...Όταν ο Σύλλας περνούσε τον καιρό του γύρω από την Αθήνα, έπεσε σε νοσηρή κατάσταση με πόνο και αναισθησία, το οποίο ισχυρίζεται ο Στράβων ότι ήταν μορφή ποδάγρας. Αφού ταξίδεψε στην Αιδηψό, χρησιμοποίησε τα θερμά νερά τεμπελιάζοντας και περνώντας τη μέρα του με τους τεχνίτες του Διονύσου...».

Ακόμη και σήμερα λειτουργεί το ομώνυμο υδροθεραπευτήριο που φέρει το όνομα του ακόμη. Η Αιδηψός ήκμασε από το Γ΄ π. Χ. μέχρι το Δ΄ π. Χ. αιώνα. Μετά έπεσε σε παρακμή. Στη νεωτέρα Ελλάδα, αναδείχθηκε ξανά μια από τις κυριότερες λουτροπόλεις της Ελλάδας.

Η επίδραση των νερών της Αλίκης, της σημερινής Ερμιόνης, ήταν γνωστή στην αρχαιότητα επίσης. Στην περιοχή υπάρχει η μονή των Αγίων Αναργύρων Κοσμά και Δαμιανού, η οποία κτίστηκε πιθανότατα πάνω στα ερείπια του Ασκληπιείου της αρχαιότητας. Ο καθηγητής Ξ. Λάνδερερ έκανε την πρώτη ανάλυση και έκρινε τα νερά αυτά μοναδικά στην Ανατολή.

Επίσης ο Πausanias αναφέρει για την ευεργετική επίδραση των ιαματικών υδάτων Αλίκης: «...Στην οδό η οποία κατ' ευθείαν οδηγεί προς Μάσιτα, μετά από πορεία επτά περίπου σταδίων και εάν στρέψει κάποιος αριστερά, βρίσκει την οδό προς Αλίκη. Και μπορεί τώρα η Αλίκη να είναι έρημος και ακατοίκητος, άλλοτε όμως και κατοικούνταν, και ιαματικά νερά είχε, για τα οποία, οι πλάκες του Ασκληπιείου της Επιδάουρου, αφηγούνται πολλές θεραπείες από διάφορες νόσους...».

Για τα νερά των Θερμοπυλών ο Ηρόδοτος αναφέρει : «...Προς τα δυτικά των Θερμοπυλών υπάρχει όρος άβατο και απόκρημνο, υψηλό που βλέπει στην Οίτη , προς τα ανατολάς βλέπει στη θάλασσα και νησιάκια. Στην είσοδο του στενού υπάρχουν θερμά

λουτρά, τα οποία τα ονόμαζαν τσουκάλια, στα οποία υπήρχε βωμός αφιερωμένος στον Μελάμποδα Ηρακλή. Πιο πέρα υπήρχε ρεύμα θερμού νερού το οποίες προερχόταν από θερμές πηγές από τις οποίες ονομάστηκαν Θερμοπόδες...». Αυτά τα νερά καλούνταν και Ηράκλεια, γιατί ήταν από τις πηγές που λούζονταν ο Ηρακλής. Λεγόταν δε ότι τα έφτιαξε ο Ήφαιστος για αυτόν από φωτιά, κεραυνό, θείο και άλας.

Τα λουτρά Καϊάφα στην Πελοπόννησο ήταν γνωστά για την χρησιμότητά τους στη θεραπεία δερματικών παθήσεων. Για αυτήν την ιαματική πηγή ο Πausanίας γράφει : «..Ο ποταμός Ανίγρος κατέρχεται από το όρος Λάπιθος. Το νερό που αναβλύζει από τις πηγές όχι μόνο δεν είναι εύοσμο αλλά είναι πολύ δύσοσμο.. ...Το μόνο μειονέκτημα του Ανίγρου είναι η οσμή του η οποία τον χαρακτηρίζει μόλις εξέρχεται από τις πηγές του...». Προφανώς, το νερό ήταν δύσοσμο γιατί περιείχε θείο στη σύστασή του. Είναι γνωστή η θεραπευτική χρησιμότητα των θειούχων ιαματικών πηγών στις δερματικές παθήσεις, από αρχαιότατους χρόνους. Τα νερά αυτά, στα οποία αναφέρεται ο Πausanίας, λέγεται ότι είναι τα λουτρά Καϊάφα. Για αυτά υπάρχει και η εξής παράδοση: Καθώς ο αρχιερέυς Καϊάφας ταξίδευε για τη Ρώμη, έπεσε το πλοίο σε θαλασσοταραχή και προσάραξε στην ακτή. Ο Καϊάφας βγήκε από το πλοίο για να συνέλθει από τη ναυτία. Από τους κατοίκους έμαθε ότι εκεί κοντά υπήρχε κάποια πηγή και πήγε να λουστεί. Λόγω της θαλασσοταραχής και της ναυτίας είχε έντονη δυσοσμία, η οποία μετά το λούσιμο υποχώρησε.

Τα λουτρά της Κυλλήνης είναι τα πρώτα οργανωμένα στους νεώτερους ελληνικούς χρόνους. Η λουτρόπολη οργανώθηκε το 1890 από το Χ. Τρικούπη.

Τα ιαματικά νερά Λαγκαδά τράβηξαν την προσοχή του Τούρκου γεωγράφου Μουσταφά Σαλφά Βέη, ο οποίος περιγράφει της θεραπευτική τους αξία.

Η χρησιμότητα των νερών του Λουτρακίου είναι γνωστή επίσης από αρχαιοτάτων χρόνων. Ο Πausanίας και ο Ξενοφώντας πολλά αναφέρουν για αυτά. Ο Πausanίας τα αποκαλεί αυτά Λουτρά της Ελένης. Ο Ξενοφώντας γράφει: «... Και αφού πέρασε αυτός εκεί στα θερμά νερά, που βρίσκονται στο πλατύ μέρος του Λυχαίου...». Κατά τους νεώτερους χρόνους ήταν πολύ γνωστά στους Έλληνες. Αναφέρεται ότι ο Γ. Καραϊσκάκης ήταν τακτικός θαμώνας των λουτρών αυτών. Ο Όθωνας μερίμνησε να αναγερθεί το Βασιλικό Αναψυκτήριο, το οποίο χρησιμοποιούνταν ως δημόσια πόσιμη πηγή.

Για τις ιαματικές πηγές της Μήλου αναφέρεται ο Ιπποκράτης.

Τα ιαματικά νερά των Μεθάνων βρίσκονται σε κρατήρα εκατόν πενήντα μέτρων διαμέτρου και βάθους εξήντα μέτρων. Προήλθαν από σεισμικές δονήσεις, τις

οποίες περιέγραψε ο Οβίδιος ως αυτόπτης μάρτυς. Γράφει ο Οβίδιος: *«Η βία των αερίων που βρίσκονται μέσα στην σπηλιά, που μάταια επιζητούν έξοδο εκτείνουν και σηκώνουν τη γήινη επιφάνεια, όπως η παραφουσκωμένη κύστη ή ο ασκός από ζώο όταν είναι γεμάτος με αέρα...»*.

Γνωστά ήταν επίσης στην αρχαιότητα τα ιαματικά νερά της Κιμώλου και Κύθνου, τα λουτρά Λέντα στην Κρήτη, τα ιαματικά νερά του Σιδηροκάστρου και του Πλατύστομου κοντά στη Λαμία (Λουκάς, 2014).

1.11 Η θεραπεία της ψυχής στο άβατο του Ασκληπιού

Ο Ασκληπιός είναι ο θεοποιημένος θνητός της Ελληνικής Αρχαιότητας, γνωστός και αγαπημένος για την ιατρική του τέχνη που πρόσφερε στους συνανθρώπους του ακούραστα. Το πρόσωπο του όπως παρουσιάζεται στα κλασσικά γλυπτά ακτινοβολεί συμπόνια σοφία ευγένεια και κατανόηση. Ήταν όμορφος, γλυκός ήπιος. Αγαπούσε τους θνητούς και αγαπήθηκε από αυτούς.

Σύμφωνα με τον Πίνδαρο ήταν ο πιο ευγενής και τρυφερός δωρητής της απάλειψης του πόνου και της προσφοράς υγείας, λέγεται δε πως επιτελούσε θεραπεία με λόγια που μπορούσαν να ανακουφίζουν τις βασανισμένες ψυχές των ανθρώπων. Μάλιστα, λέγεται ότι ήταν τόσο καλός στην ιατρική του τέχνη που έχει φέρει πίσω ανθρώπους από τον θάνατο. Τότε ο Άδης φοβούμενος μην χάσει «την πελατεία» του ζήτησε από τον Δία να βάλει τάξη, ο οποίος κεραυνοβόλησε και θανάτωσε τον Ασκληπιό. Τόση μεγάλη ήταν η πίστη στον Θεό Ασκληπιό, ώστε τον ονόμαζαν «Σωτήρα» όπως αυτός αναγραφόταν σε νομίσματα και επιγραφές, αλλά και σε διάφορες πραγματείες περί αυτού. Από τον ρήτορα Αριστείδη λεγόταν για τον Ασκληπιό: «ό το πάν άγων και νέμων σωτήρ των όλων και φύλαξ των αθανάτων».

Βιογραφικά στοιχεία

Ο Ασκληπιός ήταν ένας θνητός και γενέτειρα του ήταν η Τρίκκη (Τρίκαλα Θεσσαλίας). Δεν ήταν ένας τυχαίος θνητός, αλλά ένας ηγεμόνας της Θεσσαλίας. Όλη η οικογένεια του, και φυσικά και ο ίδιος, συνδέονταν με την Ιατρική. Οι γιοι του, Μαχάονας και Ποδαλείριος, ήταν δεινοί θεραπευτές. Ο Μαχάονας, σύμφωνα με την προφορική παράδοση του Ομήρου, θεράπευσε τον Μενέλαο, όταν ο τελευταίος είχε τραυματιστεί σε μάχη κατά τον τρωικό πόλεμο, από το βέλος ενός Τρώα πολεμιστή.

Η σύζυγος του Ασκληπιού, Επιόνη, ανακούφιζε τον πόνο, η κόρη του, Υγεία, ήταν η θεά της υγείας, η κόρη του Πανάκεια, αντιπροσώπευε την ίαση και ο γιος του, Τελεσφόρος, την ανάρρωση. Πολύ αργότερα, ο Ασκληπιός γίνεται ήρωας και ημίθεος, ώστε αποκτά αμιγή θεϊκή υπόσταση μόνο τον 5ο π.Χ. αιώνα. Κατόπιν της θεοποίησης του, φέρεται να γεννήθηκε από αθάνατο πατέρα και θνητή μητέρα. Ο Απόλλων ο θεός του φωτός, της ιατρικής και της μουσικής ερωτεύτηκε την Κορωνίδα, πριγκίπισσα της Θεσσαλίας. Από τον ερωτά τους συνελήφθη ο Ασκληπιός, η Κορωνίδα όμως σύνηψε άλλη σχέση κατά την εγκυμοσύνη της και ο θυμωμένος θεός διέταξε την αδερφή του Αρτέμιδα να σκοτώσει την Κορωνίδα με τα χρυσά της βέλη, την τελευταία όμως στιγμή, έσωσε το μωρό το οποίο γεννήθηκε στο Δώτιο πεδίο. Ο Απόλλων έδωσε το όνομα Ασκληπιός στο βρέφος και το παρέδωσε στον Κένταυρο Χείρωνας στο Πήλιο.



Εικ. 1. 20: Χείρων και Ασκληπιός

Ο Χείρων του μετέδωσε όλη τη γνώση γύρω από την θεραπευτική, τα βότανα και τα θεραπευτικά ιάματα, αλλά γρήγορα ο Ασκληπιός προχώρησε ακόμη πιο πέρα στην θεραπευτική τέχνη προσφέροντας ενορατική ενδοσκόπηση και θεραπευτικά όνειρα στους θνητούς.

Στην αλογοτροφούσα θεσσαλική γη, στα ορεινά ρυάκια και τις σπηλιές της μπορούμε να ανιχνεύσουμε το αιώνιο πνεύμα του Ασκληπιού. Μετά τον θάνατο του ο Ασκληπιός τιμήθηκε εξαιρετικά από τους ανθρώπους και αποθεώθηκε. Μετά την άνοδο του στον Όλυμπο, οι θεραπευτικές δυνάμεις του Ασκληπιού εξαπλώθηκαν

ακόμη περισσότερο. Άνθρωποι από όλο τον γνωστό τότε κόσμο επισκέπτονταν τα ιερά του («τα Ασκληπιεία»), αναζητώντας θεραπεία κυρίως μέσω των ονείρων.

Ασκληπιεία

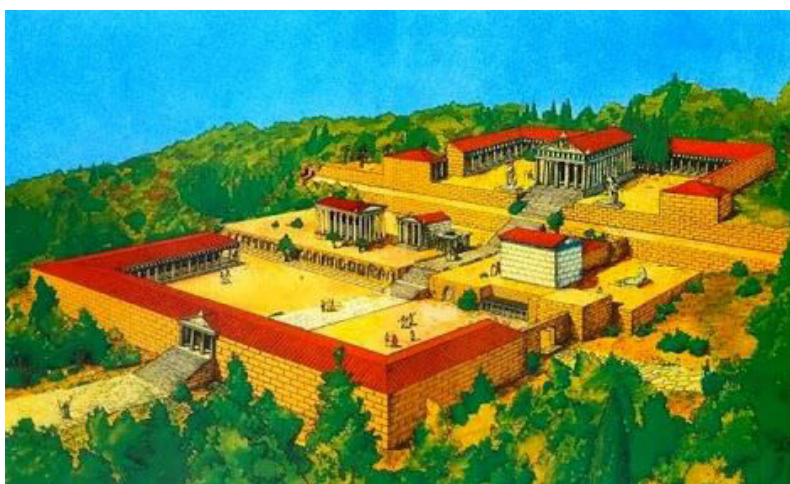
Γύρω στα 300 Ασκληπιεία αναπτύχθηκαν στην Αρχαία Ελλάδα, κτισμένα σε προνομιούχες από φυσικής απόψεως θέσεις, κυρίως κοντά σε τρέχοντα νερά και ιαματικές πηγές.

Τα πιο σημαντικά από αυτά:

Το Ασκληπιείο της Τρίκκης (Τρίκαλα Θεσσαλίας), το Ασκληπιείο της Τιτάνης στην Σικυωνία, της Τιθορέας στην Φωκίδα, της Κω, των Αθηνών, Κνίδου Κεγχρεών, Μεγαλούπολης, Κυλλήνης, Δήλου, Ρόδου, Μήλου, Πειραιά, Κορίνθου.

Ήταν δομημένα ως ολόκληρα κτιριακά συγκροτήματα, περιλαμβάνοντας ναούς, μυστηριακούς χώρους, χώρους «εγκοίμησης», κατοικίες και ξενώνες, γυμναστήρια και λουτρά, πολιτιστικά κέντρα, όπως τα θέατρα. Συνεπώς, τα Ασκληπιεία ήταν εστίες πολιτισμού. Στον χώρο διεξάγονταν ακόμη και αγώνες. Σήμερα σώζονται καλύτερα τα Ασκληπιεία της Επιδαύρου και της Κω.

Το σημαντικότερο ιερό του στην Επίδαυρο λειτούργησε από το 600 π. Χ. μέχρι και το 300 μ. Χ. Η δε θεραπευτική του παράδοση ανάγεται ήδη στο 1300 π. Χ. και συνεχίζεται μέχρι τον αφανισμό της περί το 600 μ. Χ. εξ αιτίας του εκχριστιανισμού της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας.

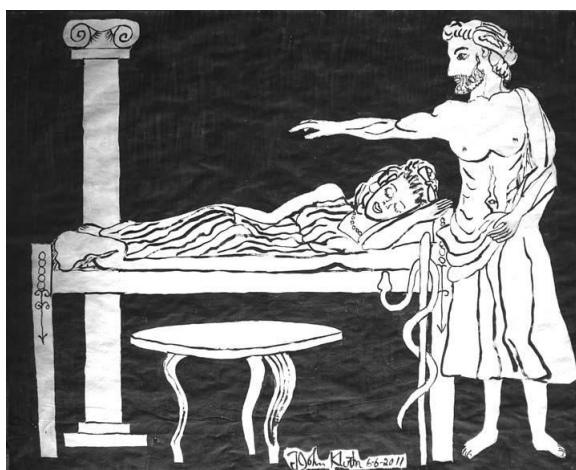


Εικ. 1.21 : Ασκληπιείο της Κω

Εγκοίμηση

Το είδος της θεραπείας που λάμβανε χώρα στα Ασκληπιεία ονομαζόταν «Εγκοίμηση». Τα Ασκληπιεία διοικούνταν από τον πρωθιερέα, ο οποίος ήταν γιατρός και θεραπευτής. Αυτός περιστοιχιζόταν από ανθρώπους ειδικούς στις μαλάξεις (μασάζ), στη γυμναστική και σε πολλές άλλες εργασίες. Ο ασθενής κατέφτανε, λουζόταν στα λουτρά, τον αναλάμβαναν οι φυσιοθεραπευτές, και αν μπορούσε, γυμναζόταν και υποβαλλόταν σε δίαιτα και νηστεία. Ο ασθενής περίμενε έτσι κάποιες ημέρες κάνοντας την κατάλληλη δίαιτα και διαμένοντας στους ξενώνες του Ασκληπιείου.

Η γυμναστική λάμβανε χώρα στο Γυμναστήριο. Προετοιμαζόταν και η ψυχή του ασθενούς μέσα από θρησκευτικά μουσικά ακούσματα, στο ασκληπιείο δε υπήρχε το Ωδείο. Ο εξαγνισμός του σώματος και της ψυχής αποτελούσε την κύρια θεραπεία, σε συνδυασμό με νηστεία, γυμναστική, αν ήταν δυνατόν, και θεραπευτικά βότανα. Την κατάλληλη ημέρα, την οποία έκριναν οι ιερείς-θεραπευτές του Ασκληπιού, ο ασθενής οδηγούνταν στο Άβατο ή στον θάλαμο της Εγκοίμησης. Το κτίριο αυτό έχει έναν τμήμα του βυθισμένο-κτισμένο μέσα στη γη. Εκεί λαμβάνει χώρα η θεραπευτική ύπνωση. Οι ιερές αίθουσες φωτιζόνταν με λυχνάρια γεμίζοντας τον χώρο με μυστηριακό φως.



Εικ. 1.22: Ο θάλαμος της θεραπείας της Εγκοίμησης

Κατά την είσοδο του στο Άβατο ο ασθενής οδηγείτο σε έναν στενό θάλαμο σαν μήτρα. Εκεί θα περίμενε την νύχτα ή τις νύχτες της μεγάλης προσδοκίας. Κατά την διάρκεια του ύπνου του θα λάμβανε για ένα θεραπευτικό όνειρο –σύμβολο, την «επιφάνεια» του θεού. Ο θεός άγγιζε ή περιποιούταν το πάσχον σημείο ή έδινε συμβουλές.

Την επομένη ακολουθούσε η παρέμβαση των γιατρών-θεραπευτών.

Αναγνώριζαν τα συμπτώματα των ασθενειών, ερμήνευαν τα σχετικά με τη νυχτερινή εμφάνιση του θεού και έκαναν την διάγνωση, για να ακολουθήσει η θεραπεία. Έτσι επιτυγχανόταν η θεραπεία. Το Ασκληπιείο της Επιδαύρου είναι γεμάτο από αναθηματικές επιγραφές ευχαριστήριες και περιγραφικές της ίασης των ασθενών που θεραπεύτηκαν με την μέθοδο του Ασκληπιού.

Μέθοδος του Ασκληπιού – Ψυχοθεραπευτική οπτική

Το δόσιμό του Ασκληπιού από τον ισχυρότατο, αλλά ανεπαρκή γονέα, Απόλλωνα και με νεκρή την μητέρα άφησε ένα ανοιχτό τραύμα στον Ασκληπιό το οποίο έπρεπε να θεραπεύσει. Το δε πλάσμα που περιέθαλψε, ανέθρεψε και καθοδήγησε τον Ασκληπιό στην ιατρική του ήταν ο Κένταυρος Χείρωνας, ο οποίος είχε την δική του πληγή. Άθελα του ο Ηρακλής τον είχε τραυματίσει κατά την σύγκρουση του με άλλους Κενταύρους για ένα αγγείο κρασί. Η πληγή του Χείρωνος δεν μπορούσε να θεραπευτεί, του προκαλούσε συνεχή πόνο. Ο μέντορας, όπως και ο μαθητής, ήταν ένας πληγωμένος θεραπευτής. Ο θεραπευτής πρέπει να αναζητήσει την δική του θεραπεία στα θέματά του ώστε με αυτογνωσία να οδηγήσει κι άλλους στην δική τους θεραπεία.

Η μέθοδος Θεραπείας του Ασκληπιού αποτελεί στόχο και μοντέλο για κάθε ψυχοθεραπευτική εμπειρία: Με την καθοδήγηση και την μεσολάβηση του πνεύματος και συνοδεία της ψυχής, ο ικέτης βυθίζεται στην μήτρα του τραύματος, όπου εμφανίστηκε η αρχική πληγή που τώρα πυορροεί.



Εικ. 1.23: Η μέθοδος θεραπείας του Ασκληπιού

Εκεί ο ικέτης πρέπει να ψηλαφίσει, αποκαθάρει και εξαγνίσει. Με καθοδήγηση ο ικέτης θα βυθιστεί στην μήτρα της μητέρας Γης και μέσω της

εγκοίμησης , θα λάβει την φροντίδα και το άγγιγμα της μέσω ονείρων-συμβόλων και την επιστροφή των πρωταρχικών αναζωογονητικών ενεργειών του πνεύματος. Σε αυτή την διαδικασία βλέπουμε στοιχεία της σύγχρονης ψυχοθεραπευτικής πρακτικής. Αρχικά υπάρχει η πιεστική ανάγκη να βρεθεί θεραπεία. Ύστερα έρχεται η περίοδος φροντίδας και εξοικείωσης με το τραύμα μαζί με την προετοιμασία της ψυχής για την δύσκολη διαδικασία της ίασης. Τέλος έρχεται το κάλεσμα για κάθοδο στο ασυνείδητο, στην μήτρα όπου το αρχικό τραύμα αναμένει θεραπεία. Ο Ασκληπιός αποσπάστηκε από την μήτρα της φονευμένης μητέρας του της Κορωνίδας. Οι ικέτες του έπρεπε να επιστρέψουν στην μήτρα της γης, ώστε να ξαναγεννηθούν μακριά από το τραύμα.

Το αρχέτυπο το Ασκληπιού ως μοντέλο ψυχοθεραπευτικής μεταμορφωτικής εμπειρίας διδάσκει ότι ο θεραπευτής θα πρέπει να γνωρίσει και περιποιηθεί το δικό του αρχικό τραύμα, να συνθέσει τα δώρα και τραύματα που του άφησαν οι δικοί του γονείς, να αναζητήσει μέντορες, να ξεπεράσει τους μέντορες του, να υποστηρίξει την καταβύθιση στην μήτρα της μητέρας γης, τόσο σαν συλλογικό ασυνείδητο, όσο και σαν φύση, να διατηρεί τον δικό του «ιερό» χώρο ανανέωσης και εσωτερικής ευθυγράμμισης. (Ταξίδι στην αρχαία Ελλάδα, 2012)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1. Ιαματική λουτροθεραπεία - ιατρικές παρατηρήσεις και εφαρμογές

Λέγοντας Ιαματική Λουτροθεραπεία εννοούμε την εφαρμογή των ιαματικών νερών στη θεραπευτική του ανθρώπου.

Τα ιαματικά νερά και ιαματικά αέρια είναι υπόγεια ή πηγαία νερά ή αέρια, που αναβλύζουν με φυσικό τρόπο ή απολαμβάνονται με τεχνικό έργο, τα οποία λόγω των φυσικών ή χημικών τους ιδιοτήτων έχουν ιαματικές ιδιότητες, οι οποίες και αναγνωρίζονται βάσει του νομικού πλαισίου που ορίζει η πολιτεία.

Η ιαματική πηγή είναι φυσική ανάβλυση ή και άντληση ιαματικού νερού ή και αερίου μαζί με τυχόν έργα υδροληψίας. Το είδος αυτό της θεραπείας αποτελεί μέρος της φυσικοθεραπείας, δηλαδή η χρησιμοποίηση των φυσικών πόρων στη θεραπευτική.

Φυσικοί πόροι ονομάζονται τα γήινα φυσικά υλικά όταν αυτά βρίσκονται στην αυθεντική τους κατάσταση. Ως ιαματικοί (από το ρήμα «ιάομαι» που σημαίνει θεραπεύω) φυσικοί πόροι χαρακτηρίζονται εκείνοι που μέσα από την πρακτική εμπειρία του παρελθόντος ή τη σύγχρονη επιστημονική εμπειρία έχουν την ικανότητα να ασκούν ιδιαίτερες βιολογικές δράσεις οι οποίες αξιοποιούνται στη θεραπεία. (Ελληνικός Θερμαλισμός, 2006)

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

- Υγρά (θερμά ή ψυχρά μεταλλικά νερά πηγών ή γεωτρήσεων)
- Στερεά (πηλοειδή ανόργανα, οργανικά ή μεικτά)
- Αεριούχα (σπήλαια υδρατμών, εκπομπές αερίων, εκπομπές υδρατμών, ξηρά σπήλαια)
- Σύνθετα

Ο θεραπευτικός πηλός είναι μείγμα υπέρθερμο ή υπερθερμαινόμενο το οποίο προέρχεται από την αναλογική πρωτογενή ανάμειξη ή πιο συχνά δευτερογενή, ενός στερεού συστατικού κατεξοχήν αργιλικού με φυσικό θερμό νερό.

Ως σύνθετος ιαματικός φυσικός πόρος θεωρείται το κλίμα στο τομέα του θερμαλισμού και της θαλασσοθεραπείας. (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

2.2. Ιστορία της ιαματικής λουτροθεραπείας και των ελληνικών ιαματικών πηγών

Η ιστορία των ιαματικών πηγών αρχίζει από την αρχαία Ελλάδα . Ο πρώτος παρατηρητής των πηγών αυτών με θεραπευτικές ιδιότητες ήταν ο ιστορικός *Ηρόδοτος* (484-410π.Χ.). Αυτός περιέγραψε ορισμένες ιαματικές πηγές και συνιστούσε, κάνοντας λίγο και το γιατρό, η λουτροθεραπεία να γίνεται σε ορισμένες εποχές του χρόνου και για 21 συνεχείς μέρες . Ο *Ιπποκράτης* από την Κω (460-375π.Χ.) που θεωρείται ο θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης και πατέρας της υδροθεραπείας, ασχολήθηκε πολύ με τα διάφορα φυσικά νερά, που τα διέκρινε σε ελώδη, εννοώντας τα νερά που υπάρχουν στα έλη και στις λίμνες, σε όμβρια, που σχηματίζονται από τη βροχή και σε εκείνα που αναβλύζουν από πετρώματα, δηλ. τα μεταλλικά. Αυτά, λέγει, αναβλύζουν θερμά και περιέχουν σίδηρο, χαλκό, αργυρό, χρυσό, θείο και άλλα μεταλλικά στοιχεία . Ο *Αριστοτέλης* περιγράφοντας τους σεισμούς εξηγεί τη γένεση των πηγών της Αιδηψού οι οποίες σύμφωνα με το Στράβωνα ονομαζόταν Θερμά του Ηρακλέους εξ ' ου και τα αρχαιολογικά ευρήματα όπως το μαρμάρινο ανάγλυφο με τη λεοντή και το τόξο του Ηρακλή.

Εκτός από τις διάφορες γνωστές αναφορές στην Αγία Γραφή, κατά τη ρωμαϊκή εποχή και τους βυζαντινούς χρόνους πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία και την Ιαματική Λουτροθεραπεία . Τέτοιοι ήταν ο Ηρόφιλος, ο Ερασίστρατος , ο Ασκληπιάδης , Αγαθίνος, ο Γαληνός , ο Ορειβάσιος , ο Παύλος ο Αιγινήτης κ.α.

Από όλους αυτούς τους γιατρούς ήταν παραδεκτή η ιαματική επίδραση ορισμένων φυσικών πηγών. Ένας μαθητής μάλιστα του Αγαθίνου, έγραψε ,τον 1^ο μ. Χ. αιώνα, για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών και είπε ότι δεν είναι δυνατόν να καθοριστεί επακριβώς ο τρόπος που αναπτύσσουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες , κάθε μια από τις πηγές ξεχωριστά , γιατί χρειάζονται γι' αυτό μακροχρόνιες παρατηρήσεις και πειραματισμοί .Αυτό ισχύει και μέχρι σήμερα .

Γνωστά παραμένουν , σαν ιστορικά μνημεία, αρχιτεκτονικής σε όλη την Ευρώπη αλλά και στην Ελλάδα, τα ρωμαϊκά λουτρά .

Η Ιαματική Λουτροθεραπεία βρίσκει ευρύτερη εφαρμογή τους δύο τελευταίους αιώνες. Σε πολλές χώρες της Ευρώπης (Γερμανία, Αυστρία, Γαλλία , Ιταλία, Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία) κατασκευάστηκαν νέα λουτροθεραπευτήρια

που αντικατέστησαν τις παλιές Ρωμαϊκές Θέρμες. Μετά το 2^ο παγκόσμιο πόλεμο έγιναν βελτιώσεις η ακόμη καινούργια ιδρύματα των οποίων η λειτουργία εναρμονίζεται με τις σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις για την ωφελιμότητα της Ιαματικής Λουτροθεραπείας .

Οι χημικές αναλύσεις του νερού των πηγών άρχισαν να γίνονται στην ελεύθερη Ελλάδα από την εποχή του Καποδίστρια και του Όθωνα (1830 – 1833).

Η αρχή στην οργάνωση των λουτροπόλεων έγινε στις αρχές του αιώνα μας. Το 1918 έγινε για πρώτη φορά ιδιαίτερη υπηρεσία ιαματικών πηγών στο τότε Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας. Το 1936 οι ιαματικές πηγές της χώρας μας μπήκαν στην αρμοδιότητα του τότε Υφυπουργείου Τύπου και Τουρισμού .

Το 1945 περιήλθαν στη Γενική Γραμματεία Τουρισμού και από το 1950 μέχρι σήμερα υπάγονται στις αρμοδιότητες του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (ΕΟΤ), που ιδρύθηκε το χρόνο εκείνο, σαν κλάδος του Υπουργείου Προεδρίας Κυβερνήσεως (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Από την ιστορική αναδρομή γίνεται σαφές ότι η λουτροθεραπεία ανήκει σ' αυτούς τους κλάδους των επιστημών στις οποίες η πρακτική εμπειρία προηγήθηκε της επιστημονικής γνώσης. Έτσι η επιστημονική έρευνα επικεντρώθηκε καταρχήν στο να εξηγήσει επιστημονικά τα προηγηθέντα εμπειρικά αποτελέσματα και να τα στηρίζει (Bader, 1930).

Το πρώτο βήμα για την επιστημονική θεώρηση των ιαματικών πηγών, ήταν οι χημικές αναλύσεις τους και μάλιστα από επιφανείς επιστήμονες όπως οι Bunsen, Liebig, Fresenius κ.ά. Κατά τα μέσο του 19ου αιώνα ερευνήθηκαν οι φυσιολογικές αντιδράσεις στους υγιείς ανθρώπους. Στη συνέχεια συνελέγησαν ότι πληροφορίες υπήρχαν στο πεδίο της θεραπευτικής από την παράδοση και την πρακτική πείρα και δημιουργήθηκε στη Γερμανία πειραματική κλινική. Σήμερα πολλά ευρωπαϊκά Παν/μια έχουν Έδρες Ιατρικής υδροθεραπείας και ειδικά θαλασσοθεραπείας. Πολύ σοβαρές έρευνες για τη λουτροθεραπεία γίνονται σε ισραηλινά ερευνητικά Κέντρα, κοντά στη Νεκρά θάλασσα.

Με τις ιαματικές πηγές της Ελλάδας ασχολήθηκαν όμως πολλοί Χημικοί και Φαρμακοποιοί και υπάρχει πληθώρα (730) ερευνητικών εργασιών και ανακοινώσεων, κυρίως αναλυτικής φύσεως, τα τελευταία 90 χρόνια. Από το 1981 ιδρύθηκε ο "Σύνδεσμος Δήμων και Κοινοτήτων ιαματικών πηγών και Λουτροπόλεων Ελλάδος", ο οποίος ασχολείται με την αξιοποίηση τους, εκδίδει κατατοπιστικούς Οδηγούς και οργανώνει Συνέδρια (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

2.3. Τι είναι τα ιαματικά λουτρά

Τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών είναι νερά, που πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης . Είναι μεταλλικά νερά , που περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά - όπως νάτριο , κάλιο, ασβέστιο , μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο , φωσφόρο και θείο - ή αέρια- όπως διοξείδιο του άνθρακα , υδρόθειο , άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Πολυάριθμες είναι οι θεωρίες για τη γένεση των μεταλλικών νερών αλλά όλες αυτές μπορούν να συνοψιστούν σε τρεις θεωρίες:

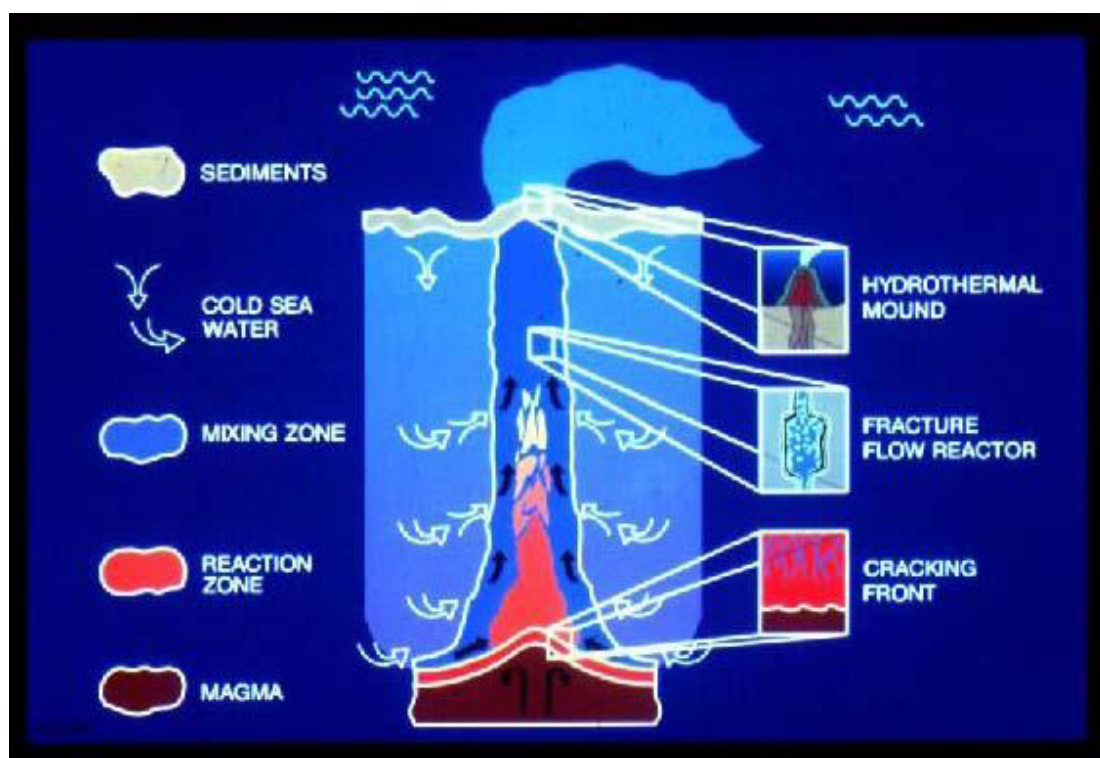
- εξωγενή
- ενδογενή
- μικτή

Σύμφωνα με την εξωγενή θεωρία τα νερά της βροχόπτωσης καθώς διασχίζουν το υπέδαφος εμπλουτίζονται με διαλυμένα άλατα από τα πετρώματα. Με την ενδογενή θεωρία η προέλευση του μεταλλικού νερού οφείλεται στην εκπομπή αερίων και ατμών εκ μέρους μερικών ηφαιστειών. Πιο αληθοφανής όμως είναι η μικτή θεωρία που συνδυάζει τους δυο προηγούμενους παράγοντες. Σύμφωνα με τη χημική σύνθεση τα Μ.Ν υποδιαιρούνται σε αρσενικούχα, αρσενικούχο - σιδηρούχα, διττανθρακικό - αλκαλικά, διττανθρακικό - θειούχο - αλκαλικά, αλκαλικό - γαιώδη, θειούχα, χλωρονατριούχα, σοδούχα με χλωριούχο νάτριο και ιώδιο, ανθρακικά και ραδιενεργά νερά (Βλασσόπουλος, 2014).

Τα νερά αυτά έχουν διάφορο βαθμό οξύτητας και είναι ή όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Έτσι συχνά ακούμε ότι μία πηγή είναι θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή οξυπηγή ή ραδιούχος . Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερισχύει ένα συστατικό περισσότερο από τ' άλλα . Η θερμοκρασία των φυσικών πηγών είναι διάφορη επίσης και φτάνει μέχρι και τους 60ο C και ακόμα περισσότερο. (Σαρακιώτης, [χ.χ])

Η δημιουργία μεταλλικών νερών αποτελεί μια κυκλική διαδικασία με την εξής πορεία: Επιφανειακά ύδατα, όπως το χιόνι, η βροχή και η θάλασσα, εισχωρούν στο υπέδαφος μέσω ρωγμών η πόρων, όπου σχηματίζουν υπόγειες δεξαμενές (ταμιευτήρες). Οι δεξαμενές αυτές με την σειρά τους ανατροφοδοτούν πηγές στην επιφάνεια της γης λόγω της υπερχειλίσης τους ή λόγω ρωγμών. Κατά την κυκλική

αυτή πορεία το νερό περνάει ή και παραμένει μέσα σε πετρώματα αποσπώντας ένα μέρος από τα συστατικά τους και συσσωρεύοντας μεταλλικά ιόντα. Με αυτό τον τρόπο αποκτούν το μεταλλικό τους χαρακτήρα.



Εικ. 2.1: Η δημιουργία των Θερμών Πηγών

Με την πρόοδο της επιστήμης και με τη χημική ανάλυση οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των λουτρών είναι δυνατόν να αποδοθούν:

- A) στην παρουσία μεταλλικών αλάτων και στη διάσπαση τους,
- B) σε ειδικές κolloειδείς ουσίες και σε σπάνια αέρια.

Άλλες έρευνες απέδωσαν την θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών νερών στην ακτινοβολία την οποία αντλούν από τα βάθη της γης. Έτσι μπόρεσαν και οι βάσεις της ακτινενεργείας ή ραδιενέργειας. Η ακτινενέργεια ή ραδιενέργεια είναι η ιδιότητα των σωμάτων εκείνων τα οποία εκπέμπουν αυτομάτως και συνεχώς ακτινοβολία, δηλ. ακτίνες α, β, γ. Μία πιο σύγχρονη αντίληψη όμως είναι ότι η λουτροθεραπεία περιέχει την έννοια μιας ερεθιστικής θεραπείας σε ορισμένα όργανα όπως το ιώδιο στον θυροειδή αδένα και το θείο στους αρθρικούς χόνδρους. Το σύνολο όλων αυτών των αντιλήψεων κατά τη γνώμη μου αποτελεί την απάντηση στην ερώτηση που οφείλεται η θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών λουτρών.

Τα λουτρά στην Ελλάδα ταξινομούνται με βάση τη θερμοκρασία του νερού: σε κρύα (κάτω των 28°C) και σε ζεστά (άνω των 28 °C).

Από τα πιο δημοφιλή είναι τα λουτρά της Αιδηψού με θερμοκρασία 78°C. Όπως σε πολλές άλλες χώρες η λουτροθεραπεία μπορεί να αντιπροσωπεύει την πρώτη εναλλακτική εφαρμογή σε φάρμακα για χρόνιες μη ανταποκρίσιμες φλεγμονώδεις ασθένειες καθώς επίσης μπορεί να θεωρηθεί συμπληρωματική προς την ιατρική αγωγή σε παθήσεις αναπνευστικές, γαστρεντερολογικές, γυναικολογικές, δερματολογικές και ορθοπεδικές (Βλασσόπουλος, [χ.χ]).

Η Ελλάδα είναι μία από τις πλουσιότερες χώρες σε φυσικές πηγές. Πηγαία νερά αναβλύζουν στη χώρα μας από 752 διαφορετικά γεωγραφικά σημεία. Οι περισσότερες πηγές βρίσκονται στα νησιά και είναι 229 . Ακολουθεί η Στερεά Ελλάδα με 156 πηγές , η Μακεδονία με 115 , η Πελοπόννησος με 114 , η Θεσσαλία με 57, η Ήπειρος με 56 και η Θράκη με 25.

Από τις πηγές αυτές λειτουργούν σαν λουτροπόλεις 80, ο επίσημα καταχωρημένος αριθμός τους όμως είναι 65. Απ' αυτές τουριστικής σημασίας είναι οι 18 και τοπικής σημασίας οι 47 (Σαρακιώτης, [χ.χ]).



Εικ. 2.2: Χάρτης Ιαματικών πηγών στην Ελλάδα

2.4. Κατηγορίες ιαματικών πηγών

Ανάλογα με τη θερμοκρασία και την περιεκτικότητά τους σε στοιχεία, ιχνοστοιχεία ή άλλα φυσικά γνωρίσματα, όπως π.χ. ραδιενεργά, οι ιαματικές πηγές μας, κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

α) Ακρατοπηγές

Η θερμοκρασία του νερού των πηγών αυτών δεν ξεπερνά τους 20 °C και περιέχει διαλυόμενες ουσίες με περιεκτικότητα κάτω από ένα γραμμάριο ανά λίτρο (1 gr/lit). Ενδείκνυται στην ποσοθεραπεία για την αντιμετώπιση διαφόρων γαστρεντερικών διαταραχών και ιδιαίτερα στη χρόνια δυσκοιλιότητα.

Τέτοιες πηγές στην Ελλάδα είναι: το Λουτροχώρι της Έδεσσας, η Σάριζα της Άνδρου, η Στάχτη Ποριάρη της Ναυπακτίας, οι πηγές του πόσιμου νερού Λουτρακίου, η πηγή Ασπρονέρι στα Καμένα Βούρλα, το Χωνευτικό της Κύμης κ.ά.

β) Ακρατοθέρμες πηγές

Διακρίνονται μόνο από τη θερμοκρασία τους (έχουν πάνω από 20 °C) και είναι θερμές ολιγομεταλλικές που περιέχουν διαλυόμενες ουσίες κάτω από 1 gr/lit. Από άποψη συστατικών τα νερά αυτά δε διαφέρουν από τα δευτερογενή, δηλαδή τα βρόχινα και τα νερά των πηγαδιών. Διαφέρουν όμως ως προς τη θερμοκρασία και τη ραδιενέργειά τους. Είναι νερά διαυγή, άοσμα, ελαφρώς ραδιενεργά και με μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ανάλογα με τη θερμοκρασία του νερού οι πηγές διακρίνονται σε:

- i) υπόθερμες (20-34 °C)
- ii) ομοιόθερμες (34-37 °C) και
- iii) υπέρθερμες (πάνω από 38 °C).

Στη λουτροθεραπεία, οι υπόθερμες και οι ομοιόθερμες πηγές ενδείκνυνται στις νευρώσεις, στις χρόνιες φλεβίτιδες και στις δερματικές παθήσεις, ενώ οι υπέρθερμες ενδείκνυνται στις χρόνιες ρευματικές παθήσεις, στις αρθρίτιδες, στις τραυματικές καταστάσεις, στις κακώσεις των περιφερικών νεύρων και στις παθήσεις των γεννητικών οργάνων. Στην ποσιοθεραπεία τα νερά των πηγών αυτών χρησιμοποιούνται κυρίως ως διουρητικά.

Στην Ελλάδα ακρατοθέρμες πηγές είναι: οι πηγές του Λαγκαδά Θεσσαλονίκης, της Θέρμης Θεσσαλονίκης, της Αγίας Σούλας στην Κω, του Αγκίστρου στη Μακεδονία, του Αθάνατου Νερού της Ικαρίας κ.ά.

γ) Απλές οξυπηγές

Περιέχουν άφθονο διοξείδιο του άνθρακα και μικρή ποσότητα ιόντων νατρίου, ασβεστίου και χλωρίου. Οξυπηγή χαρακτηρίζεται η πηγή που περιέχει μεγάλη ποσότητα ελεύθερου διοξειδίου του άνθρακα και το στερεό υπόλειμμα του νερού της είναι μικρότερο του ενός γραμμαρίου ανά λίτρο (1 gr/lit). Τα νερά των πηγών αυτών είναι διαυγή, εύγευστα, αναψυκτικά, συνήθως ψυχρά και ενδείκνυνται στη θεραπεία των νευρώσεων, των νευραλγιών, των ρευματοπαθειών, των αρθροπαθειών, των δερματικών παθήσεων και στις παθήσεις των γεννητικών οργάνων των γυναικών.

Οι κυριότερες ελληνικές οξυπηγές είναι: του Ξινού Νερού της Μακεδονίας, η πόσιμη πηγή Καρασταμώνης Μεθάνων κ.ά.

δ) Αλκαλικές πηγές

Αυτές είναι οι μεταλλικές πηγές που τα νερά τους περιέχουν συνολική ποσότητα διαμμένων αλάτων πάνω από ένα γραμμάριο ανά λίτρο (1 gr/lit). Το

νερό των πηγών αυτών παρουσιάζει όξινη αντίδραση και το pH του μπορεί να κυμαίνεται από κάτω από 7 ως 8,3, εξαιτίας του διαλυμένου διοξειδίου του άνθρακα που συνήθως περιέχει. Άλλα στοιχεία που μπορεί να βρίσκονται διαλυμένα μέσα στα αλκαλικά νερά είναι οι ενώσεις λίθου, σιδήρου, ιωδίου, πυριτίου και φωσφορικού οξέος. Αλκαλικές πηγές υπάρχουν συνήθως σε περιοχές όπου από πολύ παλιά έχουν λειτουργήσει ηφαιστεια και από τις εστίες αυτών, που βρίσκονται στα βάθη, εξακολουθεί να βγαίνει αέριο διοξείδιο του άνθρακα.

Στην Ελλάδα αλκαλικές είναι οι πηγές: της Αριδαίας, του Ηφαιστου (Κορνού) της Λήμνου και της Ψιανής, κοντά στη Ναύπακτο.

ε) Οξυπηγές αλκαλικών γαιών

Οι πηγές αυτές περιέχουν σε ένα λίτρο νερό περισσότερο από ένα γραμμάριο ανά λίτρο (1 gr/lit). διαλυμένες στερεές ουσίες (ηλεκτρικά φορτισμένων) ασβεστίου, σιδήρου, χλωριούχου νατρίου κ.ά.

στ) Χλωριονατριούχες πηγές

Τέτοιες πηγές θεωρούνται όσες μεταλλικές πηγές περιέχουν περισσότερο από ένα γραμμάριο και κάτω από 15 γραμμάρια διαλυμένες στερεές ουσίες με επικρατούντα ιόντα το χλώριο και το νάτριο. Όταν η ποσότητα του άλατος είναι μεγαλύτερη από 15 gr/lit οι πηγές χαρακτηρίζονται ως αλιπηγές (Sole). Οι χλωριονατριούχες πηγές βρίσκονται συνήθως κοντά σε περιοχές που είναι κοντά στη θάλασσα. Ενδείκνυται στις χρόνιες ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες, παραλύσεις, παράσεις, δερματικές παθήσεις (ψωρίαση, έκζεμα), στις γυναικολογικές παθήσεις κ.ά.

Οι γνωστότερες πηγές στην Ελλάδα είναι: του Λουτρακίου, των Πάλων Νισύρου, της Βουλιαγμένης, μερικές των Μεθάνων, Λέσβου, Καϊάφα, Κυλλήνης, Τραϊανούπολης, Κύθνου κ.ά.

ζ) Αλιπηγές

Ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε πρόσθετα συστατικά οι αλιπηγές χωρίζονται σε δύο κύριες κατηγορίες: στις αμιγείς αλιπηγές, που περιέχουν μόνο ιόντα χλωριούχου νατρίου, και στις ανάμικτες αλιπηγές, που περιέχουν περισσότερα από δύο συστατικά.

Τα λουτρά στις αλιπηγές ενδείκνυται στις παρακάτω παθήσεις: χοιράδωση παιδικής ηλικίας, ραχίτιδα, παθήσεις του αίματος και της λέμφου, παθήσεις του νωτιαίου μυελού, ρευματοειδείς παθήσεις, αρθρίτιδες, νευρώσεις, περιοστίτιδες,

διογκώσεις της σπλήνας και του ήπατος, διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, δερματικές παθήσεις (έκζεμα, ψωρίαση, δοθιήνες) κλπ.

Παρακάτω παραθέτουμε τις ελληνικές μεταλλικές πηγές με την περιεκτικότητά τους σε διαλυμένα άλατα σε ένα λίτρο νερό: Θέρμαι Σύλλα στην Αιδηψό (η ομοιόθερμη και η υπέρθερμη ραδιενεργός αλιπηγή, 31-33 γραμμάρια), Όρμου Θέρμου και Αγίας Κυριακής της Ικαρίας (υπέρθερμες ραδιενεργές αλιπηγές των χλωριούχων αλκαλικών γαιών Μουσταφά, 37 γραμμάρια), Καλύμνου (υπέρθερμη αλιπηγή των χλωριούχων και θεικών αλκαλικών γαιών, 34 γραμμάρια), Κύθνου (η υπέρθερμη σιδηρούχος αλιπηγή των χλωριούχων αλκαλικών γαιών Κακκάβου, 36 γραμμάρια), της νήσου Κω (οι υπέρθερμες οξυανθρακικές αλιπηγές των χλωριούχων και θεικών αλκαλικών γαιών Αγίου Φωκά, 41 γραμμάρια), Μεθάνων (οι ομοιόθερμες υδροθειούχες οξυανθρακικές αλιπηγές των χλωριούχων και θεικών αλκαλικών γαιών Βρωμολίμνης, 39 γραμμάρια), Μυτιλήνης (η υπέρθερμη σιδηρούχος αλιπηγή των χλωριούχων και θεικών αλκαλικών γαιών Θέρμης, 35,5 γραμμάρια), Νισύρου (η υπέρθερμη αλιπηγή των χλωριούχων και θεικών αλκαλικών γαιών Μανδράκι, 26 γραμμάρια) και Σαμοθράκης (η υπέρθερμη υδροθειούχος αλιπηγή των χλωριούχων αλκαλικών γαιών Ψαρόθερμα, 21 γραμμάρια).

η) Θειούχες πηγές

Το νερό των πηγών αυτών περιέχει θειικά ιόντα, ιόντα υδρόθειου και ελεύθερο υδρόθειο, στο οποίο οφείλεται και η οσμή του κλούβιου αυγού. Ανάλογα με την ποσότητα των συστατικών του διαιρούνται σε: θειούχες αλιπηγές, υδροθειοπηγές αλκαλικών γαιών, υδροθειονατριοχλωριούχες και αλατούχες υδροθειοπηγές. Τα νερά των θειούχων πηγών ενδείκνυνται στις αρθροπάθειες, ρευματοειδείς αρθρίτιδες, δερματοπάθειες (ακμή, δοθινώσεις, εξανθήματα, έκζεμα, ψωρίαση, κνιδώσεις), κινητικές αταξίες, ημικρανίες και νευραλγίες. Σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος το νερό λαμβάνεται και εσωτερικώς σε μορφή ποσιοθεραπείας. Η ποσιοθεραπεία καθώς και η εισπνοθεραπεία των μεταλλικών αυτών νερών αντενδείκνυνται στις αναιμίες, τις εξασθενήσεις, τις καρδιακές παθήσεις, τις πεπτικές διαταραχές και στα πεπτικά έλκη.

Στην Ελλάδα οι πηγές που περιέχουν θείο είναι:

α) Υδροθειούχες: Αγίας Βαρβάρας Βόνιτσας, Αγραδοπιδοκάμπου Ναυπακτίας, Ελευθερών Καβάλας, Ηράκλειας Ηλείας, Κουνουπελίου Ηλείας, Λούτσα Χειμπελή Κοζάνης, Μουρτσιανής Μεσολογγίου, Μιτάνι Αρτας, Σελιανίτικων Αχαΐας, Χεστένι

Ευρυτανίας, Ψαρόθερμα Σαμοθράκης, Σμόκοβο, Καβάσιλας Κόνιτσας, Κρεμαστών (Βάλτου και Χούνης) της Αιτωλίας, Πυξαρίας Κόνιτσας, Ηραίας Γόρτυνος (όλες υπόθερμες) και Θερμών Δράμας (θερμή και θειοσιδηρούχα).

β) Υδροθειοχλωριονατριούχες: Θερμοπυλών, Σαμοθράκης, Καϊάφα (όλες αυτές θερμές), Κυλλήνης, Καμένων Βούρλων, όλες με την ονομασία “Βρωμονερί”, Παληοσάραγας Πρέβεζας, Τραϊανούπολης Φερρών, Χανοπούλου Άρτας κ.ά.
γ) Αλκαλικές θειοπηγές: Νέας Απολλωνίας Θεσσαλονίκης, Σμοκόβου, Παλαιοβράχας Φθιώτιδας κ.ά.

θ) Ραδιενεργές πηγές

Έτσι ονομάζονται οι πηγές εκείνες τα νερά των οποίων, διερχόμενα από διάφορα ορυκτά, φορτίζονται με την ακτινενέργειά τους και συμπαρασύρουν ραδιενεργά άλατα. Οι απορροές που βρίσκονται στα μεταλλικά νερά είναι κυρίως του ραδίου, το οποίο ως ραδιενεργό αέριο χαρακτηρίζεται ως ραδόνιο (Rn). Για να ονομαστεί μια πηγή ραδιενεργή θα πρέπει το νερό να περιέχει ραδιενέργεια πάνω από 3,5 μονάδες Mache κατά λίτρο. Οι ενδείξεις των ραδιενεργών πηγών είναι: αρθρίτιδες, ρευματισμοί, χρόνιες φλεγμονικές καταστάσεις, νευραλγίες, παραλύσεις, μυασθένειες, υπερκόπωση, αναιμία.

Στην Ελλάδα ραδιενεργές πηγές είναι: της Αιδηψού (3,38-3,58 Mache), των Καμένων Βούρλων (60-280 Mache), της Ικαρίας (6,5-754 Mache), της Νέας Απολλωνίας (βυζαντινός λουτήρας, 4,35 Mache), Κύθνου (Κακκάβου, 4,1 Mache), Λέσβου (Ευθαλούς, 14,7 Mache), Λουτρακίου (πηγή ΕΟΤ, 11,4 Mache, Δήμου, 31 Mache), Μπάνια Σκρα (3,7 Mache), Νιγρίτας (πόσιμος, 7,1 Mache), Σουρωτής (πόσιμος, 7,2 Mache) και Τραϊανουπόλεως (5,3 Mache).

ι) Αρσενικούχες πηγές

Τα νερά των πηγών αυτών περιέχουν άλατα αρσενικού σε αρκετά χιλιοστόγραμμα ανά λίτρο. Το αρσενικό, σε ασήμαντα ποσά, βρίσκεται σε πάρα πολλά μεταλλικά νερά, ιδιαίτερα στα θειοσιδηρούχα. Ενδείκνυται σε τροφικές διαταραχές, γιατί επιδρούν αποτελεσματικά στην τροποποίηση της θρέψης. Επίσης στους χλωροαναιμικούς, γιατί συμβάλλει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, καθώς και σε διαβητικούς, σε παθήσεις των οστών, σε άτομα με εξασθενημένο νευρικό σύστημα, στους φυματικούς που έχουν δυσθρεψία, σε δερματοπάθειες κλπ. Τα αρσενικούχα νερά παίρνονται εσωτερικώς, αρχικά 1-2 κουταλάκια την ημέρα και προοδευτικά η δοσολογία αυξάνεται.

ια) Σιδηρούχες πηγές

Στα νερά αυτών των πηγών κυριαρχεί το στοιχείο του σιδήρου. Η γεύση τους είναι στυπτική και το ίζημά τους κιτρινοκοκκινωπό, γι' αυτό ονομάζονται και πηγές «κόκκινων νερών». Χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των ασθενικών καταστάσεων, όπως: στην ανάρρωση, στις μεθαιμορραγικές καταστάσεις, τη λοχεία, την αναιμία, τη χλώρωση, τις στομαχικές και εντερικές διαταραχές κ.ά. Τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα είναι καλύτερα όταν συνδυάζονται με ειδική διαίτα.

Οι γνωστές σιδηρούχες πηγές στην Ελλάδα είναι: των Κυθήρων και του Τσάγεζιν (Στομίου Αγιάς, Αμφίπολης).

ιβ) Ιωδιούχες πηγές

Οι πηγές αυτές χαρακτηρίζονται αυτές που τα νερά τους περιέχουν το χημικό στοιχείο του ιωδίου. Το ιώδιο σπάνια συναντάται σε ελεύθερη κατάσταση στη φύση, εκτός από ηφαιστιογενείς εκκρίσεις και στα νερά μερικών ιαματικών πηγών. Συμμετέχει, όμως, στα συστατικά του θαλασσινού νερού κατά 0,05%, καθώς και σε ορισμένα είδη φυκιών της θάλασσας (φαιοφύκη) που έχουν την ικανότητα πρόσληψης και αφομοίωσης του στοιχείου μέχρι 0,45%.

Όλες οι παραπάνω πηγές δίνουν τη δυνατότητα για δημιουργία και ανάπτυξη μιας λουτρόπολης στην περιοχή που υπάρχουν. (Ζάρπα, 1999)

2.5. Μορφές υδροθεραπείας

MEDICAL HYDROLOGY- SPA THERAPY

Η θεραπεία των διαφόρων παθήσεων και κυρίως των ρευματικών παθήσεων γίνεται με φάρμακα και φυσικοθεραπεία . Σε μερικές βαριές μορφές χρειάζεται και η χειρουργική ορθοπεδική επέμβαση , η ακόμη συνδυασμός και των τριών βασικών μορφών θεραπείας αναλόγως της περίπτωσης .

Η Υδροθεραπεία όπως προανέφερα αποτελεί μέρος της φυσικοθεραπείας και είναι μία καλά οργανωμένη μορφή θεραπείας που αξιοποιεί τις φυσικές και χημικές ιδιότητες των νερών.

Η Υδροθεραπεία υπό τη γενικότερη έννοια “SPA THERAPY ” ή “MEDICAL HYDROLOGY ” των Αγγλοσαξόνων περιλαμβάνει τις εξής μορφές:

- Λουτροθεραπεία
- Ποσιθεραπεία

- Εισπνευσοθεραπεία
- Ιλυοθεραπεία ή Πηλοθεραπεία ή Κοινώς Λασπόλουτρα
- Θαλασσοθεραπεία
- Κλιματοθεραπεία

Η Λουτροθεραπεία βασίζεται στις παρακάτω κύριες ιδιότητες του Ιαματικού νερού :

1. Στο θερμικό ερέθισμα
2. Στο μηχανικό ερέθισμα
3. Στο χημικό ερέθισμα

Το Θερμικό Ερέθισμα είναι σπουδαίο στην Λουτροθεραπεία και αποτελεί βασική μορφή θερμοθεραπείας . Για να υπάρχει θερμικό ερέθισμα πρέπει η θερμοκρασία του νερού να είναι μεγαλύτερη από 34°C . Ο *Θερμικός παράγοντας* δρα με πολλούς τρόπους. Τέτοιοι είναι: η διάταση των αγγείων, η υπεραιμία ,η τοπική εφίδρωση , η ανάπαυση των μυών , η βελτίωση της τοπικής θρέψης (εναλλαγή – διατροφή) και η αναλγησία .

Σε θερμοκρασίες λοιπόν άνω των 38° – 40o C ζεσταίνονται οι μύες, η αντίστασή τους ελαττώνεται και ακολουθεί χαλάρωση, με αποτέλεσμα ανακούφιση από τον πόνο και διευκόλυνση των κινήσεων . Σε υψηλότερες θερμοκρασίες γίνεται απορρόφηση του υγρού των αρθρώσεων και διείδυση μεταλλικών και ραδιενεργών στοιχείων (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Αναλυτικότερα:

Η αναλγητική δράση της θερμότητας μπορεί να εξηγηθεί, τουλάχιστον μερικά, από τις αυξανόμενες συγκεντρώσεις β-ενδορφίνης. Όπως το λέει και το όνομα τους, που προέρχεται από το ενδογενείς μορφίνες, οι ενδορφίνες παράγονται εντός του οργανισμού. Είναι βέβαια άλλης χημικής σύστασης από ότι η Μορφίνη, αλλά έχουν συγκρίσιμη αναλγητική δράση.

Άλλη ευεργετική επίδραση από τη θερμική διέγερση είναι αυτή που έχει η ζέστη στην εκτατικότητα των ιστών των πλούσιων σε κολλαγόνα, όπως π.χ. στους τένοντες, στις θήκες των αρθρώσεων, στον ουλοποιημένο και παχυμένο αρθρικό υμένα, κ.ά. Έτσι βελτιώνεται η ακτίνα κινήσεως των αρθρώσεων με τις οποίες εμπλέκονται.

Η θερμοκρασία επιδρά και στις γλοιελαστικές ιδιότητες των ιστών. Έτσι ελαττώνεται η ελαστική δυσκαμψία γεγονός που έχει ευνοϊκή επίδραση στους ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Η υπερθερμία μειώνει επίσης το ιξώδες του αρθρικού υγρού, δηλ. το καθιστά ρευστότερο.

Είναι ακόμα γνωστό, ότι ο μυϊκός σπασμός που προέρχεται από την βλάβη του υποκείμενου σκελετού, των αρθρώσεων ή των νεύρων, ανακουφίζεται από τη θερμοκρασία, πιθανώς λόγω λύσεως του μυϊκού αυτού σπασμού.

Οι εργαστηριακές μετρήσεις, μετά την εφαρμογή της θερμότητας, παρουσιάζουν αυξημένη την έκκριση Νοραδρεναλίνης, Κορτιζόλης και αυξητικής ορμόνης. Είναι δε πολύ γνωστή η αντιφλεγμονώδης δράση της Κορτιζόλης και των Κατεχολαμινών. (Sukenik & Shoenfeld 1996) Έχει αναφερθεί επίσης ότι μετά από ένα λουτρό Σάουνα ανεβαίνει κατά 14 φορές το επίπεδο της Προλακτίνης.

Εξάλλου είναι επίσης γνωστό ότι η εφαρμογή ζεστών επιθεμάτων λάσπης ή το λουτρό σε θερμό νερό 38-39°C, μπορεί να αυξήσει τη θερμοκρασία του σώματος κατά 1-2°C. Μ' αυτό τον τρόπο επηρεάζεται πολύ η ανταλλαγή της ύλης, γίνεται ειδικά καλύτερη καύση του Αζώτου των τροφών. Έτσι ανέρχεται η ποσότητα της αποβαλλόμενης Ουρίας και του Ουρικού οξέος.

Η δράση της θερμότητας στο σημείο εφαρμογής αυξάνει τη ροή του αίματος στα μικρά αγγεία, αλλά δρα ανταντακλαστικά και σε απομακρυσμένα όργανα. Για παράδειγμα, για διεύρυνση των αγγείων της στεφανιαίας εφαρμοζόταν λουτρό του βραχίονα με αργή άνοδο της θερμοκρασίας από τους 18° στους 39°. Η αγγειοδιαστολή που παρατηρείται γίνεται λόγω της επίδρασης στη Συμπαθητική αγγειοσύσπαση από τις εκλυόμενες κατεχολαμίνες που προαναφέρθηκαν (Pschyrembel, 1998).

Όσον αφορά το Μηχανικό Παράγοντα, η δράση του στηρίζεται στους νόμους του Αρχιμήδη που αναφέρονται στην άνοση και στην υδροστατική πίεση . Στο νερό το ανθρώπινο σώμα γίνεται ελαφρύτερο, οι κινήσεις ευκολότερες, επέρχεται μυοχαλάρωση, απορρόφηση οιδημάτων και εξιδρωμάτων και ευνοϊκή επίδραση στον ψυχισμό (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Για να μελετηθεί η μηχανική δράση του νερού στις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού, χρησιμοποιήθηκε νερό της βρύσης για να μην υπάρχουν χημικά ερεθίσματα, και θερμοκρασία 34 - 35°C, ονομαζόμενη και αδιάφορος, επειδή οι εμβαπτιζόμενοι σε τέτοια θερμοκρασία δεν αισθάνονται ούτε κρύο ούτε ζέστη. Έτσι αποκλείονται και τα θερμικά ερεθίσματα.

Άνοση

Σύμφωνα με την Αρχή του Αρχιμήδη "κάθε σώμα εμβαπτιζόμενο στο νερό χάνει από το βάρος του τόσο, όσο είναι το βάρος του νερού που εκτοπίζει". Έτσι ένας

άνθρωπος 80 κιλών, μέσα στο γλυκό νερό ζυγίζει μόνον 20 kg. ενώ στη θάλασσα 8 kg. Εξυπακούεται ότι και στα μεταλλικά νερά η άνωση είναι τόσο μεγαλύτερη, όσο πυκνότερο είναι το διάλυμα των αλάτων που περιέχουν. Άμεσο αποτέλεσμα της άνωσης και της απώλειας μέρους του βάρους του σώματος, είναι η χαλάρωση του κινητικού συστήματος και η ευχερέστερη κινητικότητα των αρθρώσεων, επομένως ανακούφιση από τον πόνο στις οδυνηρές ρευματοπαθείς κλειδώσεις. Επιτρέπει δηλ. στον ασθενή να κινητοποιήσει τις αρθρώσεις του και να δυναμώσει τους μυς του με την ελάχιστη δυνατή ταλαιπωρία. Η επίδραση αυτή είναι χαρακτηριστικότερη σε περιπτώσεις μυατονίας ή πόνων που εντοπίζονται στα μαλακά μόρια των αρθρώσεων ή των μυών, όπως επί μυαλγιών, αρθραλγιών ή ρευματισμών (Verhagen et al., 1997).

Υδροστατική πίεση

Αυτή δρα πρωταρχικά επί των σωματικών κοιλιοτήτων όπως της θωρακικής, περιτοναϊκής και επί του φλεβικού συστήματος. Η υδροστατική πίεση προκαλεί επίσης μετατόπιση των υγρών από τα άκρα στον κορμό, προκαλώντας έτσι αραίωση του αίματος και αυξημένη διούρηση. Έχει μετρηθεί ότι βύθιση στο νερό για μια ώρα αυξάνει την αποβολή νερού περίπου κατά 50%. Όλες αυτές οι φυσιολογικές αντιδράσεις είναι ανεξάρτητες από τη θερμοκρασία και τη χημική σύνθεση του νερού της πηγής. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί ότι παρόλη την εκτεταμένη χρησιμοποίηση της λουτροθεραπείας δια μέσου των αιώνων, η επιστημονική αποτίμηση της φυσιολογίας κατά την εμβύθιση άρχισε μόνο με την εμφάνιση των επανδρωμένων προγραμμάτων των διαστημοπλοίων (O' Hare et al., 1985).

Σε πειράματα εμβύθισης υγιών ατόμων σε ιαματικό νερό 35°, μετρήθηκε η νεφρική, αιματολογική και καρδιαγγειακή τους ανταπόκριση και συγκρίθηκαν οι τιμές τους πριν και μετά το λουτρό. Παρατηρήθηκαν οι εξής σημαντικές αυξήσεις: Διπλή διούρηση και νατριούρηση, 5% αραίωση του αίματος και 50% αύξηση του καρδιακού δείκτη μετά το λουτρό. Από τους ίδιους ερευνητές επαναλήφθηκε η διαδικασία, αλλά με νερό της βρύσης αυτή τη φορά. Φάνηκε ότι εφ' όσον το βάθος και η θερμοκρασία των δύο νερών ήταν ίδια, οι μεταβολές που επέρχονται στον υγιή οργανισμό συμβαίνουν στον ίδιο βαθμό και στα δύο νερά. Οι αναφερθείσες εργαστηριακές μεταβολές των δεικτών μετά το λουτρό, αποδίδονται στην επίδραση της έλλειψης βαρύτητας μέσα σ' αυτό. Συγκεκριμένα η έλλειψη βαρύτητας είχε σαν αποτέλεσμα μια μετακίνηση του αίματος από τα άκρα προς τον θώρακα. Αυτή η υπερπλήρωση του κεντρικού όγκου του αίματος θεωρείται ότι απετέλεσε το έναυσμα

για τη διούρηση, τη νατριούρηση, την αύξηση του καρδιακού όγκου παλμού και την αραιώση του αίματος. Μεγάλης σημασίας πτώση συνέβη στις συγκεντρώσεις όλων των δεικτών των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Συγκεκριμένα πτώση της συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης, του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της λευκωματίνης. Αυτές οι αλλαγές που συμβαίνουν χωρίς να αλλάζει η συγκέντρωση Na του πλάσματος, υποδηλώνουν ότι η βύθιση στο νερό μετακινεί εξωκυτταρικό υγρό στον αγγειακό χώρο και ότι αυτό το ισοοσμωτικό διάλυμα αραιώνει τις μεταβλητές των ερυθροκυττάρων και τη συγκέντρωση της λευκωματίνης.

Λίγα έχουν κατανοηθεί σχετικά με τα πιθανά οφέλη από αυτή την κίνηση των εξωκυτταρικών υγρών. Σίγουρα η υδροστατική πίεση του νερού στα άκρα θα κινητοποιεί το οίδημα και μ' αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να δρα ευεργετικά σε πολλές ασθένειες (Sukenic et al., 1996).

Το χημικό ερέθισμα προκαλείται από τα στοιχεία που είναι διαλυμένα στα μεταλλικά νερά.

Μια άποψη είναι ότι το συστατικά αυτά του νερού απορροφώνται καταρχήν από την εξωτερική νεκρή στοιβάδα του δέρματος. Στη συνέχεια εισχωρούν βαθύτερο στο δέρμα και μέσω αυτού στην κυκλοφορία του αίματος, από όπου ασκούν τη φαρμακοδυναμική τους ενέργεια. Τα λιποδιαλυτά συστατικά του νερού όπως H₂S, CO₂ και J- απορροφώνται ιδιαίτερα γρήγορα. Με ραδιενεργό σήμανση αποδείχθη ότι και μη λιποδιαλυτά ιόντα όπως τα SO₂- απορροφώνται επίσης.

Επειδή όμως η παρουσία τους στο αίμα είναι ποσοτικά ελάχιστη, είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι αυτή καθεαυτή προκαλεί τη θεραπευτική δράση. Πιο λογικό θα ήταν να πιστέψουμε σε μια έμμεση δράση μέσω του δέρματος, που επηρεάζει το Φυτικό νευρικό σύστημα και προκαλεί μια μεταστροφή του οργανισμού, όμοια με αυτήν της μη ειδικής ερεθισματοθεραπείας. Δηλ. το δέρμα προσλαμβάνει την μικρή επικάλυψη των χημικών ιόντων, σαν ερέθισμα που το οδηγεί σε δευτερογενείς ενέργειες, π.χ. στην παραγωγή νέων ουσιών όπως η Ακετυλοχολίνη ή η Ισταμίνη, οι οποίες δρουν μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Το βασικό αυτό αποτέλεσμα που αφορά ολόκληρο τον οργανισμό, συνδυάζεται σε ορισμένες κατηγορίες μεταλλικών νερών, όπως π.χ. των ραδιενεργών, με την ειδική δράση ορισμένων συστατικών, τα οποία εισδύουν δια του δέρματος στο σώμα και επηρεάζουν κατά χαρακτηριστικό τρόπο μερικές οργανικές λειτουργίες του και την ανταλλαγή της ύλης.

Από μεταγενέστερες έρευνες διαπιστώθηκε ότι το δέρμα μπορεί να καταστεί διαπερατό σε μεταλλικά και άλλα ιόντα, τα οποία φθάνουν "κατά συνέχεια ιστού" σε βαθύτερο μόρια, όπως π.χ. οι αρθρώσεις, ενώ αντίθετα τα επίπεδα στο αίμα παραμένουν ασήμαντα από φαρμακολογικής απόψεως (Βουδούρης, 1998).

Ως γνωστό, στη διαπερατότητα του δέρματος από ορισμένες φαρμακευτικές ουσίες, με τα κατάλληλα έκδοχα, βασίζεται και το ονομαζόμενο "Διαδερματικό θεραπευτικό σύστημα", που χρησιμοποιείται ευρέως για ορισμένες ασθένειες, όπως στη στεφανιαία ανεπάρκεια (τα νιτρώδη), λαβυρινθικές διαταραχές (Σκοπολαμίνη) κ.ά. Τα φάρμακα αυτά έχουν ανιχνευθεί σε θεραπευτικό δραστικές πυκνότητες σε υποκείμενους της εφαρμογής ιστούς χωρίς τη μεσολάβηση αγγείων. Τα προβλήματα όμως και πάλι δεν λύθηκαν και πολλά θέματα παραμένουν αξεκαθάριστα, συμπεριλαμβανομένου και του περί ποια στοιχεία είναι απαραίτητα και ποια είναι η ιδανική συγκέντρωση του κάθε στοιχείου, ώστε να πετύχουμε τη μέγιστη ανταπόκριση στη θεραπεία (Strobl et al., 1989)

Όπως βλέπουμε, από τις τρεις δράσεις των ιαματικών λουτρών που αναφέραμε, η χημική είναι το πιο δυσεπίλυτο πρόβλημα. Παρόλο που τα τελευταία 15 χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες, τα αποτελέσματα δεν είναι ικανοποιητικά.

Ενδείξεις λουτροθεραπείας

1. Ρευματικές παθήσεις (όσον αφορά αυτές τις παθήσεις θα αναφερθώ παρακάτω εκτενέστερα λόγω του ότι η εφαρμογή της Ιαματικής Λουτροθεραπείας σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος είναι κατά πολύ συχνότερη απ' ότι σε παθήσεις άλλων συστημάτων).
2. Ορθοπεδικές παθήσεις, όπως μετεγχειρητικές δυσκαμψίες, μετατραυματικές καταστάσεις με μυϊκή δυσκαμψία ή ατροφία μυών και νεύρων, νευρίτιδες και οι αρθροπάθειες κάθε φύσης έχουν πρακτικά ένδειξη λουτροθεραπείας, καθώς μπορούν να ωφεληθούν από αυτήν εξαιτίας της άνωσης που προκαλεί το νερό στα μέλη, κατά τη διάρκεια της λούσης, όπως είναι, για παράδειγμα, τα γόνατα, τα ισχία, οι ποδοκνημικές αρθρώσεις και η κατώτερη οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης
3. Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριακή υπέρταση, ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών ενδαρτηρίτιδες κάτω άκρων, χρόνιες φλεβίτιδες κίρσοι).

4. Παθήσεις δερματικές (έκζεμα, δερματίτιδες κλπ.)
5. Παθήσεις γυναικολογικές (χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις των σαλπίγγων και της μήτρας, λευκόρροια , ανεπάρκεια των ωοθηκών).
6. Παθήσεις περιφερικών νεύρων (νευρίτιδες, ριζίτιδες, νευραλγίες).
7. Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος (Σαρακιώτης, [χ.χ])

2.6. Ποιες ρευματικές παθήσεις ωφελούνται από την ιαματική λουτροθεραπεία

Μπορεί να πει κανείς ότι όλες οι Ρευματικές παθήσεις έχουν ένδειξη για Ιαματική Λουτροθεραπεία. Κατά κανόνα αποφεύγεται η θεραπεία σε μορφές ενεργείς, σε μορφές με εξάρσεις, ή βαριές αλλοιώσεις . Η ουρική αρθρίτιδα και η εκφυλιστική αρθροπάθεια ευνοούνται περισσότερο από την Ιαματική Λουτροθεραπεία. Σ' αυτήν είναι πολύ πιθανή, σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον, η γενική επίδραση επί του οργανισμού με την έννοια των μεταβολών στην ανταλλαγή της ύλης και τροποποίηση του εδάφους, καταστάσεις που έχουν σχέση με τις δύο αυτές μορφές . Με την προϋπόθεση της επιλογής του μεταλλικού νερού και την εφαρμογή του προσφορότερου τρόπου χρησιμοποίησής του, τα θεραπευτικά αποτελέσματα αποβαίνουν περισσότερο ή λιγότερο ικανοποιητικά. Έτσι στις φλεγμονώδεις Ρευματικές παθήσεις (ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγκυλωτική σπονδυλαρθρίτιδα) συνιστώνται τα ολιγομεταλλικά νερά, οι θειούχες πηγές με ή χωρίς ραδιενέργεια, τα λασπόλουτρα και η υδροκινησιοθεραπεία. Η Ιαματική Λουτροθεραπεία αποφεύγεται στις πολύ βαριές και πολύ ενεργείς μορφές με εξελικτικό χαρακτήρα. Προτιμούνται οι ήπιες και σταθεροποιημένες μορφές έστω και με υψηλή ΤΚΕ με την προϋπόθεση ο άρρωστος να κατευθύνεται από γνώστη γιατρό, οι τεχνικές που εφαρμόζονται να επιλέγονται και ο λουτρονόμος να είναι προσεκτικός..

Στην εκφυλιστική αρθροπάθεια η ένδειξη για Ιαματική Λουτροθεραπεία είναι σαφής. Όλα τα ιαματικά νερά βρίσκουν εφαρμογή (θειούχα, χλωριονατριούχα, ραδιενεργά). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον εμφανίζουν η χρησιμοποίηση υψηλής θερμοκρασίας και ορισμένες τεχνικές όπως είναι τα τοπικά λασπόλουτρα , τα ατμόλουτρα οι υδρομαλάξεις, οι καταιονισμοί και η υδροκινησιοθεραπεία . Το ζεστό νερό δρα αναλγητικά και αντισπασμωδικά, το θείο αποτελεί συστατικό του αρθρικού χόνδρου , η υδροκινησιοθεραπεία καταπολεμά την δυσκαμψία και τις ατροφίες, τα

υπέρθερμα ραδιενεργά νερά και τα λασπόλουτρα έχουν σε επώδυνες ιδίως μορφές ανακουφιστική δράση.

Οι σπονδυλαρθροπάθειες και δισκοπάθειες που εκδηλώνονται με τοπικό ή ριζιτικό πόνο (αυχναλγία, οσφυαλγία, ισχιαλγία κτλ.) ωφελούνται σε ποσοστό 70-80%. Ο πόνος υποχωρεί και η σπονδυλική στήλη γίνεται πιο εύκαμπτη. Στην εκφυλιστική αρθροπάθεια του ισχίου και του γόνατος με πρωτοπαθή αιτιολογία υπάρχει ομοφωνία για εφαρμογή υδροκινησιοθεραπείας. Σαφής ένδειξη είναι τα τοπικά λασπόλουτρα. Όσο κι αν η εκφυλιστική αρθροπάθεια του ισχίου έχει χειρουργική ένδειξη, αυτή δεν μπορεί πάντοτε να γίνει . Τότε ο άρρωστος αντιμετωπίζεται συντηρητικά με φάρμακα και φυσικοθεραπεία, στην οποία εντάσσεται και η Ιαματική Λουτροθεραπεία . Διαπιστώνεται ότι ο άρρωστος πονάει λιγότερο, βαδίζει καλύτερα, έχει πιο ελεύθερες κινήσεις και καταναλώνει λιγότερα φάρμακα.

Αναφέρθηκε προηγούμενα και η ουρική αρθρίτιδα. Σ' αυτήν εκτός από τις εξωτερικές τεχνικές (λουτρό, ατμόλουτρο, τοπικό λασπόλουτρο) εφαρμόζεται και η ποσιθεραπεία. Η Ιαματική Λουτροθεραπεία εφαρμόζεται για πρόληψη κλινικών εκδηλώσεων σε άτομα με προδιάθεση ή για πρόληψη των κρίσεων, καθώς επίσης και σε μορφές με τόφους ή χρόνια αρθρίτιδα ή και σε συμμετοχή του νεφρού .

Άλλη μορφή ρευματοπάθειας που έχει ένδειξη για Ιαματική Λουτροθεραπεία είναι ο καλούμενος *Εξωαρθρικός Ρευματισμός* καθώς και ο *Ψυχογενής Ρευματισμός* .

Στον εξωαρθρικό ρευματισμό εντάσσονται οι παθήσεις των μαλακών μορίων, δηλ. των τενόντων, των ελύτρων αυτών ή των ορογόνων θυλάκων. Είναι : η κάθε μορφή περιαρθρίτιδας, του ώμου, του ισχίου, του γόνατος , οι τενοντοελυτρίτιδες και οι ορογονίτιδες . Όσες από αυτές χρονίζουν ή συνοδεύονται από δυσκαμψία (όπως συμβαίνει στην περιαρθρίτιδα του ώμου) υπάρχει ένδειξη για Ιαματική Λουτροθεραπεία. Είναι έργο του γιατρού που γνωρίζει το αντικείμενο να κατευθύνει σωστά την Ιαματική Λουτροθεραπεία. Στους ψυχογενείς εξ άλλου ρευματισμούς εντάσσονται διάφορες μορφές ινοσίτιδας, κυτταρίτιδας, καθώς και οι καλούμενες λειτουργικές ραχιαλγίες. Και οι μορφές αυτές έχουν ένδειξη για Ιαματική Λουτροθεραπεία. (Σαρακιώτης, [χ.χ])

2.7. Εφαρμογή της ιαματικής λουτροθεραπείας σε μετατραυματικές και μετεγχειρητικές καταστάσεις

Υπολειμματικοί πόνοι και δυσκαμψίες: σε κατάγματα, διαστρέμματα, εξarthρώματα ή εγχειρήσεις ή και σε αντανακλαστικά αλγοδυστροφικά σύνδρομα (πχ. το σύνδρομο *SUDECK-LERICHE*, το σύνδρομο ώμου-χειρός) η Ιαματική Λουτροθεραπεία έχει σαφή ένδειξη με την προϋπόθεση της σωστής επιλογής των τεχνικών μεθόδων, το ευεργετικό αποτέλεσμα μπορεί να φτάσει μέχρι 90% των περιπτώσεων. Μπορούν να αναφερθούν εδώ σαν τεχνικές επιλογές το ατμόλουτρο, το λασπόλουτρο, οι καταιονισμοί με νερό , η υδροκινησιοθεραπεία.

Ασφαλώς ευνοεί η σωματική και ψυχική ανάπαυση για τις τρεις εβδομάδες που διαρκεί η Ιαματική Λουτροθεραπεία και με την απομάκρυνση από το χώρο των καθημερινών προβλημάτων. Στο διάστημα αυτό εκτελείται και ένα είδος ψυχοθεραπείας με τις καθημερινές φροντίδες και την κανονική ιατρική παρακολούθηση. Ακόμη με την παραμονή σε ένα ήπιο κλίμα , σε επιμελημένα ξενοδοχεία και χώρους με ποικίλες εξυπηρετήσεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις που βρίσκει ο λούόμενος. Όλα αυτά αποτελούν πρόσθετο στοιχείο για το επιτυχές αποτέλεσμα της ιαματικής Λουτροθεραπείας. Είναι εξ' άλλου πιθανό ότι *το STRESS* της Ιαματικής Λουτροθεραπείας δρα μέσω του συστήματος υπόφυση – επινεφρίδια (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

2.8. Πρόσφατη μελέτη με θεραπευτικό αποτέλεσμα της λουτροθεραπείας στην οσφυαλγία

Πρόσφατα η λουτροθεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για τη θεραπεία της χρόνιας οσφυαλγίας. Η οσφυαλγία, από τις λέξεις οσφύς (μέση) και άλγος (πόνος), ή λουμπάγκο, χαμηλός πόνος στη πλάτη, είναι σύμπτωμα που αφορά κάθε πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (στη μέση), ανεξάρτητα από την αιτία που τον προκαλεί και από την οποία το 80% των ανθρώπων επηρεάζεται κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ενοχοποιείται για το περίπου 25% των προσωρινών αναπηριών και το 40% των μόνιμων, γι' αυτό και ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται παγκοσμίως στην πρόληψή της. Είναι συχνότερη στην 4η και 5η δεκαετία της ζωής και συνήθως οφείλεται σε εκφύλιση των κατώτερων οσφυϊκών διαστημάτων που είναι τα πιο κινητά. Συχνά η εκφύλιση ξεκινάει από έναν ή περισσότερους μεσοσπονδύλιους

δίσκους, (δισκοκήλη) και στη συνέχεια ακολουθεί εκφύλιση των σπονδυλικών αρθρώσεων, που προκαλεί αστάθεια και στένωση του σπονδυλικού σωλήνα (Bogduk, 2003).

Ωστόσο, υπάρχουν μόνο λίγες ελεγχόμενες κλινικές μελέτες για λουτροθεραπεία. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα αποτελέσματα της λουτροθεραπείας σε ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία.

ΜΕΘΟΔΟΙ:

Εξήντα ασθενείς με οσφυϊκή σπονδύλωση περιελήφθησαν στη μελέτη. Στην 1^η ομάδα, οι ασθενείς έλαβαν λουτροθεραπεία και κινησιοθεραπεία και στην 2^η ομάδα, οι ασθενείς έλαβαν μόνο φυσιοθεραπεία για τρεις εβδομάδες. Η ένταση του πόνου αξιολογήθηκε με την κλίμακα Visual Analog (VAS) και η λειτουργική ανικανότητα βαθμολογήθηκε σύμφωνα με τον Αναθεωρημένο Δείκτη Αναπηρίας Oswestry (ROI). Η κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης εκτιμήθηκε από το τεστ Schober και δοκιμών πλευρικής κάμψης. Οι μεταβλητές αξιολογήθηκαν πριν και μετά από τρεις εβδομάδες θεραπείας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Οι ομάδες ήταν συγκρίσιμες ως προς την ηλικία και το φύλο. Αρχικά δεν υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στα αποτελέσματα της VAS, και στο τεστ Schober, ούτε στις μετρήσεις της πλευρικής κάμψης και του ROI. Στο τέλος της θεραπείας, όλες οι κλινικές μετρήσεις βελτιώθηκαν σημαντικά στους ασθενείς και των δύο ομάδων, όμως τα αποτελέσματα ήταν σαφώς ανώτερα στην πρώτη ομάδα σε σχέση με την δεύτερη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επαναλαμβάνουν ότι εκτός από τη συμβατική φυσιοθεραπεία, η λουτροθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική στη θεραπεία ασθενών με χρόνια οσφυαλγία (Dogan, et al., 2011).

2.9. Πώς εκτιμάται η αξία των μεταλλικών στοιχείων του νερού και η θεραπευτική του δράση

Σήμερα εκτιμάται η οξειδοαναγωγική ισορροπία του μεταλλικού νερού. Επίσης σημασία έχουν οι οξειδο-αναγωγικές ικανότητες του μεταλλικού νερού. Αναφέρεται

ιδιαίτερα το στοιχείο S με τη μορφή θεικής (SO₄⁻⁻) ή υποθεικής ρίζας (S₂O₃⁻⁻). Στις οξειο-αναγωγικές αντιδράσεις υπεισέρχεται και η δράση ορισμένων ενζύμων όπως η θειοκινάση . Επισημαίνεται εδώ η συμμετοχή του θείου στην κατασκευή του αρθρικού χόνδρου και ότι στις εκφυλιστικές αρθροπάθειες ιδίως, το θείο του αρθρικού χόνδρου είναι ελαττωμένο.

Έρευνες με ραδιενεργό θείο (S³⁵) έδειξαν ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες στη χρησιμοποίηση του νερού (π.χ. με υπέρθερμα λουτρά, λασπόλουτρα κτλ.) το θείο εισδύει από το δέρμα στον οργανισμό. Διαπιστώθηκε αύξηση του θείου στο αίμα, το μυελό των οστών, τον αρθρικό χόνδρο και το αρθρικό υγρό. Στο συνδετικό ιστό συνδέεται με τους πολυσακχαρίτες.

Στα χημικά στοιχεία του ιαματικού νερού περιλαμβάνονται και τα καλούμενα μικροστοιχεία ή ολιγοστοιχεία . Αυτά περιέχονται σε μικρές ποσότητες και πιστεύεται ότι εμφανίζουν ειδική δυναμική δράση (όπως η βιταμίνη B₁₂ στην νόσο του BIERMER). Στα μικροστοιχεία εντάσσονται και τα ραδιενεργά στοιχεία με τα οποία είναι πλούσια προικισμένα μερικά μεταλλικά νερά. Από αυτά χρησιμοποιήσιμο αποβαίνει το ραδόνιο το οποίο έχει τη δυνατότητα να εισδύει στον οργανισμό με την εισπνοή και το υπέρθερμο λουτρό, ιδίως το λασπόλουτρο.

Η δράση του ιαματικού νερού που βασίζεται στους τρεις παράγοντες χημικό-θερμικό-και μηχανικό –προκειμένου για τις Ρευματικές παθήσεις αναφέρεται: στην ανακούφιση από τον πόνο, την ελάττωση της φλεγμονής, στην βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων και τέλος στην κατανίκηση της αναπηρίας .

Το ιαματικό νερό, ανάλογα της φυσικοχημικής σύστασής του μπορεί να έχει διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες όπως και βρογχοδιασταλτικές . Ως εκ τούτου λοιπόν μπορεί να χρησιμοποιείται προς ποσιθεραπεία και εισπνευσιοθεραπεία (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

2.10. Άλλοι τρόποι χρησιμοποίησης του ιαματικού νερού

Αυτοί βασίζονται στους παράγοντες δράσης του ιαματικού νερού. Έτσι:

1. Εκτός της λουτροθεραπείας, άλλος τρόπος χρησιμοποίησης των ιαματικών πηγών είναι και αυτός της εισπνοής των αερίων και ατμών που αναδύονται απ' αυτές, κυρίως δε του Υδροθείου και του Ραδονίου.

Και κατά την εισπνευσιοθεραπεία, το μηχανισμό δράσης των ιαματικών πηγών πρέπει να τον διακρίνουμε σε οσμωτικό, χημικό και θερμικό. Ακριβώς λόγω

της οσμωτικής πίεσης η πυκνότητα των νερών αυτών πρέπει να είναι από 0,5- 2%. Πιο πυκνά θα οδηγούσαν σε ανεπιθύμητους ερεθισμούς του βλεννογόνου. Σαν κανόνας ισχύει ότι τα υπέρτονα (δηλ. πιο πυκνά από το αίμα) διαλύματα διεγείρουν την έκκριση και υγροποιούν τη βλέννα, ενώ το υπότονα διαλύματα παρεμποδίζουν τις εκκρίσεις, προωθούν την καλή αιμάτωση και ηρεμούν τις κινήσεις του κροσσώτου επιθηλίου των αναπνευστικών οδών.

Για παράδειγμα οι Υδροθειοχλωριονατριούχες (υπότονες) πηγές στο Σμόκοβο ή την Κυλλήνη οφείλουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες στο ελευθερούμενο H₂S, το οποίο προκαλεί υπεραιμία από αγγειοδιαστολή του αναπνευστικού βλεννογόνου και δρα αντικαταρροϊκά. Η ευεργετική αυτή υπεραιμία επαναλαμβανόμενη (π.χ. 20 ημέρες), προκαλεί αντιφλεγμονώδη δράση, με αποτέλεσμα την αποκατάσταση των βλεννογόνων και τη ρύθμιση των φυσιολογικών εκκρίσεων. Άλλος είναι ο μηχανισμός της εισπνοής Οξυανθρακούχων νερών τα οποία δρουν στους κεντρικούς χημειούποδοχείς της αναπνοής και αυξάνουν το εύρος της. Επίσης διαφορετικός είναι ο μηχανισμός εισπνεομένων ραδιενεργών σταγονιδίων τα οποία δρουν άμεσα στη φλεγμονή και προκαλούν βρογχοδιαστολή μέσω των β' αδρενεργών υποδοχέων τους οποίους διεγείρουν (Strobl et al, 1989).

Ενδείξεις εισπνευσοθεραπείας

Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος (ασθματικές καταστάσεις, χρόνιες βρογχίτιδες, χρόνιο πνευμονικό εμφύσημα, χρόνια Ρινίτιδα, Φαρυγγίτιδα, Λαρυγγίτιδα). (Σαρακιώτης, [χ.χ])

2. Άλλη εφαρμογή της υδρομεταλλικής θεραπείας είναι η ποσιθεραπεία, η οποία και πλησιάζει περισσότερο προς τη φαρμακευτική θεραπεία. Η δράση του εσωτερικώς χορηγούμενου μεταλλικού νερού είναι πολύπλοκος, διότι δρα σε όλα τα όργανα και τους ιστούς με τα άλατα το οποία περιέχει υπό μορφή ιόντων ή κolloειδών, δηλ. στην πιο δραστική και αφομοιώσιμη μορφή. Η ποσιθεραπεία εφαρμόζεται κυρίως με καθορισμένους τύπους ολιγομεταλλικών, δηλ. υποτονικών ή ισοτονικών διαλυμάτων. Υπερτονικές συγκεντρώσεις πάνω από 2% οδηγούν και εδώ σε ερεθισμούς του βλεννογόνου λόγω οσμώσεως με αποτέλεσμα τους εμετούς. Η απορρόφηση γίνεται κυρίως στο λεπτό έντερο. Η βασική επίδραση της ποσιθεραπείας έγκειται στην διέγερση και αύξηση των εκκρίσεων του στομάχου καθώς και επιταχυμένη και αυξημένη παραγωγή οξέων (Strobl et al, 1989).

Τα ελαφρώς υπέρτονα ιαματικά νερά, λόγω της χημικής και οσμωτικής τους δράσης μπορούν να προκαλέσουν παρερχόμενη αύξηση του όγκου και να διεγείρουν

έτσι τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου. Επειδή κατά την ποσιθεραπεία το πρώτο άμεσο αποτέλεσμα είναι η διούρηση, η θεραπεία αυτή ονομάζεται και θεραπεία διούρησης. Οι πηγές δε στις οποίες γίνεται η χρήση, υδρομεταλλικοί Σταθμοί διούρησης. Τέτοιοι υπάρχουν στο Λουτράκι, την Καλλιθέα Ρόδου και το Πλατύστομο. Το μεταλλικό νερό μετά την πόση και την κυκλοφορία του στον οργανισμό, δρα πολλαπλώς: Περνώντας από το συκώτι αυξάνει την έκκριση χολής και την καθιστά ρευστότερη. Έτσι σαν αφθονότερη και ρευστότερη παρασύρει προς τα έξω τα τυχόν υπάρχοντα ιζήματα από άλατα ή άμμο στο συκώτι και τη χοληδόχο κύστη. Χρησιμοποιούνται τα νερά Λουτρακίου Καϊάφα, Πλατυστόμου, Νιγρίτας, Σάριζας, Σουρωτής, Ξυνού Νερού κ.α.

Γενικά το μεταλλικό νερό κατά τη διέλευση του από τους ιστούς αυξάνει τις καύσεις τους και συμπαρασύρει τα προϊόντα της καύσης καθώς και τα τυχόν υπάρχοντα άλατα. Διερχόμενο τέλος και από το νεφρά εντείνει τη λειτουργία τους και προκαλεί αύξηση της ποσότητας των ούρων. Γεγονός με μεγάλη πρακτική αξία, διότι έτσι πλένονται οι ουροφόροι οδοί και συμπαρασύρεται η άμμος (StrobI et al, 1989).

Η ποσιθεραπεία ενδιαφέρει πολλές παθήσεις και από τις ρευματικές, όπως την ουρική αρθρίτιδα και ενδεχομένως την εκφυλιστική αρθροπάθεια.

Ενδείξεις ποσιθεραπείας

1. Παθήσεις της θρέψης και των ουροφόρων οδών (ουρική διάθεσης ή αρθριτισμός, ψαμμίαση ουρική – οξαλική, λιθίαση των ουροφόρων οδών, παχυσαρκία, απλές λευκωματουρίες, χρόνιες κυστίτιδες).
2. Παθήσεις του ήπατος και χοληφόρων οδών (χρόνια χολοκυστίτιδα, λιθίαση της χοληδόχου κύστης ή των πόρων, μικρή ηπατική ανεπάρκεια).
3. Παθήσεις πεπτικού συστήματος (διάφορα δυσπεπτικά προβλήματα, κολίτιδες, χρόνια δυσκοιλιότητα) (Σαρακιώτης, [χ.χ])

3. Η Πηλοθεραπεία ή λασπόλουτρα είναι μια άλλη μορφή λουτροθεραπείας. Ονομάζονται και πηλοειδή από τον "πηλό" και είναι η συλλογική ονομασία ουσιών που δημιουργούνται είτε από γεωλογικές διεργασίες είτε από αποικοδόμηση φυτικών οργανισμών. Οι μηχανισμοί δράσης τους είναι χονδρικά οι ίδιοι με αυτούς της λουτροθεραπείας με νερό. Διαφέρουν στο ότι η υδροστατική πίεση που υφίσταται το σώμα είναι πολύ μεγαλύτερη από ότι μέσα στο νερό, επομένως και η ευεργετική της επίδραση σημαντικότερη. Το λασπόλουτρο έχει επίσης το πλεονέκτημα ότι έχει μικρότερη θερμοχωρητικότητα και θερμοαγωγιμότητα από ότι το νερό, που σημαίνει

ότι το ανθρώπινο σώμα ανέχεται πολύ υψηλότερους βαθμούς θερμοκρασίας στη λάσπη από ότι στο νερό. Έτσι επηρεάζεται πολύ η ανταλλαγή της ύλης και ειδικά με καλύτερη καύση του Αζώτου των τροφών, με αποτέλεσμα να ανέρχεται η ποσότητα της υποβαλλόμενης Ουρίας και του Ουρικού οξέος.

Με τα ζεστά λασποεπιθέματα διευρύνονται το επιφανειακά και βαθύτερα αιμοφόρα αγγεία, προκαλείται δηλ. τοπική υπεραιμία. Μετά το λασπόλουτρο έρχεται ισχυρή εφίδρωση που αφενός πυκνώνει το αίμα, αφετέρου με τον ιδρώτα αποβάλλονται βακτηρίδια και τοξίνες.

Η δράση της λάσπης αποδίδεται κυρίως στις υψηλές θερμοκρασίες 40-46°C και πλέον. Είναι γνωστοί οι επαγωγείς της θερμότητας, ότι τα στερεά σώματα κρατούν επί μακρό χρόνο τη θερμότητα και ότι τότε το ανθρώπινο σώμα την ανέχεται ευκολότερα. Γι' αυτό η λάσπη χρησιμοποιείται για δράση σε όργανα **κατά βάθος** (ΣΣ, ισχίο κτλ.). Αλλά η ιαματική λάσπη δεν αποτελεί ένα απλό μείγμα στερεού υποστρώματος και ιαματικού νερού. Το χώμα επιλέγεται από εδάφη ηφαιστιογενή, από προσχώσεις και έλη. Καλλιεργείται με το ιαματικό νερό για πολλούς μήνες ή χρόνια και υφίσταται ζυμωτικές επεξεργασίες. Έτσι αποκτά φυσικοχημικές ιδιότητες με παρουσία ζώντων οργανισμών που διευκολύνουν την απορρόφηση του θείου και του ραδονίου, των φλεγμονωδών στοιχείων και την ελάττωση του πόνου. (Σαρακιώτης, [χ.χ.]



Εικ. 2.3: Η εφαρμογή του πηλού στο ανθρώπινο σώμα είναι ολική ή μερική, με εμβάπτιση του σώματος σε αυτόν ή με τοπική επάλειψη.

Διάσημα λασπόλουτρα φυτικής προέλευσης είναι του Abano στην Ιταλία. Στην Ελλάδα τα πιο γνωστά είναι στην Πικρολίμνη Ν. Κιλκίς και στις Κρηνίδες του Ν. Καβάλας.)

4. Η θαλασσοθεραπεία συνίσταται στη θεραπευτική χρήση του θαλασσινού νερού, του θαλασσινού περιβάλλοντος, του κλίματος και της υγιεινής διαβίωσης.

Συνδυάζεται με τα θαλασσινά λουτρά και έχει μεγάλη επίδραση στον οργανισμό. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα που προκύπτουν από μια ενδεδειγμένη, ολοκληρωμένη και σωστή εφαρμογή της οφείλονται:

α) στις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού, στο οποίο περιέχονται πολλά στοιχεία, όπως χλωριούχο νάτριο, ιώδιο καθώς και άλλα σε μικρότερη αναλογία. Τα στοιχεία αυτά είναι διαλυμένα στο θαλασσινό νερό και επιδρούν στο σώμα υπό μορφή ιόντων.

β) στη δράση του ονομαζόμενου “πλαγκτόν”, δηλαδή της χλωρίδας του θαλασσινού νερού, που αποτελείται από ζωικούς και φυτικούς μικροοργανισμούς που υπάρχουν μέσα στη θάλασσα.

γ) στην επίδραση του καθαρού αέρα που αναπνέει ο λουόμενος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του λουτρού, γιατί είναι πλούσιος σε ιχνοστοιχεία που προέρχονται από τα συστατικά του θαλασσινού νερού.

δ) στην επίδραση των ηλιακών ακτινών (ηλιοθεραπεία), που προσπίπτουν πάνω στο γυμνό σώμα του λουόμενου κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του λουτρού.

ε) στις συγκεκριμένες ασκήσεις που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του λουτρού, όταν στο πρόγραμμα θεραπείας περιλαμβάνεται και η υδροκινησιοθεραπεία, η οποία είναι μια πολύ αποτελεσματική φυσικοθεραπευτική μέθοδος σε παθήσεις του μυοσκελετικού και του αναπνευστικού συστήματος.

στ) στο βάδισμα πάνω στη ζεστή άμμο της παραλίας με γυμνά πόδια, που συχνά συνίσταται στους λουόμενους, με σκοπό από τη μια τη διέγερση των αντανεκλαστικών ζωνών του πέλματος και από την άλλη τη διείσδυση, μέσω των πελμάτων, του γήινου μαγνητισμού στο σώμα.

ζ) στην επίδραση του παράγοντα “θερμότητα”, όταν το θαλασσινό λουτρό συνδυάζεται και με αμμοθεραπεία.

Η θαλασσοθεραπεία επιδρά τονωτικά, αυξάνοντας την ευφορία του ατόμου, με επακόλουθο τον ήρεμο ύπνο. Το καλοκαίρι είναι περισσότερο ωφέλιμη, γιατί το νερό είναι λιγότερο κρύο και η ατμόσφαιρα ζεστή. Όσο η θερμοκρασία του νερού είναι υψηλότερη, τόσο τα θεραπευτικά της αποτελέσματα είναι πιο θετικά. Για το λόγο αυτό οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις του μυοσκελετικού θα πρέπει να προτιμούν τις θαλάσσιες περιοχές που το νερό είναι σχετικά θερμό.

Τα θαλασσινά λουτρά επιβάλλονται ιδιαίτερα σε υγιή άτομα, όμως για παιδιά κάτω των 5 ετών θα πρέπει να υπάρχει ιατρική γνωμάτευση. Για θεραπευτικούς σκοπούς η χρήση του θαλασσινού λουτρού πρέπει να γίνεται μια φορά την ημέρα

και ποτέ αμέσως μετά το φαγητό (τουλάχιστον μετά από 2-3 ώρες). Προτού ο λουόμενος μπει στο νερό, καλό είναι να κάνει ελαφρές ασκήσεις, γιατί έτσι διευκολύνει την αντίδραση και επιβραδύνει την εμφάνιση του ρίγους. Τις πρώτες ημέρες της θαλασσοθεραπείας η διάρκεια του λουτρού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 15 λεπτά στους ενήλικες και τα 5 λεπτά στα μικρά παιδιά και τους ηλικιωμένους. Με την πάροδο του χρόνου ο χρόνος παραμονής στη θάλασσα σταδιακά αυξάνεται και μπορεί να φτάσει τα 30 λεπτά στους ενήλικες και τα 15 λεπτά στα μικρά παιδιά και τους ηλικιωμένους. Πέρα όμως από τους χρόνους αυτούς, το μπάνιο θα πρέπει οπωσδήποτε να διακοπεί όταν παρουσιαστεί το λεγόμενο “δευτερογενές ρίγος”, που σημαίνει ότι υπάρχει διάσπαση της θερμικής ισορροπίας και ένδειξη μιας ισχυρής και συχνά επικίνδυνης ψύξης. Οι πιο κατάλληλες ώρες για θαλασσινό λουτρό είναι από τις 8 μέχρι τις 10:30 π.μ. Και από τις 5 μέχρι τις 6:30 μ.μ. Μετά το λουτρό συνίσταται πλήρης ανάπαυση και διατήρηση του σώματος σε ζεστή θερμοκρασία. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ο συνολικός αριθμός μπάνιων για παιδιά μέχρι 12 χρονών είναι τα 30, ενώ για τους ενήλικες τα 45. Οι ασθενείς που πάσχουν από σοβαρές χρόνιες παθήσεις, όπως π.χ. βαριάς μορφής αρθροπάθειες, χρόνιες ρευματοειδείς αρθρίτιδες, εκζέματα, ψωριάσεις κτλ, θα πρέπει να κάνουν περισσότερα από 50 μπάνια, ούτως ώστε να έχει η θαλασσοθεραπεία θετικά αποτελέσματα.

Σε πολλές παραλιακές πόλεις της χώρας μας λειτουργούν υδροθεραπευτήρια που παρέχουν τη δυνατότητα εφαρμογής θερμών θαλασσινών λουτρών και όπου κάθε χρόνο εξυπηρετούνται χιλιάδες άτομα. Το θαλασσινό νερό αντλείται σ’ αυτά ή μεταφέρεται στα υδροθεραπευτήρια από τη γειτονική παραλία και, αφού θερμανθεί, χρησιμοποιείται για το λουτρό των ασθενών (Καθέρης, 1999).

5. Είναι γεγονός ότι το κλίμα επηρεάζει περισσότερο από κάθε άλλο οικολογικό στοιχείο την ανθρώπινη υγεία. Έχει διαπιστωθεί, εξάλλου, ότι χρήσιμη για τις σοβαρές μορφές άσθματος είναι και η παραμονή σε υψόμετρο λόγω, της μειωμένης έκθεσης στα ακάρεα της οικιακής σκόνης. Το δύσκολο είναι να βρει κάποιος ένα τέτοιο περιβάλλον για να ζήσει (Eϊρς, 2000). Περιοχές στις οποίες εφαρμόζεται η κλιματοθεραπεία ως αγωγή για τη φροντίδα της ανθρώπινης υγείας δεν συναντάμε σε κάποια περιοχή της χώρας μας επίσημα. Παρατηρούμε ωστόσο ότι η κλιματοθεραπεία εφαρμόζεται έμμεσα σε πολλές περιοχές ιαματικών πηγών και ότι η

παραμονή των επισκεπτών στα λουτρά γίνεται για το υγιεινό κλίμα. Διαπιστώνουμε π.χ. στα Θέρμα Ικαρίας, στα Καμένα Βούρλα, στη Σαμοθράκη, στο Λουτράκι και αλλού, πως ο επισκέπτης δέχεται την ευεργετική επίδραση του κλίματος.

Στη χώρα μας δεν αναγνωρίσαμε «τόπους ή θερμαλιστικά περιβάλλοντα κλιματοθεραπείας». Θέτοντας τις αναγκαίες προϋποθέσεις αναγνώρισης τόπων ανάρρωσης – κλιματοθεραπείας στην ουσία αναγνωρίζουμε αυτό που ήδη γίνεται. Έτσι αναδεικνύονται και νέες διαστάσεις του θερμαλισμού και ιδιαίτερα στη χώρα μας που διακρίνεται για τα διαφορετικά της περιβάλλοντα. Ως αυτόνομη αγωγή η κλιματοθεραπεία ασκείται σε ειδικά κέντρα, κυρίως στην κεντρική Ευρώπη. Το θαλάσσιο κλίμα ειδικά ενδείκνυται για:

- Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- Παθήσεις του νευρικού συστήματος
- Μεταβολικές διαταραχές κ.ά.

Το ορεινό κλίμα ενδείκνυται για:

- Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- Παθήσεις του αγγειακού συστήματος κ.ά.

Στοιχεία που ενδιαφέρουν την κλιματοθεραπεία π.χ. είναι η θέση μιας περιοχής πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, η βαρομετρική πίεση, η θερμοκρασία του αέρα, το ύψος της βροχής, η υγρασία, η ένταση και η κατεύθυνση του ανέμου, η νέφωση και η ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας κλπ. Στην εφαρμογή της αποφασιστικό ρόλο παίζουν οι ιδιομορφίες του τοπίου, το αποτέλεσμα της ακτινοβολίας του εδάφους και άλλοι παρόμοιοι παράγοντες (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.]).

Η σπηλαιοθεραπεία συνίσταται συχνά στην παραμονή των ασθενών με άσθμα, για μεγάλες χρονικές περιόδους, μέσα σε σπήλαια. Φαίνεται μάλιστα να έχει αποτέλεσμα, διότι ο ασθενής απομακρύνεται από το σπίτι του και άρα, από την έκθεση στα ακάρεα της οικιακής σκόνης και άλλα αλλεργιογόνα (Eϊρς, 2000).

Η χώρα μας διαθέτει πολλούς τόπους για βιοκλιματοθεραπεία. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.]

2.11. Εναλλακτικές μορφές Ιαματικών λουτρών

Εκτός από τις προαναφερθείσες μορφές θεραπείας, υπάρχουν μερικές ακόμη, οι οποίες χαρακτηρίζονται ως εναλλακτικές και μπορούν να εφαρμοσθούν σε όλους τους ασθενείς-επισκέπτες μιας λουτρόπολης με ευεργετικά αποτελέσματα.

- *Το λουτρό.* Είναι καθολικό, ημίλουτρο, τοπικό, σε θερμοκρασίες 34-36°C . Εκτελείται σε ατομικό λουτήρα ,συνήθη ή ευρύχωρο, αλλά και σε πισίνα . Μπορεί να συνδυάζεται με καταιονήσεις ή υδρομαλάξεις, που επιφέρουν τόνωση των μυών.
- *Το ατμόλουτρο* που μπορεί να είναι καθολικό (σάουνα) ή τοπικό στη σωματική περιοχή που πάσχει. Με το ατμόλουτρο προκαλείται αφενός εφίδρωση με αποτέλεσμα την αποβολή άχρηστων ουσιών (αποτοξίνωση) και αφετέρου διεισδύει θερμότητα μέσα στο σώμα, που πολλοί ασθενείς τη χρειάζονται (ιδιαίτερα αυτοί με τα κρύα άκρα) (Σαρακιώτης, [χ.χ.]

Άλλες είναι η κολύμβηση και ο συνδυασμός ιαματικού νερού με ρεύματα.

Πιο αναλυτικά:

- *Η κολύμβηση.* Μπορεί να ενταχθεί άνετα σ' ένα πρόγραμμα λουτροθεραπείας, επειδή είναι από ιατρικής και ψυχολογικής πλευράς το καλύτερο από τα αθλήματα για τους ασθενείς και επίσης γιατί υπάρχει δυνατότητα σχεδόν πάντα σε ομαδικές πισίνες της λουτρόπολης. Όσον αφορά την ιατρική και ψυχολογική πλευρά, το κολύμπι είναι το μόνο άθλημα όπου ο ασθενής χρησιμοποιεί το μεγαλύτερο αριθμό μυών και έχει παράλληλα την ελάχιστη καταπόνηση, αφού μέσα στο νερό περιορίζεται μερικώς η επίδραση της βαρύτητας. Η επίδραση της βαρύτητας επιτρέπει την άσκηση για κάθε βαθμίδα της ενέργειας του σώματος που καταναλώνεται, χωρίς προβλήματα ισορροπίας βάρους και χωρίς να προϋποθέτει την όρθια στάση.

Επίσης, επειδή κατά τη διάρκεια της κολύμβησης η αναπνοή γίνεται από μόνη της σωστά και είναι χρήσιμη ακόμη και σε άτομα που, ενώ φαίνονται φυσιολογικά στην ξηρά, δεν έχουν την απαιτούμενη άνεση και ελευθερία στις αναπνευστικές ασκήσεις. Στα άτομα αυτά η κολύμβηση δίνει την ευκαιρία να χαλαρώσουν το αναπνευστικό τους σύστημα και να διευκολύνουν την ανταλλαγή των αερίων στους πνεύμονες.

Γι' αυτόν που συμμετέχει σ' ένα πρόγραμμα κολύμβησης η ικανότητα να εκτελεί κίνηση που δεν μπορούσε προηγούμενα είναι μια ένδειξη προόδου. Η πρόοδος μπορεί να είναι είτε μια αυξανόμενη τροχιά κίνησης, είτε μια αύξηση της

μυϊκής ισχύος και της αντοχής. Το αίσθημα εξάλλου της ικανοποίησης είναι αποτέλεσμα της προόδου και της επιτυχίας και μπορεί να συντελέσει ώστε ο ασθενής να εργαστεί πιο σκληρά, ενώ παράλληλα αυξάνεται και το ενδιαφέρον για τον εαυτό του. Αν πάρουμε για παράδειγμα κάποιον παράλυτο, τις περισσότερες φορές που κολυμπά έχει μικρότερη συνείδηση της κατάστασής του, επειδή η αναπηρία του στο νερό είναι λιγότερη φανερή και επειδή η κολύμβηση είναι το μόνο πεδίο στο οποίο μπορεί να συγκριθεί με τους αρτιμελείς.

Ειδικά προγράμματα κολύμβησης συνιστώνται στις εξής καταστάσεις:

- α) σε μη μόνιμες ορθοπεδικές αναπηρίες, όπως τραυματισμούς στο κινητικό σύστημα, όπου η συνολική ικανότητα χρήσης του μέλους πρέπει ν' αποκατασταθεί,
- β) στα κολοβώματα, όπου η κολύμβηση παρέχει άσκηση ακόμη και μετά την απώλεια ενός ή δύο μελών,
- γ) στην πολιομυελίτιδα, όπου με τη βοήθεια που δέχονται από την άνωση οι προσβεβλημένοι μύες εκτελούν εκούσια υποβοηθούμενη κίνηση,
- δ) στην παραπληγία, όπου η ισορροπία και οι ελιγμοί ενισχύονται στο νερό και τα υπόλοιπα τμήματα του σώματος ασκούνται,
- ε) εφόσον η θετική δράση της προσβολής του χτυπήματος είναι στη θέση της έκτασης, το αντανακλαστικό της έκτασης μπορεί να δεχτεί τέτοια επίδραση, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η σπαστικότητα των μυών στη νωτιαία παράλυση, καθώς και να καλυτερεύσει η νευρομυϊκή ικανότητα, μιας και ενθαρρύνεται ο ρυθμός και η χάρη της κίνησης. Ας μην ξεχνάμε εξάλλου πως η πρηνή θέση είναι πολύ εύκολη στην κολύμβηση και αυξάνει τη χαλάρωση,
- στ) στους τυφλούς η κολύμβηση παρέχει την ευκαιρία να διατηρήσουν και να αυξήσουν τη μυϊκή τους ισχύ πιο εύκολα απ' ό τι στην ξηρά
- ζ) στους καρδιαγγειακούς ασθενείς η κολύμβηση παρέχει τη δυνατότητα να κανονίζουν το ρυθμό τους και τους απαλλάσσει από την πάλη ενάντια στη βαρύτητα, ενώ η πίεση που ασκεί το νερό μπορεί να καλυτερεύσει τη φλεβική και λεμφική τους επιστροφή. Παρ' όλα αυτά όμως πολλά εξαρτώνται από την αντίδραση του ασθενή. Σημαντική παράμετρος είναι να μην κολυμπάει δυνατά, ώστε να του κόβεται η αναπνοή, όπως επίσης και να μη φοβάται το νερό.

Ο ορθοπεδικός Νίκος Κράλλης (2013) στο άρθρο του στο «Εθνος Υγεία» αναφέρει ότι «η εφαρμογή των ιαματικών νερών στο ανθρώπινο σώμα, η κίνηση και η κινησιοθεραπεία μέσα σε αυτό, η θερμότητα που αποδίδει το νερό στους ιστούς, η εφαρμογή ιαματικής λάσπης, και η δράση των μεταλλικών στοιχείων στους ιστούς,

όλα συντελούν στην ανάπτυξη των θεραπευτικών μηχανισμών και σε ένα ευεργετικό τελικό αποτέλεσμα. Το θερμικό ερέθισμα των ιστών υπάρχει σε νερά με θερμοκρασίες πάνω από 34°C.

Η θερμότητα που αποδίδουν τα ιαματικά νερά στους ιστούς των μυών, αυξάνουν την τοπική αιματική ροή χαλαρώνουν το μυϊκό σπασμό, μειώνουν τους ερεθιστικούς παράγοντες που συσσωρεύονται από τον μυϊκό σπασμό, και προκαλούν τελικά μυοχάλαση και αναλγησία. Οι μύες που πάσχουν επανέρχονται στη φυσική τους ελαστικότητα και λειτουργικότητα».

«Τα γόνατα και τα ισχία πάσχουν από μια σειρά εκφυλιστικές η αυτοάνοσες νόσους (οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική, ψωριασική, ψευδοουρική αρθρίτιδα κ.λπ.) που οδηγούν σε καταστροφή των αρθρώσεων, που εκδηλώνεται με φλεγμονή και πόνο. Η σπονδυλική στήλη αντιμετωπίζει τις ίδιες νόσους, με καταστροφή των σπονδυλικών αρθρώσεων και παραμόρφωση.

Όλες αυτές οι περιοχές του ανθρώπινου σώματος ανακουφίζονται και λόγω της άνωσης των νερών, αλλά και λόγω της μυϊκής ενδυνάμωσης που προκύπτει από την άσκηση μέσα στο νερό», εξηγεί ο κ. Κράλλης. Η επιστήμη, τονίζει ο ίδιος, έχει τεκμηριώσει ότι η ενδυνάμωση των σταθεροποιητικών μυών που περιβάλλουν τις αρθρώσεις λειτουργεί ευεργετικά στη φόρτισή τους. «Ο θύλακος των πασχουσών αρθρώσεων (η μεμβράνη που τις καλύπτει) με τη δράση των λούσεων και της άσκησης, αποκτά ελαστικότητα, βελτιώνει την αιμάτωση του και αποκαθιστά ρικνώσεις και ουλοποιήσεις από προηγούμενες φλεγμονές. Οι μύες που περιβάλλουν την πάσχουσα άρθρωση γυμνάζονται και αποκτούν ξανά «τόνο» και σταθεροποιούν την άρθρωση. Αυτό προκαλεί μείωση στα επεισόδια φλεγμονής και πόνου».

Επιπλέον, σε βιοχημικό επίπεδο έχει αποδειχθεί πως από τις λούσεις με ραδιενεργά θειούχα λουτρά εισχωρούν στο ανθρώπινο σώμα ίχνη θείου, που λειτουργεί ενισχυτικά στον πάσχοντα χόνδρο. Το θείο, λέει ο κ. Κράλλης, είναι σημαντικό στοιχείο του συνδετικού ιστού, που αποτελεί τον κύριο «μαλακό» ιστό του μυοσκελετικού συστήματος.

«Τα ραδιούχα νερά φέρουν ελάχιστες ποσότητες ραδονίου που προέρχεται από τη διάσπαση του ραδίου. Το ραδόνιο θεωρείται πως ενισχύει την ανοσοποιητική απάντηση του οργανισμού σε μικρές δόσεις. Αποβάλλεται γρήγορα από τον οργανισμό με την αναπνοή και τις εκκρίσεις του. Πώς ακριβώς δρουν τα θειούχα και ραδιούχα νερά με πιο ακριβή βιοχημικό μηχανισμό δηλαδή έχουμε αποτέλεσμα παυσίπονο, ανακουφιστικό και κατασταλτικό της φλεγμονής, δεν το γνωρίζουμε.

Πιθανολογούνται και δράσεις μέσα από τα ιχνοστοιχεία που μεταφέρει το μεταλλικό νερό από τα έγκατα της γης, ιχνοστοιχεία που προσλαμβάνονται από τους ιστούς μέσα από το δέρμα και την αναπνοή».

- *Συνδυασμός ιαματικού νερού με ρεύματα.* Με αυτόν το συνδυασμό μεταφέρεται θερμότητα από την πηγή παραγωγής στο σώμα του ασθενή, πράγμα που είναι καλύτερο από την κλασική εφαρμογή ηλεκτροθεραπείας, διότι το νερό κατανέμεται ομοιόμορφα στα τμήματα του σώματος του ασθενή που θέλουμε να επιδράσουμε και επίσης υπάρχει η δυνατότητα της καλύτερης διαπερατότητας των στοιχείων που περιέχονται στα ιαματικά νερά στον οργανισμό του ασθενή.

Υπάρχουν τρεις τρόποι μεταφοράς της θερμότητας:

α) δια αγωγής

β) δια ακτινοβολίας και

γ) δια μετατροπής άλλης μορφής ενέργειας σε θερμότητα

Στην πρώτη περίπτωση εφαρμόζονται θερμά επιθέματα, θερμοφόρες, παραφινόλουτρα, λασπόλουτρα, υδατόλουτρα και ατμόλουτρα. Στη δεύτερη περίπτωση περιλαμβάνονται οι υπέρυθρες και οι υπεριώδεις ακτίνες, καθώς και οι θερμοθάλαμοι, ενώ στην τρίτη περίπτωση περιλαμβάνονται οι διαθερμίες βραχέων κυμάτων, οι διαθερμίες μικροκυμάτων και τα υπερηχητικά κύματα. Η κύρια διαφορά που υπάρχει μεταξύ των τριών αυτών τρόπων μετάδοσης είναι το βάθος στο οποίο η θερμότητα εισέρχεται στους ιστούς του ασθενή.. Η μεταφορά θερμότητας δια ακτινοβολίας περιλαμβάνει την υπέρυθη ακτινοβολία, η οποία περνά μόνο το δέρμα, θερμαίνει τους ιστούς που βρίσκονται από κάτω και μπορεί να εφαρμοσθεί από μια απόσταση 80 cm περίπου από τον ασθενή. Προκαλεί μυοχάλαση και ανακουφίζει από τον πόνο, σε μια θεραπεία που διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές την ημέρα. Σ' αυτήν την κατηγορία ανήκει επίσης και η υπεριώδης ακτινοβολία, η οποία έχει σαν κύριο φυσιολογικό αποτέλεσμα τη μετατροπή της προβιταμίνης D σε βιταμίνη D, επιφέροντας επίσης τονωτικό και αναλγητικό αποτέλεσμα.

Η μεταφορά θερμότητας μέσω της μετατροπής μιας άλλης μορφής ενέργειας περιλαμβάνει τις διαθερμίες. Οι διαθερμίες βραχέων κυμάτων αποστέλλουν τη θερμότητα εν τω βάθει, πράγμα που τις κάνει ένα πολύτιμο μέσο εφαρμογής σε εκφυλιστικές αρθροπάθειες του ισχίου, του γόνατος και της σπονδυλικής στήλης. Η διαθερμία μικροκυμάτων αποστέλλει κι αυτή θερμότητα εν τω βάθει, αλλά έχει

μεγαλύτερη διεισδυτικότητα και δρα σε μικρότερη έκταση απ' ό τι η διαθερμία βραχέων κυμάτων. Θεωρείται πιο επικίνδυνη από τη προαναφερθείσα, διότι μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο δέρμα, το νευρικό σύστημα, τους γεννητικούς αδένες, τον αυξητικό χόνδρο των επιφύσεων και τα μάτια.

Μια άλλη μορφή της ίδιας κατηγορίας αποτελούν τα υπερηχητικά κύματα, τα οποία, διερχόμενα μέσα από τους ιστούς, προκαλούν μηχανικά, χημικά και θερμικά αποτελέσματα. Ανακουφίζουν από τον πόνο και συνιστώνται σε θυλακίτιδα και περιαρθρίτιδα του ώμου, καθώς και σε βλάβες των τενόντων, ενώ αντενδείκνυνται σε εγκυμοσύνες, καρδιοπάθειες και σε αποφρακτικές αρτηριοπάθειες

Βυθίζοντας ολόκληρο το σώμα του ασθενή ή τμημάτων πάνω στα οποία θέλουμε να επιδράσουμε μέσα σε κάποιο λουτήρα ή σε κάποιο ειδικό δοχείο, μπορούμε να εφαρμόσουμε ακόμη και ρεύματα χαμηλής συχνότητας, όπως γαλβανικό, φαραδικό και διαδυναμικά ρεύματα, τα οποία έχουν τη δυνατότητα να διεγείρουν τους μύες, να τους εκγυμνάζουν και να προκαλούν αγγειοδιαστολή, μυογάλαση και καταστολή του πόνου. (Καθέρης, 1999)

2.12. Υδρογυμναστική σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση.

Αξιόλογος τρόπος εφαρμογής του Ιαματικού νερού είναι η χρησιμοποίηση του σε πισίνες, που είναι η σήμερα από όλους αποδεκτή, η *υδροκινησιοθεραπεία*. Αυτή βρήκε μεγάλη εφαρμογή τις τελευταίες δεκαετίες και δεν νοείται σήμερα υδροθεραπευτήριο ή και οργανωμένο φυσικοθεραπευτήριο χωρίς εφαρμογή υδροκινησιοθεραπείας . Με τη μέθοδο αυτή γίνεται εκμετάλλευση και των τριών παραγόντων του ιαματικού νερού – χημικού, θερμικού και μηχανικού . Η υδροκινησιοθεραπεία εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρόληψη μονίμων βλαβών (όπως είναι οι παθολογοανατομικές αλλοιώσεις, οι ατροφίες, οι παραμορφώσεις, οι αγκυλώσεις) αλλά και για την αποκατάσταση, κατά το δυνατόν, αυτών. (Σαρακιώτης, [χ.χ.])

Η εγκεφαλική παράλυση αποτελεί μία από τις πιο σοβαρές νευροαναπτυξιακές διαταραχές, που συνήθως διαγιγνώσκεται κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του παιδιού.

Ο όρος εγκεφαλική παράλυση αναφέρεται σε μια ομάδα παθήσεων, στην οποία παρατηρούνται διαταραχές της ανάπτυξης της κίνησης ή της στάσης με συχνά και ποικίλα νευροαναπτυξιακά προβλήματα, τα οποία οφείλονται σε βλάβη εκείνων των περιοχών του εγκεφάλου που ελέγχουν τη λειτουργία των μυών και προκαλούν την παθολογική δραστηριότητά τους (Νεστορίδης, 2004).

Επιπλέον, εκτός από τη δυσλειτουργία της κινητικότητας, το παιδί με εγκεφαλική παράλυση μπορεί να παρουσιάζει ποικίλες διαταραχές και δυσκολίες (πολλαπλές αναπηρίες), οι οποίες σχετίζονται με τη νοημοσύνη, τις αισθήσεις, την προσαρμοστική συμπεριφορά και την αποδοχή του παιδιού από το περιβάλλον του (Πολυχρονοπούλου, 2003).

Τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση δεν παρουσιάζουν όλα όμοιες δυσκολίες, επειδή η βλάβη δε βρίσκεται πάντα στο ίδιο σημείο του εγκεφάλου. Γι αυτό το λόγο αναφέρεται πως η εγκεφαλική παράλυση είναι διαφορετική σε κάθε παιδί. Ωστόσο, τα παιδιά στα οποία η βλάβη εντοπίζεται στην ίδια περιοχή παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά.

Τα κοινά αυτά χαρακτηριστικά είναι ταξινομημένα στις ακόλουθες τρεις κατηγορίες: τη σπαστικότητα, την αθέτωση και την αταξία. Ο τρόμος και η

υπερκινητικότητα είναι μορφές με σημαντικά μικρότερη συχνότητα εμφάνισης. Στην πραγματικότητα όμως συναντάμε περιπτώσεις παιδιών με μικτή μορφή, δηλαδή παιδιά που παρουσιάζουν ένα είδος συνδυασμού αυτών των μορφών (Χαραλάμπους, 2008).

Στο σημείο αυτό πρέπει να επισημανθεί ότι σε καμία άλλη περίπτωση αναπηρίας δεν απαιτείται η συνεργασία και η συμβολή τόσο μεγάλης διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης. Η ομάδα αποκατάστασης, όπως είναι αυτονόητο, αποτελεί το κύτταρο της αποκατάστασης και στελεχώνεται από πολλούς ειδικούς επιστήμονες (εργοθεραπευτή, λογοθεραπευτή, φυσικοθεραπευτή, φυσίατρο, παιδονευρολόγο, παιδίατρο, οφθαλμίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, παιδαγωγό, γονείς κ.ά.) (Πολυχρονοπούλου, 2003· Νεστορίδης, 2004).

Η εγκεφαλική παράλυση χρειάζεται ολιστική αντιμετώπιση και τα μέλη που απαρτίζουν την ομάδα αποκατάστασης αποτελούν τους κρίκους μιας αλυσίδας που εξακολουθεί να υφίσταται, όσο υπάρχουν κοινοί στόχοι όλων των εμπλεκομένων στην αγωγή, την εκπαίδευση και την αποκατάσταση του κάθε παιδιού (Νεστορίδης, 2004).

Η υδρογυμναστική αναφέρεται στην εφαρμογή του νερού ως θεραπευτικό μέσο. Είναι μια μορφή άσκησης η οποία εκτελείται στο υδάτινο περιβάλλον (με μουσική ή χωρίς, με όργανα ή χωρίς). Η ευεργετική επίδραση του νερού στην αποκατάσταση των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις είναι γνωστή από τον πατέρα της ιατρικής τον Ιπποκράτη. Σήμερα η υδρογυμναστική χρησιμοποιείται σε όλο τον κόσμο από πολλές ομάδες πληθυσμών με σημαντικά οφέλη.

Οι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν το νερό ως μέσο αποκατάστασης σε θεραπευτικές πισίνες με την εφαρμογή διαφόρων υδροθεραπευτικών μεθόδων (Watsh, Jahara, Halliwick). Η κατάλληλη θερμοκρασία του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς είναι 33-35° C. Η θεραπευτική δράση του νερού, όπως είδαμε παραπάνω, βασίζεται στις αρχές και τις ιδιότητές του (άνωση, υδροστατική πίεση, αντίσταση του ρευστού, θερμοκρασία), (Φίλιας, κ. συν., 2012).

Σύμφωνα με τις αρχές της υδροδυναμικής κατά τη διάρκεια της κίνησης ενός αντικειμένου πάνω σε ένα ρευστό ενεργεί πάνω σ' αυτό μία δύναμη αντίστασης, που ονομάζεται συνολική αντίσταση και έχει διεύθυνση αντίθετη από την κατεύθυνση της κίνησης. Η αντίσταση αυτή είναι μεγαλύτερη στο νερό απ' ό τι στον αέρα (Ruoti et al., 1994· Τσούρδου, 2006).

Η κίνηση του σώματος στο νερό εμποδίζεται από την αντίσταση του ρευστού. Το φαινόμενο της αντίστασης του νερού το εκμεταλλευόμαστε στην εφαρμογή της υδρογυμναστικής και συγκεκριμένα όταν έχουμε στόχο την ενδυνάμωση των χαλαρών και ατροφικών μυών. Η αντίσταση του νερού βοηθά στην ενδυνάμωση και ενεργοποίηση των μυών ολόκληρου του σώματος. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται όργανα ή εξαρτήματα κολύμβησης με μεγάλη επιφάνεια, τα οποία προσαρμόζονται κατάλληλα στα ατροφικά μέλη του σώματος και έτσι συμβάλλουν μέσω της κατάλληλης κίνησης μέσα στο νερό, στην ενδυνάμωσή τους (Bates & Hanson, 1996).

Η αντίσταση του νερού συμβάλλει ακόμη και στη βελτίωση των στατικοκινητικών αντανακλαστικών, ιδιαίτερα μάλιστα στις περιπτώσεις εκείνες που υπάρχουν λειτουργικές διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος (πάρηση, τετραπληγία, ημιπληγία κ.ά.), (Φραγκοράπτης, 2000) .

Η δύναμη αντίστασης είναι ομοιόμορφη σε όλη την τροχιά κίνησης και εξαρτάται από την ταχύτητα της κίνησης και την επιφάνεια του μέλους που κινείται. Όσο πιο γρήγορα γίνεται η κίνηση μέσα στο νερό, τόσο η αντίσταση αυξάνεται. Αυτό το χαρακτηριστικό γνώρισμα του νερού δίνει τη δυνατότητα στο φυσικοθεραπευτή να εφαρμόσει την κινησιοθεραπεία με αυστηρά προοδευτικό πρόγραμμα προσφέροντας γρηγορότερη και ασφαλέστερη αποκατάσταση του ατόμου που συμμετέχει σ' αυτό. Η δύναμη της αντίστασης του νερού σε συνδυασμό με την άνωση βοηθά στην ιδανικότερη αποκατάσταση ακόμη και των πιο αδύνατων μυών.

Παράλληλα, ένα επιπλέον πλεονέκτημα της άσκησης στο νερό είναι τα μειωμένα επίπεδα φόρτισης των αρθρώσεων. Με αυτό τον τρόπο παρέχεται ένα ευχάριστο περιβάλλον για τα παιδιά με ασταθείς αρθρώσεις.

Η άσκηση στο νερό είναι μια ελκυστική μορφή άσκησης και για τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Η πλευστότητα του νερού μειώνει την επίδραση της βαρύτητας και παρέχει αυξημένη υποστήριξη της σωστής θέσης του σώματος. Αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να επιτρέψουν στα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση να ασκηθούν στο νερό με περισσότερη ελευθερία απ' ό,τι στην ξηρά (Bates & Hanson, 1996). Ταυτόχρονα οι ανθεκτικές δυνάμεις της πλευστότητας και της έλξης επιτρέπουν τη διεξαγωγή ποικίλων αερόβιων δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων δύναμης που μπορούν να τροποποιηθούν εύκολα επιτρέποντας έτσι ένα ευρύ φάσμα κινητικών ικανοτήτων για τις περιπτώσεις των συγκεκριμένων παιδιών.

Τα θεραπευτικά οφέλη της υδρογυμναστικής συνοψίζονται ως ακολούθως:

- Με την εμβύθιση του ατόμου σε ζεστό νερό σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες χαρακτηριστικές ιδιότητες του νερού προάγεται η μυϊκή χαλάρωση και μειώνεται η υπέρταση (μυϊκός σπασμός-σπαστικότητα).
- Μειώνεται η ευαισθησία στον πόνο, διευκολύνοντας έτσι την επίτευξη των στόχων της αποκατάστασης.
- Αυξάνεται η ευκολία κίνησης της άρθρωσης βελτιώνοντας έτσι και διατηρώντας την τροχιά των δύσκαμπτων αρθρώσεων.
- Ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις μπορούν να ξεκινήσουν πιο γρήγορα επισπεύδοντας τον χρόνο της αποκατάστασης και προλαμβάνοντας δευτερογενείς επιπλοκές.
- Αυξάνεται η μυϊκή δύναμη στις περιπτώσεις υπερβολικής αδυναμίας.
- Επιφέρει οξείες αιμοδυναμικές προσαρμογές.
- Βελτιώνεται η περιφερική και λεμφική κυκλοφορία.
- Αυξάνεται η επιφανειακή κυκλοφορία του αίματος.
- Βελτιώνεται η κιναισθησία του σώματος και η σταθερότητα του κορμού.
- Βελτιώνεται το ψυχολογικό προφίλ του ατόμου.
- Βελτιώνεται η ισορροπία και η νευρομυϊκή συναρμογή διευκολύνοντας την λειτουργική αποκατάσταση και ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς (Grosse, 2005).
- Η Υδρογυμναστική προλαμβάνει την εμφάνιση παθήσεων.
- Παράλληλα, η Υδρογυμναστική αποτελεί έναν από τους πιο ασφαλής τρόπους για την αποκατάσταση των ασθενών.

Τα μειονεκτήματα της υδρογυμναστικής είναι η μεγάλη θερμιδική απώλεια για το άτομο, η απουσία έκκεντρης μυϊκής σύσπασης, το αίσθημα δύσπνοιας σε αρχάριους και το αίσθημα βραδυκαρδίας σε νερό με θερμοκρασία κάτω από 25 βαθμούς Κελσίου (αν και δε χρησιμοποιείται αυτή η θερμοκρασία του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς).

Η Υδρογυμναστική είναι κατάλληλη για τις παρακάτω παθήσεις:

- Παραπληγία – Τετραπληγία
- Εγκεφαλικά Επεισόδια
- Εγκεφαλική Παράλυση
- Ορθοπεδικές και Ρευματικές παθήσεις
- Μετεγχειρητική Αποκατάσταση
- Καρδιοαναπνευστικές Παθήσεις
- Αθλητικές Κακώσεις

Αντενδείξεις Υδρογυμναστικής.

Όλα τα άτομα θα πρέπει να ελέγχονται για την πιθανή παρουσία αντενδείξεων αναφορικά με τη δυνατότητα συμμετοχής τους σε συνεδρίες υδρογυμναστικής. Κάθε θεραπευτική πισίνα θα πρέπει να δημιουργήσει τις δικές της αρχές σε ότι αφορά τις αντενδείξεις. Οι παράμετροι εξαρτώνται κάθε φορά από το πρόγραμμα και τον αριθμό των ατόμων που αντιμετωπίζονται (Bates & Hanson, 1996).

Ορισμένες από τις αντενδείξεις για την εφαρμογή προγράμματος υδρογυμναστικής είναι οι ακόλουθες:

Είναι αυτονόητο ότι ιδιαίτερα εξασθενημένα άτομα ή άτομα σε εμπύρετη κατάσταση δεν επιτρέπεται να υποστούν υδρογυμναστική, όπως και εκείνα που πάσχουν από ακράτεια κοπράνων. Ακράτεια ούρων δε θεωρείται φυσιολογικά αντένδειξη, αλλά αν είναι έντονη θα ήταν προτιμότερο να αυξηθεί το ποσοστό του χλωρίου στην πισίνα.

Επιληπτικά άτομα δεν αποκλείονται από τα προγράμματα παρέμβασης υδρογυμναστικής, αλλά πρέπει να επιλέγονται με προσοχή και να βρίσκονται υπό συνεχή επίβλεψη για όσο χρονικό διάστημα βρίσκονται μέσα στο νερό.

Επίσης αντένδειξη υδρογυμναστικής αποτελούν διάφορες υδρόφιλες ασθένειες όπως ο τύφος, η χολέρα και η δυσεντερία, δερματολογικές παθήσεις, κυκλοφοριακές διαταραχές, μυκητιασικές μολύνσεις, λοιμώξεις ανώτερου αναπνευστικού, λοιμώξεις μέσου ωτός, λοιμώξεις ουροποιογεννητικού συστήματος (Bates & Hanson, 1996).

Η υδρογυμναστική αδιαμφισβήτητα αποτελεί ένα πολύ συναρπαστικό κομμάτι της φυσικοθεραπείας. Ας μην ξεχνάμε ότι το νερό αποτελεί για τον άνθρωπο πηγή ζωής. Ο άνθρωπος από την αρχή της ύπαρξής του ενστικτωδώς έλκεται από το νερό, αφού στο αρχικό στάδιο της ζωής του ζει μέσα σε αυτό (αμνιακό υγρό).

Σαν μορφή συμπληρωματικής εναλλακτικής θεραπείας, μπορεί να ωφελήσει τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, βελτιώνοντας τη μυϊκή τους δύναμη, την καρδιαγγειακή λειτουργία, τις αδρές κινητικές τους δεξιότητες, το ψυχολογικό τους προφίλ και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής τους. Η προπόνηση στο νερό επιφέρει βελτίωση στην ελαστικότητα, στη μυϊκή δύναμη και στη βάρδιση (Driver, et al., 2004).

2.13. Γενικοί κανόνες της λουτροθεραπείας

Απ' όσα ακούσαμε μέχρι τώρα φαίνεται να μην είναι τόσο απλή υπόθεση η εφαρμογή της Ιαματικής Λουτροθεραπείας. Βέβαια δεν είναι απλό πράγμα. Υπάρχουν γενικοί κανόνες που ακολουθεί η Ιαματική Λουτροθεραπεία .

Το ευεργετικό αποτέλεσμα έρχεται συνήθως σε λίγες εβδομάδες από τη λήξη της Ιαματικής Λουτροθεραπείας αλλά συχνά στη διάρκεια της. Από μερικούς συνίσταται η τμηματική Ιαματική Λουτροθεραπεία στην αρχή και στο τέλος της Λουτρικής περιόδου.

Μπορεί να χρειαστεί καμιά φορά συμπληρωματική φυσικοθεραπεία πχ. μηχανοθεραπεία ή εργαστηριακή διερεύνηση του αρρώστου . Υπόψη πρέπει να έχει ο ασχολούμενος με το αντικείμενο, την ενδεχόμενη *λουτρική αντίδραση*. Αυτή μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 5 ως 10 μέρες της Ιαματικής Λουτροθεραπείας και συνίσταται σε μια ολιγοήμερη και παροδική κλινική επιδείνωση της γενικής κατάστασης του αρρώστου, ενδεχομένως με πυρετό, ανορεξία, πονοκεφάλους και αϋπνία. Η λουτρική αντίδραση μπορεί να είναι και τοπική με επιδείνωση των τοπικών συμπτωμάτων και δεν έχει σχέση με την τελική έκβαση της θεραπείας. Ειδικά στις περιπτώσεις ουρικής αρθρίτιδας μπορεί να προκληθεί μία νέα κρίση παρά την λήψη κολχικίνης. Για τα φαινόμενα αυτά πρέπει να ενημερώνεται ο ασθενής που πρόκειται να υποβληθεί σε Ιαματική Λουτροθεραπεία . (Σαρακιώτης, [χ.χ])

Αντενδείξεις για λουτροθεραπεία

1. Παθήσεις της καρδιάς, όταν δεν αντισταθμίζονται καλά και παρουσιάζουν φαινόμενα στάσης και οιδήματα των κάτω άκρων – προχωρημένη αρτηριοσκλήρωση ιδίως των εγκεφαλικών αγγείων . Πρόσφατες εγκεφαλικές αιμορραγίες, θρομβώσεις των αγγείων πριν την έλευση 6 τουλάχιστον μηνών από την προσβολή.
2. Ανεπάρκεια στεφανιαίων (στηθάγχη, έμφραγμα) με συχνές κρίσεις ή σοβαρές βλάβες του μυοκαρδίου.

3. Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων- βαριές μορφές διαβήτη με έκδηλη εξασθένηση του οργανισμού. Ενεργός φυματίωση. Κακοήθεις νεοπλασίες –βαριές νευρικές και ψυχικές παθήσεις - εγκυμοσύνη μετά τον έκτο μήνα.
4. Η Λουτροθεραπεία διακόπτεται επίσης :
 - Όταν παρουσιαστεί κατά την διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης
 - Κατά τις μέρες της εμμήνου ρύσης και
 - Όταν αυτή δεν γίνεται καλώς ανεχτή από τον λουόμενο

Αντενδείξεις για ποσιθεραπεία

1. Λιθιάσεις των νεφρών ή της κύστης με συχνές κρίσεις ή αιματουρία ή με ογκώδεις λίθους, νεφρίτιδες, πυελίτιδες ή κυστίτιδες σε οξεία φάση .
2. Χολολιθιάσεις με συχνούς κολικούς ή μεγάλους λίθους, χολοκυστίτις στην οξεία φάση, πρόσφατο έλκος του στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου.

Αντενδείξεις για εισπνευσοθεραπεία

Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος σε οξεία φάση. (Σαρακιώτης, [χ.χ.]

2.14. Συμπεράσματα

Ασφαλώς ευνοεί η σωματική και ψυχική ανάπαυση για τις τρεις εβδομάδες που διαρκεί η Ιαματική Λουτροθεραπεία και με την απομάκρυνση από το χώρο των καθημερινών προβλημάτων. Στο διάστημα αυτό εκτελείται και ένα είδος ψυχοθεραπείας με τις καθημερινές φροντίδες και την κανονική ιατρική παρακολούθηση. Ακόμη με την παραμονή σε ένα ήπιο κλίμα , σε επιμελημένα ξενοδοχεία και χώρους με ποικίλες εξυπηρετήσεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις που βρίσκει ο λουόμενος. Όλα αυτά αποτελούν πρόσθετο στοιχείο για το επιτυχές αποτέλεσμα της ιαματικής Λουτροθεραπείας. Είναι εξ' άλλου πιθανό ότι *το STRESS* της Ιαματικής Λουτροθεραπείας δρα μέσω του συστήματος υπόφυση – επινεφρίδια (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Παρά την εφαρμογή νέων – ισχυρών φαρμακευτικών ουσιών και τις προόδους της χειρουργικής , η Ιαματική Λουτροθεραπεία διατηρεί την αξία της. Για να αποβεί όμως επωφελής η Ιαματική Λουτροθεραπεία επιβάλλεται ν' αξιοποιηθούν οι

παράγοντες δράσης του μεταλλικού νερού , που είναι το χημικό, το μηχανικό, και το θερμικό στοιχείο .

Έτσι ανάλογα με την πάθηση και την φάση της εξέλιξής της , θα επιλεγεί από εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό το ιαματικό νερό και οι τρόποι εφαρμογής της Ιαματικής Λουτροθεραπείας : εισπνευσοθεραπεία, ποσιθεραπεία , εξωτερικές τεχνικές (λουτρά , υδροκινησιοθεραπεία σε πισίνες , ατμόλουτρα , λασπόλουτρα κλπ.) Η Ιαματική Λουτροθεραπεία εφαρμόζεται σ' ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών από τα περισσότερα συστήματα (αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό, νευρικό, νεφρούς , δέρμα και κυρίως από το μυοσκελετικό).

Βεβαίως η Ιαματική Λουτροθεραπεία δεν θεραπεύει τις αλλοιώσεις του χόνδρου, αλλά συμβάλει στην ύφεση του πόνου και της δυσκαμψίας (υψηλές θερμοκρασίες),στην τόνωση των μυών (καταιονισμοί, μαλάξεις, ασκήσεις) και στην βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων (κινησιοθεραπεία) (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

Η χρησιμοποίηση του ιαματικού νερού σε συνδυασμό με τον βασικότερο παράγοντα της θεραπευτικής, δηλαδή τον προσωπικό διάλογο μεταξύ γιατρού και αρρώστου (με την ευρεία έννοια του όρου), που πρέπει να ασκείται κάτω από κατάλληλες συνθήκες περιβάλλοντος και ψυχολογίας , είναι περισσότερο αναγκαίος στη περίπτωση της Ιαματικής Λουτροθεραπείας .

Στην Ιαματική Λουτροθεραπεία υποβάλλονται κυρίως άτομα με χρόνιες παθήσεις όπου ο ψυχισμός του αρρώστου έχει τροποποιηθεί. Η σύγχρονη ζωή χαρακτηρίζεται από ποικιλία αντιδράσεων στον άνθρωπο. Ο ασθενής και κυρίως ο ρευματοπαθής ασθενής πάσχει περισσότερο. Στη διάρκεια της Ιαματικής Λουτροθεραπείας ο άρρωστος βρίσκεται σε ανάπαυση, μακριά από την εργασία του , χωρίς φροντίδες . Υποβάλλεται στη θεραπεία του με ευχαρίστηση και ευλάβεια .

Ανάλογη πρέπει να είναι και η ανταπόκριση που θα βρίσκει ο λουόμενος στο γιατρό, τις υπηρεσίες του υδροθεραπευτηρίου και τις λουτροπόλεις . Ανέσεις, διευκολύνσεις, ψυχαγωγία, πολιτιστικές εκδηλώσεις συμπληρώνουν μια ευχάριστη παρεμβολή στη ζωή του αρρώστου. Θα απαιτηθεί για το σκοπό αυτό πληρέστερη αξιοποίηση των λουτροπηγών και καλύτερη οργάνωση των λουτροπόλεων, έργο που πρέπει να φιλοδοξούν να επιτελέσουν για το άμεσο συμφέρον τους,, η Τοπική αυτοδιοίκηση και η Πολιτεία (Σαρακιώτης, [χ.χ]).

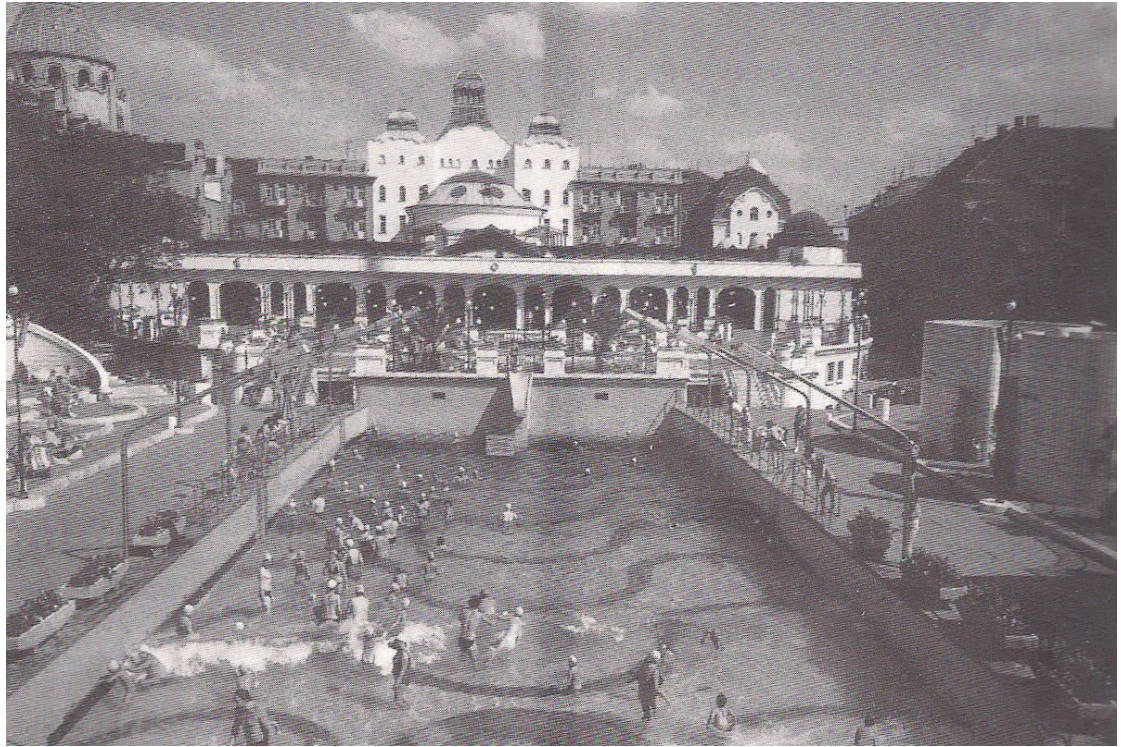
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1. Τα λουτρά στον 20^ο αιώνα

Σύμφωνα με την Σκαρπιά – Χόϊπελ (1996)

οι αρχές του 20ου αι. έφεραν με την σειρά τους πολλές αλλαγές στο πολιτικό, οικονομικό και κοινωνικό προσκήνιο. Η εμφάνιση κινημάτων όπως είναι ο γαλλικός κονστρουκτιβισμός, ο γερμανικός εξπρεσιονισμός και το κίνημα της Νέας Τέχνης επηρέασε τα λουτρικά κέντρα τόσο λειτουργικά όσο και μορφολογικά. Η νέα βιομηχανική αστική τάξη αντιμετώπισε την λουτροθεραπεία ως μία κοινωνική, σωματική και ψυχαγωγική ανάγκη με αποτέλεσμα την ραγδαία ανάπτυξη της υδροθεραπείας (ή θερμαλισμού, όπως έχει πλέον επικρατήσει).

Τα νέα λουτρικά κέντρα παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις στη λειτουργία αλλά και στον οικοδομικό ρυθμό. Οι συμμετρικές κατόψεις αντικαθίστανται από γραμμικές διατάξεις (που εξυπηρετούν την ατομική θεραπεία) ή από περίκεντρες γύρω από δαιδαλώδη αίθρια. Μείζονος σημασίας αλλαγή είναι επίσης και η συγχώνευση των ξενοδοχειακών μονάδων στα υδροθεραπευτήρια που δημιούργησε ένα νέο κτιριολογικό τύπο. (σελ. 69-70)



Εικ.3.1: Λουτρικό και ξενοδοχειακό συγκρότημα στη Βουδαπέστη, 1918

Η Σκάρπια – Χόϊπελ αναφέρει ότι

ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, σήμανε πολλές αλλαγές για τη περίοδο αυτή. Η ελευθερία στη χρήση οικοδομικών ρυθμών πριν το πόλεμο έδωσε αργότερα τη θέση του σε πιο εργονομικές αναζητήσεις στους κτιριακούς τύπους. Ωστόσο, οι μεταβολές αυτές δεν επηρέασαν τα λουτρικά κέντρα, τα οποία συνέχισαν να φαντάζουν ως παλάτια που παρείχαν ψυχοσωματική ευεξία, αγαθό που καλύπτεται μέχρι και σήμερα με τον «θεραπευτικό τουρισμό». Στην ενίσχυση του τουρισμού αυτού συνέβαλε και η χορήγηση αδειών με πλήρεις αποδοχές (1928) και το επίδομα «λουτροθεραπείας και αεροθεραπείας» (σελ. 70-73).

Ακόμη η Σκαρπιά - Χόϊπελ (1996) συνεχίζει:

Την ίδια περίοδο η εκτίναξη των τεχνολογικών επιτευγμάτων (που είχαν ήδη ξεκινήσει από τον 19ο αι.) βελτίωσε την ποιότητα του εσωτερικού περιβάλλοντος των κτιρίων. Η τελειοποίηση της κεντρικής θέρμανσης που παρείχε θερμική ομοιομορφία, ο εξαερισμός με μηχανήματα και αεραγωγούς και το φωτισμός επέβαλαν άλλα κριτήρια και προδιαγραφές στην σύνθεση των λουτρικών χώρων.

Με την έναρξη του δεύτερου παγκοσμίου πολέμου η λουτροθεραπεία γνωρίζει έντονη κάμψη (1944-1955). Η προσοχή πλέον στρέφεται στην

ανασυγκρότηση κατεστραμμένων πόλεων το ταχύτερο δυνατό, ενώ τα πολυτελή λουτρικά κέντρα με τις ξενοδοχειακές μονάδες και τα πάρκα αποτελούν δυσβάστακτο οικονομικό φορτίο για τα κράτη. Μόνο κάποια κατάφεραν να επιβιώσουν, ενώ τα υπόλοιπα (και όσα δεν κατέρρευσαν) αναστηλώθηκαν στη δεκαετία του '80. Ο άνθρωπος πλέον αναζητά την ελευθερία και την δημοκρατία και διεκδικεί τα δικαιώματά του. Αυτό έδωσε με την σειρά του ώθηση σε τουριστικά ρεύματα, συμπεριλαμβανομένου και του θεραπευτικού τουρισμού (1955). Έτσι, σιγά-σιγά οι λουτροπόλεις αναβιώνουν, ιδιαίτερα σε χώρες που δεν επηρεάστηκαν από το πόλεμο, όπως η Ελβετία. Τα παλιά λουτρικά κέντρα ανακαινίζονται και επεκτείνονται, ενώ αναγείρονται και καινούρια στα νέα πολεοδομικά, λειτουργικά, εργονομικά και τεχνολογικά δεδομένα. (σελ. 74)

Όπως αναφέρει η Σκάρπια – Χόϊπελ (1996),

παράλληλα, γίνεται μία προσπάθεια για την προώθηση των επιστημονικών γνώσεων στους τομείς όπως είναι η ιατρική, η βαλνεολογία, η τεχνική γνώση των λουτρών, η χημεία, η γεωλογία, η φυσική αλλά και σε κλάδους της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας και της οικονομίας. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ένας ελεγχόμενος μηχανισμός που να έχει τη δυνατότητα να εξελίξει τα διάφορα είδη της υδροθεραπείας και να εντείνει την αλληλεπίδραση χρήστη-περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό εγγράφεται και η πρωτοβουλία για την οργάνωση του Διεθνούς Συνδέσμου Λουτρών, του οποίου στόχος ήταν η εξάπλωση της γνώσης και της κατανόησης του γίνεσθαι των ιαματικών λουτρών στον διεθνή χώρο.

Η ανάγκη για επιστημονική θεώρηση του Ιαματικού Τουρισμού έγινε εντονότερη και με την αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου. Η υπερβολική ανάπτυξη των τεχνολογικών δεδομένων, η συνεχής χρήση του αυτοκινήτου, το διαρκώς αυξανόμενο κυκλοφοριακό πρόβλημα, το καθημερινό άγχος κ.ο.κ., οδήγησε όλο και περισσότερο σε βλάβες στο ψυχοκινητικό σύστημα του ανθρώπου. Ο δείκτης της δημόσιας υγείας, παρόλη την ποιοτική αναβάθμιση της ζωής, χειροτέρευσε αισθητά και οι ρευματικές παθήσεις αυξήθηκαν κατακόρυφα. Η ζήτηση για λουτροθεραπεία επομένως αυξανόταν και έπρεπε να λειτουργεί με επιστημονικά κριτήρια. Με όλα αυτά τα νέα δεδομένα και με την επιβεβαίωση ότι τα ιαματικά κέντρα πρέπει να διαθέτουν τόσο ιατρικά κριτήρια όσο και ψυχαγωγικά ξεκινά μια περίοδος μεγάλης

ανοικοδόμησης λουτρικών κέντρων και λουτροπόλεων, άλλοτε στον κρατικό και άλλοτε στον ιδιωτικό τομέα. Έτσι, στις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αι., η διατύπωση του νέου ιδεολογικού μοντέλου του ιαματικού τουρισμού ανατρέχει, ως ένα βαθμό, στις ρίζες της γέννησής του, δηλαδή στην αρχαία ελληνορωμαϊκή ιδέα. (σελ. 75)

Επομένως, απορρέει το συμπέρασμα ότι στους χώρους των λουτρικών εγκαταστάσεων επιδιώκεται τόσο η αναζωογόνηση των βιολογικών όσο και των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού σε ένα πολύπλευρο και πολυδιάστατο περιβάλλον.

3.2. Ιαματικός Τουρισμός

Ο Ιαματικός, ή αλλιώς Θεραπευτικός Τουρισμός, ο οποίος ανήκει στην ευρύτερη κατηγορία του Τουρισμού Υγείας (διακρίνεται σε τρεις τύπους, τον Θεραπευτικό-Ιαματικό, τον Τουρισμό Αναζωογόνησης και τον Τουρισμό Αναπήρων) βρίσκει ολοένα και πιο πρόσφορο έδαφος τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα και σε ολόκληρη την Ευρώπη. Αποτελεί μία εναλλακτική μορφή τουρισμού, η οποία αποσκοπεί στην ίαση-φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας. Το ευρύτερο πεδίο των θεραπευτικών αλλά και προληπτικών εφαρμογών για την υγεία μέσω της χρήσης φυσικών ιαματικών πόρων περιγράφεται με τον όρο Θερμαλισμός. (Ιαματικά Ύδατα Ελλάδος, [χ.χ])

Θερμαλισμός, είναι «το ευρύ πεδίο θεραπευτικών και προληπτικών για την υγεία, εφαρμογών, που πραγματοποιούνται με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων. Συγκεκριμένα, είναι ένα σύνολο οργανωμένων δράσεων με κυρίαρχο στοιχείο, τη χρήση των ιαματικών πόρων, με στόχο την πρόληψη ή και διατήρηση, ή και αποκατάσταση της σωματικής ή και ψυχικής υγείας». (Αγγελίδης, 2007)

Ως Θερμαλισμός, σύμφωνα με την παραδοσιακή στενή άποψη, αναφέρεται η αναζήτηση θεραπείας των ανθρώπων σε ιαματικά θερμαλιστικά κέντρα τα οποία κατά βάση χρησιμοποιούν ιαματικά νερά. Η επαναληπτική φύση της θεραπείας και οι πολλές ώρες μεταξύ των λούσεων, παρέχουν στον ασθενή ελεύθερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες. Δεδομένου ότι οι λουτροπόλεις δημιουργήθηκαν προκειμένου να συνδυάζουν τη θεραπεία με την αναψυχή, καθιστούν τον ασθενή και τουρίστα ταυτόχρονα.

Η ανάπτυξη του θερμαλισμού χρειάζεται να γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να συμβάλλει στην οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της κάθε περιοχής. Οι ελληνικές περιφέρειες στις οποίες υπάρχουν ιαματικές πηγές, θα πρέπει να θεσπίσουν Πρότυπα ανάπτυξης του τουρισμού, τα οποία να βασίζονται στην εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών. (Διδασκάλου, 1999)

Υπάρχουν, όμως και αμφισβητήσεις για την αξία του θερμαλισμού ως θεραπευτικής μεθόδου που μαζί με τον ανταγωνισμό των άλλων κέντρων οδηγούν σε φθίνουσα διαχρονική τάση του αριθμού των ατόμων που προσέρχονται στα ιαματικά κέντρα. Αναλυτικότερα οι παράγοντες αυτοί αποδίδονται κυρίως:

Α) Στον μεγάλο ανταγωνισμό ανάμεσα στα κέντρα τουρισμού υγείας και στα άλλα τουριστικά θέρετρα που βρίσκονται στις παραλίες ή στα όρη των χωρών του εξωτερικού και προσφέρουν φθηνότερα πακέτα διακοπών με εναλλακτικές ευκαιρίες αναψυχής.

Β) Στις νέες μεθόδους που εφαρμόζουν οι φαρμακοβιομηχανίες για την χημική θεραπεία των ασθενειών με τη χρήση φαρμάκων και το χαρακτηρισμό της υδροθεραπείας ως απαρχαιωμένης μεθόδου. Στην Αμερική και την Αγγλία οι γιατροί είναι τελείως αρνητικοί για την αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου ενώ στις άλλες χώρες υπάρχει μια ενδιάμεση κατάσταση.

Γ) Στην παραμελημένη εκπαίδευση της υδρολογίας που δεν διδάσκεται συστηματικά στα περισσότερα πανεπιστήμια.

Δ) Στην απροθυμία του ιατρικού σώματος να αναγνωρίσει την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο.

Η Διεθνής Οργάνωση θερμαλισμού λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω εισήγαγε το 1974 νέες αρχές και όρους για το χαρακτηρισμό των θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών και για την ταξινόμηση των θερμών πηγών.

Είναι σημαντικό, όπως αναφέρει η παραπάνω Οργάνωση, ότι ο θερμαλισμός δεν είναι ανταγωνιστικός στις θεραπείες με φάρμακα αλλά συμπληρωματικός στην κλινική και χειρουργική, αφού μπορεί να προσφέρει στον ασθενή π.χ. ενός ατυχήματος την ανακούφιση και φροντίδα που χρειάζεται για να επανέλθει στην κανονική ζωή.

Όμως η αναγνώριση της υδροθεραπείας ως ιατρικής θεραπευτικής μεθόδου από τον τομέα της Κοινωνικής Ασφάλισης σε πολλές χώρες, ιδίως τη Ευρώπη, οδήγησε σε μία σχετικά αυξημένη ζήτηση των κέντρων του ιαματικού τουρισμού, συγκριτικά με τα προηγούμενα. Η σημαντική αυτή αύξηση στη ζήτηση των

προϊόντων που προσφέρονται στα κέντρα του τουρισμού υγείας που παρατηρήθηκε τελευταία, αποδίδεται στη στροφή των ατόμων προς τις παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας, όπως προαναφέρθηκε, αλλά και την αυξανόμενη έμφαση που δίδεται από πολλούς στην κατ' επανάληψη επανάκαμψη του οργανισμού που επιτυγχάνεται με την σωματική άσκηση και δοκιμασία και τις ειδικές θεραπείες που ακολουθούνται σε καθαρό και υγιεινό περιβάλλον ενός κέντρου τουρισμού υγείας.

Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο κλάδος του τουρισμού υγείας να προσελκύσει αρκετές επενδύσεις και σημαντικά κεφάλαια του ιδιωτικού τομέα για την επέκταση και τον εκσυγχρονισμό των κέντρων αυτών, ώστε να προσαρμοστούν στις σύγχρονες απαιτήσεις του τουρισμού υψηλών προδιαγραφών όπως χαρακτηρίζεται ο τομέας αυτός. (Κόκαλας, [χ.χ.])

Ο Θεραπευτικός Τουρισμός έχει ιδιαίτερα σημαντικά οικονομικά πλεονεκτήματα. Είναι η μορφή Τουρισμού που υφίσταται τις λιγότερες αρνητικές επιδράσεις από τυχόν δυσμενείς συγκυρίες και πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Σήμερα λειτουργούν πολλά κέντρα Τουρισμού Υγείας στην Κεντρική Ευρώπη, όπως στην Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία, Αυστρία, Βέλγιο, Ισπανία, Πορτογαλία, Ελλάδα, Ολλανδία, Φιλανδία και Σουηδία. Επίσης λειτουργούν πολλά τέτοια κέντρα στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης όπου ο ιαματικός τουρισμός αποτελεί σημαντικό κομμάτι της οικονομίας τους π.χ. Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία, Ρουμανία, Ρωσία, Γιουγκοσλαβία και Βουλγαρία.

Η Ελλάδα είναι πλούσια σε ιαματικές πηγές με νερά που έχουν ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και ενδείκνυνται για εφαρμογή στη σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία. Σε όλες τις ιαματικές πηγές που λειτουργούν στην Ελλάδα συναντάται μόνο η μορφή της θεραπείας και όχι η προσφορά υπηρεσιών που έχουν σχέση με την αναζωογόνηση του οργανισμού. Δηλαδή, τα κέντρα που λειτουργούν στην Ελλάδα είναι κέντρα ιαματικού τουρισμού και όχι κέντρα τουρισμού υγείας. Οι μορφές υδροθεραπείας που εφαρμόζονται στην Ελλάδα είναι η λουτροθεραπεία, η πηλοθεραπεία, η ποσιθεραπεία και η εισπνοθεραπεία. Η υδροθεραπεία μπορεί να είναι είτε εσωτερική είτε εξωτερική. Σε ορισμένες από τις ιαματικές πηγές στην Ελλάδα, που έχουν σύγχρονο εξοπλισμό εφαρμόζονται και οι νέες μέθοδοι της λουτροθεραπείας όπως καταιονήσεις, υδρομαλάξεις, υδροκινησιοθεραπεία, ασκήσεις γυμναστικής, φυσιοθεραπεία κ.α. (Κόκαλας, [χ.χ])

Η ζήτηση για τον ιαματικό τουρισμό στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα, ιδίως στις μεγάλες λουτροπόλεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των

λουομένων προσέρχεται κατά πρώτον το μήνα Σεπτέμβριο και ακολουθεί ο μήνας Αύγουστος αντίθετα με ότι συμβαίνει στον υπόλοιπο τουρισμό του οποίου ο μήνας αιχμής είναι ο μήνας Αύγουστος. Από εκτιμήσεις προέκυψε ότι κατά την διάρκεια όλου του εξαμήνου, Μάιος-Οκτώβριος, που λειτουργούν συνήθως οι πηγές, το 40% των λούσεων κατά μέσο όρο πραγματοποιήθηκε κατά τον μήνα Σεπτέμβριο του έτους 1995 στις μεγάλες πηγές, το άλλο 32% κατά μήνα Αύγουστο, το 20% περίπου κατά μήνα Ιούλιο, το 5% τον μήνα Οκτώβριο και μόλις το 3% τον μήνα Ιούνιο ενώ κατά τον μήνα Μάιο το αντίστοιχο ποσοστό ήταν ελάχιστο.

Αντίθετα, για τις πηγές Τοπικής Σημασίας τα αντίστοιχα ποσοστά φαίνονται πιο εξομαλυσμένα δηλαδή βρέθηκε ότι το ποσοστό των λούσεων που πραγματοποιήθηκε κατά το μήνα Σεπτέμβριο του 1995 αναλογούσε στο 30% του συνόλου των λούσεων όλου του έτους, το 25% κατά το μήνα Αύγουστο και το 15% κατά το μήνα Ιούλιο, το 15% κατά το μήνα Οκτώβριο, το 10% κατά τον μήνα Ιούνιο και το υπόλοιπο 5% κατά τον μήνα Μάιο. Η διαφορά αυτή που παρατηρήθηκε μεταξύ των πηγών Τουριστικής και Τοπικής Σημασίας περισσότερο αποδίδεται στον τόπο προέλευσης των λουομένων. Οι μικρές πηγές προτιμούνται περισσότερο από τον τοπικό πληθυσμό και λιγότερο από τον πληθυσμό της υπόλοιπης χώρας γιατί απαιτούν μικρότερη μετακίνηση των ατόμων ενώ τις μεγάλες λουτροπόλεις τις επισκέπτονται συνήθως άτομα από άλλα μέρη της Ελλάδας που συνδυάζουν την υδροθεραπεία με τις καλοκαιρινές διακοπές τους.

Ο μέσος όρος παραμονής των ατόμων είναι γύρω στις 13-14 ημέρες δηλαδή περίπου ότι συμβαίνει και στον υπόλοιπο τουρισμό.

Όσον αφορά την ηλικία και το φύλο των λουομένων παρατηρείται ότι συνήθως είναι άτομα της τρίτης ηλικίας και οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου το 60-65%) . Ο αριθμός ατόμων που χρησιμοποιεί τις ιαματικές πηγές αναλογεί στο 1,4% (1993) του ελληνικού πληθυσμού, ενώ το ποσοστό αυτό ήταν μεγαλύτερο, γύρω στο 1,7% κατά τα έτη 1961 και 1971. (Κόκαλας, [χ.χ.]

3.3 Κατευθύνσεις πολιτικής για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού

Ο ιαματικός τουρισμός είναι δυνατό να αποτελέσει και μέσο ξεκούρασης, αναζωογόνησης και ανανέωσης εκτός από μέσο θεραπείας. Έτσι από κοινού ο θερμαλισμός η κλιματοθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία και η πηλοθεραπεία που έχουν μεγάλη σχέση μεταξύ τους μπορούν να αποτελέσουν μορφές τουρισμού που

θα συμβάλλουν στην πρόληψη, αποκατάσταση της υγείας, ξεκούραση, ομορφιά, δηλαδή ταυτόχρονη ανάγκη για διακοπές και θεραπεία μαζί σε ένα πρότυπο περιβάλλον. Οι ελληνικές λουτροπόλεις μπορούν να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν σε κέντρα τουρισμού υγείας, δηλαδή σε κέντρα θεραπείας που να είναι και κέντρα αναψυχής και ηρεμίας για όλες τις ηλικίες για περισσότερους μήνες του έτους, αφού οι περισσότερες βρίσκονται κοντά στη θάλασσα και έχουν καλό κλίμα, βασικά στοιχεία για ποικίλες εφαρμογές στη θαλασσοθεραπεία και την κλιματοθεραπεία.

Η βελτίωση των εγκαταστάσεων των λουτροπόλεων της χώρας με σύγχρονη υποδομή και εξοπλισμό είναι αναγκαία για την πλήρη αξιοποίηση των ιαματικών ιδιοτήτων των νερών των πηγών. Ταυτόχρονα, η ένταξη των πηγών σε ένα πλέγμα ποικίλων εγκαταστάσεων που να συνδυάζουν και άλλες δραστηριότητες (αθλητισμός για όλες τις ηλικίες, πολιτιστικά, εγκαταστάσεις αναψυχής για νέους και παιδιά, πάρκα πρασίνου) επιτυγχάνεται η ανάδειξη των πηγών σε παραθεριστικά κέντρα τουρισμού μακράς παραμονής και όλων των ηλικιών.

Επομένως βασικός σκοπός των αναπτυξιακών σχεδιασμών του τομέα του τουρισμού θα πρέπει να είναι η προσέλκυση επενδύσεων, ώστε να αναπτυχθούν και στην Ελλάδα σύγχρονα κέντρα τουρισμού υγείας, όπως γίνεται με ταχείς ρυθμούς στις χώρες της Κεντρικής Ευρώπης. Τα κέντρα αυτά προσφέρονται για την ανάπτυξη των εναλλακτικών μορφών του τουριστικού προϊόντος και παρουσιάζουν τελευταία αυξημένη ζήτηση. Ήδη έχει επιδειχθεί ενδιαφέρον από ξένους και Έλληνες επενδυτές για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών της Ελλάδας και τη μετατροπή τους σε σύγχρονα κέντρα τουρισμού υγείας.

Τα απαιτούμενα έργα υποδομής για τις λουτροπόλεις και γενικά τους τόπους έλξης επισκεπτών καθ' όλη σχεδόν τη διάρκεια του έτους θα πρέπει να είναι μεγάλης κλίμακας γιατί οι χώροι που θα προσφέρονται προορίζονται εκτός της θεραπείας ιατρικών παθήσεων και τη γενικότερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των επισκεπτών τους.

Όπως επισημαίνουμε, τα κέντρα λουτροθεραπείας που έχουν δημιουργηθεί σε μερικές λουτροπόλεις αποτελούν και κέντρα παραθερισμού συγκεντρώνοντας έτσι και ένα αρκετά μεγάλο αριθμό παραθεριστών. Οι περιοχές με ήδη αναπτυγμένη υποδομή για τις ανάγκες του εποχιακού τουρισμού ξεκινούν με σημαντικό πλεονέκτημα συγκριτικά με περιοχές που δεν έχουν αναδειχθεί σε τουριστικά κέντρα. Τα μη καθιερωμένα τουριστικά κέντρα παρόλα τα φυσικά πλεονεκτήματα που διαθέτουν αποτελούν «νέους τουριστικούς τόπους» που θα πρέπει να διαθέτουν πολύ

καλό εξοπλισμό για να μπορέσουν να ανταγωνιστούν με επιτυχία τα ήδη καθιερωμένα κέντρα.

Βασικό αίτημα είναι η ευχέρεια προσπέλασης δηλαδή οι περιοχές που προορίζονται για κέντρα τουρισμού μακράς παραμονής πρέπει να βρίσκονται κοντά σε αερολιμένα και να εξυπηρετούνται από καλό οδικό δίκτυο. Γενικότερα, η σωστά οργανωμένη υποδομή μεταφορών εκτός των άλλων συμβάλλει και στην αξιοποίηση του φυσικού δυναμικού των πηγών λόγω της μεγαλύτερης έκτασης και προβολής που θα αποκτήσουν.

Η πλήρης αξιοποίηση μετά από αξιολόγηση της θεραπευτικής ικανότητας αλλά και της δυναμικότητας των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα να αποτελέσουν τομέα αναπτυξιακών και επενδυτικών πρωτοβουλιών προς όφελος της οικονομίας σε εθνικό αλλά και σε τοπικό επίπεδο . Η αξιοποίηση των πηγών από ιδιώτες είτε από την Τοπική Αυτοδιοίκηση με τη δημιουργία κοινοτικών επιχειρήσεων αποτελεί και μια μορφή τοπικής και περιφερειακής ανάπτυξης της χώρας.

Τα οικονομικά οφέλη θα είναι πολλά για την Τοπική Κοινωνία και εφόσον ,με την ανάπτυξη των πηγών θα υπάρξει τόνωση της οικονομίας. Ενδεικτικά αναφέρονται: ,

- Εισροή περισσότερου συναλλάγματος εφόσον θα έχουμε τουρισμό μακράς παραμονής.
- Νέες θέσεις απασχόλησης με την τόνωση της οικονομικής δραστηριότητας λόγω της ανάπτυξης των ιαματικών πηγών αλλά και λόγω κατασκευής αρχικής υποδομής όπως είναι η υποδομή υγείας και αθλητικών εγκαταστάσεων (νοσοκομείων, γηπέδων κλπ.),
- Ζήτηση για ανάπτυξη υπηρεσιών αγοράς (τράπεζες, καταστήματα, εστιατόρια κλπ.).
- Ζήτηση αγαθών για περισσότερους μήνες το χρόνο και εξομάλυνση της εποχικότητας των τουριστικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών - φορολογικά και άλλα έσοδα για τις τοπικές αρχές.
- Βελτίωση των υπηρεσιών στον τομέα μεταφορών (αεροδρόμια, οδικές συνδέσεις κλπ.)
- Ζήτηση για εγκαταστάσεις και ειδική υποδομή (ιατρική) υψηλού επιπέδου για τον εξοπλισμό των υδροθεραπευτηρίων και των ιατρικών μονάδων.

Επίσης, δεν θα πρέπει να διαφεύγει της προσοχής ότι πριν από κάθε είδους ανάπτυξη για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών χρειάζεται να ληφθούν μέτρα για την προστασία του τοπίου και την εξασφάλιση της ποιότητας του περιβάλλοντος γιατί

οι περισσότερες ιαματικές πηγές ευρίσκονται σε περιοχές όπου συνδυάζεται βουνό με θάλασσα κάτω από εξαιρετικές κλιματολογικές συνθήκες. Η διατήρηση του γνήσιου φυσικού περιβάλλοντος στα κέντρα παραθερισμού / λουτροπόλεων αποτελεί κύριο μέλημα. Η προστασία των ιαματικών νερών, σημαντικών φυσικών πόρων που εντάσσονται γενικότερα στο υδάτινο δυναμικό της χώρας, αποτελεί πρωταρχικό σκοπό. Είναι γνωστό ότι η υποβάθμιση του περιβάλλοντος πέρα από τη καταστροφή της αρχικής φυσικής ομορφιάς συντελεί και στη μείωση της ανταγωνιστικότητας του συγκεκριμένου θέρετρου στην τουριστική αγορά.

Βασική είναι και η σημασία της έρευνας αγοράς και διαφήμισης, που γίνεται σε χώρες της Ευρώπης θέμα στο οποίο η Ελλάδα υστερεί πολύ, με αποτέλεσμα οι ιαματικές πηγές της Ελλάδος να μην είναι διεθνούς φήμης. Παρόλα αυτά, όμως όπως έχει αναφερθεί σε διεθνή συνέδρια ακόμα και από ξένους ειδικούς, η Ελλάδα έχει πολύ καλές ιαματικές πηγές που μπορούν να συνδυαστούν με το θαλάσσιο τουρισμό και οι λουτροπόλεις της να αποτελέσουν " πρότυπο " για όλες τις σχετικές πόλεις της περιοχής της Μεσογείου.

Επομένως, συμπερασματικά θα λέγαμε για τις ελληνικές λουτροπόλεις ότι ο σημερινός προορισμός τους που είναι κυρίως μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς θα έπρεπε να επεκταθεί. Πρωταρχικός σκοπός είναι να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες που προσφέρουν, ώστε να διευρυνθεί το πεδίο των δραστηριοτήτων τους και να αποτελέσουν κέντρα έλξης τουριστών όλων των ηλικιών για τους περισσότερους μήνες του χρόνου. Οι περισσότερες πηγές συνδυάζουν βουνό, θάλασσα, και θερμό κλίμα. Αυτό αποτελεί ιδανικό προνόμιο με πολλά περιθώρια αξιοποίησης και ανάδειξης τους σε αξιόλογα τουριστικά κέντρα υγείας για τουρισμό μακράς παραμονής για όλες τις ηλικίες. (Κόκαλας, [χχ])

Ακόμα η επιτυχής αξιοποίηση των προοπτικών του τουρισμού, όσον αφορά την τοπική ανάπτυξη, εξαρτάται από την ορθή διαχείρισή της, η οποία θα πρέπει να προχωρήσει σύμφωνα με τις αρχές της αειφόρου ανάπτυξης και να συμβάλλει στην προώθηση της φυσικής, ιστορικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της κάθε περιοχής. (Boleti, 2006).

Η ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού βρίσκεται σε αμοιβαία εξάρτηση και αμοιβαίες συνθήκες με το περιβάλλον. Ο σύγχρονος ιαματικός τουρισμός είναι στραμμένος προς τη σημασία της διατήρησης και προστασίας του περιβάλλοντος, διότι αυτή είναι η βάση του.

3.4. Ίδρυση και οργάνωση λουτρόπολης

Με τον όρο «Λουτρόπολη» περιγράφεται ο χώρος ή μία ολόκληρη έκταση, η οποία είναι κατάλληλα χωροθετημένη και εξοπλισμένη με τα αναγκαία δίκτυα υποδομής και τις απαραίτητες υπηρεσίες (θεραπευτικές, εξυπηρετήσεως κ. λ. π.) και στην οποία έκταση γίνεται εκμετάλλευση των επιτόπιων φυσικών πόρων (νερό, κλίμα κ.λ.π), ώστε ο επισκέπτης να φροντίζει την προσωπική σωματική και ψυχική του υγεία. Στα θερμολιστικά κέντρα, υιοθετείται μια ευρεία αποδοχή της έννοιας της θεραπείας, όχι μόνο επανορθωτική, ούτε μόνο προληπτική, αλλά βασισμένη σε μία στρατηγική προώθησης της υγείας.

Σε ένα λειτουργικό και υγιεινό περιβάλλον, αισθητικά όμορφο, κοινωνικά και ιστορικά πλούσιο, αρμονικό, γαλήνιο και ασφαλές, με ποιότητα στην παροχή υπηρεσιών ο επισκέπτης φροντίζει την προσωπική του υγεία και με ευχαρίστηση πειραματίζεται σε υγιεινές συνήθειες συμπεριφοράς και στάση ζωής. Στην ουσία, ο επισκέπτης ωθείται να υιοθετήσει ενεργητικό ρόλο και να μην είναι απλά και μόνο παθητικός δέκτης θεραπευτικών μεθόδων. Τέλος, στους χώρους αυτούς κρίνονται απαραίτητα η παρουσία γιατρού και εξειδικευμένου προσωπικού. (Ελληνικός Θερμολισμός, 2006)

Μείζονος σημασίας για την δημιουργία μίας Λουτρόπολης, συνεπώς, είναι η κατανόηση της οργάνωσης της, οι χώροι της οποίας ομαδοποιούνται σε ενότητες ανάλογα με τον τρόπο λειτουργίας τους. Διακρίνονται, έτσι, σε χώρους θεραπευτικής αγωγής (ομαδική και ατομική θεραπεία) και σε χώρους γενικής εξυπηρέτησης.

Οι ομαδικοί χώροι θεραπείας περιλαμβάνουν υδροθεραπευτική πισίνα, σάουνα, γυμναστήριο, εγκαταστάσεις ποσιθεραπείας και πηλοθεραπείας, χώροι μασάζ και κινησιοθεραπείας, αρωματοθεραπεία κ.α., αποδυτήρια, ντους, τουαλέτες και τον απαραίτητο τεχνικό εξοπλισμό.

Από την άλλη μεριά οι χώροι ατομικής θεραπείας περιλαμβάνουν ατομικά λουτρά, τα οποία ποικίλουν ανάλογα με το είδος της θεραπείας και τη φυσική κατάσταση του λουόμενου. Τέλος, οι χώροι γενικής εξυπηρέτησης περιλαμβάνουν αίθουσες υποδοχής και αναμονής, εστιατόρια, αναψυκτήρια, καθιστικά, γραφεία διοίκησης, ιατρεία και διάφορους άλλους βοηθητικούς χώρους.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια οι Λουτροπόλεις καλύπτουν ένα ευρύτερο πλαίσιο αναγκών με αποτέλεσμα να συμπεριλαμβάνουν επιπρόσθετους χώρους.

Μερικοί από αυτούς είναι: χώροι διαμονής, αθλητικές εγκαταστάσεις (γήπεδα), χώροι εμπορίου, πάρκα και κήπους.

Ο Σχεδιασμός της Λουτρόπολης είναι έργο πολύπλοκο, πολυδιάστατο και χρονοβόρο. Απαιτεί μελέτη πολλών και σύνθετων παραγόντων

- Από την σκοπιά του χωροτάκτη. Η θέση της Λουτρόπολης πρέπει να επιλέγεται με βάση το τοπογραφικό του χώρου, τα χαρακτηριστικά του τοπίου και το μέγεθος επιρροής των κλιματολογικών συνθηκών. Κάθε ωραία περιοχή δεν πρέπει να θεωρείται κατάλληλη για Λουτρόπολη.
- Από την σκοπιά του γιατρού. Η απάντηση στο ερώτημα αν ο γιατρός πρέπει να συμμετέχει στον σχεδιασμό μίας Λουτρόπολης είναι καταφατική.

Ο γιατρός πρέπει σε κάθε φάση Σχεδιασμού να επισημαίνει τις ανάγκες που πρέπει να καλύψει η Λουτρόπολη και να προσαρμόζεται στις ενδείξεις του ιαματικού αγαθού (νερό ή κλίμα).

Για την Ίδρυση και Λειτουργία μιας Λουτρόπολης οι ενέργειες που απαιτούνται είναι σύνθετες και τα προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν πολλά και ποικίλα. Με βάση τις ανάγκες κάθε περιοχής εξασφαλίζεται η έκταση, εκπονούνται οι απαραίτητες τεχνικές και οικονομικές μελέτες, εκτελούνται τα έργα και τέλος συστήνεται «Φορέας Εκμετάλλευσης».

- Για να ανοίξει όμως ο δρόμος της σωστής εκμετάλλευσης πρέπει να χρησιμοποιηθούν τα κατάλληλα κλειδιά. Ένα από αυτά είναι το marketing, το οποίο περιλαμβάνει την Οργάνωση, το Πρόγραμμα και το Σχέδιο εφαρμογής.

Η Χρηματοδότηση για την υλοποίηση του προγράμματος ίδρυσης Λουτρόπολης μπορεί να εξασφαλισθεί:

- - με ίδια χρηματοδότηση του Επενδυτή,
- - με τραπεζικό δανεισμό σε συνδυασμό με επιχορήγηση του Δημοσίου,
- - με ένταξη σε προγράμματα της Ε.Ε.,
- - ή σε συνδυασμό των πιο πάνω Πηγών.

(Ιαματικά Ύδατα Ελλάδος, 2014)

Επομένως μια ολοκληρωμένη πρόταση για την προστασία και αξιοποίηση των ιαματικών πηγών θα έπρεπε απαραίτητως να περιλαμβάνει:

- Πλήρη καταγραφή της υφιστάμενης κατάστασης των ιαματικών-θερμαλιστικών συστημάτων (χαρακτηριστικά, υδατικό ισοζύγιο, πιέσεις).
- Αξιολόγηση του επιπέδου λειτουργίας τους με κατάλληλους δείκτες απόδοσης.

- Προσδιορισμό μέτρων βελτίωσης των δεικτών με γνώμονα την προστασία των πηγών.
- Αξιολόγηση / ιεράρχηση μέτρων
- Εφαρμογή μέτρων βάσει χρονοδιαγράμματος
- Αξιολόγηση αποτελεσμάτων με επαναπροσδιορισμό των δεικτών
- Ανάπτυξη βιώσιμης πολιτικής για τη συνέχιση των βελτιώσεων που έχουν επιτευχθεί.
- Εκπαίδευση και κατάρτιση του προσωπικού αξιοποίησης των πηγών
- Λειτουργία και συντήρηση (Αγγελίδης, 2013)



Εικ. 3.2: Τοπογραφικό ανάγλυφο των Λουτρών Αριδαίας

Αυτός ο οικολογικός πλούτος, σε συνδυασμό με τη διαφορετικότητα του υδροχημισμού, τις μεγάλες φυσικές ιαματικές υδατοπαροχές, τα φυσικά περιβαλλοντικά προσόντα, τα ιστορικά πολιτισμικά στοιχεία, τις παραδόσεις κ.ά. δημιουργούν ένα ιαματικό-θερμαλιστικό γεγονός ικανό να θέσει σε κίνηση πολλές δραστηριότητες. Τούτο όμως σημαίνει πρωτίστως καθορισμό ζωνών προστασίας για κάθε περίπτωση χωριστά και σύμφωνα με το νομοθετικό πλαίσιο της πολιτείας. Παράλληλα, ως πολίτες, ενώσεις, οργανισμοί, φυσικά πρόσωπα με σεβασμό και ευαισθησία στους μηχανισμούς της φύσης, οφείλουμε να ενεργοποιούμαστε και να δρούμε προς μια διαχείριση υδρομεταλλικών συστημάτων, που μας υπαγορεύουν οι κανόνες της αειφορίας προκειμένου να προστατευθεί κάθε μεταλλικό υδάτινο σύστημα και βέβαια το περιβάλλον του. (Αγγελίδης, 2013)

Στην τρέχουσα κρισιμότητα συγκυρία, είναι απαραίτητο οι κινήσεις που γίνονται για την οικονομική σωτηρία της χώρας να μην είναι αποσπασματικές, αλλά αντιθέτως να στηρίζονται σε στοιχεία που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά τους. Ο ιαματικός τουρισμός, χάρη στα μοναδικά συγκριτικά πλεονεκτήματα της χώρας, οφείλει να περιληφθεί σε μια ολοκληρωμένη στρατηγική για τον εναλλακτικό τουρισμό προκειμένου να αποτελέσει σημαντικό μοχλό της ήπιας και βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης.

Συνοψίζοντας λοιπόν, οι Λουτροπόλεις μέχρι πρόσφατα ήταν χώροι συγκέντρωσης ατόμων, που πλησίαζαν ή βρίσκονταν στην τρίτη ηλικία, με σκοπό την αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος υγείας σε συνδυασμό με την αλλαγή περιβάλλοντος και την ανάνηψη. Για πολλούς από αυτούς ήταν η μοναδική περίοδος διακοπών και μετακινήσεως από τον τόπο διαμονής τους, ειδικά των χαμηλών εισοδηματικών τάξεων.

Σήμερα πολλές Λουτροπόλεις έχουν προσαρμοσθεί στις μοντέρνες ιατρικές απαιτήσεις. Ιδρύουν Κέντρα Υγείας και Αναψυχής και προσφέρουν σύγχρονες θεραπείες για την υπέρταση και τις άλλες μοντέρνες ασθένειες.

Η φιλοσοφία των Λουτροπόλεων είναι:

“Ο μόνος τρόπος να αποκτήσεις μία όμορφη ζωή είναι να μάθεις να αναπαύεις τον νου και το σώμα”.

Κάποτε οι κοινωνικά φιλόδοξοι πήγαιναν στις Λουτροπόλεις για επαφές και γνωριμίες. Οι πλούσιοι ήθελαν να είναι κοντά στους αριστοκράτες και οι αριστοκράτες απολάμβαναν την παρουσία των βασιλιάδων. Σήμερα η επίσκεψη σε Λουτρόπολη στο εξωτερικό εξακολουθεί να είναι σύμβολο κοινωνικής θέσης. Αν και

η φήμη των Λουτροπόλεων οφείλεται στο παρελθόν, υφίσταται ένα υγιές παρόν και διαφαίνεται ένα ασφαλές μέλλον (Ιαματικά Ύδατα Ελλάδος, [χ.χ.]).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1.Υγεία και ευεξία

Η ευεξία δεν αφορά μόνο στη σωματική υγεία. Είναι μια γενική αίσθηση, μια εσωτερική ακτινοβολία υγείας, δύναμης και ομορφιάς. Είναι μια διαρκής διαδικασία. Η επιτυχία της προσπάθειας του καθένα για μια καλύτερη ζωή, η κάλυψη των εσωτερικών επιθυμιών, των ιδιαιτεροτήτων του, η ελευθερία επιλογών, αποτελεί την προσωπική του συνταγή ευεξίας. Νιώθω καλά, περνάω καλά, σημαίνει αισθάνομαι ψυχικά ισορροπημένος και νοιώθω υγιής. Γιατί αν η υγεία, σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας», εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από παράγοντες όπως περιβάλλον, οικονομία, εργασία κτλ, και στηρίζεται απόλυτα στην αίσθηση της ευεξίας.

Εκτός από σπάνια τοπία και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές, η Ελλάδα είναι προικισμένη και με πηγές με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν μέρος του φυσικού πλούτου της περιφέρειας, ενώ όπως προαναφέρθηκε οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές, ήδη, από τους αρχαίους χρόνους. Τα νερά των ιαματικών πηγών, που χαρακτηρίζονται μεταλλικά, διαφέρουν από τις απλές πηγές, είτε λόγω της υψηλής τους θερμοκρασίας, είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών.

Θερμές και ιαματικές πηγές έχουν καταγραφεί σε 850 διαφορετικά σημεία σ' ολόκληρη τη χώρα, με αποτέλεσμα η Ελλάδα να κατατάσσεται στις πλουσιότερες από πλευράς φυσικών πηγών ανά τον κόσμο.

Πέρα από την πνευματική αναζωογόνηση, μεγάλος αριθμός ιαματικών πηγών στην Ελλάδα προσφέρει στους επισκέπτες την ευκαιρία ίασης χρόνιων παθήσεων «φυσικό τω τρόπω» (υδροθεραπεία). Παθήσεις όπως τα αρθρικά και οι ρευματοπάθειες παραδοσιακά συνδέονται με μεγαλύτερες ηλικίες, με συνέπεια τα ιαματικά λουτρά να έχουν καταχωρηθεί στην κοινή συνείδηση ως «θεραπευτική» δραστηριότητα ηλικιωμένων κυρίως, ατόμων. Ωστόσο, οι ευεργετικές ιδιότητες της

υδροθεραπείας είναι πολύ ευρύτερες, είναι ωφέλιμες για ανθρώπους κάθε ηλικίας και προσφέρουν από βελτίωση της εμφάνισης (κυρίως όσον αφορά στην κατάσταση του δέρματος), ως μια γενικότερη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας.

Η ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού και η καθιέρωση του τουρισμού υγείας και ευεξίας ακολούθησε ταχείς ρυθμούς, γεγονός που επέφερε την αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών και την ολοένα επεκτεινόμενη αξιοποίηση των ιαματικών φυσικών πόρων. Οι μορφές υδροθεραπείας που εφαρμόζονται στην Ελλάδα αφορούν τη λουτροθεραπεία, την πηλοθεραπεία, την εισπνοθεραπεία, την ποσιθεραπεία κ.α.

Τα 14 υδροθεραπευτήρια (ιδιοκτησίας Ε.Ο.Τ.) εξυπηρετούν ετησίως περί τα 100.000 άτομα, με 1.400.000 θεραπευτικές αγωγές, καθώς και δεκάδες άλλες ιαματικές πηγές που λειτουργούν από τοπικούς φορείς προσφέρουν στους επισκέπτες σύγχρονες υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών. Ακόμη, ιαματικά κέντρα (spa centers), με τις πλέον σύγχρονες υποδομές και εγκαταστάσεις και εξειδικευμένο προσωπικό, βρίσκονται στα περισσότερα ξενοδοχεία πέντε αστέρων, καθώς και σε αυτόνομα κέντρα που κατά κανόνα βρίσκονται στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη.

Επιπλέον, χρησιμοποιείται η θαλασσοθεραπεία ως εμπνευσμένος συνδυασμός χαλάρωσης, διασκέδασης και θεραπείας που επιτυγχάνεται στις ιδεώδεις κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας και χάρη στο θαλασσινό νερό. Οι φυσικοί πόροι είναι σε χρήση, αλλά ταυτόχρονα εισάγεται ένα νέο ολιστικό μοντέλο αναζωογόνησης σώματος και πνεύματος που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων προϊόντων και υπηρεσιών με κυρίαρχο στοιχείο το νερό της θάλασσας.

Με ένα από τα καλύτερα κλίματα στον κόσμο, με μια μοναδική σε ποικιλία φύση, καθώς και με μια από τις πιο υγιεινές διατροφικές παραδόσεις, η Ελλάδα είναι η ιδανική πρόταση για ψυχική και σωματική υγεία και αναζήτηση ευεξίας.

(ΕΟΤ, [χ.χ.])

4.2. Σύνδεσμος δήμων Ιαματικών και κοινοτήτων Ιαματικών πηγών Ελλάδας

Σύμφωνα με τον Γενικό Γραμματέα Συνδέσμου Δήμων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, κ^ο Δανά Μάρκο (2013), το θεσμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτούργησε ο Ιαματικός τουρισμός στη Ελλάδα, ουσιαστικά ξεκινάει με την ψήφιση του νόμου 2188 το 1920 ο οποίος καθιέρωσε όρους και έθεσε κανόνες που καθόρισαν για τα επόμενα 86 χρόνια, όλη την εξέλιξη του Ελληνικού Θερμαλιστικού συστήματος.

Στη συνέχεια τις επόμενες τρεις δεκαετίες γίνεται η καταγραφή των Ιαματικών Φυσικών Πόρων και ιδρύονται κρατικές υπηρεσίες όπως το Γενικό Χημείο του κράτους, η Γενική Γραμματεία Τουρισμού και το αρμόδιο τμήμα Ιαματικών Πηγών του ΕΟΤ. Συνεχίζονται μάλιστα και οι ανακηρύξεις υδροπηγών από την ελληνική πολιτεία, ως «ιαματικές» που άρχισαν το 1900. Μέχρι το 1953 λειτουργεί έδρα κλινικής υδρολογίας και κλιματοθεραπείας στο πανεπιστήμιο της Αθήνας.

Όλα αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα την ακμή που γνώρισε ο Ελληνικός Ιαματικός Τουρισμός την δεκαετία του 60, όπου προορισμοί όπως η Αιδηψός, το Λουτράκι, η Υπάτη, τα Μέθανα και τα Καμένα Βούρλα, αποτελούσαν τους lifestyle προορισμούς της εποχής.

Η κατάσταση άρχισε να αλλάζει στα μέσα της δεκαετίας του '80 οπότε και ήρθε στο προσκήνιο το μοντέλο του μαζικού τουρισμού. Η Ελληνική πολιτεία «μαγεύτηκε» από το νέο μοντέλο του «Ήλιος - Θάλασσα» που ήταν πιο εύκολο στην διάθεση του και εξίσου προσοδοφόρο, ενώ ο ιατρικός κόσμος της χώρας δεν έδειξε αντίστοιχο ενδιαφέρον με αυτό άλλων Ευρωπαϊκών χωρών. Αποτέλεσμα αυτής της αλλαγής ήταν η σταδιακή παρακμή και εγκατάλειψη του ιαματικού τουρισμού και κατ' επέκταση των πόλεων και περιοχών που τον υποστήριζαν.

Η για πολλά χρόνια “άναρχη” ανάπτυξη των ιαματικών πηγών, χωρίς κεντρικό σχεδιασμό και σύγχρονη αντίληψη περί θερμαλισμού, αλλά κατά την κρίση και εκτίμηση των εκάστοτε “υπευθύνων”, είχε σαν αποτέλεσμα, τον αυτοσχεδιασμό ενός λουτροκεντρικού μοντέλου ανάπτυξης, ξεπερασμένο για τις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις των επισκεπτών του 21^{ου} αιώνα.

Αυτό το κενό ήρθε να καλύψει ο Σύνδεσμος Δήμων και Κοινοτήτων τότε, Ιαματικών Πηγών Ελλάδας που φτιάχτηκε το 1983 από ανθρώπους που αγαπούσαν το θερμαλισμό και συναισθάνθηκαν την ευθύνη για την διατήρηση και την ανάπτυξη μιας μορφής τουρισμού στην οποία η χώρα μας κατέχει μοιραία το συγκριτικό πλεονέκτημα έναντι όλων των άλλων χωρών της Ευρώπης, και άρα μπορεί να προσφέρει πλούτο στις τοπικές κοινωνίες.

Στα δύσκολα χρόνια που ακολούθησαν, η αλλαγή του τουριστικού μοντέλου και ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης αποδείχθηκε καταλυτικός. Σήμερα όλοι

ομολογούν πως χωρίς τον Σύνδεσμο, στην ουσία του, Ιαματικός Τουρισμός στην Ελλάδα δεν θα υπήρχε.

Από την ίδρυση του ο Σύνδεσμος Δήμων Ιαματικών Πηγών είχε κυρίως δύο στόχους:

- τον εκσυγχρονισμό των Ελληνικών λουτροπόλεων και
- τον επαναπροσδιορισμό της φυσιογνωμίας του ιαματικού τουρισμού

Ως προς τον πρώτο στόχο επιτεύχθηκαν πολλά:

α) Εκσυγχρονίσθηκαν ιαματικές πηγές, την διαχείριση των οποίων έχει η Τοπική Αυτοδιοίκηση και προστέθηκαν νέες χρήσεις και δράσεις στις λουτροπόλεις (π.χ. πηλοθεραπεία, υδρομασάζ, γυμναστήρια κλπ.) με αποτέλεσμα οι λουτροπόλεις αυτές να λειτουργούν καθ όλη τη διάρκεια του χρόνου και να έχουμε επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου.

β) Με μεθοδική δουλειά ο Σύνδεσμος κατάφερε να παράγει εγχώρια πρωτογενή επιστημονική γνώση και να τεκμηριώσει τα χαρακτηριστικά κάθε Ιαματικού Φυσικού Πόρου .

γ) Αξιοποιήθηκε η γεωθερμία και σε άλλες χρήσεις, όπως η θέρμανση των κτιρίων των λουτρών Τραϊανούπολης, με αποτέλεσμα να λειτουργούν τα λουτρά και το χειμώνα, με ελάχιστο κόστος θέρμανσης. Εφαρμογή που έγινε για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

δ) Εκπονήθηκαν τα master plan πολλών Ιαματικών πηγών.

ε) Εκπονήθηκε το Θερμαλιστικό μοντέλο Μυτιλήνης και Νότιου Αιγαίου.

στ) Εκπονήθηκαν μελέτες βιωσιμότητας και μοντέλα διαχείρισης των Νέων Θερμαλιστικών Κέντρων (με την συμμετοχή ιδιωτών και Τοπικής Αυτοδιοίκησης)

ζ) Στις αρχές της δεκαετίας του '90 έτρεξε το καινοτόμο πρόγραμμα για τα θερμομεταλλικά νερά, την ενεργειακή τους χρήση και τον πηλό, στα πλαίσια του οποίου 200 επιστήμονες δούλεψαν σε επιστημονικές ομάδες (ιατρική, αρχιτεκτονική, γεωλογική, φυσιοθεραπευτική, ιστορική, οικονομοτεχνική) για να βγουν οι καινοτόμες δράσεις σχετικά με την χρήση των νερών για θεραπεία και ενεργειακή αξιοποίηση.

Ως προς τον δεύτερο στόχο, εισάγεται η έννοια του «Θερμαλισμού» στις λουτροπόλεις, δηλαδή όπως προαναφέρθηκε η έννοια ενός συνόλου οργανωμένων και αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων με κυρίαρχο στοιχείο , την χρήση των ιαματικών φυσικών πόρων, με στόχο την πρόληψη την διατήρηση και την

αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας του επισκέπτη ενώ επιτυγχάνει την καθιέρωση της, στο νέο θεσμικό πλαίσιο για τις ιαματικές πηγές.

Το 2006 μετά από προσπάθειες πολλών χρόνων ο Σύνδεσμος καταφέρνει τον απεγκλωβισμό του ιαματικού τουρισμού από το παλιό αναχρονιστικό θεσμικό πλαίσιο με την ψήφιση του νόμου 3498/2006 για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού, ενώ στη συνέχεια με πάμπολλες παρεμβάσεις του συμβάλλει έως και σήμερα, στις τροποποιήσεις του νόμου, προκειμένου να γίνει λειτουργικός και να παράγει αποτέλεσμα.

Στο άρθρο 20 του νόμου, για την ενίσχυση της επιχειρηματικότητας στον τουρισμό και την αναδιάρθρωση του ΕΟΤ, υπάρχει ακόμη μία τροποποίηση του 34/98 σύμφωνα με την οποία κάθε Ιαματική Πηγή μέσα σε τέσσερα χρόνια από την ημέρα που θα πάρει την αναγνώριση οφείλει να καταθέσει οικονομοτεχνική μελέτη επενδυτικού σχεδίου του Ιαματικού Φυσικού Πόρου στην οποία, εκτός των άλλων, θα περιγράφεται αναλυτικά και το επενδυτικό σχέδιο που θα ακολουθηθεί. Στα επόμενα πέντε χρόνια το επενδυτικό αυτό σχέδιο πρέπει να ολοκληρωθεί. Σε περίπτωση μη ολοκλήρωσης των επενδύσεων η Ιαματική πηγή περιέρχεται στο Ελληνικό Δημόσιο.

Κατά την ψήφιση του νόμου για τον Τουρισμό, ο Σύνδεσμος, ξεπερνώντας τις δυσκολίες του αρχικού σχεδίου νόμου, κατάφερε να επιβάλλει όχι μόνο την παράταση για ένα χρόνο της οριστικής ημερομηνίας για την αναγνώριση των πηγών και στην συνέχεια για την αδειοδότηση των υδροθεραπευτηρίων, αλλά και την υποβολή όχι στα 5 αλλά στα 10 χρόνια επικαιροποιημένων αυτή τη φορά και όχι πρωτογενών μελετών προκειμένου η διαδικασία επανελέγχου των Φυσικών Πόρων που αναγνωρίζονται σήμερα να είναι φθηνή και να μην ξαναταλαιπωρήσει της ήδη αναγνωρισμένες πηγές.

Από την Πολιτεία είναι αναγνωρισμένες περίπου 75 πηγές ως ιαματικές. Από αυτούς τους αριθμούς μόνο βγαίνει το συμπέρασμα ότι υπάρχουν τεράστια περιθώρια ανάπτυξης του φυσικού αυτού πλούτου, δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος των πηγών βρίσκεται σε παράκτιες περιοχές και σε νησιά. Πολύ μεγάλες δυνατότητες παρουσιάζονται επίσης, στην ανάπτυξη βιομηχανίας εμφιάλωσης αλλά και άλλων μορφών εκμετάλλευσης των μεταλλικών μερών, μιας και η ποιότητα τους καλύπτει

μεγάλο φάσμα δυνατών χημισμών. (Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδας, [χ.χ.])

Παρακάτω γίνεται παρουσίαση των σημαντικότερων αναγνωρισμένων ιαματικών πηγών της Ελλάδας με πληροφορίες για την τοποθεσία, τις εγκαταστάσεις τα συστατικά των νερών με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, όπως τα έχει καταγράψει ο Σύνδεσμος δήμων και κοινοτήτων Ιαματικών πηγών Ελλάδας, ([χ.χ.]).

4.3. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης

ΔΗΜΟΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμιών

Το νερό που αναβλύζει από την πηγή έχει θερμοκρασία 54°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na-Ca-HCO₃-K-Li-Br-F-CO₂ υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό, ασθενώς ανθρακούχο ιαματικό νερό δήμου Παρανεστίου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, παθήσεις των ουροφόρων οδών του ύπατος και των χοληφόρων οδών.

Δεν υπάρχουν εγκαταστάσεις θερμαλισμού. Γίνεται προσπάθεια για τη λειτουργία του υδροθεραπευτηρίου.

ΔΗΜΟΣ ΣΑΜΟΘΡΑΚΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ψαροθέρων

Η θερμοκρασία του νερού που αναβλύζει από την πηγή κυμαίνεται γύρω στους 100°C

Χαρακτηριστικά: Υπέρθερμο Cl-Na- Ca-K-B-Br-J υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Σαμοθράκης.

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Ρευματοειδής αρθρίτιδα, χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, περιφερειακές αγγειοπάθειες, δευτερογενείς δερματοπάθειες, παχυσαρκία.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Τα λουτρά βρίσκονται στους πρόποδες του λόφου των Ψαροθέρων. Διαθέτουν δύο πισίνες (ανδρών και γυναικών) και δεκατρείς ατομικές μπανιέρες. Η θερμοκρασία του νερού στην ανδρική πισίνα είναι 40-41°C και στη γυναικεία 38-39°C. Οι εγκαταστάσεις λειτουργούν από το μήνα Ιούνιο μέχρι και τον Οκτώβριο.

ΔΗΜΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Τραϊανούπολης

Το νερό της πηγής έχει θερμοκρασία 51- 52 °C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl-Na-Ca-K-B-HS υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Αλεξανδρούπολης

Θεραπευτικές ενδείξεις: Χρόνιες ρευματοπάθειες και εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, γυναικολογικές παθήσεις, νευρίτιδες, νευραλγίες, αλλεργικές δερματοπάθειες, παθήσεις ουροφόρων οδών νεφρών, ήπατος, χολής, φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος ή των αναπνευστικών οδών.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στη λουτρόπολη γίνεται ενεργειακή χρήση του θερμού νερού για τη θέρμανση των εγκαταστάσεων, διατηρώντας το περιβάλλον υγιεινό και ευχάριστο. Η λουτρόπολη διαθέτει ένα υδροθεραπευτήριο με 15 μπανιέρες και 7 μπανιέρες υδρομασάζ. Η θερμοκρασία του νερού κυμαίνεται στους 36-37 °C. Ακόμη, διατίθενται εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης. Τα λουτρά είναι ανοιχτά όλο το χρόνο.

ΔΗΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κρηνίδων

Το νερό που αναβλύζει από την πηγή έχει θερμοκρασία 29°C.

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Ca-Mg-HCO₃ υποτονικό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Λουτροθεραπεία για παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Ποσιθεραπεία για το γαστρεντερικό και ουροποιητικό σύστημα

Θεραπευτικός Πηλός

Ο θεραπευτικός πηλός των Κρηνίδων είναι αποτέλεσμα φυσικών, βιοχημικών, γεωχημικών και βιολογικών διεργασιών που συνέβησαν στο χώρο του πηλοθεραπευτηρίου μεταξύ ενός στερεού συστατικού, της αργίλου, ενός υγρού που είναι το θερμό μεταλλικό νερό και οργανικού υλικού από το φυτικό κόσμο. Η θερμοκρασία των ταμιευτήρων πηλού είναι 29 °C

Χαρακτηρισμός: Τυρφοειδής αργιλικός οργανικός θεραπευτικός πηλός

Θεραπευτικές ενδείξεις: Αυτοάνοσα και ρευματικά νοσήματα και δερματικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η λουτρόπολη διαθέτει ένα πηλοθεραπευτήριο, με δύο ομαδικούς λουτήρες πηλού ανδρών-γυναικών και ένα υδροθεραπευτήριο. Το υδροθεραπευτήριο στεγάζεται σε ένα μεταβυζαντινό κτίσμα (παλιό χαμάμ).

ΔΗΜΟΣ ΑΒΔΗΡΩΝ

Γενησαία (Ποταμιά)

Το νερό που αναβλύζει από την πηγή έχει θερμοκρασία 56- 70°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na-Cl-HCO₃-K-B-As-F όξινο, υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Αβδήρων

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, νευρίτιδες, αλλεργικές δερματοπάθειες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η λουτρόπολη διαθέτει σύγχρονες υδροθεραπευτικές εγκαταστάσεις, με δύο ομαδικούς λουτήρες αντρών και γυναικών. Η θερμοκρασία στους λουτήρες κυμαίνεται από 39-41°C.

4.4. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Κεντρικής Μακεδονίας

ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΣΑΝΔΡΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγίας Παρασκευής

Η θερμοκρασία του νερού είναι 34,5°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Cl- Na- Br- HS-B-CO₂ υπερτονικό ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Κασσάνδρας

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Για παθήσεις οστών και αρθρώσεων-μυών: ρευματοειδή αρθρίτιδα, αγγυλωτική σπονδυλοαρθρίτιδα, δυσκοπάθεια, μυΐτιδα - μυαλγία, τενοντίτιδα, παλαιά κατάγματα, αυχενικό σύνδρομο. Δερματικές παθήσεις: σμιγματορροϊκή δερματίτιδα, ψωρίαση, ακμή, εκζεματοειδή. Ουρολογικές και γυναικολογικές παθήσεις.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στην τοποθεσία των πηγών, τα πρώτα χρόνια δημιουργήθηκε ένα μικρό υδροθεραπευτήριο με δύο αίθουσες. Το 2000 χτίστηκε το νέο υπερσύγχρονο κτίριο. Διαθέτει δύο μικτές πισίνες, μία εσωτερική και μία εξωτερική, και δέκα ατομικές μπανιέρες με ιαματικό νερό θερμοκρασίας 34,5°C. Επίσης στις εγκαταστάσεις υπάρχει σάουνα, χαμάμ, καταιωνιστήρες, υδρομασάζ (ατομικά και ομαδικά) για αναζωογόνηση.

ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Σουρωτής

Θερμοκρασία: 16°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό, όξινο, οξυανθρακικό, ασβεστούχο, μαγνησιούχο, σιδηρούχο, (CO₂, HCO₃⁻ Ca²⁺, Mg²⁺, Fe) , υποτονικό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ο φυσικός πόρος της πηγής Σουρωτής, προσφέρεται για υδροθεραπεία με τη μέθοδο της ποσιθεραπείας σε παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, νεφρολιθιάσεων και σιδηροπενικής αναιμίας καθώς επίσης και με την μέθοδο της λουτροθεραπείας σε περιπτώσεις ήπιων περιφερικών αποφρακτικών αγγειοπαθειών και ήπιας αρτηριακής υπέρτασης.

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Σέδες (Λουτρά Θέρμης)

Θερμοκρασία: 32-38°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Na- Cl- K-Br- HS- B υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Θεσσαλονίκης

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, δερματοπάθειες, μετατραυματικές καταστάσεις, γυναικολογικές παθήσεις.

Οι εγκαταστάσεις από το 2008 βρίσκονται σε αργία.

ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΒΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Νέας Απολλωνίας

Η θερμοκρασία του νερού είναι 38-57 °C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na- K- SO₄- HCO₃- F-Br- υδροθειούχο, υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό, ιαματικό νερό δήμου Βόλβης

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Ρευματισμοί, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, επικονδυλίτιδες, παθήσεις κινητικού συστήματος, αυχενικό σύνδρομο, οστεοπόρωση, ημικρανίες, δερματολογικές παθήσεις, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις της ουροδόχου κύστης, ρινίτιδες, ιγμορίτιδες, φαρυγγίτιδες και λαρυγγίτιδες, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αλλεργικό άσθμα

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η επιχείρηση στεγάζει υδροθεραπευτήριο με κλειστή πισίνα 30 ατόμων και με 54 ατομικούς λουτήρες. Επίσης, στον κάτω όροφο του ξενοδοχείου Αριστοτέλης στεγάζεται τμήμα σπα με υδρομασάζ, ατομικούς λουτήρες, σάουνα και χαμάμ. Στο υδροθεραπευτήριο και στο τμήμα σπα γίνεται αποκλειστική χρήση του ιαματικού νερού που πηγάζει στους 57°C και παρέχεται στους επισκέπτες στη θερμοκρασία που επιθυμούν. Οι εγκαταστάσεις λειτουργούν

όλο το χρόνο και όλο το εικοσιτετράωρο. Επίσης υπάρχουν διάφορες εγκαταστάσεις διαμονής κι εστίασης.

ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θέρμης

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Ca-HCO₃- Na- Cl- Br-B πλούσιο σε CO₂, ιαματικό νερό δήμου Θέρμης

ΔΗΜΟΣ ΣΙΝΤΙΚΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγκίστρου

Η θερμοκρασία του νερού που αναβλύζει από την πηγή είναι 34-39°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na – Ca- K- SO₄- HCO₃-F υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Σιντικής

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει το μπάνιο του μέσα στο βυζαντινό λουτρό, το οποίο χτίστηκε γύρω στο 950 μ.Χ. Ο ιστορικός ομαδικός λουτήρας υδροδοτείται από τρεις μεγάλους κρουνοί με πλούσια παροχή ζεστού νερού. Λειτουργούν επίσης πέντε ατομικοί λουτήρες. Η θερμοκρασία του νερού στους λουτήρες είναι 38°C. Λειτουργεί όλο το χρόνο, επτά ημέρες την εβδομάδα και 24 ώρες το 24ωρο. Η αφθονία του θερμού ιαματικού νερού, το ευχάριστο περιβάλλον και οι εγκαταστάσεις διαμονής, συνθέτουν έναν τόπο φροντίδας της ανθρώπινης υγείας και ευεξίας.

ΔΗΜΟΣ ΣΙΝΤΙΚΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Σιδηροκάστρου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 43,7-55 °C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na- Ca- K- HCO₃- F-B υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Σιντικής

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, δισκοπάθειες, νευραλγίες, μυαλγίες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις των αρθρώσεων, γυναικολογικές παθήσεις.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο υδροθεραπευτήριο των λουτρών λειτουργεί ένα βυζαντινό χαμάμ, 3 πισίνες υδρομασάζ, 12 ατομικές μπανιέρες, ενώ παρέχεται αρωματοθεραπεία, σοκολατοθεραπεία και πηλοθεραπεία. Η θερμοκρασία του νερού

που φτάνει στις εγκαταστάσεις είναι 40-42°C. Τα λουτρά παραμένουν ανοιχτά όλο το χρόνο, επτά ημέρες την εβδομάδα και 24 ώρες το 24ωρο. Στο χώρο υπάρχει και ξενοδοχείο με εστιατόριο και λοιπές παροχές για τη φροντίδα των επισκεπτών.

ΔΗΜΟΣ ΛΑΓΚΑΔΑ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λαγκαδά

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 57,5°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K-Br-I-B- Sr- Li ιαματικό νερό δήμου Λαγκαδά

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις των νεφρών

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η λουτρόπολη του Λαγκαδά διαθέτει δύο βυζαντινούς λουτήρες, οι οποίοι χρονολογούνται το 900 μ. Χ και 1400 μ. Χ., δύο σύγχρονους ομαδικούς λουτήρες, 21 ατομικά υδρομασάζ και 20 ατομικούς λουτήρες. Με βάση το ιαματικό νερό σχεδιάστηκαν θεραπείες για το σώμα και το πρόσωπο, περιποιήσεις ομορφιάς και αποκατάστασης, προσαρμοσμένες στις προσωπικές ανάγκες των επισκεπτών. Οι εγκαταστάσεις λειτουργούν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, επτά ημέρες την εβδομάδα. Μέσα στη λουτρόπολη λειτουργεί ξενοδοχείο και εστιατόριο.

ΔΗΜΟΣ ΑΛΜΩΠΙΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πόζαρ

Οι θερμές πηγές αναβλύζουν από την κοίτη του θερμοποτάμου με θερμοκρασία η οποία ανέρχεται στους 37°C

Χαρακτηρισμός: Ομοιόθερμο HCO₃- Ca- Mg- K- B- As υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Αλμωπίας

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Ρευματισμοί, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές και δερματικές παθήσεις, διαστρέμματα, κατάγματα.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο Νέο Υδροθεραπευτήριο υπάρχουν εσωτερικές πισίνες ρινε, οι οποίες είναι διαστάσεων 3x3 με 1.50 μ. βάθος και θερμοκρασία στους 37°C και έχουν ξεχωριστό τρόπο λειτουργίας η καθεμία. Στο Παλιό Υδροθεραπευτήριο υπάρχουν 2 πισίνες διαστάσεων 3x6 με 37°C θερμοκρασία και 2 μικρότερες πισίνες (τύπου χαμάμ) με θερμοκρασία 38°C. Υπάρχουν επίσης 2 εξωτερικοί καταρράκτες από τους οποίους ο ένας είναι στους 37°C και ο άλλος

αραιώνεται με κρύο νερό και η θερμοκρασία είναι στους 30°C. Ακόμα υπάρχει μία εξωτερική πισίνα ολυμπιακών διαστάσεων με θερμοκρασία στους 37°C στο χώρο του αναψυκτηρίου. Υπάρχουν αποδυτήρια στον κάθε χώρο. Επίσης στο χώρο της λουτρόπολης λειτουργεί ξενοδοχείο με 10 δίκλινα και 2 τρίκλινα δωμάτια καθώς και ένα εστιατόριο. Η χρονική περίοδος που λειτουργεί είναι όλο το χρόνο και όλο το 24ωρο.

ΔΗΜΟΣ ΣΚΥΔΡΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτροχωρίου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 18° C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό HCO₃-Na- Ca- Cl- Mg- HS- B- K υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Σκύδρας.

Θεραπευτικές ενδείξεις: Παθήσεις του πεπτικού συστήματος, δερματικές παθήσεις και παθήσεις των πνευμόνων, μυοσκελετικές παθήσεις

ΔΗΜΟΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγ.Αποστόλων (Δουμπιά)

Η θερμοκρασία του νερού είναι 15°C

Χαρακτηρισμός: Όξινο- Οξυανθρακούχο- Ασβεστούχο- Μαγνησιούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό δήμου Πολυγύρου

ΔΗΜΟΣ ΚΙΛΚΙΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Γιάννες

Η θερμοκρασία του νερού είναι 15°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Ca- HCO₃- Mg- CO₂ ιαματικό νερό δήμου Κιλκίς

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Ποσιθεραπεία για παθήσεις του ουροποιητικού και γαστρεντερικού συστήματος. Επιπροσθέτως, παρουσιάζει επιστημονικό ενδιαφέρον τόσο λόγω ευρημάτων προϊστορικών περιόδων όσο και από ιατρικής πλευράς ως κατάλληλο για θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων.

Ποσιθεραπεία: Το νερό της πηγής χρησιμοποιείται ελεύθερα από τους επισκέπτες.

ΔΗΜΟΣ ΒΙΣΑΛΤΙΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θέρμων Νιγρίτας

Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι 25-56°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο $\text{HCO}_3\text{-Na- Mg- K- As- CO}_2$ υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Λουτροθεραπεία για αρθρίτιδες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για νοσήματα του γαστρεντερικού συστήματος.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η υδροθεραπεία γίνεται σε ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες.

ΔΗΜΟΣ ΚΙΑΚΙΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πικρολίμνης

Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι 38°C

Χαρακτηρισμός: ψυχρό, όξινο, μεταλλικό, υποτονικό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματικά, οσφυαλγίες, σπονδυλαρθρίτιδες, μυαλγίες, ισχιαλγίες, δισκοπάθειες, μυοσκελετικά, αρθριτικά, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις, μετατραυματική θεραπεία

Θεραπευτικός Πηλός

Χαρακτηρισμός: Η ιδιαιτερότητα της Πικρολίμνης οφείλεται στη μαύρη λάσπη (φυσικός αλατούχος πηλός) που υπάρχει στην κοίτη της. Ιαματικός Πηλός Πικρολίμνης

Θεραπευτικές ενδείξεις: Φλεγμονώδεις και εκφυλιστικές παθήσεις των αρθρώσεων, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, μετατραυματικές παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, θεραπεία μετακαταγματικών εκδηλώσεων, μερικές δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο πηλοθεραπευτήριο λειτουργούν ομαδικές πισίνες και ατομικοί χώροι επάλειψης πηλού. Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν ατομικές μπανιέρες υδροθεραπείας. Διατίθενται εγκαταστάσεις διαμονής κι εστίασης.

ΔΗΜΟΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ανθεμίων

Πραγματοποιήθηκαν μελέτες αναγνώρισης

ΔΗΜΟΣ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πικρολίμνης

Πραγματοποιούνται μελέτες αναγνώρισης

4.5. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Δυτικής Μακεδονίας

ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγραπιδιάς (Λιμνοχώρι)

Η θερμοκρασία του νερού είναι 28-29°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Na-HCO₃-SO₄-K-F-B υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Αμυνταίου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Παθήσεις του μυοσκελετικού και πεπτικού συστήματος

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στους πρόποδες του λόφου βρίσκεται το παλιό λουτρό, μια πετρόχτιστη, υπαίθρια μικρή δεξαμενή, από τον πυθμένα της οποίας αναβλύζει νερό. Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν δύο μικρές πισίνες, πέντε γυναικείους και πέντε ανδρικούς ατομικούς λουτήρες και μια πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών.

ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ξινού Νερού

Θερμοκρασία: 15° C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Ca- HCO₃ όξινο ιαματικό νερό δήμου Αμυνταίου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Επιστημονικές έρευνες έχουν εξάρει την ιαματική δράση του νερού αυτού κυρίως στα νεφρά αλλά και στο συκώτι των ανθρώπων.

ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αμμουδάρας

Η θερμοκρασία του νερού που αναβλύζει από την πηγή είναι 15°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό HCO₃-Ca-Na-Mg- Cl-υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Άργους Ορεστικού

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, δερματικές παθήσεις, αρθροπάθειες, παθήσεις του αναπνευστικού

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η ανέγερση του υδροθεραπευτηρίου ολοκληρώθηκε το 1998 και είναι από τα πλέον σύγχρονα από πλευράς εξοπλισμού και παρεχομένων υπηρεσιών. Διαθέτει ατομικούς λουτήρες με θερμοκρασία ιαματικού νερού στους 32°C. Στο χώρο λειτουργεί και ξενώνας για τους επισκέπτες.

ΔΗΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κιβωτού

Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι 15° C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Na-Ca-K-Li-SO₄-HCO₃-Br-F-HS υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Γρεβενών

Θεραπευτικές ενδείξεις: Δερματοπάθειες, ρευματοπάθειες, παθήσεις του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος

Οι εγκαταστάσεις σήμερα δεν λειτουργούν

ΔΗΜΟΣ ΝΕΣΤΟΡΙΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ακριτών

Πραγματοποιήθηκαν μελέτες αναγνώρισης

4.6. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Ηπείρου

ΔΗΜΟΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αμάραντου

Υδρατμοί- Η θερμοκρασία των υδρατμών φτάνει τους 37°C

Χαρακτηρισμός: Φυσικές μεσόθερμες «ατμίδες»

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, παθήσεις του κυκλοφορικού, νευραλγίες, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στα λουτρά Αμάραντου υπάρχουν σύγχρονες εγκαταστάσεις με 13 ατομικούς λουτήρες, έναν ομαδικό και χώρο για εισπνευσιοθεραπεία. Οι θερμοί υδρατμοί προέρχονται από μεγάλα βάθη, μέσα από 15 καρστικά ρήγματα. Τα λουτρά είναι στενοί θαλαμίσκοι, στους οποίους και διοχετεύονται οι υδρατμοί από σωλήνα. Οι εγκαταστάσεις λειτουργούν από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο, επτά ημέρες την εβδομάδα, από το πρωί μέχρι το απόγευμα. Ο επισκέπτης μπορεί να διαμείνει στα παραδοσιακά ξενοδοχεία που βρίσκονται δίπλα και προσφέρουν όλες τις απαιτούμενες ανέσεις.

ΔΗΜΟΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Καβασίων & Πυξαρίας

Η φυσική θερμοκρασία του νερού είναι 30°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Cl-Na-Ca-HCO₃-K-F-B - υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Κόνιτσας.

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, μετατραυματικές παθήσεις, ραχίτιδες, νευραλγίες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Ο χώρος των λουτρών αποτελείται από μια μεγάλη εξωτερική πισίνα, καθώς και από δύο εσωτερικές, μία ανδρών και μία γυναικών. Η μέση θερμοκρασία της εξωτερικής πισίνας είναι 30° C και των εσωτερικών 32°C.

ΔΗΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πρεβέζης

Η θερμοκρασία του νερού που αναβλύζει από την πηγή είναι 21,5°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Cl- Na- HCO₃- Ca- Mg- K -B - υδροθειούχο, υποτονικό ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Πρεβέζης

Θεραπευτικές ενδείξεις: Χρόνιοι ρευματισμοί, μυοσίτιδες, εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Οι πηγές που ονομάζονται και Παλιοσάραγα δηλαδή «Παλιά Παλάτια» αποτελούν ένα κομμάτι της ιστορίας της περιοχής και είναι γνωστές από τον 17^ο αιώνα όταν ο Αλή Πασάς έχτισε εδώ τα θερινά του ανάκτορα και χρησιμοποίησε το νερό των πηγών για το χαμάμ του. Η συστηματική οργάνωση των πηγών ξεκινά από τα 1920. Οι εγκαταστάσεις των λουτρών ανακαινίστηκαν το 2013 και περιλαμβάνουν 22 λουτήρες με θερμοκρασία νερού στους 32°C.

ΔΗΜΟΣ ΑΚΤΙΟΥ-ΒΟΝΙΤΣΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγίου Βαρβάρου

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 16°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό HCO₃- Ca- Na- Cl-Sr-K-F υδροθειούχο υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Ακτίου- Βόνιτσας

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, δερματοπάθειες και γυναικολογικές παθήσεις.

Ποσιθεραπεία για παθήσεις στομάχου, εντέρου και θρέψης

Οι εγκαταστάσεις των λουτρών δε λειτουργούν προσωρινά.

4.7. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Θεσσαλίας

ΔΗΜΟΣ ΣΟΦΑΔΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Σουλαντά

Η θερμοκρασία του νερού είναι 36°C

Χαρακτηρισμός: Μεσόθερμο HCO₃ - Na - F - υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Σοφάδων

Θεραπευτικές ενδείξεις: δερματοπάθειες, αρθρίτιδες

Οι πηγές σήμερα είναι προς αξιοποίηση και δε λειτουργούν προς το παρόν

ΔΗΜΟΣ ΣΟΦΑΔΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Σμοκόβου

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 42° C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο HCO₃- Na- HS- F υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό (πηγή Αλεξάνδρου)

Θεραπευτικές ενδείξεις: Χρόνιες ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις αναπνευστικού συστήματος, παθήσεις πεπτικού συστήματος, παθήσεις δέρματος, ενδοκρινείς ανεπάρκειες, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στις εγκαταστάσεις του υδροθεραπευτηρίου λειτουργούν 43 ατομικοί λουτήρες με υδρομασάζ, 22 συσκευές ατομικών εισπνοών και 7 συσκευές ατομικών ρινοπλύσεων. Επίσης στη νέα πτέρυγα ο επισκέπτης θα βρει την ιαματική δεξαμενή (πισίνα), τις αίθουσες σάουνας και χαμάμ, τις αίθουσες μασάζ καθώς και ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο. Η θερμοκρασία του νερού στο υδροθεραπευτήριο είναι 35°C. Στο χώρο υπάρχουν εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης.

ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κόκκινου Νερού

Η θερμοκρασία του νερού είναι 17°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό HCO₃- Ca- Mg- CO₂ υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Αγίας

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ιαματική πηγή κατάλληλη για ποσιθεραπεία για το ουροποιητικό και γαστρεντερικό σύστημα

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Ο επισκέπτης μπορεί να συνδυάσει την ποσιθεραπεία με ένα ψυχρό λουτρό στις νέες πετρόκτιστες πισίνες. Οι ιαματικές πηγές «κόκκινο νερό» αναβλύζουν σε ποτάμιο εναλλασσόμενο φυσικό περιβάλλον, πλούσιο σε βλάστηση, με αρωματικά φυτά και αγριολούλουδα. Κοντά στις πηγές και σε απόσταση 500 μ., σε ένα άλλο ποτάμιο περιβάλλον πλούσιο σε βλάστηση, αναβλύζουν πολλές φυσικές μεταλλικές πηγές.

ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Παραληθαίων

Πραγματοποιήθηκαν μελέτες αναγνώρισης

4.8. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Στερεάς Ελλάδας

ΔΗΜΟΣ ΔΟΜΟΚΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Εκκάρας

Η θερμοκρασία του νερού είναι μεταξύ 28-29°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Ca - OH - Na - SO₄ - υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Δομοκού

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για παθήσεις μυοσκελετικού και εκφυλιστικές αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, ρευματικά και αυτοάνοσα νοσήματα, ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα ισχίου και γόνατος, ινομυαλγία. Εισπνευσιοθεραπεία για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.

ΔΗΜΟΣ ΔΟΜΟΚΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Δρανίστας Καΐτσας

Το νερό των πηγών αναβρύζει από ασβεστολιθικά πετρώματα, με θερμοκρασία 22°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Ca - Na - HCO₃ - Br - F - υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό Δρανίστας-Καΐτσας

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Αρθροπάθειες, νευροπάθειες, νευρολογικές παθήσεις. Χρόνιοι ρευματισμοί, οσφυοισχιαλγίες, σπονδυλαρθρίτιδα, παραμορφωτική αρθρίτιδα, μυαλγίες, πονοκέφαλοι, αυχενικό σύνδρομο, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις Θερμαλισμού υγείας: Η υποδομή των λουτρών αποτελείται από σύγχρονο υδροθεραπευτήριο που βρίσκεται κάτω από σκιερά πλατάνια και βαλανιδιές σε απόσταση 150 περίπου μέτρων από τις υπόλοιπες εγκαταστάσεις. Διαθέτει 24 λουτήρες και καλύπτει πλήρως τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των επισκεπτών. Κοντά στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης.

ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Υπάτης

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 32°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Cl-Na- Ca- HCO₃⁻ K-HS-CO₂ υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Παθήσεις και σύνδρομα των αγγείων, αρτηριακή υπέρταση, παθήσεις της καρδιάς και του δέρματος, χρόνιες παθήσεις του νευρικού συστήματος.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν 59 ατομικοί λουτήρες και μια κολυμβητική δεξαμενή ιαματικού νερού.

ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Παλαιοβράχας

Η θερμοκρασία του νερού είναι 26°C

Θεραπευτικές ενδείξεις: αυχενικό, αρθριτικά, διαβήτη, ψωρίαση, άσθμα, χρόνιες βρογχίτιδες, ελαφρές δερματοπάθειες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Οι εγκαταστάσεις των λουτρών αριθμούν 3 εξωτερικές πισίνες θερμοκρασίας 26°C. Δε διατίθενται εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης.

ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πλατυστόμου

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 32 °C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Na- Cl- B - υδροθειούχο, υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Ποσιθεραπεία για παθήσεις ήπατος, χοληφόρων οδών, πεπτικού συστήματος και ουροφόρων οδών

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο συγκρότημα Thermae Platystomou Resort & Spa λειτουργεί υδροθεραπευτήριο με εξωτερική και εσωτερική πισίνα με ιαματικό νερό και πολλές άλλες παροχές. Η θερμοκρασία του νερού για υδροθεραπεία είναι 32° C, ενώ η θερμοκρασία του νερού για ποσιθεραπεία είναι 25°C.

ΔΗΜΟΣ ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κρεμαστών Βάλτου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 32,5°C

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματικές, αρθρικές και δερματικές παθήσεις αλλά και ισχιαλγίες.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Οι εγκαταστάσεις τροφοδοτούνται από τα θερμομεταλλικά νερά που εξέρχονται από ερευνητική στοά της Δ.Ε.Η., όπου αναβλύζει η πηγή κατακλύζοντας το δάπεδό της. Διατίθενται 135 κλίνες, των δύο τριών και τεσσάρων ατόμων και 18 λουτρομπανιέρες σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εμβαδού 190 τ.μ.

ΔΗΜΟΣ ΜΩΛΟΥ- ΑΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Καμένων Βούρλων

Υπάρχει μεγάλος αριθμός θερμών φυσικών αναβλύσεων με διαφορετικό φυσικοχημικό χαρακτήρα που δίνουν διάσταση στις θερμαλιστικές θεραπείες. Οι θερμοκρασίες στις διάφορες φυσικές εξόδους του νερού στην επιφάνεια κυμαίνονται από 30° - 42° C

Χαρακτηρισμός: Οι πηγές λουτροθεραπείας χαρακτηρίζονται ως υπέρθερμες ραδιενεργές χλωριονατριούχες. Κατά τόπους υπάρχουν και πηγές υδροθειο-χλωριονατριούχες στις οποίες προσέρχονται επισκέπτες για θεραπευτική αγωγή

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, αρθρίτιδες, νεφρίτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας. Υδροθεραπευτήριο, ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια και λοιπές παροχές υπηρεσιών προσφέρονται στους επισκέπτες που φροντίζουν την υγεία τους.

ΔΗΜΟΣ ΙΣΤΙΑΙΑΣ-ΑΙΔΗΨΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αιδηψού

Υπάρχει μεγάλος αριθμός θερμών φυσικών αναβλύσεων. Οι θερμοκρασίες στις διάφορες φυσικές εξόδους του νερού στην επιφάνεια κυμαίνονται από 57° - 80°C

Χαρακτηρισμός: Οι πηγές χαρακτηρίζονται ως Υπέρθερμες Cl-Na-Ca-K-Br-B ιαματικές αλιπηγές. Κατά τόπους είναι ισχυρώς ανθρακούχες.

Θεραπευτικές Ενδείξεις: Χρόνιοι ρευματισμοί, παραμορφωτική αρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, νευρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, μετατραυματικές αγκυλώσεις και δυσμορφίες, γυναικολογικές παθήσεις.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η Αιδηψός διαθέτει μεγάλο αριθμό σύγχρονων επιχειρήσεων θερμαλισμού υγείας. Υδροθεραπευτήρια, ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια και όλες τις παροχές υπηρεσιών για τους επισκέπτες που φροντίζουν την υγεία τους στις εγκαταστάσεις υδροθεραπείας. Η διαμονή είναι ευχάριστη με πολλές κοινωνικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Η Αιδηψός στο σύνολό της αποτελεί τόπο φροντίδας της υγείας. Το θαλάσσιο περιβάλλον της Αιδηψού διαθέτει φυσικές θερμές πηγές στις οποίες οι επισκέπτες πραγματοποιούν «φυσική θαλασσοθεραπεία».

ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμοπυλών

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 40° C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K- HS-Br-CO₂ υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματικές, γυναικολογικές και παθήσεις περιφερειακών νεύρων

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Οι Θερμοπύλες οργανώθηκαν ως υδροθεραπευτικό κέντρο το 1935. Στους καταρράκτες που σχηματίζονται από τη ροή του νερού της πηγής προσέρχεται πλήθος κόσμου, θαυμάζοντας το τοπίο και πραγματοποιώντας μπάνιο στα άφθονα νερά της πηγής.

ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κόκκινο Στεφάνι

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 17,5 – 19°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό HCO_3^- - Na- Ca - υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Θέρμου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, ισχιαλγίες, εκζέματα, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν 13 λουτήρες. Η θερμοκρασία του νερού είναι 28-32°C.

4.9. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Πελοποννήσου

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Μεθάνων

Η θερμοκρασία στις πηγές κυμαίνεται από 34,4 °C με 41,2°C.

Χαρακτηρισμός: Θειούχες, χλωριονατριούχες και οξυπηγές.

Θεραπευτικές ενδείξεις: Αρθροπάθεια, δισκοπάθεια, σπονδυλοαρθρίτιδα, ρευματοπάθεια, κατάγματα, γυναικολογικές παθήσεις, στειρότητα, νευρώσεις, κοπώσεις, παθήσεις αναπνευστικού συστήματος, χρόνιες βρογχίτιδες, δερματικά νοσήματα κλπ.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το πρώτο Υδροθεραπευτήριο κατασκευάστηκε το 1912 στις πηγές Αγ. Νικολάου. Έπειτα, το 1930 ανεγέρθη το Υδροθεραπευτήριο του Δημοσίου. Αξίζει να σημειωθεί ότι στους σεισμούς του 1922 τα νερά των πηγών σταμάτησαν να τρέχουν για μισή ώρα. Όταν επανήλθαν και πάλι παρατηρήθηκε αύξηση της θερμοκρασίας των υδάτων κατά 1-2 βαθμούς. Η διαχείριση του υδροθεραπευτηρίου γίνεται από τον ΕΟΤ.

ΔΗΜΟΣ ΓΟΡΤΥΝΙΑΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ηραίας

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 20°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμη υδροθειούχος

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, αυχενικό σύνδρομο

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το υδροθεραπευτήριο αριθμεί 20 ατομικούς λουτήρες με προθάλαμο, 3 υδρομασάζ και 3 μαρμάρινες μπανιέρες, αμφότερα με προθαλάμους. Το νερό στους λουτήρες θερμαίνεται στους 36-38°C .

ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ωραίας Ελένης

Η θερμοκρασία του νερού είναι 19°C, ενώ στη θάλασσα αναβλύζουν πηγές με θερμοκρασία 28° – 29° C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Cl- Na υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Κορινθίων

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματικές παθήσεις

ΔΗΜΟΣ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ- ΑΓΙΩΝ ΘΕΟΔΩΡΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτρακίου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 30°C και η θερμοκρασία στην πηγή που αναβλύζει το επιτραπέζιο φυσικό μεταλλικό νερό είναι 19,5°C

Χαρακτηρισμός: Υπόθερμο Cl- Na- Mg- K- Br υποτονικό, μετρίως ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Λουτρακίου- Αγίων Θεοδώρων

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για χρόνιες ρευματοπάθειες, χρόνιες ρευματικές αρθροπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, οσφυαλγίες, φλεγμονές του δέρματος, αλλεργικές δερματοπάθειες, ψωρίαση, έκζεμα.

Ποσιθεραπεία για καρδιακές παθήσεις, πεπτικές ασθένειες, διαταραχές του κυκλοφοριακού συστήματος, ηπατική ανεπάρκεια, πέτρα του νεφρού, χολολιθιάσεις κλπ.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το σύγχρονο υδροθεραπευτήριο περιλαμβάνει 3 εσωτερικές πισίνες με ιαματικό νερό σε διαφορετικές θερμοκρασίες (31^o C, 34^o C, 25^o C), μια μεγάλη εξωτερική πισίνα, 10 ατομικές μπανιέρες, 2 χώρους καταιονισμού ιαματικού νερού, 2 χώρους λασποθεραπείας, 2 χώρους ντους ψιλής βροχής και άλλους χώρους ειδικών θεραπειών.

ΔΗΜΟΣ ΖΑΧΑΡΩΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Καϊάφα

Η θερμοκρασία του νερού είναι 32 – 33,5°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό - Cl - Na - K – υδροθειούχο υπερτονικό, ασθενώς ραδιενεργό (πηγή σπηλαίου Ανιγρίδων νυμφών) ιαματικό νερό δήμου Ζαχάρως.

Θεραπευτικές ενδείξεις: Αυτοάνοσα και ρευματικά νοσήματα, ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα ισχίου και γόνατος, ινομυαλγία, ρευματοπάθειες, δερματικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στις εγκαταστάσεις του υδροθεραπευτηρίου λειτουργούν μία εξωτερική κολυμβητική δεξαμενή ιαματικών λούσεων (με στέγαστρο) και 13 ατομικοί λουτήρες. Η θερμοκρασία των λουτήρων είναι 32- 33,5° C (με δυνατότητα χορήγησης μεγαλύτερης θερμοκρασίας).

4.10. Ιαματικοί φυσικοί πόροι Βορείου Αιγαίου

ΔΗΜΟΣ ΛΕΣΒΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμών του Κόλπου της Γέρας

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 39,7 °C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Cl- Na- Ca- Li- Br- B υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Λέσβου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματισμοί, αρθρίτιδες, νευρασθένειες, χρόνιες εκβάσεις τραυμάτων

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Τα λουτρά χτίστηκαν την εποχή της τουρκοκρατίας, ενώ, σύμφωνα με την παράδοση, εκεί λούζονταν οι αρχαίες Λέσβιες όταν διοργάνωναν τα καλλιστεία τους. Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν δύο ομαδικές πισίνες.

ΔΗΜΟΣ ΛΕΣΒΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πολιχνίτου

Η θερμοκρασία νερού είναι 67- 92°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K- B υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Λέσβου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματισμοί, αρθρίτιδες, ισχιαλγίες, γυναικολογικές παθήσεις, νευρίτιδες, δερματοπάθειες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στις εγκαταστάσεις των λουτρών λειτουργούν δύο ομαδικές και δύο ατομικές πισίνες. Η θερμοκρασία του νερού είναι 40,5-41,5° C.

ΔΗΜΟΣ ΛΕΣΒΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ευθαλούς

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 43- 46°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- Ca- K- B υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Λέσβου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, αρθρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, νευραλγίες, γυναικολογικές παθήσεις, χρόνιες εκφυλιστικές αρθροπάθειες, εκβάσεις τραυμάτων, δερματοπάθειες.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Τα λουτρά της Ευθαλούς έχουν έναν ομαδικό λουτήρα (πηγή) και 7 μπανιέρες.

ΔΗΜΟΣ ΧΙΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγιασμάτων

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 57,5°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K-Br-I-B- Sr- Li ιαματική αλιπηγή Αγιασμάτων δήμου Χίου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ενδοκρινολογικό και μυοσκελετικό σύστημα, εκφυλιστικές αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, αγκυλώσεις, γυναικολογικές παθήσεις, αγγειοπάθειες, τενοντίτιδες κ.λ.π.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το υδροθεραπευτήριο αριθμεί 12 ατομικούς λουτήρες θερμοκρασίας 35- 40° C.

ΔΗΜΟΣ ΙΚΑΡΙΑΣ

Ιαματικοί Φυσικοί Πόροι Ικαρίας

Η Ικαρία διαθέτει τις εξής ιαματικές πηγές:

- Αλιπηγή Ασκληπιού

Η θερμοκρασία του νερού είναι 40°C

Χαρακτηρισμός: Μετεωρικό και θαλάσσιο- Υπέρθερμο υπερτονικό Na-Cl-K-B ισχυρώς ραδιενεργό ιαματικό νερό αλιπηγής Ασκληπιού Αγίου Κηρύκου δήμου Ικαρίας

- Αλιπηγή Αγίας Κυριακής

Η θερμοκρασία του νερού είναι 37°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό υπερτονικό Na-Cl-K-B μετρίως ραδιενεργό ιαματικό νερό αλιπηγής Αγίας Κυριακής δήμου Ικαρίας

- Αλιπηγή Απόλλωνα Θέρμων

Η θερμοκρασία του νερού είναι 47,8°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο υπερτονικό Na-Cl-K-B ισχυρώς ραδιενεργό ιαματικό νερό αλιπηγής Απόλλωνα Θερμών δήμου Ικαρίας

- Αλιπηγή Θέρμο Λευκάδας

Η θερμοκρασία του νερού είναι 58 °C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο υπερτονικό Na-Cl-K-B ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό αλιπηγής Θέρμο Λευκάδας δήμου Ικαρίας

- Αλιπηγή Σπηλαίου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 54 °C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο υπερτονικό Na-Cl-K-B μετρίως ραδιενεργό ιαματικό νερό αλιπηγής Σπηλαίου δήμου Ικαρίας

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στα λουτρά Ασκληπιού στον Άγιο Κήρυκο, το υδροθεραπευτήριο διαθέτει 14 ατομικούς λουτήρες. Τα λουτρά Σπηλαίου Θερμών με την ιαματική πηγή να αναβλύζει στο εσωτερικό μέρος, ο επισκέπτης μπορεί να φροντίσει την υγεία του στο φυσικό σπήλαιο εφίδρωσης, το οποίο διαθέτει δύο ομαδικούς λουτήρες υδρομασάζ. Τα Θέρμα (αρχαία Θέρμα) αποτελούσαν κέντρο υδροθεραπείας, που αναφέρεται σε πολλά ιστορικά κείμενα, αλλά καθορίζεται και από την ύπαρξη αρχαιολογικών ευρημάτων, αρχαίων λουτρών και εγκαταστάσεων, όπως τα αρχαία ρωμαϊκά λουτρά του 1^{ου} π.Χ. αιώνα. Στα Θέρμα το υδροθεραπευτήριο διαθέτει 26 ατομικούς λουτήρες.

ΔΗΜΟΣ ΛΗΜΝΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμών

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 39-43°C. Είναι κατάλληλο και για πόση.

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Na-Cl-HCO₃-Br υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Λήμνου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, σπονδυλοαρθρίτιδα, νεφρολιθιάσεις, χολολιθιάσεις.

Ποσιθεραπεία για νοσήματα χοληφόρων οδών, δυσκινησία χοληδόχου κύστεως, χολολιθίαση, κλπ.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στις εγκαταστάσεις των λουτρών λειτουργούν 6 ατομικοί λουτήρες και μία υπαίθρια καναδέζικη μπανιέρα. Όλοι οι λουτήρες είναι εξοπλισμένοι με προγράμματα υδροπιέσεων για χαλάρωση και σύσφιξη, ενώ στη μεγάλη μπανιέρα γίνονται 6 διαφορετικές θεραπείες αποκατάστασης.

ΔΗΜΟΣ ΛΗΜΝΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πλάκας Λήμνου

Πραγματοποιούνται μελέτες αναγνώρισης

ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΥΜΝΙΩΝ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμών Καλύμνου

Η θερμομεταλλική πηγή παρουσιάζει θερμοκρασία 38,1°C

Χαρακτηρισμός: Μεσόθερμο Na- Cl- K-B υπερτονικό, ιαματικό νερό δήμου

Καλυμνίων

Θεραπευτικές ενδείξεις: Αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΝΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κύθνου

Η θερμοκρασία του νερού της σιδηρούχας πηγής «Κακάβου» είναι 52°C

Η θερμοκρασία του νερού της αλατούχας πηγής «Αγίων Αναργύρων» είναι 38°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K-Fe- Br-CO₂ υπερτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό (πηγή Κακάβου). Θερμό Cl- Na- K-Br-CO₂ ιαματικό νερό (πηγή Αγίων Αναργύρων)

Θεραπευτικές ενδείξεις: Χρόνιοι και υποξείς ρευματισμοί, γυναικολογικές παθήσεις, αρθροπάθειες, νευραλγίες, δερματοπάθειες, αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγίες - ισχιαλγίες, χρόνια ουρική αρθρίτιδα

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν 14 ατομικοί λουτήρες και ένα υδρομασάζ, με μέση θερμοκρασία 35° C.

ΔΗΜΟΣ ΚΩ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγίου Φωκά

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 45-46°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο χλωριονατριούχο ιαματικό νερό δήμου Κω

Θεραπευτικές ενδείξεις: Λουτροθεραπεία για παθήσεις του μυοσκελετικού και του καλυπτήριου συστήματος.

ΔΗΜΟΣ ΡΟΔΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Καλλιθέας

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 19°C

Χαρακτηρισμός: Ψυχρό Cl-Na υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Ρόδου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ποσιθεραπεία για εντεροπάθειες, χρόνιες δυσκοιλιότητες, νοσήματα ήπατος και χολής, δυσπεπτικές διαταραχές.

ΔΗΜΟΣ ΚΙΜΩΛΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Κιμώλου

Η θερμοκρασία της πηγής είναι 46°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο- Υπερτονικό Na- Cl- K-Br ασθενώς υδροθειούχο- ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό πηγής Πρασών δήμου Κιμώλου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Γίνεται χρήση του ιαματικού νερού για θεραπευτικούς σκοπούς

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Τις εγκαταστάσεις των λουτρών τις επισκέπτονται μόνο οι μόνιμοι κάτοικοι του νησιού

ΔΗΜΟΣ ΝΙΣΥΡΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Μανδρακίου

Η θερμοκρασία του νερού είναι 48°C

Χαρακτηρισμός: Υπέρθερμο Cl- Na- K- Br- B υπερτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό δήμου Νισύρου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Ρευματισμοί, αρθριτικά, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το υδροθεραπευτήριο περιλαμβάνει 11 ατομικούς λουτήρες και έναν ομαδικό. Στο χώρο λειτουργεί και ξενοδοχείο για τη διαμονή των επισκεπτών.

ΔΗΜΟΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πλάκας Σαντορίνης

Πραγματοποιούνται μελέτες αναγνώρισης

ΔΗΜΟΣ ΜΗΛΟΥ

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λάκκου Αδάμαντα

Η θερμοκρασία του νερού είναι 38°C

Χαρακτηρισμός: Θερμό Cl- Na- Ca- K-B ιαματικό νερό δήμου Μήλου

Θεραπευτικές ενδείξεις: Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθρίτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, νευρίτιδες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Το ανακαινισμένο υδροθεραπευτήριο προσφέρεται για λουτροθεραπεία.

4.12. Αποτίμηση

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι οι σχετικές επενδύσεις στα ξενοδοχειακά καταλύματα, βοηθούμενες και από τα χρηματοδοτικά προγράμματα ενισχύσεων, αυξάνονται συνεχώς

Οι προοπτικές να συνεχιστεί αυτή η τάση και τα επόμενα χρόνια – με βάση τη διεθνή και περιφερειακή ζήτηση – είναι ιδιαίτερα θετικές (Constantinidis & Κούτουλας 2006). Οι επιχειρηματίες δηλώνουν έτοιμοι να επενδύσουν να αναζητούν αξιόπιστους προμηθευτές και συνεργάτες τόσο στο πεδίο του εξοπλισμού όσο και σε εκείνο των προϊόντων και υπηρεσιών.

Φυσικά, το γνωστό τρίπτυχο κόστος – ποιότητα – αξιοπιστία, παραμένει το πιο κρίσιμο κριτήριο επιλογής των προμηθευτών, όμως, και η υποστήριξη με τη μεταφορά τεχνογνωσίας και επαγγελματικής εμπειρίας παίζει συχνά πολύ σημαντικό ρόλο (Χνάρης, 2007).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1. Τουρισμός Ευεξίας – SPA

Ο Τουρισμός Ευεξίας θεωρείται ο πλέον ταχύτατα αναπτυσσόμενος τομέας του τουρισμού υγείας, αν και στην σημερινή του μορφή ο ακριβής προσδιορισμός του είναι μάλλον ασαφής και συγκεχυμένος.

Ιστορικά, ο τουρισμός αυτής της μορφής ήταν αναπτυγμένος για αιώνες στην Ευρώπη και αναφερόταν κυρίως στην επίσκεψη τουριστών σε ιαματικές πηγές (spa), για θεραπευτικούς ή και προληπτικούς λόγους.

Στις μέρες μας, ο όρος spa και κατ επέκταση και ο τουρισμός ευεξίας, τείνει να συμπεριλάβει μια ευρεία μορφή τουριστικών επιχειρήσεων αλλά και εξαιρετικά διευρυμένων υπηρεσιών. Παράλληλα, στους κλασσικούς προορισμούς των τουριστών αυτού του είδους, (τα ιαματικά κέντρα και τις ιαματικές τους πηγές), έχει διαφοροποιηθεί το προσφερόμενο τουριστικό προϊόν, ανταποκρινόμενα και αυτά με την σειρά τους στις σύγχρονες απαιτήσεις της τουριστικής ζήτησης.

Η αλματώδης ανάπτυξη του τουρισμού ευεξίας, βασίζεται στην σύγχρονη τάση του καταναλωτή για αναζήτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, καθώς και στην επιθυμία του να «δραπετεύσει» έστω και για λίγο από την καθημερινότητα και το στρες των πόλεων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αναδείξει τις διακοπές που συνδυάζονται με υπηρεσίες spa, σαν μια από τις πλέον δημοφιλείς επιλογές του ταξιδιώτη του 21ου αιώνα.

Βασικός συντελεστής στην ταχύτατη ανάπτυξη του τουρισμού ευεξίας είναι η εφαρμογή υπηρεσιών που βασίζονται στην φιλοσοφία του spa. Υπηρεσίες spa με την κλασσική τους έννοια, είχαν ως βασικό συστατικό των υπηρεσιών τους το νερό μιας ιαματικής πηγής. Αργότερα ενσωματώθηκε στην έννοια και η χρήση του θαλασσινού νερού.

Στις μέρες μας, το γενικευμένο παγκόσμιο ενδιαφέρον για τα spa έχει οδηγήσει στην υιοθέτηση του όρου από μια σειρά επιχειρήσεις που προσφέρουν διευρυμένες υπηρεσίες στους πελάτες τους. Υπηρεσίες που απέχουν σημαντικά από την κλασσική έννοια του όρου.

Σε εθνικό επίπεδο, η ελληνική Πολιτεία με τον νόμο 3498/2006 δίνει το ακόλουθο ορισμό:

"Κέντρα αναζωογόνησης (spa), είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στις οποίες γίνεται χρήση:

ή ιαματικών φυσικών πόρων

ή θερμαινόμενου θαλασσινού νερού

ή θερμού φυσικού νερού με προσθήκες ιαματικών φυσικών πόρων

ή ζεστού φυσικού νερού με την προσθήκη πηλών, βοτάνων, φυτών, αρωμάτων, ηφαιστειακής ή χαλαζιακής άμμου, φωτός, θερμότητας, μασάζ, ατμόλουτρων διαφόρων τύπων, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών αναζωογόνησης, ευεξίας και αισθητικής του σώματος". (aesthetics, 2005)

5.2. Η φιλοσοφία των spa

Τα Spa είναι τα «θέρετρα ευεξίας» του 21^{ου} αιώνα και οι θεραπείες που προσφέρονται σε αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν περιποίηση σώματος με διάφορα είδη μασάζ (όπως αρωματοθεραπεία, σοκολατοθεραπεία, θεραπεία με φύκια, τροπικά έλαια, ζεστές ηφαιστειακές πέτρες, γάλα, λάσπη κ.ά.), θεραπείες απώλειας βάρους ή συντήρησης, θεραπεία κατά της κυτταρίτιδας, υδροθεραπείες σε τζακούζι, σάουνα, πισίνες, ατμόλουτρα, υδρομασάζ, μαργαριταρένια λουτρά, διάφορες θεραπείες ομορφιάς προσώπου (ενυδάτωση, καθαρισμός, πίλινγκ, μασάζ με αιθέρια έλαια), αποτρίχωση.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί σε όλη την Ελλάδα, κυρίως μέσα σε ξενοδοχειακές μονάδες, υπερσύγχρονα κέντρα θαλασσοθεραπείας, αναζωογόνησης, spa, υψηλών προδιαγραφών, τα οποία εκτός από τις απαραίτητες σχετικές εγκαταστάσεις, έχουν προσαρμόσει και όλους τους άλλους χώρους τους, από το μενού των εστιατορίων τους μέχρι την διασκέδαση που παρέχουν, στη φιλοσοφία των θεραπειών και της ομορφιάς, παρέχοντας ακόμη και εξατομικευμένες υπηρεσίες μέσα στο δωμάτιο. Όλες οι υπηρεσίες προσφέρονται σε ένα άρτιο αισθητικά και λειτουργικά περιβάλλον, με πάρκα, λίμνες, αθλητικούς χώρους, εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό, κατάλληλη διατροφή και πολλά άλλα, όπου ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει όχι μόνο την αναζωογονητική επίδραση των θεραπειών αλλά και τον πολιτισμό, τα έθιμα και τις ομορφιές της Ελλάδας.

Ο 20ος αιώνας είχε χαρακτηριστεί ως περίοδος μεγάλης τεχνολογικής ανάπτυξης. Ωστόσο, υπήρξε επίσης ο αιώνας της εμμονής για πρόοδο που έχει

συνδυαστεί με περιφρόνηση προς ότι δεν ήταν επιστημονικά καταξιωμένο. Στο πλαίσιο αυτής της αντίληψης παρατηρήθηκε η σχεδόν γενικευμένη εγκατάλειψη των ιαματικών λουτρών και όλων των παραδοσιακών μεθόδων θεραπείας. (Νανοπούλου, 2006 & Σωτηριάδης, 2007α)

Έτσι, γυμναστήρια, κέντρα αισθητικής, κομμωτήρια κ.α. προσθέτουν υπηρεσίες spa, δημιουργώντας μια τάση «υπηρεσιών ευεξίας στη πόλη». Χαρακτηριστικό είναι και το γεγονός ότι η ύπαρξη ενός κέντρου spa εντός των ξενοδοχείων τείνει να γίνει απαραίτητη προϋπόθεση για την επιλογή τους από τουρίστες.

Τα spa σήμερα είναι χώροι όπου, με τη χρήση προϊόντων που έχουν ως βάση το νερό, δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για χαλάρωση, σε συνδυασμό με θεραπεία. Ένας άρτια δομημένος χώρος spa έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους πελάτες του:

- Χαλάρωση
- Ανακούφιση από το στρες
- Ολιστική ευεξία

Ο βασικός λόγος που σήμερα υπάρχει συνεχής ανάπτυξη στον τομέα του spa είναι η αποφόρτιση του οργανισμού από τις επιπτώσεις της κούρασης και του καθημερινού άγχους, η ψυχική και σωματική ανάταση, που συντελούν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Μέσα από τις υπηρεσίες του δίνεται έμφαση στην ολιστική φροντίδα του σώματος και του πνεύματος (Μεγγίσογλου, 2010).

5.3. Ορισμός

Εκτιμάται ότι ο όρος Spa προέρχεται από το ακρωνύμιο «Salus per Aqua», δηλαδή υγεία μέσω νερού. (Βαμβουκάκης, 2007) Ωστόσο, άλλοι πιστεύουν ότι ο όρος προέρχεται από τη μικρή κωμόπολη του Βελγίου με το όνομα Spa, που ανήκε στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία.(The Tourism Report, 2007). Ήδη οι Ρωμαίοι είχαν ανακαλύψει τα οφέλη αυτής της υδατώδους θέσης και το όνομα της πόλης Spa προέρχεται, πιθανώς, από τις λατινικές λέξεις “eSpra” (πηγή) και “SPArsa” (από το SPArgera = στη φουσαλίδα επάνω). Η κωμόπολη αυτή ανήκει στη γαλλόφωνη επαρχία Liege, όπου διεξάγεται ο γνωστός αγώνας της F1 στις αρχές Σεπτεμβρίου, η οποία υπήρξε περίφημη – ανά την Ευρώπη – λουτρόπολη, από το 14ο αιώνα. Το όνομα

αυτής της πόλης έγινε συνώνυμο του «θερμικού λουτρού» ή του «θέρετρο υγείας» από το 17ο αιώνα (Σωτηριάδης, 2007α).

Αν θέλουμε να είμαστε ιστορικά επακριβείς, θα έπρεπε να ονομάζαμε “SPA” μόνον τις αναγνωρισμένες θερμικές ιαματικές πηγές και τα οργανωμένα λουτρά. Όμως τότε θα αγνοούσαμε το σύνολο της παγκόσμιας τουριστικής αγοράς και ζήτησης, δηλαδή τη σύγχρονη πραγματικότητα. (Τουριστική Αγορά, 2004).

5.4. Ιστορική αναδρομή

Υγεία, ομορφιά, ευεξία. Το τρίπτυχο της επιτυχίας που ανακάλυψαν πρώτοι οι Αρχαίοι Έλληνες, με τη φιλοσοφία των λουτρών στα Ασκληπιεία και στις οικίες τους, αλλά αργότερα οι Ρωμαίοι, οι Βυζαντινοί και ασφαλώς οι Οθωμανοί με τα γνωστά σε όλους μας χαμάμ.

Η πεποίθηση ότι το νερό έχει θεραπευτικές ιδιότητες πηγαίνει πίσω στα προϊστορικά χρόνια. Η εξέλιξη των υπηρεσιών αυτών, ξεκινά από τα πρώτα χρόνια του ανθρώπου. Αρχαιολογικές ανακαλύψεις, κοντά σε θερμές πηγές στη Γαλλία και τη Τσεχία, έφεραν στο φως, εργαλεία από την εποχή του Χαλκού, που πολλοί άνθρωποι σ’ όλο τον κόσμο πιστεύουν πώς το μάνιο σε μια συγκεκριμένη πηγή, πηγάδι ή ποτάμι βοηθάει στο σωματικό και ψυχικό εξαγνισμό.

Οι Έλληνες, οι Κινέζοι, οι Ρωμαίοι και οι Ινδοί είχαν αναπτύξει αρχικά διάφορες μορφές SPA. Παρομοίως διάφορες μορφές SPA ήταν τα Ανατολίτικα και θεραπευτικά λουτρά.

Τον 16ο αιώνα, ο William Slingsby, ο οποίος είχε επισκεφτεί τη Βέλγικη πόλη, ανακάλυψε μια πηγή στο Yorkshire. Εκεί δημιουργήθηκαν τα πρώτα αγγλικά ιαματικά λουτρά, και το 1596 ο Dr Timothy Bright ονόμασε την εγκατάσταση «The English Spraw», ξεκινώντας έτσι τη χρήση του όρου «Spra» σαν γενική περιγραφή (Νανόπουλου, 2006).

Μερικές δεκαετίες αργότερα, η ιατρική απέρριψε τους δογματισμούς, υιοθέτησε πιο ολιστικές προσεγγίσεις στο χώρο της υγείας και αποδέχθηκε αξίες και θεραπευτικές αγωγές άλλων πανάρχαιων πολιτισμών. Ως εκ τούτου, αποδέχεται πλέον ότι ο άνθρωπος έχει δυνατότητες αναζωογόνησης. Αποτέλεσμα ήταν – σε συνδυασμό με το διαφαινόμενο άνοιγμα μιας νέας αγοράς – να δοθεί ώθηση στην ανάπτυξη μεθόδων που μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά σε αυτή τη διαδικασία αναζωογόνησης και εσωτερικής ισορροπίας του ατόμου. Το νερό ανέκτησε τη

θεραπευτική του σημασία και αξία που είχε από αρχαιοτάτων χρόνων για τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία μας, ανοίγοντας μια νέα εποχή στο σύγχρονο τρόπο ζωής. (Βαμβουκάκης, 2007)

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ξεκίνησε η σύγχρονη εποχή για τον κλάδο των SPA γύρω στο 1960 στις Η.Π.Α. και το 1970 στην Κεντρική Ευρώπη. Οι ιδέες του Wellness δημιουργήθηκαν στη Γερμανία. Η ευεξία γενικά και η θαλασσοθεραπεία ειδικότερα γνωρίζουν σημαντική ανάπτυξη με πρωτοπόρο την Γαλλία (Κούτουλας, 2006 & Deng, 2007).

Σύγχρονες μονάδες SPA, αναπτύσσονταν πλέον σε όλο τον κόσμο. Χαρακτηρίζονται από τρεις διακριτές αλλά απόλυτα αλληλοεξαρτώμενες παραμέτρους: την τοποθεσία, το σχεδιασμό, δηλαδή την οργάνωση αλλά και την αισθητική των χώρων τους και την θεραπεία ή την περιποίηση και φροντίδα που προσφέρουν (Νανόπουλου 2006 & Σωτηριάδης 2007α).

5.5. Γενικός κανονισμός λειτουργίας των κέντρων αναζωογόνησης (SPA)

Άρθρο 21

1. Οι ώρες λειτουργίας του Κέντρου Αναζωογόνησης (SPA) καθορίζονται με απόφαση του Διευθυντή τους, η οποία ανακοινώνεται στην αρμόδια Υπηρεσία του Ε.Ο.Τ. και αναρτάται στην είσοδο του Κέντρου.
2. Για την πραγματοποίηση των συνεδριών αρκεί η Υπεύθυνη Δήλωση του ενδιαφερομένου σχετικά με την κατάσταση της υγείας του. Για τη χρήση πισίνας, σάουνας, ατμόλουτρου και παρεμφερών, απαιτείται άδεια του εποπτεύοντα ή θεράποντα ιατρού.
3. Το μέλος του προσωπικού που ευθύνεται για την πραγματοποίηση των συνεδριών, οφείλει να παρακολουθεί την εύρυθμη και σύμφωνη με τις οδηγίες του Γραφείου Κίνησης πραγματοποίησή τους. Μόλις διαπιστώσει εμφανές πρόβλημα υγείας του καταναλωτή, παρέχει τις πρώτες βοήθειες σ' αυτόν και ταυτόχρονα ειδοποιεί τον γιατρό και τον Διευθυντή. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας των μέσων παροχής υπηρεσιών, διακόπτει τη λειτουργία των αντίστοιχων εγκαταστάσεων και ειδοποιεί τον Διευθυντή.
4. Σε περίπτωση συνεδριών, που πραγματοποιούνται χωρίς την άμεση επίβλεψη του προσωπικού, απαιτείται η λειτουργία εύχρηστων κουδουνιών κινδύνου για την άμεση επέμβαση σε περίπτωση ανάγκης.

5. Στο χώρο υποδοχής κάθε Κέντρου Αναζωογόνησης (Spa) λειτουργεί Γραφείο Κίνησης, το οποίο μεριμνά για τη διαδικασία διεξαγωγής των συνεδριών και για την ενημέρωση των καταναλωτών για τις ενδείξεις και για τις περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση κάθε παρεχόμενης υπηρεσίας.
6. Η υποδοχή των καταναλωτών στις εγκαταστάσεις των Κέντρων Αναζωογόνησης (Spa) γίνεται από επαρκές σε αριθμό εξειδικευμένο προς τούτο προσωπικό, το οποίο χορηγεί στον καταναλωτή ειδικό ενημερωτικό φυλλάδιο με τις ιδιότητες των χρησιμοποιούμενων υλικών και προϊόντων, τις παρεχόμενες υπηρεσίες, τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις τους, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των καταναλωτών, τιμοκατάλογο, ωράριο λειτουργίας και οδηγίες για τη συμπεριφορά του καταναλωτή προς αποφυγή ατυχημάτων.
7. Σε περίπτωση που χρησιμοποιείται φυσικός ιαματικός πόρος, το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει και τη χημική ανάλυση αυτού.
8. Στα Κέντρα Αναζωογόνησης (Spa) απασχολείται εξειδικευμένο προσωπικό, σύμφωνα με τις άδειες που έχουν εκδοθεί για την ίδρυση και λειτουργία του και τον εσωτερικό κανονισμό του.
9. Ο αριθμός του προσωπικού του Spa θα είναι ανάλογος με τη δυναμικότητα, τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τους χώρους λειτουργίας του.
10. Το Κέντρο πρέπει να έχει την απαραίτητη υποδομή και εξοπλισμό φαρμακείου για πρώτες βοήθειες με την εποπτεία του γιατρού.
11. Εάν το Κέντρο Αναζωογόνησης δεν χρησιμοποιεί ιαματικό φυσικό πόρο ή θαλασσίνο νερό, το πιστοποιητικό μικροβιολογικού ελέγχου του άρθρου 4 παρ. 1δ' αφορά στους φυσικούς πόρους στις εγκαταστάσεις που χρησιμοποιεί, (πισίνες, σάουνες, ντουζιέρες κλπ.)

Άρθρο 22

Εσωτερικός κανονισμός λειτουργίας

1. Κάθε Κέντρο Αναζωογόνησης (SPA), οφείλει να έχει εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας, ο οποίος περιλαμβάνει τον αριθμό, τις αρμοδιότητες και την οργάνωση του προσωπικού, τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα του, τον προσδιορισμό του ειδικού ενδύματος που φέρει κάθε κατηγορία προσωπικού ανάλογα με την ειδικότητα του, τον χρόνο αντικατάστασής του ειδικού αυτού ενδύματος και οδηγίες σχετικά με τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τη λειτουργία των θεραπευτικών εγκαταστάσεων, το σύστημα τήρησης της σειράς προτεραιότητας κατά την ιατρική εξέταση και την

πραγματοποίηση των συνεδριών ανάλογα με το χρόνο προσέλευσης, τις ειδικές ανάγκες, το είδος της συνεδρίας και τις κρατήσεις που έχουν πραγματοποιηθεί με στόχο την ομαλή διεξαγωγή της συνεδρίας, καθώς και κάθε άλλη λεπτομέρεια που είναι απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία του Κέντρου και την προστασία του καταναλωτή.

2. Ο εσωτερικός κανονισμός λειτουργίας έχει σαν σκοπό την προστασία των χρηστών και του προσωπικού του Κέντρου και γνωστοποιείται στην αρμόδια Υπηρεσία του Ε.Ο.Τ με την υποβολή ακριβούς αντιγράφου πριν την έναρξη λειτουργίας του Κέντρου. Ικανοποιητικός αριθμός αντιτύπων του Κανονισμού βρίσκεται σε εμφανές σημείο του χώρου υποδοχής του Κέντρου και τίθεται στη διάθεση των καταναλωτών. (ΕΟΤ, 2014)

5.6. Οι κατηγορίες των κέντρων spa

Ο ISPA (International SPA Association), (2008), ορίζει ως spa τους χώρους που διατίθενται για την συνολική ευημερία μέσα από μια ποικιλία επαγγελματικών υπηρεσιών που θα αναζωογονήσουν το νου, το σώμα και το πνεύμα.

Ανάλογα με το ποιοι είναι οι στόχοι του καθενός και το τι ψάχνει σαν εμπειρίες στα spa, θα ήθελε να γνωρίζει τις διαφορές στις προσφερόμενες υπηρεσίες.

Παρακάτω αναφέρονται οι κυριότεροι κατηγορίες των κέντρων spa και παραδείγματα υπηρεσιών που προσφέρουν

ClubSpa: Κέντρα που κύριος στόχος τους είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Για να το καταφέρουν αυτό συνδυάζουν προγράμματα άθλησης με υπηρεσίες spa. Στην ουσία, αυτά τα κέντρα, αποτελούν την σύγχρονη εξέλιξη των κέντρων άθλησης.

Day Spa/ City Spa: Κέντρα που προσφέρουν υπηρεσίες spa σε συνδυασμό με αισθητικές φροντίδες ή φροντίδες καλλωπισμού. Εδώ, οι πελάτες μπορούν να ακολουθήσουν θεραπείες και μεθόδους χαλάρωσης για όσες ώρες θέλουν. Δεν υπάρχει όμως δυνατότητα διανυκτέρευσης. Τέτοιου είδους κέντρα αποτελούν την εξέλιξη των ινστιτούτων αισθητικής και των κομμωτηρίων.

Destination Spa: Κέντρα που πρωταρχικό σκοπό έχουν να βοηθήσουν τους επισκέπτες να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες. Οι επισκέπτες μένουν συνήθως εκεί

για μια βδομάδα και ακολουθούν προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων, διαλογισμού, υγιεινής διατροφής και ασφαλώς υπηρεσίες spa.

Medical Spa: Αυτή η κατηγορία διαφέρει αισθητά από τις υπόλοιπες, αφού λειτουργεί με την άδεια και την ευθύνη ενός γιατρού. Συνδυάζει ιατρική θεραπεία, κοσμητική ιατρική και εναλλακτικές θεραπείες και υπηρεσίες ευεξίας.

Mineral springs spa: Τα συγκεκριμένα είναι τοποθετημένα κοντά σε κάποια ιαματική φυσική πηγή και προσφέρουν υπηρεσίες που έχουν ως κύρια βάση τα νερά της πηγής και τα συστατικά της.

Resort / hotel spa: Είναι εγκατεστημένα σε τουριστική περιοχή ή εντός ενός ξενοδοχείου. Παρέχουν υπηρεσίες spa, βελτίωση της εμφάνισης καθώς και εξειδικευμένη διατροφή.

Cruise Ship Spa: Ουσιαστικά είναι κρουαζιέρες με πολυτελή κρουαζιερόπλοια, που συνδυάζουν υπηρεσίες ευεξίας και βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

5.7. Επιτυχή παραδείγματα

Το σχετικά πρόσφατο - γενικευμένο - ενδιαφέρον στα spa, έχει οδηγήσει στην δημιουργία μιας σειράς επιχειρήσεων που διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς το μέγεθος αλλά και το είδος υπηρεσιών που παρέχουν.

Στην Ελλάδα σήμερα λειτουργούν με επιτυχία τα ακόλουθα ιαματικά κέντρα:

Το Thermae Sylla Spa & Wellness Hotel στην Αιδημό του νομού Ευβοίας:

Με σεβασμό στην ιστορία και το παρελθόν του τόπου αλλά και με όλες τις πολυτελείς παροχές ενός 5άστερου ξενοδοχείου που αναζητούν οι απαιτητικοί ταξιδιώτες, δεν είναι τυχαίο το γεγονός, ότι το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA & WELLNESS HOTEL συγκαταλέγεται σ' ένα από τα 10 καλύτερα Thermal Spa στον κόσμο (σύμφωνα με το περιοδικό Conde Nast Traveller) και ψηφίστηκε για τρίτη συνεχή φορά από το κοινό στην πρώτη θέση της κατηγορίας: «καλύτερο ξενοδοχειακό Spa» στην Ελλάδα στα πλαίσια των «PHILOXENIA TOURIST AWARDS 2008».

Η ιδανική ισορροπία του μυαλού, του σώματος και του πνεύματος είναι η φιλοσοφία του. Μια απόλυτη εμπειρία αναζωογόνησης και ευεξίας.

Η πολυτέλεια συνυπάρχει με τις πιο σύγχρονες και άρτιες εγκαταστάσεις που περιλαμβάνουν ιαματικές πισίνες, ατομικούς χώρους ιαματικών θεραπειών, κέντρο ομορφιάς, γυμναστήριο, σάουνες, χαμάμ σε έναν πραγματικό ναό ευεξίας που υπερβαίνει τα 1.800 τ.μ.

Το εξειδικευμένο προσωπικό του Natural Spa & Wellness κέντρου του ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ προσφέρει μια μεγάλη επιλογή θεραπευτικών προγραμμάτων με τη δύναμη του ιαματικού νερού καθώς επίσης και πάνω από 20 διαφορετικά προγράμματα περιποίησης του σώματος.



Εικ. 5.1: Thermae Sylla Spa & Wellness Hotel (5*)

Το Club Hotel Casino Loutraki στο Λουτράκι του νομού Κορινθίας:

Στο Club Hotel Casino Loutraki, ένας ολόκληρος κόσμος αναψυχής, διασκέδασης και χαλάρωσης σας περιμένει σε κοντινή απόσταση από την Αθήνα. Πολυτέλεια, υψηλή αισθητική, απaráμιλλη ποιότητα υπηρεσιών και αμέτρητες επιλογές για κάθε στιγμή της ημέρας και για κάθε προτίμηση, δημιουργούν τον ιδανικό προορισμό για ονειρικές αποδράσεις από την καθημερινότητα.

Στο Club Hotel Casino Loutraki υπάρχει μια μοναδική όαση αρμονίας και αναζωογόνησης για το σώμα μυαλό. Στους υψηλών προδιαγραφών εγκαταστάσεις μπορούν όλοι να απολαύσουν ένα πλήρες σύνολο υπηρεσιών ποιότητας, ειδικά σχεδιασμένα για να προσφέρουν την απόλυτη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας.

Σχεδιασμένο από τον διάσημο αρχιτέκτονα Αλέξανδρο Τομπάζη, προσφέρει μια ιδιαίτερη αρχιτεκτονική άποψη, σε σύγχρονο και σε απόλυτη αρμονία με το φυσικό περιβάλλον. Για την ποιότητα, την καινοτομία και την υψηλών προδιαγραφών φιλοξενία που προσφέρει στους επισκέπτες του, το Club Hotel Casino Loutraki έγινε η πρώτη ελληνική εταιρεία που κατέκτησε το βραβείο Carl Faberge, μια από τις σημαντικότερες διεθνείς διακρίσεις στον χώρο του τουρισμού.



Εικ. 5.2: Club Hotel Casino Loytraki (5*)

Το Elounda Mare Hotel στην χερσόνησο Ελούντα του νομού Λασιθίου

Γνωστό για τη γνήσια ζεστασιά και τη φιλικότητα του είναι το ξενοδοχείο Elounda Mare. Τιμήθηκε το 1987 ως το πρώτο μέλος στην Ελλάδα από την ένωση Relais & Châteaux®. Χτισμένο ως ένα κρητικό αρχοντικό, είναι ένα κόσμημα παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και σχεδιασμού.

Το Six Senses Spa προσφέρει μια πραγματικά χαλαρωτική και αναζωογονητική εμπειρία, μέσα από ποικίλες μορφές ολιστικής θεραπείας για να εξισορροπηθούν οι αισθήσεις. Εστιάζει στην υγεία, στην ομορφιά, στην περιποίηση και στη μείωση του άγχους χρησιμοποιώντας αγνά, φυσικά και φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα. Το πολυτελές spa απλώνεται πάνω από 2.200 τ.μ και περιλαμβάνει ένα αυθεντικό τουρκικό χαμάμ, το Tepidarium - ένας χώρος bravnura που διεγείρει όλες τις αισθήσεις, καθώς και ιδιωτικό κέντρο θαλασσοθεραπείας. Επιπλέον, υπάρχει ένα κομμωτήριο, ένα Caldarium και ένα αποκλειστικό ιδιωτικό spa.



Εικ. 5.3: Elounda Mare Hotel (5*)

Το Divani Apollon Palace & Thalasso στην Βουλιαγμένη του νομού Αττικής

Το ξενοδοχείο Divani Apollon Palace & Thalasso στην Αθήνα είναι περήφανο μέλος των Leading hotels of the world. Αυτό το πολυτελές παραθαλάσσιο resort βρίσκεται στο πολυτελές προάστιο της Βουλιαγμένης, σε απόσταση μόλις 18 χλμ. από το κέντρο της πόλης. Οι επισκέπτες μας απολαμβάνουν τις ανέσεις της ιδιωτικής παραλίας και του πολυβραβευμένου μας Spa στην Αθήνα.

Στο ξενοδοχείο στεγάζεται το Divani Athens και Κέντρο Θαλασσοθεραπείας. Το Spa και Κέντρο Θαλασσοθεραπείας, συνολικού εμβαδού 3.500 m², αποτελεί το μοναδικό κέντρο θαλασσοθεραπείας στην Αττική.



Εικ. 5.4: Divani Apollon Palace & Thalasso

Το Sani Resort στην Κασσάνδρα του νομού Χαλκιδικής

Το Sani Resort στην Κασσάνδρα Χαλκιδικής είναι ένας συναρπαστικός τόπος διακοπών, ένα οικολογικό καταφύγιο όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν

αρμονικά, σε μια ιδιωτική έκταση 4.500 στρεμμάτων με θέα στον Όλυμπο και το Αιγαίο.

Το Club Spa "Touches of the world", δημιουργήθηκε για να σας ταξιδέψει στα μυστικά της ευζωίας όλου του κόσμου με θεραπείες όπως Thai massage, Indian Shirodhara massage, Oriental Reflex Therapy και Mediterranean Salt Exfoliation. Την γραμμή ομορφιάς συμπληρώνει μία σειρά tailor-made περιποιήσεων από τον Παρισινό Οίκο καλλυντικών προϊόντων Anne Semonin.



Εικ. 5.5: Sani Resort

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1. Ιστορική εξέλιξη της μάλαξης

Η θεραπεία της μάλαξης είναι από τις πρώιμες τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για την ανακούφιση του πόνου και της κόπωσης. Ενδιαφέρουσα είναι η ιστορία της λέξης «massage». Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι προήλθε από την αραβική λέξη «mass» ή «masso» (απαλή μάλαξη, πίεση), άλλοι από το ελληνικό ρήμα μάζω (τρίβω, μαλάζω, συσφίγγω με τα χέρια, ζυμώνω), (Γιαννάκης, 2000) και κάποιοι άλλοι από την λατινική λέξη «massa» (αυτό που κολλάει στα δάχτυλα).

Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς ανευρίσκεται κάποια μορφή θεραπευτικής αφής ή μάλαξης. Η μάλαξη διαδόθηκε από την ανατολή στην Ευρώπη και άκμασε στην αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτίμησαν τα οφέλη της μάλαξης και τα χρησιμοποίησαν στις αρκετές πτυχές της καθημερινής τους ζωής.

«Ανάτριψις δύναται λύσαι, δήσαι, σαρκώσαι, μινυθήσαι· η σκληρή, δήσαι· η μαλακή, λύσαι· η πολλή, μινυθήσαι· η μετρίη, παχύναι».

(Η εντριβή μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, ανάπτυξη σάρκας ή μείωση: η έντονη, σύσφιξη· η απαλή, χαλάρωση· η παρατεταμένη, μείωση της σάρκας· η μέτρια, αύξησή της), (Jones, 1868)

Ο Γαληνός (1999) στο «Των Ιπποκράτους γλωσσών εξήγησις», αναφέρει τον Ιπποκρατικό όρο «εβλημάσθη» (εμαλάχθη) είναι η επεξήγηση που δίνει ο ίδιος στη λέξη για τη δική του εποχή και σε σημερινή μετάφραση σημαίνει μαλάκωσε.

Μάλαξη ή «massage», όπως έχει επικρατήσει παγκοσμίως, είναι το σύνολο των συστηματικών και επιστημονικών κινήσεων που εφαρμόζονται πάνω στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό θεραπευτικό, αισθητικό και προληπτικό.

Μέχρι τον 16ο αιώνα οι γιατροί άρχισαν να εφαρμόζουν το μασάζ, ως τμήμα των θεραπειών τους. Ο Ambroise Pare' (1517-1590) Γάλλος χειρουργός, από τους ιδρυτές της σύγχρονης χειρουργικής, και «πατέρας» της απολίνωσης των αρτηριών για την αιμόσταση κατά το χειρουργείο, περιέγραψε, σε μια από τις δημοσιεύσεις του τα θετικά αποτελέσματα του μασάζ στις θεραπευτικές διαδικασίες. Ταξινόμησε τους χειρισμούς μασάζ, σε χαλαρούς, επιπολής και βαθείς. Οι έννοιές του κληροδοτήθηκαν σε άλλους Γάλλους γιατρούς που πίστεψαν στην αξία της φυσικής

θεραπευτικής. Κατά τη διάρκεια της ζωής του, ο Page', υπηρέτησε, ως ο προσωπικός παθολόγος σε 4 από τους βασιλιάδες της Γαλλίας. Πιστώνεται με την αποκατάσταση της υγείας της βασίλισσας της Σκωτίας (1542-1587), με τη χρήση του μασάζ. Ο Mercurialis (1530-1606), καθηγητής της ιατρικής στο πανεπιστήμιο της Πάδοβας (Ιταλία) δημοσίευσε ένα βιβλίο, το 1559, για τη γυμναστική και τα οφέλη του μασάζ, όταν ενσωματώνεται στις επεξεργασίες για το σώμα και το μυαλό (Σφερτσιώρης, 2003).

Το μασάζ ξεκουράζει ή μεταδίδει ενέργεια, ανακουφίζει το νευρικό σύστημα ή διευκολύνει το κυκλοφορικό και λεμφατικό σύστημα με αποτέλεσμα τη βελτίωση της φυσικής και νοητικής λειτουργίας.

Ο Per Henrik Ling (1776-1839) φυσιολόγος και δάσκαλος της ξιφασκίας στη Σουηδία συστηματοποίησε και ανέπτυξε τις κινήσεις που βρήκε ώστε να είναι ευεργετικές για την καλύτερη φυσική του κατάσταση. Το σύστημα Ling (σουηδική κίνηση) αποτελούνταν από παθητικές και ενεργητικές κινήσεις που ταξινομήθηκαν. Η επινόηση αυτών των κινήσεων ονομάζεται σουηδική θεραπευτική γυμναστική. Η γυμναστική του πήρε σάρκα και οστά το 1813 με την ίδρυση του κεντρικού βασιλικού σουηδικού ινστιτούτου στο οποίο προήδρευσε. Πέθανε το 1839 αλλά οι εργασίες του δημοσιεύτηκαν μεταθανάτια και το σύστημά του διαδόθηκε παγκοσμίως.

Στη συνέχεια, ο John Grosvenor (1742-1823) Άγγλος χειρουργός, τόνισε στους συναδέλφους του την αξία της μάλαξης στην ανακούφιση των δύσκαμπτων αρθρώσεων, της αρθρίτιδας και των ρευματισμών.

Η σύγχρονη θεραπεία μασάζ πιστώνεται στον Δρ. Johann Mezger (1839-1909) της Ολλανδίας που καθιέρωσε την πρακτική και την τέχνη του μασάζ ως επιστημονικό θέμα για τους παθολόγους στη θεραπεία της ασθένειας. Μέσω των προσπαθειών του το μασάζ αναγνωρίστηκε ως θεμελιώδες στη φυσική θεραπεία.

Στην Αγγλία το 1884 μια ομάδα γυναικών διαμόρφωσε την «κοινωνία των εκπαιδευμένων μαλακτών». Μέχρι το 1920 αυτή η κοινωνία απέκτησε πολλά μέλη και γόητρο. Έγινε αργότερα γνωστή ως «Chartered Society of Physiotherapy and Medical Gymnastics» και καταχωρήθηκε το 1964 ως «Chartered Society of Physiotherapy».

Το 1900 ο διακεκριμένος παθολόγος Albert. J. Hoffa, δημοσίευσε το «Technik

der Massage» στη Γερμανία, το οποίο παραμένει ένα από τα βασικά εγχειρίδια στον τομέα και περιέχει πολλές από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο Σουηδικό μασάζ.

Στη Γερμανία, τη Δανία, τη Σουηδία οι θεραπευτικές ασκήσεις το μασάζ και τα λουτρά εισάχθηκαν από παθολόγους για την αποκατάσταση και τη συντήρηση της υγείας. Θεωρήθηκε ότι το μασάζ βοηθάει το σώμα να απελευθερώσει τις τοξίνες, ανακουφίζει από ρευματισμούς και συντηρεί την υγεία και την ευεξία.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες το μασάζ εισάγεται από τον Weir Mitchell στη Φιλαδέλφεια της Πενσυλβανίας, ο οποίος δημοσίευσε μια πραγματεία για την αξία του μασάζ και της καλής διατροφής στη θεραπεία των διαταραχών του αίματος και τα ανεπαρκή αποτελέσματα της φτωχής διατροφής. Η αξία και η χρήση του μασάζ διαδόθηκε κυρίως ανάμεσα στους δύο παγκόσμιους πολέμους και αποδείχθηκε ευεργετικό στην αποκατάσταση μετά από τους τραυματισμούς και υιοθετήθηκε από τα στρατιωτικά νοσοκομεία. Μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο το χειρωνακτικό μασάζ αντικαθίσταται όλο και περισσότερο από τη χρήση μηχανικών μέσων, κατά συνέπεια μειώθηκε και ο χρόνος κατάρτισης των φυσιοθεραπευτών σε 75 με 150 ώρες. Κέρδισε όμως έδαφος στον αθλητισμό και όλο και περισσότερο η χειροπρακτική άρχισε να αναγνωρίζεται μεταπολεμικά. Ο David Palmer που άρχισε να διδάσκει τις τεχνικές κατευθυνόμενης πίεσης στις οστεώδεις προεξοχές ώστε να χειριστεί τους σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων του σώματος ((Beck, 1988).

Το αθλητικό μασάζ αναφέρεται ως μέθοδος μασάζ γιατί έχει σκοπό να προετοιμάσει έναν αθλητή για ένα επερχόμενο γεγονός και να βοηθήσει στις ικανότητες συντήρησης και αναζωογόνησης του σώματος μετά από μια έντονη αθλητική άσκηση ή ανταγωνισμό. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω των εξειδικευμένων βαθιών χειρισμών ιστού που διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Σε κάποια αθλήματα το μασάζ έχει σκοπό να μειώσει τους μυϊκούς σπασμούς, να χωρίσει τα τραύματα και τις προσκολλήσεις και να μειώσει την κούραση. Αυτού του είδους το μασάζ ακολουθεί γενικά το σουηδικό σύστημα, με τις παραλλαγές των χειρισμών που εφαρμόζονται σύμφωνα με την κρίση του μασέρ και των αποτελεσμάτων που επιθυμεί να πετύχει. Οι αθλητικές ομάδες, ειδικά εκείνες στο επαγγελματικό μπίτζ-μπωλ, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, χόκεϋ, ice skating και κολύμβηση συχνά διατηρούν έναν επαγγελματία μασέρ.

Επίσης αθλητές και χορευτές οδηγούνται συχνά στο automassage, όπου διδά-

σκεται ο τρόπος τρίψης των μυών για να τους κρατήσουν ισχυρούς και εύπλαστους, τους δικούς τους αλλά και των παρτενέρ τους.

Ο φυσιοθεραπευτής μασέρ ασχολείται με τις ασθένειες και τους τραυματισμούς. Αυτό απαιτεί την εξειδικευμένη κατάρτισή του σε νοσοκομεία. Τα σχολεία νοσοκόμων περιλαμβάνουν συνήθως τεχνικές μασάζ στα επιμορφωτικά προγράμματά τους. Η νοσοκόμα ή ο νοσηλευτικός βοηθός εφαρμόζουν συχνά το λεγόμενο ευεργετικό μασάζ, ιδιαίτερα τριψίματα στην πλάτη, για να χαλαρώσουν τον ασθενή και να αποτρέψουν χαλαρότητα στους μυς και τις πληγές των κρεβατιών ως αποτέλεσμα έλλειψης άσκησης. Η φυσιοθεραπεύτρια η Gertrude Beard (1887-1971) συνέβαλε στην αποδοχή του μασάζ στην φυσικοθεραπεία και τώρα πια αποτελεί ουσιαστικό μέρος αυτής.

Άλλη μέθοδος είναι ο βελονισμός που προέρχεται από την κινεζική ιατρική πρακτική, που χρησιμοποιεί βελόνες για διέγερση ορισμένων σημείων προκειμένου να ρυθμιστούν τα chi (ενέργεια δύναμης ζωής). Ο στόχος αυτής της μεθόδου είναι να επιτευχθούν θεραπευτικές και παθολογικές αλλαγές στον ασθενή, καθώς επίσης και να ανακουφιστεί κάποιος πόνος, ή ταλαιπωρία ή άλλη φυσιολογική δυσαναλογία.

Τέλος το Rolfing είναι ένα συστηματικό πρόγραμμα που αναπτύσσεται από την τεχνική δομικής ολοκλήρωσης, που αναπτύσσεται από τον Δρ. Ada Rolf και ευθυγραμμίζει τα σημαντικότερα τμήματα του σώματος μέσω του «χειρισμού» του συνδετικού ιστού (Dubrovsky, 1991).

6.2. Θεραπείες και Υπηρεσίες Spa

Οι υπηρεσίες Spa υποτίθεται ότι προορίζονται να συμβάλλουν στην γενική αίσθηση της ευεξίας, μέσω μιας ποικιλίας επαγγελματικών υπηρεσιών που ενθαρρύνουν την ανανέωση του μυαλού του σώματος και της ψυχής. Ωστόσο, οι υπηρεσίες αλλά και η συνολική εμπειρία που λαμβάνει ο καταναλωτής, διαφέρουν εξαιρετικά από επιχείρηση σε επιχείρηση.

Ο συνδυασμός διασκέδασης, άσκησης, υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, χαλάρωσης, περιποίησης και σεμινάρια για την διαχείριση του άγχους, είναι αυτά που κυρίως προσφέρονται σε ξενοδοχεία και σε spa προορισμού (destination spa).

Παρά το γεγονός πως υπηρεσίες spa έχουν συνδυαστεί με την χαλάρωση και την ξεκούραση, η πλειοψηφία των spa της πόλης διατηρούν και τμήματα γυμναστηρίου και αδυνατίσματος.

Διάφορα κέντρα αισθητικής spa εφαρμόζουν προηγμένες τεχνικές αντιγηραντικών θεραπειών για το πρόσωπο και το σώμα που εξειδικεύονται στην μείωση του βάρους και την αποτοξίνωση. Το μασάζ και οι περιποιήσεις προσώπου εμφανίζονται να είναι οι πλέον κοινές υπηρεσίες –και οι πλέον επικερδείς – για όλες τις εκδοχές των επιχειρήσεων τύπου spa. Ακολουθούν από κοντά οι ανατολικές θεραπείες όπως η αγιουβερδα, η γιόγκα κλπ. Τέλος, η υδροθεραπεία και η αρωματοθεραπεία είναι επίσης κοινές υπηρεσίες για τα περισσότερα κέντρα. (aesthetics, 2013)

Ειδικότερα:

Αισθητική προσώπου:

Απλός – Βαθύς καθαρισμός, Κρέμες- Οροί (Serum), Ενυδάτωση- Οξυγονοθεραπεία, Φυτικά καλλυντικά, Απευαισθητοποίηση δέρματος, Υαλουρονικό οξύ- Κολλαγόνο, Ρύθμιση λιπαρότητας, Χαβιάρι – Θεραπεία χρυσού, Αντιγήρανση- Ελεύθερες ρίζες, Βλαστοκύτταρα, Σύσφιξη, Βιταμίνες – Q10 – Ένζυμα, Ανάπλαση, Φωτογήρανση, Χρωματοθεραπεία, Λεύκανση, Δερμοαπόξεση-Μικροκρύσταλλοι, Υπέρηχοι-Μεσοθεραπεία, Θεραπείες και προϊόντα ματιών, Ηλεκτροθεραπεία, Laser – Φωτοανάπλαση, Peeling – Phytopeeling, Νανοτεχνολογία, Μαλάξεις προσώπου

Αισθητική σώματος:

Παχυσαρκία – Κυτταρίτιδα, Χαλάρωση, Θερμοθεραπεία – Σάουνα – Hamam, Σύσφιξη, Πιεσοθεραπεία, Μασάζ σώματος, Ηλεκτροθεραπεία, Λεμφικό μασάζ – κατακρατήσεις, Ενδοδερμία, Κρυοθεραπεία, Μεσοθεραπεία, Λασποθεραπεία, Ραδιοσυχνότητες, Σοκολατοθεραπεία, Laser, Θαλασσοθεραπεία, Υπέρηχοι, Spa – Υδροθεραπεία, Vibration

Μασάζ και Ολιστικές Θεραπείες:

Shiatsu – Κινέζικο Shiatsu, Thai massage – Θιβετιανό, Ρεφλεξιολογία, Αρωματοθεραπεία, Hot stone massage, Deep Tissue massage, Rejuvance, Ινδικό

μασάζ κεφαλής, Μουσικοθεραπεία, Κρυσταλλοθεραπεία, Ομοιοπαθητική, Αγιουβέρδα, Yoga – Pilates, Reiki – Τσι Γκονγκ.

Επίσης, στα κέντρα αισθητικής spa, μπορεί να βρει κανείς Κομμωτική, Μανικιούρ – Πεντικιούρ – Ονυχοπλαστική, Αποτριχώσεις, Μακιγιάζ, Τατουάζ, καθώς και διαιτολόγους, δερματολόγους και πλαστικούς χειρουργούς . (Οδηγός υγείας και ομορφιάς, [χ.χ.])

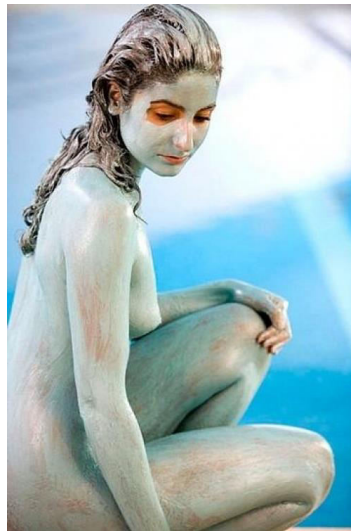
Παρακάτω περιγράφονται αναλυτικά κάποιες από τις προαναφερθείσες θεραπείες:

6.3. Λασποθεραπεία

Με το πέρασμα χιλιετιών πέφτουν ζωντανά φυτά μέσα σε λιμνάζοντα νερά και βυθίζονται. Αρχίζει η διάλυσή τους (χωρίς αέρα) και οι γεωλόγοι την ανάγουν στα 25.000 χρόνια. Αυτό είναι ο χούμος ή χουμάς ή χωμάς. Είναι λοιπόν το προϊόν της αποσύνθεσης μερικής ή ολικής, ουσιών φυτικής ή ζωικής προέλευσης που βρίσκονται στο έδαφος. Ουσίες φυτικής προέλευσης είναι: φύλλα που πέσει στο έδαφος, άνθη, βλαστοί, κλαδιά, κορμοί, ρίζες, υπολείμματα. Ουσίες ζωικής προέλευσης είναι: κάθε φύσεως νεκρών ζώων και ζωικών οργανισμών, όπως σαρκών, οστών, κεράτων, τριχών με ανόργανα στοιχεία του περιβάλλοντος εδάφους. Όλα αυτά τα οργανικά υπολείμματα αποσυντίθενται βραδέως. Ο χούμος είναι ελαφρά ουσία, η οποία έχει μεγάλη ειδική θερμότητα, μεγάλη ικανότητα προσρόφησης και διατήρησης του νερού, έχει δε μελανόφαιο χρώμα, συντελεί στην ταχύτερη θέρμανση του εδάφους και στην βραδύτερη ψύξη, βελτιώνει την κυκλοφορία του νερού και με αέρα που υπάρχει σ' αυτό, καθώς και τη δράση των μικροοργανισμών εξαιτίας των παραπάνω φυσικών και χημικών ιδιοτήτων και αποτελεί παράγοντα βασικής σημασίας γονιμότητας και βελτίωσης του εδάφους.

Τα χημικά οξέα και τα άλατά της παρουσιάζουν ένα υψηλό μοριακό βάρος, είναι κολλοειδή και αποτελεσματικοί αντικαταστάτες ιόντων, είναι πιο προσροφητικά από ζωικούς άνθρακες και έχουν αντιφλογιστικές και αντιβιοτικές ιδιότητες. Η λάσπη αυτή περιέχει και ραδιενεργά στοιχεία και αρωματικά βότανα ειδικού ελαίου πεύκης. Το λουτρό λοιπόν σε τέτοιου είδους λάσπη καλείται λασπόλουτρο. Ευεξία και υγεία μας προσδίδει η επάλειψη στο σώμα προϊόντων που περιέχουν αργίλιο, φύκια, μεταλλικά και άλλα ιχνοστοιχεία. Δρα στον οργανισμό ευεργετικά διευκολύνοντας

την αποβολή περιττών ουσιών και εμπλουτίζοντας το δέρμα με τις ευεργετικές επιδράσεις αυτών των στοιχείων. Με την ευεξία που επέρχεται στον οργανισμό καταπολεμείται το στρες, το άγχος και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Με τη χρησιμοποίηση στο πρόσωπο και στο σώμα προϊόντων που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο και στοιχεία της θάλασσας έχουν εξισορρόπηση του pH του δέρματος, ελαστικότητα, πρόληψη και προστασία των ρυτίδων. Έχουμε επίσης πρόληψη της κακής κυκλοφορίας, της κυτταρίτιδας και των οιδημάτων, λόγω της επιτάχυνσης της διαδικασίας της αποβολής των τοξικών ουσιών. (Πρωτόπαπα, 1999)



Εικ.6.1: Λασποθεραπεία

6.4. Κρυοθεραπεία

Η κρυοθεραπεία είναι θεραπευτική μέθοδος με την οποία επιτυγχάνεται η τοπική μείωση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα, μείωση από την οποία επωφελείται λόγω των φυσιολογικών της αντιδράσεων που είναι:

- Πρωτογενής και άμεση γενική και τοπική αγγειοσυστολή καθώς και καθυστερημένη γενική αγγειοσυστολή.
- Τοπική μείωση της ενζυμικής δραστηριότητας του μεταβολισμού των ψυχομένων περιοχών.
- Τοπική ελάττωση της ταχύτητας νευρικής αγωγιμότητας και του πόνου.
- Δευτερογενής τοπική αντίδραση αγγειοσυστολής.

Αντενδείξεις κρυοθεραπείας

- Σε άτομα με υπερευαίσθησία στο κρύο και η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με την κλασική αντίδραση κνίδωσης εφίδρωσης, ερυθήματος, τσουξίματος.
- Σε άτομα με ταχυκαρδία, αναφυλαξία, αραθυμιά, υποτονία, γαστρεντερικές διαταραχές, ρίγος, πυρετό.
- Σε περιοχές με υπαισθησία.
- Σε ανοιχτά τραύματα.
- Σε ψύξεις.
- Σε άτομα που δεν αρέσει το κρύο.
- Σε άτομα με καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα.
- Σε άτομα με κυκλοφορική ανεπάρκεια.
- Σε άτομα με τη νόσο του Raynaud.
- Σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας.
- Στην έγκυο μήτρα.
- Σε κακοήθεις όγκους.
- Σε άτομα με δερματικές παθήσεις.

Τεχνική ψυχρών επιθεμάτων

Προκαλείται από επιθέματα διάφορων μεγεθών και σχημάτων που κατασκευάζονται συνήθως από πλαστικό που περιέχει ζελέ σιλικόνης. Φυλάσσονται στο ψυγείο και κατά τη χρήση τους διατηρούν τη χαμηλή θερμοκρασία τους για αρκετό διάστημα. Κατά την εφαρμογή παρεμβάλλουμε πάντα μεταξύ επιθέματος και του δέρματος του ατόμου υγρή πετσέτα. Αντί για ψυχρά επιθέματα μπορούμε να τοποθετήσουμε βρεγμένους επιδέσμους με κρυοδραστικά προϊόντα και να κάνουμε στην προς θεραπεία περιοχή επίδεση. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 10-20 λεπτά.

Το κρυοδραστικό ζελέ είναι ένα κοσμετολογικό προϊόν το οποίο περιέχει συνήθως καμφορά και μεθανόλη και το οποίο κατά την εφαρμογή του στο δέρμα προσδίδει στο άτομο ένα αίσθημα ψύχους. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 10-20 λεπτά. (Σιώρα, 1999)



Εικ. 6.2: Τεχνική ψυχρών επιθεμάτων

6.5. Σοκολατοθεραπεία

Η σοκολατοθεραπεία είναι ένα θεραπευτικό μασάζ που μπορεί βοηθήσει σε διάφορα επίπεδα. Όλο και περισσότερες εφαρμογές ευεξίας και υγείας εκμεταλλεύονται τις ευεργετικές της ιδιότητες για το δέρμα και τη διάθεση, χάρη στα μεταλλικά άλατα, στα αντιοξειδωτικά συστατικά και στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β που περιέχει.

Καταπολεμά το στρες. Από μόνο του ένα μασάζ είναι χαλαρωτικό και ευεργετικό. Αυτό, σε συνδυασμό με την σοκολάτα είναι ο τέλειος συνδυασμός. Η μυρωδιά της απελευθερώνει ενδορφίνες στον εγκέφαλο και βοηθά να διώξεις το άγχος και το στρες και να νιώσεις καλύτερα. Η εμπειρία για το άτομο στο οποίο εφαρμόζεται η σοκολάτα είναι μοναδική: το ευχάριστο άρωμα που αναδύεται κάνει ακόμη πιο ευχάριστη τη συνεδρία αφού μέσω της διαδερμικής διείσδυσης και της όσφρησης εκκρίνονται στον εγκέφαλο ενδορφίνες, ορμόνες που προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας, χαράς και ευεξίας.

Είναι από τις δημοφιλέστερες μεθόδους για να καταπολεμηθεί η κυτταρίτιδα καθώς τα φυτικά συστατικά της σοκολάτας, ο άργιλος και το ιπποκάστανο έχουν εκπληκτικές ιδιότητες στην εξάλειψη της αντιαισθητικής όψης πορτοκαλιού. Αντίθετα με την επίδραση της καφεΐνης μέσω του στομάχου η οποία καθίσταται υπεύθυνη για κατακράτηση υγρών και συγκέντρωση κυτταρίτιδας, η σοκολάτα περιέχει μεταξύ άλλων, μια μορφή καφεΐνης η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους όταν επαλείφεται στο σώμα σε συγκεκριμένες θεραπείες. Η μάσκα που εφαρμόζεται στη θεραπεία, περιέχει και άλλα φυσικά συστατικά όπως

άργιλο, ιχνοστοιχεία, λάσπη από ηφαιστιογενή εδάφη και ιπποκάστανο. Συμβάλει στην απάλειψη των κισμών στα πόδια, αλλά και σε διάφορα οιδήματα που μπορεί να έχει κανείς στο σώμα του.

Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και αυξάνει τη λεμφική παροχέτευση.

Δεν υπάρχουν αντενδείξεις για τη θεραπεία αυτή παρά μόνο η ύπαρξη τυχόν αλλεργίας σε ένα από τα συστατικά. (Ζάρπα, 1999)



Εικ. 6.3: Η σοκολατοθεραπεία είναι ένα θεραπευτικό μασάζ που μπορεί να βοηθήσει σε διάφορα επίπεδα.

6.6. Θαλασσοθεραπεία

Ο όρος "θαλασσοθεραπεία" έχει γίνει πολύ γνωστός τα τελευταία χρόνια και αποκτά ιδιαίτερη σημασία για εμάς τους Μεσόγειους που έχουμε μάθει να ζούμε και να μεγαλώνουμε με τη θάλασσα.

Η θαλασσοθεραπεία είναι μια μέθοδος συνεχώς αναπτυσσόμενη, η οποία στηρίζεται στη χρήση του θαλασσινού νερού και άλλων στοιχείων της θάλασσας, όπως η λάσπη και τα φύκια. Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό και βοηθούν τη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία.

Ήδη από το 1791 υπάρχουν ιατρικές μελέτες που αναφέρουν τις σημαντικές ιδιότητες των στοιχείων του νερού και ξεκινά η δημιουργία κέντρων θαλασσοθεραπείας, στη Βρετανία, στη Γαλλία και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες.

Το 1967 εισάγεται και επίσημα ο όρος θαλασσοθεραπεία, ο οποίος τονίζει το γεγονός ότι δεν πρόκειται απλά για μία αισθητική περιποίηση αλλά για μέθοδο που μπορεί πραγματικά να θεραπεύσει συγκεκριμένες παθήσεις.

Η βασική αρχή της θαλασσοθεραπείας στηρίζεται στο συνδυασμό της δράσης του ήλιου, ιωδίου και του αλατιού που μπορεί να στηρίξει την καλή φυσική μας κατάσταση αλλά και να βελτιώσει προβλήματα υγείας που μπορεί να έχουν εκδηλωθεί.

Όταν οι πόροι του δέρματος έρθουν σε επαφή με το θαλασσινό νερό, διευρύνονται και επιτρέπουν την είσοδο ιχνοστοιχείων τα οποία δρουν ευεργετικά ρυθμίζοντας τις απορυθμισμένες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη γνωρίζουμε πως πολλοί μικροοργανισμοί που υπάρχουν στο νερό έχουν αντιβιοτικές, αντιϊκές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Αναλυτικά τα οφέλη της θαλασσοθεραπείας είναι:

- Ενεργοποιεί την λιποδιάλυση και μετατρέπει το λίπος σε ενέργεια.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- Βοηθά στην επαναδόμηση της επιδερμίδας.
- Αυξάνει τη συνοχή του μεσοδερμικού στρώματος.
- Αποκαθιστά το κολλαγόνο.
- Δρα ενάντια στο γήρας.
- Αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα.
- Ενεργοποιεί την κυκλοφορία των λεμφικών υγρών.
- Αποτοξινώνει και παρέχει απαραίτητα μέταλλα στον οργανισμό.
- Φρεσκάρει και δροσίζει το δέρμα.
- Ελαττώνει την κατακράτηση υγρών απομακρύνοντας τα οιδήματα.
- Ενεργοποιεί και συσφίγγει το δέρμα.
- Αυξάνει την καθαρότητα και τον τόνο του δέρματος.
- Ελαττώνει την αρνητική ενέργεια.
- Χαλαρώνει την ένταση και την κατάθλιψη
- Επιφέρει πολύ βαθιά χαλάρωση.
- Δίνει μια αίσθηση καλής ζωής και ευεξίας.

Λόγω της απαλλαγής από το στρες που μας προσφέρει η θαλασσοθεραπεία, μπορεί να βοηθήσει και σε παθήσεις που οφείλονται σε αυτό. Τέτοιες παθήσεις είναι οι

νευρόπονοι αλλά και δερματικές παθήσεις που οφείλονται στο στρες καθώς και αυτοάνοσα νοσήματα.

Αντενδείξεις Θαλασσοθεραπείας

- Σε μολυσματικές καταστάσεις.
- Σε μεταστατικές καταστάσεις.
- Σε χειρουργικά τραύματα και ανοικτές πληγές.
- Σε φλεγμονές
- Σε οξείες δερματίτιδες.
- Σε άτομα με καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια.
- Σε σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια.
- Σε κισσώδες έλκος – κισσούς, όπου πρέπει να αποφεύγονται οι υψηλές θερμοκρασίες.
- Σε άτομα με υπέρταση.
- Σε άτομα με υπερθυρεοειδισμό και σε άτομα αλλεργικά στο ιώδιο.
- Προσεκτικά πρέπει να είναι και τα άτομα που ζουν σε περιοχές όπου τα ποσοστά του ιωδίου είναι χαμηλά, και δεν είναι συνηθισμένα σε τόσο ψηλή λήψη ιωδίου.
- Σε ψυχωτικές καταστάσεις.

Τα κυριότερα συστατικά της θαλασσοθεραπείας είναι τα φύκια. Σήμερα έχουν μελετηθεί περίπου 25.000 είδη φυκιών που βρίσκονται στα γλυκά, υφάλμυρα και αλμυρά νερά. Τα εντοπίζουμε σε βάθος 300 μ. αλλά και σε πολύ υγρές περιοχές της ξηράς. Χαρακτηριστικά στοιχεία που περιέχουν τα φύκια είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα αμινοξέα, οι φυτικές ορμόνες, τα ένζυμα και τα ιχνοστοιχεία (ιώδιο).

Χρησιμοποιούνται ως συστατικά σε καλλυντικά όπως λοσιόν, κρέμες, ορούς, προϊόντα μπάνιου κ.α. προσφέροντας ενυδάτωση, σύσφιξη του δέρματος και βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του περιττού λίπους.

Τα φύκια γενικά τα χωρίζουμε σε 4 βασικές κατηγορίες:

- Χλωρόφυτα (πράσινα)
- Κυανόφυτα (μπλε-πράσινα)
- Φαιόφυτα (καφέ)
- Ροδόφυτα (κόκκινα)

Τα χλωρόφυτα δρουν αποτελεσματικά στη σύσφιξη της επιδερμίδας, βελτιώνουν την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και βοηθούν στη διατήρηση της υγρασίας και την ανανέωση των κυττάρων.

Τα κυανόφυτα είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B, C, D και E που διεγείρουν το μεταβολισμό. Ακόμη περιέχουν χλωροφύλλη που βοηθά την οξυγόνωση των κυττάρων του δέρματος.

Τα φαιόφυτα διεγείρουν έντονα το μεταβολισμό, αυξάνουν τη διάρκεια θέρμανσης, βοηθούν στην ανταλλαγή ουσιών, την ισορροπία των κυττάρων και την αποβολή τοξινών.

Τα ροδόφυτα αναμιγνύονται με άλλα είδη και δρουν ως σταθεροποιητές, ως φίλτρα υπεριωδών ακτινών και λιπαντικά.

Επίσης τα μικρά θαύματα που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας υπάρχουν σε αφθονία στο θαλάσσιο νερό το οποίο είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία που ανανεώνουν και "ζωντανεύουν" σώμα και πνεύμα.

Ο αντικειμενικός σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων αυτών των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα.

Έτσι, παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως αυτή της αρθρίτιδας, σε κυκλοφορικά προβλήματα, σε τραυματισμούς, αναπνευστικά προβλήματα και ρευματισμούς

Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.

Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.

Όλα αυτά είναι δοκιμασμένα και αποδεδειγμένα επιστημονικά και είναι ένα μικρό δείγμα του πόσο μπορεί η θάλασσα και σε πόσους διαφορετικούς τομείς να μας προσφέρει μια πιο ποιοτική ζωή, με λιγότερο άγχος, χωρίς πόνο, με περιποιημένο πρόσωπο και σώμα μέσω φυσικών συστατικών. (Ζάρπα, 1999)



Εικ.6.4: Επάλειψη με φύκια.

6.7. Λεμφική μάλαξη

Η λεμφική μάλαξη για αισθητικούς λόγους, πρέπει να γίνεται σε άτομα με ικανοποιητική γενική κατάσταση υγείας ακολουθώντας τη ροή της λέμφου στο επιπολής λεμφικό σύστημα, με σκοπό να την απεγκλωβίσει από τους περιφερειακούς ιστούς και να την παροχετεύει με μια σειρά ελαφρών, αργών και ρυθμικών κινήσεων προς την αιματική κυκλοφορία.

Το σωστό λεμφικό μασάζ επιταχύνει τη λεμφική ροή και βοηθά το σώμα να απομακρύνει τις τοξίνες και τα άχρηστα υλικά, αναζωογονεί τους ιστούς και τονώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι τύποι της κυτταρίτιδας που μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τη συγκεκριμένη μορφή θεραπείας είναι οι μορφές εκείνες που χαρακτηρίζονται κυρίως από διαταραχή της λεμφικής παροχέτευσης των περιφερικών ιστών και από αύξηση του μεσοκυττάριου υγρού.

Αντενδείξεις εφαρμογής αποτελούν το χρόνιο άσθμα, οι καρδιόπαθειες, οι παθήσεις του θυρεοειδούς, η νευρική ανεπάρκεια, ο νεοπλασματικές παθήσεις, οι τραυματισμοί και οι εμπύρετες φλεγμονές της περιοχής. Πριν την εφαρμογή της μάλαξης απαιτείται εργαστηριακός έλεγχος (γενική ουρών) και διενέργεια λεμφογραφίας, προκειμένου να

διαπιστωθεί η γενική κατάσταση της υγείας και η κατάσταση των λεμφαγγείων του ασθενή.

Οι μαλάξεις ξεκινούν πρώτα παροχετεύοντας τη λέμφο στα λεμφικά αγγεία και στη συνέχεια ακολουθούν πιστά τη λεμφική πορεία. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ήρεμες και να καλύπτουν όλη την πάσχουσα περιοχή, και η αλλαγή της πίεσης να είναι αργή και όχι ξαφνική.

Η διάρκεια κάθε συνεδρίας κυμαίνεται 45-60 min και η επανάληψη της συνιστάται 2 φορές ανά 7 ημέρες. Ο συνολικός αριθμός συνεδριών εξαρτάται από τα ιδιαίτερα θεραπευτικά αποτελέσματα που προκαλούν σε κάθε άτομο. Συνήθως όμως απαιτείται πάροδος ικανού χρονικού διαστήματος μέχρι την εμφάνιση σαφούς κλινικής βελτίωσης του ασθενούς. (Ζάρπα, 1999)

6.8. Shiatsu κατά της παχυσαρκίας

Η θεραπεία shiatsu κατά της παχυσαρκίας αποκλείει την παχυσαρκία που προέρχεται από παθολογικές καταστάσεις, διότι είναι γνωστό ότι υπάρχουν ασθένειες που προκαλούν μια αύξηση βάρους από οργανικές ανωμαλίες. Η θεραπεία shiatsu απαιτεί κατά κανόνα τον έλεγχο της διατροφής, μια ζωή με τάξη και την πραγματοποίηση κάποιας σωματικής άσκησης. Σε σχέση με αυτό το τελευταίο οι πιο παλιοί δάσκαλοι του shiatsu πάντα συμβούλευαν μακρινούς περιπάτους, αν είναι δυνατόν σε ήσυχο φιλικό περιβάλλον, μακριά από το θόρυβο των πόλεων. Αν στον παχύσαρκο έχει υποδειχθεί ένα σύστημα διατροφής κατάλληλο για τη σωματική του διάπλαση και τις προσωπικές του ανάγκες, είναι απαραίτητο μόνο η αυστηρή τήρησή του για να επιτευχθεί το ποθούμενο αποτέλεσμα. Σε περίπτωση που δεν έχει υποδειχθεί τέτοιο σύστημα θα πρέπει να ενημερωθεί πριν ξεκινήσει αυτή τη θεραπεία.

Όπως και σε άλλες περιπτώσεις, αυτό που ψάχνει το shiatsu είναι η σωστή ισορροπία του νευρικού συστήματος και των ορμονικών λειτουργιών του οργανισμού. Γι' αυτό θα πρέπει να εφαρμοστεί το εξής πρόγραμμα:

Ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης (αφού εντοπιστεί το επίπεδο παχυσαρκίας με βάση τις προηγούμενες ενδείξεις), θα πραγματοποιηθεί μια, δυο ή τρεις εφαρμογές shiatsu την εβδομάδα, εξασκώντας απτικές πιέσεις σε όλο το σώμα και με τα πέντε είδη πίεσης (κοινή, ρυθμική, παρατεταμένη, επαναλαμβανόμενη και σταθερή πίεση), ανάλογα με την περιοχή. Θέλει ιδιαίτερη προσοχή στο λαιμό, την πλάτη, την κοιλιά και τους γλουτούς, αλλά και τους μηρούς, τα μπράτσα και τις άλλες

περιοχές που είναι επιρρεπείς στη γνωστή συσσώρευση λίπους. Θα χρησιμοποιηθούν τα πέντε είδη πίεσης με ελαφριά, μεσαία ή δυνατή ένταση, ανάλογα με τα ανατομικά σημεία, που απαιτούν την μία ή την άλλη δόση πίεσης, αλλά ποτέ δε θα αλλάξει ο ρυθμός των διαδοχικών θέσεων των δακτύλων. Σε αντίθετη περίπτωση θα προκληθεί αγωνία και ενόχληση αποθαρρύνοντας τον ασθενή. Η αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας που οφείλουν να μεταδώσουν στο παχύσαρκο άτομο που θεραπεύεται, θα το αποτρέψει από την αγωνιώδη ικανοποίηση της όρεξής του. Θα φάει, πράγματι, αλλά κάθε φορά με μεγαλύτερη αυτοσυγκράτηση και λιγότερη αγωνία. Με δεδομένη την πολυπλοκότητα της θεραπείας shiatsu εναντίον της παχυσαρκίας, δεν είναι δυνατόν να καθοριστούν προκαταβολικώς οι κατάλληλοι χρόνοι των διαδοχικών πιέσεων. Φαίνεται καθαρά όμως, ότι κάθε βιασύνη θα αποβεί σε βάρος του στόχου που πρέπει να επιτευχθεί: την ανάκτηση της ορμονικής και ψυχικής ισορροπίας. (Guerguieva, 1999)



Εικ. 6.5: Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με shiatsu

6.9. Ρεφλεξιολογία

Η ρεφλεξιολογία είναι μια συμπληρωματική θεραπεία, η οποία θεραπεύει το σώμα ως όλον και όχι μόνο τα συμπτώματα, βοηθώντας στην εναρμόνιση του. Τα συμπτώματα, όπως ένα εξάνθημα ή ένας πόνος είναι ένδειξη ενός εσωτερικού

προβλήματος και η απλή απαλοιφή των συμπτωμάτων δεν οδηγεί στην πλήρη λύση του. Ο σύγχρονος αγχώδης τρόπος ζωής, με τους γρήγορους ρυθμούς και την κακή διατροφή κάνει το σώμα να χάνει εύκολα την ισορροπία του. Κατ' επέκταση υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργία των συστημάτων του σώματος, οι οποίες αντικατοπτρίζονται στα τεταμένα ανατακλαστικά σημεία των ποδιών και των χεριών. Αφού εντοπιστούν αυτά τα σημεία, με την άσκηση ειδικής πίεσης διεγείρεται ο φυσικός μηχανισμός ίασης που κάθε οργανισμός διαθέτει. Έτσι το σώμα ξαναβρίσκει την ισορροπία του, επανέρχεται στη φυσική του κατάσταση, μειώνεται η νευρική ένταση και βελτιώνεται η κυκλοφορία.

Μετά τη θεραπεία ρεφλεξολογίας, οι ασθενείς αισθάνονται κάποια από τα παρακάτω:

- Χαλαρότητα του ασθενή
- Βελτίωση του κυκλοφοριακού (πόδια ζεστά) και του λεμφικού
- Ηρεμία των νεύρων
- Τόνωση των πελμάτων
- Μείωση των πόνων
- Χαλάρωμα των μυών
- Αποτοξίνωση
- Προαγωγή της φυσικής ίασης
- Ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση της κατάστασης του δέρματος
- Μείωση του άγχους
- Βελτίωση της συγκέντρωσης, καθαρότητα της σκέψης και αίσθημα επαγρύπνησης
- Αύξηση των επιπέδων ενέργειας
- Αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος.

Η πρώτη συνεδρία διαρκεί περισσότερο από τις επόμενες (1h30min). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο φυσικοθεραπευτής θα χρειαστεί να πάρει ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό και πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που ακολουθεί ο ασθενής. Οι μετέπειτα συνεδρίες μπορούν να διαρκέσουν από 30 λεπτά μέχρι και 1 ώρα, ανάλογα με τον ασθενή και την κατάσταση της υγείας του.

Καθώς ο κάθε ασθενής είναι μοναδικός, δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός θεραπειών. Ο αριθμός θεραπειών σχετίζεται με την πάθηση του ασθενούς και με τη χρονική της διάρκεια. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει και ο ρυθμός ανταπόκρισης του

σώματος στη θεραπεία. Συχνά, υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την πρώτη θεραπεία, αλλά αυτό οφείλεται κυρίως σε ψυχολογικούς παράγοντες. Σε γενικές γραμμές καθώς τα αποτελέσματα γίνονται εμφανή μετά την τρίτη θεραπεία, προτείνεται ένας μέσος όρος 3 – 4 συνεδριών. Ωστόσο, είναι λογικό ότι μια χρόνια πάθηση θα χρειαστεί περισσότερες συνεδρίες για να αντιμετωπιστεί από ότι μια πρόσφατη πάθηση.

Η συχνότητα της θεραπείας είναι μία φορά την εβδομάδα έτσι ώστε να δίνεται επαρκής χρόνος στο σώμα να ισορροπήσει. Δεν ισχύει πως όσο πιο συχνά κάποιος κάνει θεραπεία, τόσο πιο γρήγορα θα γιαιτρευτεί. Υπάρχει το ενδεχόμενο να εμφανιστεί έντονη αντίδραση του οργανισμού. Για αυτούς που δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα και απλά θέλουν να διατηρήσουν την καλή φυσική τους κατάσταση αρκεί μια πλήρης αγωγή ποδιού ανά μήνα ή ανά 6 εβδομάδες. (Ζάρπα, 1999)



Εικ.6.6: Στις τεχνικές της ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται κυρίως ο αντίχειρας για να παρέχει την κατάλληλη πίεση, ενώ τα δάχτυλα χρησιμοποιούνται σε ορισμένες περιπτώσεις. Οι βασικές τεχνικές είναι: ερπυσμός (περπάτημα του αντίχειρα και των δακτύλων), πίεση, περιστροφή (σε ένα σημείο ή γύρο από έναν άξονα σε ένα σημείο), κάμψη (σε ένα σημείο), λαβή του αγκίστρου (και προς τα πίσω) και τριβή της σπονδυλικής στήλης.

6.10. Hot stone massage

Το hot stone massage, το δημοφιλέστατο σε όλο τον κόσμο πλέον μασάζ, το οποίο «χαϊδεύει» την ψυχή και το σώμα, είναι μία μέθοδος που συνδυάζει τα οφέλη των τεχνικών του μασάζ και των ιδιοτήτων των ηφαιστειακών πετρών. Μια εξωτική θεραπεία χιλιετιών, η οποία απελευθερώνει τη συσσωρευμένη ενέργεια από τα σημεία chakra του σώματος συνδυάζοντας θερμές ηφαιστειακές πέτρες και αιθέρια έλαια.

Γνωρίζουμε, ότι οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι, οι ιθαγενείς Ινδιάνοι, ακόμα και οι Μάγια έκαναν χρήση της λιθοθεραπείας. Σε Αρχαίους πολιτισμούς, Ιθαγενείς Αμερικανοί, χρησιμοποίησαν την τεχνική αυτή για να βελτιώσουν τη συνολική πνευματική, ψυχική και σωματική ευεξία. Επιπλέον για να αποτοξινώσουν τον οργανισμό και να βρουν την αρμονία και την ισορροπία. Σε ορισμένες ευρωπαϊκές κουλτούρες, ζεστές πέτρες ή τούβλα ήταν τυλιγμένα σε ύφασμα και τοποθετούνταν πάνω από τραυματισμό ενός ατόμου για ανακούφιση. Στην Κίνα, η θεραπεία χρησιμοποιήθηκε ήδη από το 1500 π.Χ, ως μέθοδος για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους και εντάσεις.

Το 1993 η massage therapist Μαίρη Νέλσον από το Τάκσον της Αριζόνα ανέπτυξε την θεραπεία LaStone, την αρχική μορφή του Hot stones massage. Σύντομα το hot stone massage έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές και πλέον απαντάται στα μεγαλύτερα κέντρα spa του κόσμου.

Η αρχαία τεχνική του μασάζ με πέτρες οι οποίες έχουν θεραπευτικές ιδιότητες, χρησιμοποιεί ειδικά επεξεργασμένες πυριγενείς πέτρες. Οι πέτρες που χρησιμοποιούνται είναι από βασάλτη, υλικό ηφαιστειακής προέλευσης, το οποίο έχει προέλθει από στερεοποίηση της λάβας. Έχει χρώμα τεφρό σκούρο ή μαύρο, είναι πάρα πολύ σκληρό πέτρωμα, αντέχει στην επίδραση του ατμοσφαιρικού αέρα, των καιρικών συνθηκών, αντέχει σε μεγάλες πιέσεις και αποχωρίζεται εύκολα σε πλάκες και σε στύλους. Επίσης είναι πλούσιο σε σίδηρο και σε μαγνήσιο που του χαρίζει την ιδιότητα να διατηρεί για αρκετή ώρα τη θερμότητα. Έχει ιδιαίτερες θεραπευτικές ιδιότητες και πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας. Ο βασάλτης έχει την ικανότητα να αποβάλλει από το σώμα τις εντάσεις, είναι γεμάτος ενέργεια και μοναδικός αγωγός θερμότητας.

Αυτό σημαίνει ότι απορροφά τέλεια την θερμότητα και την διαχέει ομοιόμορφα μαζί με τις ενεργειακές του ιδιότητες όσο βρίσκεται σε επαφή με το

σώμα. Οι πέτρες αυτές είναι λείες και διευκολύνουν πολύ στην ολίσθηση κατά το μασάζ. Η προέλευσή τους ποικίλει, έτσι ανάλογα την τοποθεσία του ηφαιστείου, δύναται να διαφέρουν σε περιεκτικότητα σε βασάλτη. Επίσης αν έχουν προέλευση από ποταμό, τότε είναι ακόμη καλύτεροι μιας και έχουν λειανθεί με την πάροδο του χρόνου από το ρεύμα του ποταμού. (Ζάρπα, 1999)



Εικ. 6.7: Οι πέτρες χρησιμοποιούνται με δυο βασικούς τρόπους. Κατ' αρχήν, μεταδίδουν θερμότητα στο σώμα, εναποτιθέμενες στο σώμα του δέκτη (απευθείας ή επάνω σε ύφασμα). Δεύτερον οι πέτρες αποτελούν εργαλεία μάλαξης του μυϊκού ιστού. Η πίεση γίνεται σε βαθμό άνετο για τον δέκτη. Φυσικά, ο δέκτης μπορεί να ζητήσει ελαφριά, μέτρια ή έντονη πίεση, προσαρμόζοντας τη συνεδρία στις δικές του προτιμήσεις. Με τη μάλαξη η θερμότητα μεταφέρεται σε όλους τους ιστούς του σώματος.

6.11. Ηλεκτροθεραπεία με εναλλασσόμενο και συνεχές ρεύμα

Ο μηχανισμός δράσης αυτού του είδους ρευμάτων στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας είναι η σταδιακή αποδόμηση του λιπώδους ιστού, μέσω τοπικής παθητικής άσκησης των μυών της περιοχής.

Οι υπάρχουσες έρευνες αποδεικνύουν τις θεραπευτικές δυνατότητες του φαραδικού ρεύματος. Πιο συγκεκριμένα, ο Bailey το 1976, απέδειξε ότι η χρήση ενός μηχανήματος ηλεκτροθεραπείας που χρησιμοποιούσε φαραδικό ρεύμα, μπορούσε να προκαλέσει στατιστικά σημαντική μείωση του σωματικού βάρους μετά από μόλις 8 εβδομάδες θεραπείας.

Η μείωση του σωματικού βάρους έφτανε τα 8,5 κιλά κατά μέσο όρο. Επιπλέον κλινικές μελέτες σε ανθρώπους, απέδειξαν αργότερα ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος ηλεκτροθεραπείας με εναλλασσόμενο ρεύμα, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη σωματική κατάσταση και αντοχή σε άτομα που πάσχουν από περιφερικές αγγειοπάθειες, που έχουν ακινητοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω κάποιου σοβαρού ατυχήματος, ή που είναι παραπληγικοί. Η αρχική μυϊκή ενδυνάμωση που μπορεί να επιτευχθεί αρχικά με τη χρήση μεθόδων ηλεκτροθεραπείας, επιτρέπει τη σταδιακή αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των ασθενών και άρα την έμμεση αντιμετώπιση των προβλημάτων παχυσαρκίας.

Στον σχεδιασμό των περισσότερων θεραπευτικών σχημάτων προτείνεται η εφαρμογή 8-12 συνεδριών, με μεσοδιάστημα μιας ημέρας μεταξύ τους. Η μεγαλύτερη επιτρεπόμενη χρονική διάρκεια μιας συνεδρίας είναι 30 λεπτά.

Αντενδείξεις εφαρμογής της παραπάνω μορφής θεραπείας είναι η ύπαρξη εκδοράς ή δερματικής μόλυνσης, η εμφάνιση δερματικής αλλεργίας ή φλεγμονής, η θρόμβωση, η κύηση, η έμμηνη ρύση και οι διαταραχές πήξης του αίματος.

(Αρχοντάκης, 1999)



Εικ. 6.8: Ηλεκτροθεραπεία με εναλλασσόμενο ρεύμα

Το συνεχές ή γαλβανικό ρεύμα χαρακτηρίζεται από συνεχή ροή ηλεκτρικών φορτίων προς μια κατεύθυνση. Η ένταση του συνεχούς ρεύματος αποτελεί τη βασική εκείνη παράμετρο που προσδιορίζει το ιδιαίτερο βιολογικό του αποτέλεσμα και άρα την εκάστοτε θεραπευτική του ικανότητα.

Στις αισθητικές θεραπείες, οι τιμές της έντασης που εφαρμόζονται είναι από 0,3 ως και 0,8 mA. Καθώς το ρεύμα περνά μέσα από τους ιστούς του σώματος, ένα μέρος της ηλεκτρικής ενέργειας μετατρέπεται σε θερμότητα, με αποτέλεσμα την τοπική αγγειοδιαστολή και την περιοχική υπεραιμία.

Το αποτέλεσμα είναι η πρόκληση ηλεκτρώσμωσης, δηλαδή μετακίνησης σημαντικής ποσότητας ύδατος διαμέσου των κυτταρικών μεμβρανών. Επιπλέον ο θετικός πόλος παρουσιάζει αναλγητικά αποτελέσματα, αγγειοσυστολή, ελάττωση της αιματικής ροής, σύσφιξη των ιστών, μικροβιοκτόνο και στυπτική δράση, ενώ στον αρνητικό πόλο παρουσιάζονται διεγερτικά αποτελέσματα, τα οποία αποδίδονται στην προκαλούμενη αύξηση της ηλεκτρώσμωσης. Επίσης ο αρνητικός πόλος παρουσιάζει φαινόμενα αγγειοδιαστολής και αύξησης της αιματικής ροής, μαλθακότητα και καταστροφή των ιστών και τέλος, γαλακτωματοποίηση και απομάκρυνση των λιπών.

Η συχνότητα των συνεδριών είναι 2-3 ανά εβδομάδα και για ένα πρώτο ευκρινές θεραπευτικό αποτέλεσμα απαιτούνται 10-14 συνεδρίες. (Αρχοντάκης, 1999)

6.12. Πιεσοθεραπεία

Πρόκειται για μια μορφή θεραπευτικής παρέμβασης η οποία αποσκοπεί στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας μεσοκυττάριου υγρού καθώς και στη βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας της πάσχουσας από κυτταρίτιδα περιοχής. Συγκεκριμένα ενεργεί μέσω εφαρμογής πιεστικών δυνάμεων οι οποίες προσομοιάζουν με τις φυσιολογικές πιέσεις και υποκαθιστούν με τεχνητό τρόπο τη λειτουργία του πελματιαίου αντανακλαστικού τόξου, της μυϊκής αντλίας και της δράσης των φλεβικών τοιχωμάτων.

Επομένως η μέθοδος της πιεσοθεραπείας πρέπει να εφαρμόζεται σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα στάσης στη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία, πιθανώς από ανεπάρκεια των τοπικών αγγειακών βαλβίδων. Η πίεση ασκείται στο σώμα μέσω ειδικών ελαστικών κατασκευών (αεροθαλάμων). Η τελευταία αυξομειώνεται με τη βοήθεια ειδικών ρυθμίσεων που γίνονται στη συνδεδεμένη με τον αεροθάλαμο αντλία. Οι αεροθάλαμοι είναι ειδικά κατασκευασμένοι ελαστικοί αερόσακοι οι οποίοι έχουν το χαρακτηριστικό ότι προκαλούν αύξηση της πίεσης από την περιφέρεια των άκρων προς το κέντρο. Η υψηλότερη πίεση που εφαρμόζεται στην περιοχή του αστραγάλου δεν ξεπερνά τα 129mm Hg προκειμένου να αποφευχθεί η

υπερβολική αύξηση της πίεσης σε σχέση με την αντίστοιχη συστολική και η διαταραχή της διατροφής των ιστών.

Για κάθε σημείο του σώματος διατίθενται στο εμπόριο διαφόρου μεγέθους αεροθάλαμοι. Κατά τη τοποθέτησή τους πρέπει να καλύπτεται όλη η πάσχουσα περιοχή ώστε να αποτραπεί τυχόν διοχέτευση αίματος ή λέμφου προς τις ακάλυπτες από τους αεροθαλάμους περιοχές και όχι προς την καρδιά. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεται η αλληλοεπικάλυψη των ελαστικών αεροθαλάμων κατά την τοποθέτησή τους στην πάσχουσα περιοχή.

Η γεννήτρια παραγωγής πίεσης (αντλία) είναι υπεύθυνη για την κατανομή των πιέσεων που απαιτούνται στη θεραπεία. Θα πρέπει να παρέχει ένα ευρύ φάσμα λειτουργίας, αφού οι πιέσεις που απαιτούνται είναι διαφορετικές σε κάθε περίπτωση. Επίσης πρέπει να έχει τη δυνατότητα ρύθμισης της διάρκειας άσκησης της πίεσης και των μεσοδιαστημάτων μεταξύ αύξησης και ελάττωσης της πίεσης για κάθε ένα από τα τμήματα ξεχωριστά.

Τα φυσιολογικά αποτελέσματα της πιεσοθεραπείας είναι η αποστράγγιση της υπό θεραπεία περιοχής από τη λιμνάζουσα ποσότητα φλεβικού αίματος και λέμφου, η πρόκληση ενός ευχάριστου αισθήματος ξεκούρασης, η πιθανή εξαφάνιση των σάκων κάτω από τα μάτια, η αύξηση της διούρησης και η βελτίωση της ακμής του προσώπου.

Οι μορφές κυτταρίτιδας που αντιμετωπίζονται καλύτερα με τη βοήθεια της πιεσοθεραπείας είναι τα αρχόμενα στάδια κυτταρίτιδας καθώς και οι μορφές εκείνες της νόσου που αποδίδονται είτε σε διαταραχή της ομαλής λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης των ιστών, είτε σε ελάττωση του τόνου των λείων μυϊκών ινών των τοιχωμάτων των αγγείων. Η κυτταρίτιδα που εντοπίζεται στο κοιλιακό τοίχωμα δε μπορεί να θεραπευτεί με αυτή τη μέθοδο.

Ο χρόνος της κάθε συνεδρίας είναι περίπου 25 λεπτά. Το άτομο πρέπει να αισθάνεται τις πιέσεις χωρίς παράλληλα ασφυκτικά φαινόμενα. Μετά το τέλος της συνεδρίας, το άτομο παραμένει στο κρεβάτι του για 15 λεπτά ακόμη. Οι περιοχές που υποβάλλονται σε θεραπεία πρέπει να είναι τελείως απελευθερωμένες από ρούχα και κοσμήματα. Ο χρόνος του φουσκώματος της αντλίας πρέπει να είναι περίπου διπλάσιος από τον αντίστοιχο χρόνο ξεφουσκώματος. Το μέγιστο της πίεσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι τα 65 mm Hg. Η θεραπεία μπορεί να γίνει και δύο φορές ημερησίως, με άσκηση όμως λιγότερης πίεσης. Πριν την εφαρμογή της πιεσοθεραπείας, συστήνεται η ελαφρά μάλαξη της περιοχής. Για καλύτερα

αποτελέσματα, η πιεσοθεραπεία μπορεί να συνδυαστεί με κάποιο γυμναστικό πρόγραμμα.

Αντένδειξη της εφαρμογής αυτής της μορφής θεραπείας είναι η οξεία φάση φλεγμονών, οι χωροκατακτητικές επεξεργασίες, η υπέρταση και η καρδιακή ανεπάρκεια. (Αρχοντάκης, 1999)



Εικ.6.9: Πιεσοθεραπεία

6.13. Μεσοθεραπεία και αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων

Η μεσοθεραπεία πρόσφατα έγινε η πιο γρήγορα αναπτυσσόμενη θεραπεία αισθητικής ιατρικής στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Αναπτύχθηκε από ένα Γάλλο γιατρό στη δεκαετία του '50, αναφέροντας πως ορισμένες περιπτώσεις αντιμετωπίζονται καλύτερα με τη μεσοθεραπεία χορηγώντας μικρές ποσότητες φαρμάκου κατευθείαν στην περιοχή του προβλήματος. Οι μέθοδοι αυτές αποτελούν μία εναλλακτική λύση απέναντι στην επώδυνη κι επισφαλή, κάποιες φορές, χρήση των ενδοφλέβιων μεθόδων ή στην έμμεση οδό της χορήγησης από το γαστρεντερικό σύστημα.

Η μεσοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει ένα ευρύ φάσμα αισθητικών παθήσεων με τη χορήγηση αμινοξέων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων κάτω από το δέρμα. Τα φυσικά και μη τοξικά συστατικά συνήθως προέρχονται από βότανα και φυτικά εκχυλίσματα και λειτουργούν αντιστρέφοντας τη φυσιολογία της κατάστασης που μεταφράζεται σε μακροχρόνια αποτελέσματα.

Η Ηλεκτροδιάτρηση (Electroporation) υιοθετείται στην ιατρική, αξιοποιώντας το δυναμικό της χαρακτηριστικό, το οποίο επιφέρει αύξηση της διαπερατότητας του δερματικού ιστού. Η ηλεκτροδιάτρηση (μέσω της εφαρμογής ηλεκτρικού ρεύματος) του δέρματος εμφανίζεται, με την παρουσία διαφοράς δυναμικού στην κυτταρική μεμβράνη σε επίπεδο επιθήλιας κυτταρικής δομής. Κατά συνέπεια, η λιπιδιακή

στιβάδα της κυτταρικής μεμβράνης υποβάλλεται σε μια αλλαγή: το σχηματισμό των πασίγνωστων υδρόφιλων πόρων, οι γνωστοί «ηλεκτροπόροι».

Η δημιουργία των ηλεκτροπόρων εμφανίζεται μεταγενέστερα, μετά από την επαγωγή του ηλεκτρικού παλμού και διαρκεί μόνο λίγα λεπτά, οδηγώντας, έτσι, σε μια διάχυτη διαπερατότητα των μορίων, ακόμη και μεγάλου μοριακού βάρους, καθιστώντας τα ικανά να διαπεράσουν μέσα από ολόκληρο τον ιστό-στόχο του ηλεκτρικού παλμού. Αυτές οι υδάτινες διαδρομές θα διατηρηθούν για μια χρονική περίοδο άμεσα ανάλογη με το μήκος κύματος του ίδιου του παλμού: αυτό το διάστημα μπορεί να κυμαίνεται από λίγα δευτερόλεπτα μέχρι και περίπου δέκα λεπτά. Αυτό καθιερώθηκε πρόσφατα από έρευνες του χημικο-βιολογικού τομέα και τη διάσημη μελέτη: «Ο ρόλος των καναλιών στη μεταφορά του νερού στα κύτταρα». Αυτή η μελέτη βραβεύτηκε το 2003 με το βραβείο Νόμπελ Χημείας, που έλαβαν δύο διαπρεπείς Αμερικανοί ερευνητές, οι Roderick MacKinnon και Peter Agre. Στην πραγματικότητα, χάρη σε αυτήν τη μελέτη, έγινε δυνατή η ανακάλυψη της ύπαρξης των μοριακών καναλιών που επιτρέπουν στην κυτταρική μεμβράνη την είσοδο ή έξοδο ζωτικής σημασίας ουσιών, όπως νερό και άλατα (πρωτεΐνες της μεμβράνης).

Στην Ιοντοφόρηση ένα ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής έντασης εφαρμόζεται στο δέρμα, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη διέγερση για την εισχώρηση των μορίων της χορηγούμενης ουσίας. Ο αριθμός των φορτισμένων σωματιδίων που μετακινούνται μπορεί να ρυθμιστεί ανάλογα με την ένταση του ρεύματος. Εμφανίζεται περιορισμός στο βάθος διείσδυσης και στη δυνατότητα υψηλού βαθμού διέγερσης των ενεργών στοιχείων.

Σε αντίθεση με την ιοντοφόρηση όπου εφαρμόζεται ένα χαμηλό δυναμικό, η ηλεκτροφόρηση προϋποθέτει την εφαρμογή αρκετά υψηλότερης τάσης για μια χρονική περίοδο από 10 μ s έως 100 ms. Η ηλεκτροφόρηση δημιουργεί προσωρινούς υδρόφιλους πόρους (υδάτινες διαδρομές) κατά μήκος του δερματικού φραγμού, χάρη σε ένα μηχανισμό στιγμιαίας αναδιάταξης των λιπιδίων.

Οι πόροι αυτοί επιτρέπουν τη μετακίνηση μακρομορίων με ένα συνδυασμό μηχανισμών διάχυσης, ηλεκτροφόρησης και ηλεκτροόσμωσης.

Το EPOREX είναι ένα βελτιωμένο σύστημα διαδερμικής μεταφοράς ουσιών βασισμένο σε ένα μεγάλο αριθμό αναγνωρισμένων κλινικών μελετών και ερευνών και ιδιαίτερα στην έρευνα του τομέα των φυσικών μηχανισμών που αυξάνουν τη διείσδυση και διάδοση ενεργών στοιχείων στην επιδερμίδα. Το EPOREX φέρνει τη νέα γενιά συστημάτων διαδερμικής εισχώρησης ουσιών με τη σύμπραξη ήδη

γνωστών τεχνικών όπως η ιονοφόρηση, η ιοντοφόρηση και η ηλεκτροφόρηση, μέσω μιας καινοτόμου μεθόδου «ενεργής» μοριακής διαδερμικής μεταφοράς ουσιών που ονομάζεται: «Isophoresis». Το ενδιαφέρον για τη μελέτη στην κοσμητολογία γεννήθηκε από τα αποτελέσματα τα οποία προσέφερε ο συγκεκριμένος εξοπλισμός στην κλινική πρακτική και ιδιαίτερα στην αθλητιατρική, στην τραυματολογία, στη νευρολογία και στη φυσιοθεραπεία όπου επιτρέπει την έγχυση αντιφλεγμονωδών, ηπαρινοειδών και βιταμινών.

Η διέλευση των ουσιών μέσα από την επιδερμίδα επιτυγχάνεται:

- Διαμέσου των κυττάρων και
- Ανάμεσα από τα κύτταρα

Οι υδρόφιλες ουσίες περνάνε κυρίως διαμέσου των κυττάρων, ενώ, αντίθετα, οι λιπόφιλες από τον πιο πολύπλοκο δρόμο που περνάει ανάμεσα από τα κύτταρα. Με το επιπλέον σύστημα υπερήχων που προσαρμόζεται στο EPOREX, οι υπερηχητικοί παλμοί (~25 kHz) παράγονται από ένα μετατροπέα τύπου πιεζοηλεκτρικού κρυστάλλου. Η έκθεση του δέρματος στους υπερήχους προκαλεί τη δημιουργία οπών στα κερατινοκύτταρα και την αύξηση των ενδοκυτταρικών διαστημάτων.

Η μέθοδος της Isophoresis αποτελεί την καινοτομία στη μη ενέσιμη μεσοθεραπεία. Νέες έρευνες έχουν ήδη διεξαχθεί σε πολλές χώρες με πολύ σημαντικά αποτελέσματα, γεγονός που αποδεικνύει το μέλλον αυτής της νέας χωρίς ενέσεις τεχνικής.

Η μεσοθεραπεία με το EPOREX και η τεχνική της Isophoresis εκτελείται με τη διαδερμική χορήγηση μικροποσοτήτων διαφόρων ουσιών και προσμίξεων κατευθείαν κάτω από την επιφάνεια του δέρματος για να επιφέρει τη λιπόλυση και να βελτιώσει τη λεμφική και φλεβική μικροκυκλοφορία. Κάθε θεραπεία είναι μη επεμβατική και διαρκεί περίπου είκοσι με σαράντα λεπτά, χωρίς πόνο και χωρίς χρόνο αποθεραπείας, δεδομένου ότι ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές του δραστηριότητες αμέσως μετά το τέλος της θεραπείας.

Η θεραπεία μπορεί να ξεκινήσει αμέσως μετά από μία αρχική συνάντηση με το θεράποντα ιατρό-αισθητικό. Μερικά άτομα μπορεί να χρειαστούν θεραπεία 4 εβδομάδων, αν και μια πλήρης θεραπεία διαρκεί περίπου 8 εβδομάδες. Η θεραπεία είναι μακράς διάρκειας και τα αποτελέσματά της ορατά και μετρήσιμα.

Συμπερασματικά, πρόκειται για μια ανώδυνη εφαρμογή που παρέχει ορατές βελτιώσεις (Bacci, 2007· Φράγκου, 2007)

6.14. Άθληση με Πλατφόρμες Δόνησης (Vibration platforms)

Η σκέψη αναφορικά με τις πλατφόρμες δόνησης αναπτύχθηκε αρχικά από Ρώσους επιστήμονες και χρησιμοποιήθηκε σε διαστημικά προγράμματα με στόχο να διατηρούνται οι κοσμοναύτες σε καλή κατάσταση.

Η άσκηση με δονήσεις στο σώμα απαιτεί ειδικά σχεδιασμένα μηχανήματα που δονούν το σώμα σε συγκεκριμένες συχνότητες . Τα μηχανήματα αυτά προκαλούν ολόσωμες δονήσεις .Η δόνηση είναι ένας μηχανικός ερεθισμός που γίνεται σε ολόκληρο το σώμα με κινήσεις ταλάντωσης. Το πλεονέκτημα της άσκησης σε πλατφόρμα δόνησης είναι πως κινητοποιεί περίπου το 100% των μυϊκών ινών. Στις περισσότερες άλλες δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται αντιστάσεις κινητοποιείται μέχρι και το 60% των μυϊκών ινών. Επιπλέον ο τύπος αυτής της άσκησης ενεργοποιεί την αιματική ροή στους μυς και έτσι βοηθά στην καλύτερη αποκατάστασή τους μετά τη γυμναστική. Είναι γνωστό πως κατά την άσκηση οι μύες υφίστανται καταπονήσεις και χρειάζονται σωστή διατροφή και ξεκούραση για να αναπτυχθούν.

Το άτομο πάνω στην πλατφόρμα δόνησης προσπαθεί να διατηρήσει το κεφάλι και το σώμα ίσιο και όρθιο. Όλοι οι μύες που διατηρούν το σώμα σε αυτή τη θέση αναγκάζονται να αντιδράσουν στις κινήσεις ταλάντωσης που παρέχονται από το μηχανήμα οπότε ασκούνται. Αρκεί άσκηση λίγων λεπτών εβδομαδιαίως (η χρονική διάρκεια εξαρτάται από τον τύπο του μηχανήματος) για να υπάρχουν μετρήσιμα αποτελέσματα και οφέλη. Τα πιο γνωστά τέτοια μηχανήματα χρησιμοποιούν πλατφόρμα, που επιτρέπει στο χρήστη να πραγματοποιεί μια ποικιλία ασκήσεων σε όρθια στάση κυρίως ,αλλά υπάρχουν και ειδικά σχεδιασμένα ασκησιολόγια κατά τα οποία τοποθετούνται και τα άνω άκρα στην πλατφόρμα. Τα τελευταία χρόνια στο εμπόριο υπάρχουν και βαράκια που προκαλούν δόνηση κατά την άσκηση των χεριών.

Άτομα που περιλαμβάνονται στις κάτωθι καταστάσεις και παθήσεις έχουν απόλυτη αντένδειξη για τη χρησιμοποίηση πλατφόρμας δόνησης:

- Άτομα με θρόμβωση ,καρδιολογικά προβλήματα και βηματοδότες.
- Ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα και βαριά οστεοαρθρίτιδα.
- Άτομα που έχουν κάνει αρθροπλαστικές (ισχίου, γόνατος).
- Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Επίσης άτομα που υποφέρουν από ημικρανίες.

Η εφαρμογή ολόσωμων κραδασμών στους ανθρώπους ενέχει όμως και σημαντικούς κινδύνους. Η μακροχρόνια εφαρμογή κραδασμών μεγάλης ισχύος, έχει βλαβερή επίδραση σε αρκετά βιολογικά συστήματα. Έχουν περιγραφεί προβλήματα στη σπονδυλική στήλη που σχετίζονται με κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, σπονδυλόλυση, σπονδυλοολίσθηση και χρόνια πόνο καθώς και διαταραχές στο καρδιαγγειακό και γαστρεντερικό σύστημα .

Χρησιμοποιούνται πολύ συχνά στην πρόληψη και θεραπεία της οστεοπόρωσης και τη βελτίωση της ισορροπίας που αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα στην πρόληψη των καταγμάτων. Η φιλοσοφία τους όσον αφορά την οστεοπόρωση στηρίζεται στο ότι με τους κραδασμούς που προκαλούν οι δονήσεις το οστό δέχεται δυνάμεις ικανές να αυξήσουν την οστική του πυκνότητα. Μελέτες απέδειξαν πως οι κραδασμοί σε σωστή δόση οδηγούν σε ανάπτυξη τα οστά. Υπάρχουν πλατφόρμες που δίνουν έμφαση στο δυνάμωμα των μυών, οπότε επιτυγχάνονται οφέλη και στα οστά αλλά κυρίως στην ισορροπία και την προφύλαξη από τις πτώσεις και τα κατάγματα. Επιπλέον χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της ακράτειας ούρων στις γυναίκες, διότι δυναμώνουν τους μυς του πυελικού εδάφους. Υπάρχουν ενδείξεις ότι οφέλη από τις πλατφόρμες υπάρχουν και στην παχυσαρκία (μέσω ορμονικής δράσης), στο διαβήτη (μέσω βελτίωσης της κυκλοφορίας), και σε χρόνιες δυσκοπάθειες αλλά οι μελέτες βρίσκονται σε ερευνητικό στάδιο (Διονυσιώτης, 2009).

6.15. Το προφίλ του καταναλωτή υπηρεσιών spa

Σύμφωνα με την ISPA, οι καταναλωτές υπηρεσιών spa, διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες :

1. Σε αυτούς που θεωρούν την συμμετοχή τους στα spa καθώς και την εμπάθυνση των γνώσεών τους για την φιλοσοφία αυτών των υπηρεσιών, ως αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής τους.
2. Σε αυτούς που επισκέπτονται τα spa επιδιώκοντας ευχαρίστηση και απόλαυση.
3. Και τέλος σε αυτούς που ενδιαφέρονται να πληροφορηθούν για τα spa, αλλά τους λείπει ο ενθουσιασμός και η αφοσίωση της πρώτης ομάδας.

Αυτές οι τρεις κατηγορίες πελατών, συνήθως αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς ποιοτικούς προσανατολισμούς στην επιλογή και συμμετοχή τους στα spa της πόλης. Ωστόσο εμφανίζονται να έχουν παρόμοιες προτιμήσεις όταν

επισκέπτονται ένα τουριστικό spa. Εδώ, οι καταναλωτές έχουν την τάση να δοκιμάζουν μια ευρύτερη σειρά θεραπειών και εμφανίζονται πιο πρόθυμοι να ξοδέψουν χρήματα, δικαιολογώντας αυτή την επιλογή τους ως ένα τμήμα των διακοπών τους.

Κάτι επίσης πολύ ενδιαφέρον σε σχέση με το τουριστικό spa, είναι ότι οι άνδρες καταναλωτές είναι πολύ πιθανό να δοκιμάσουν αντίστοιχες υπηρεσίες, περισσότερο από ότι κανείς θα περίμενε, αν λάβει υπόψη του το συνολικό αριθμό ανδρών που δέχεται αντίστοιχες υπηρεσίες.

Σε γενικές γραμμές οι καταναλωτές που επισκέπτονται spa έχουν ως κίνητρο έναν ή περισσότερους από τους ακόλουθους λόγους:

1. Αναζήτηση ευχαρίστησης και απόλαυσης των υπηρεσιών.
2. Απόδραση από την καθημερινότητα και αναζήτηση ανακούφισης από το στρες.
3. Διάθεση για προσωπική εργασία σε σχέση με ορισμένες πλευρές του σώματός τους και της ψυχολογικής τους κατάστασης.

Οι περισσότεροι από τους επισκέπτες των spa της πόλης ενδιαφέρονται για αναζήτηση ευχαρίστησης και απόλαυσης και ίσως για ορισμένα συγκεκριμένα και άμεσα αποτελέσματα σε σχέση με την σωματική ή ψυχική τους κατάσταση. (πχ ανακούφιση από ένα πονοκέφαλο, στρες κλπ).

Ωστόσο, είναι πιθανό στο μέλλον, να γενικευτεί η τάση που θέλει τα spa να γίνονται τρόπος ζωής ως μέσο για την διατήρηση της καλής φυσικής και ψυχικής κατάστασης.

Οι πιο τακτικοί πελάτες των spa ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα μεταξύ 31-54 ετών (το 60% των πελατών). Η ηλικιακή ομάδα μεταξύ 18-30 ετών έχει πολλές προοπτικές ανάπτυξης. Τέλος, το 85% των πελατών των spa της πόλης είναι γυναίκες. (aesthetics, 2013)

6.16. Προσωπικό και Προσόντα

Το επάγγελμα του αισθητικού είναι σε μεγάλη ζήτηση από τις κατηγορίες της βιομηχανίας του spa. Ακολουθείται από το επάγγελμα του θεραπευτή καθώς και του φυσιοθεραπευτή. Άλλα επαγγέλματα που φαίνονται να είναι σε μεγάλη ζήτηση, είναι αυτά των υπαλλήλων υποδοχής και των κομμωτών. Ωστόσο, στην βιομηχανία σήμερα υπάρχει μεγάλη ανησυχία εξ αιτίας της έλλειψης, αλλά και της ποιότητας του διαθέσιμου εργατικού δυναμικού:

- Η έλλειψη κατάλληλων προσόντων για την διεύθυνση του spa θεωρείται μια πραγματική απειλή για την ανάπτυξη της βιομηχανίας.
- Υπάρχει δυσκολία στην εξεύρεση έμπειρων και κατάλληλα εκπαιδευμένων θεραπευτών, καθώς η αρχική εκπαίδευση δεν καλύπτει τις ανάγκες του spa.
- Η διαρκώς αυξημένη παρουσία ξένων εργαζόμενων –ιδιαίτερα στο τουριστικό spa - και η ανάμειξη ως εκ τούτου τοπικών και ξένων επαγγελματικών προσόντων, συνιστά μια από τις μεγαλύτερες μελλοντικές προκλήσεις για την βιομηχανία, ως προς την διαδικασία επιλογής του κατάλληλου προσωπικού και της αντίστοιχης εκπαίδευσής του, ανάλογα με τις ανάγκες της επιχείρησης.
- Η παροχή υπηρεσιών υψηλής αισθητικής με την χρήση προηγμένης τεχνολογίας , δημιουργούν την ανάγκη κατάλληλης εκπαίδευσης του προσωπικού στο ενδεχόμενο της αντιμετώπισης παρενεργειών.
- Καθώς η βιομηχανία θα αναπτύσσεται, η ανάγκη για μια κοινή προσέγγιση των επαγγελματικών προσόντων σε όλα τα επίπεδα, θα καταστεί ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα που θα πρέπει να επιλύσει . (aesthetics, 2013)

6.17. Απειλές και Προοπτικές για την Βιομηχανία

Καθώς η βιομηχανία spa συνεχίζει να αναπτύσσεται και να διευρύνεται , η εγκυρότητα των θεραπειών καθώς και η συνολική αποτελεσματική εμπειρία από αντίστοιχες υπηρεσίες, θα τεθούν στο μικροσκόπιο της δημόσιας κριτικής. Μερικές από τις πραγματικές απειλές για την βιομηχανία, έχουν να κάνουν με τους ακόλουθους λόγους :

- Έλλειψη κοινά αποδεκτού ορισμού αυτής της αγοράς.
- Έλλειψη κοινών κανόνων αναφορικά με της παρεχόμενες υπηρεσίες, οι οποίοι θα είναι παράλληλα κατανοητοί και στους καταναλωτές.
- Έλλειψη συνεργασίας μεταξύ των διαφόρων τμημάτων της βιομηχανίας.

Ειδικότερα για το τουριστικό spa ,το χαμηλό κόστος του προσωπικού σε μερικές χώρες του κόσμου, το κλείσιμο υπηρεσιών μέσω του internet κλπ ,καθιστούν αυτή την αγορά πιο διαφανή αλλά και πιο ευάλωτη.

Ο καθορισμός των κατηγοριών της βιομηχανίας, ο προσδιορισμός των εξειδικευμένων μορφών επιχειρήσεων που συνθέτουν αυτή την αγορά ,είναι το μέσο που θα συμβάλλει στην επίτευξη κοινών στόχων που θα ικανοποιούν τις

ανάγκες των επιχειρήσεων, των εργαζομένων τους, των καταναλωτών αλλά και των επενδυτών. (aesthetics, 2013)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ



Στην παραπάνω εργασία έγινε μια εκτενή παρουσίαση των ιστορικών περιόδων, όπου παρατηρήθηκε μία συνέχεια στην εξέλιξη των ιαματικών λουτρών, τόσο σε ζητήματα αρχιτεκτονικής όσο και στην διαδικασία λούσεων στις ιαματικές πηγές.

Έτσι, από τα προϊστορικά ακόμα χρόνια ο άνθρωπος φαίνεται να γνώριζε τις θεραπευτικές ιδιότητες των θερμών και ψυχρών νερών συνδέοντας τα κυρίως με θρησκευτικές και εθμικές τελετές.

Το φαινόμενο της λουτροθεραπείας στην Ελλάδα είναι ευρέως διαδομένο καθώς η χώρα διαθέτει μεγάλο αριθμό ιαματικών πηγών. Τα γεγονότα αυτό γνώριζαν καλά οι αρχαίοι Έλληνες αξιοποιώντας, από παλαιά ακόμα, τους ιαματικούς αυτούς πόρους. Στην αρχαία Ελλάδα, η γνώση των θερμομεταλλικών νερών έγινε πιο συστηματική. Σημαντικοί ιστορικοί και ιατροί της εποχής κάνουν για πρώτη φορά λόγο για τις ιαματικές επιδράσεις των υδάτων, ενώ ακόμα εμφανίζονται τα πρώτα οργανωμένα ιαματικά λουτρά. Η συνέχεια και η εξέλιξη των κτιριακών αυτών τύπων εξασφαλίστηκε από την ρωμαϊκή περίοδο, κατά την οποία, οι ρωμαϊκές θέρμες συναντώνται σε όλη την αυτοκρατορία. Αργότερα, η διαδοχή της βυζαντινής αυτοκρατορίας δεν θα μπορούσε παρά να συμπεριλάβει και να εξελίξει ακόμα περισσότερο την τυπολογία και την λουτρική παράδοση, αναγείροντας βυζαντινά λουτρά, η συνέχεια των οποίων αποτέλεσαν τα γνωστά μέχρι και σήμερα τούρκικα χαμάμ κατά την οθωμανική περίοδο.

Η σκοτεινή περίοδος του Μεσαίωνα στην Ευρώπη επηρέασε το φαινόμενο της λουτροθεραπείας, χωρίς ωστόσο, να διακόψει πλήρως την ιστορική της συνέχεια. Έτσι, κατά την Αναγέννηση, με την στροφή του ενδιαφέροντος στον άνθρωπο εμφανίζονται και οι πρώτες οργανωμένες εγκαταστάσεις, οι οποίες λειτουργούν υπό αυστηρούς κανόνες. Η παράδοση, όμως, δεν συνεχίζεται στην περίοδο του Μπαρόκ στην οποία κυριαρχεί η αλουσία.

Τα πράγματα, ωστόσο, φαίνονται να αλλάζουν στο 19^ο αιώνα όπου η έμφαση δίνεται πλέον στην εργονομία και στην εξυπηρέτηση του χρήστη. Την περίοδο αυτή ξεκινούν και οι επιστημονικές θεωρήσεις γύρω από την διαδικασία της λουτροθεραπείας και την χημική σύσταση των ιαματικών πόρων.

Οι φυσικοί ιαματικοί πόροι, σε όλες τις μορφές τους, αποτέλεσαν ένα δώρο της φύσης για τον άνθρωπο, ο οποίος από την αρχαιότητα ακόμα αναγνώρισε τις

θεραπευτικές τους ιδιότητες και τις αξιοποίησε προς όφελος του. Σύντομα, ανάπτυξε τεχνικές και όρισε διαδικασίες για να αξιοποιήσει την ιαματική τους δράση με τον βέλτιστο δυνατό τρόπο. Εντόπισε συσχετισμούς με θεραπείες ασθενειών, ενώ αργότερα απέκτησε και το επιστημονικό υπόβαθρο. Μπορούσε πλέον να αναφέρεται στην υδροθεραπεία και άλλες μορφές θεραπείας, όπως λασποθεραπεία, εισπνευσιοθεραπεία, θαλασσοθεραπεία κ.α.

Οι επιστημονικές αναλύσεις εντείνονται περισσότερο τον 20^ο αιώνα και αρχίζουν να σχηματίζονται οι πρώτοι σύνδεσμοι που θέτουν τις προϋποθέσεις για την σωστή χρήση της λουτρικής διαδικασίας και την οργάνωση των λουτροπόλεων με κριτήρια αρχιτεκτονικά και ιατρικά. Η σημασία για επαφή με την φύση έγινε όπως είδαμε από νωρίς κατανοητή και ενσωματώθηκε πλήρως στα Θερμαλιστικά Κέντρα. Σιγά - σιγά ξεκίνησε και η μετακίνηση των ενδιαφερομένων προς αναζήτηση Ιαματικής Θεραπείας, εμφανίζοντας ένα νέο είδος τουρισμού, τον λεγόμενο *Ιαματικό Τουρισμό*, ο δε ασθενής γίνεται σταδιακά και τουρίστας. Η επαναληπτική μορφή που έχει η υδροθεραπεία (ορισμένος αριθμός λούσεων σε ορισμένο χρονικό διάστημα), για να ολοκληρωθεί η θεραπεία, θέτει στη διάθεση του ασθενούς πολύ χρόνο και για άλλες δραστηριότητες. Έτσι δημιουργήθηκαν τα θέρετρα του Ιαματικού Τουρισμού (SPAS) που συνδυάζουν εκτός της υγείας και την ψυχαγωγία.

Ο Τουρισμός Υγείας ο οποίος συνεχώς εξελίσσεται, σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες περιλαμβάνει όλες τις υπηρεσίες που έχουν σχέση με την υγεία όπως τον Ιατρικό έλεγχο, την ειδική διαιτητική, την θεραπεία με βιταμίνες, τις βοτανοθεραπείες, τη γυμναστική, τις ειδικές θεραπείες όπως αντικαπνιστική, θεραπεία του άγχους, ψυχοθεραπεία, κινησιοθεραπεία, χαλάρωση, εκμάθηση ύπνου, έρευνα της σωστής γραμμής του σώματος, αισθητική κ.λ.π.

Επιπρόσθετα, πριν από πενήντα χρόνια, η ιδέα των ιαματικών λουτρών, προοριζόταν αποκλειστικά για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για ηλικιωμένα άτομα που έπασχαν από κάποια ασθένεια. Με την πάροδο όμως των χρόνων και τη διαρκή εξέλιξη, παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατέβει σημαντικά και οι παραδοσιακές θεραπείες αντικαθιστώνται από νέες.

Με την πάροδο του χρόνου, ο Θερμαλισμός όπως έχει πλέον επικρατήσει, ενσωματώθηκε πλήρως στην κοινωνική ζωή του ανθρώπου, αφού ο δεύτερος είχε αναγνωρίσει και την ψυχαγωγική και κοινωνική διάσταση της λουτρικής διαδικασίας. Από τις κοινωνικές συγκεντρώσεις για την ανταλλαγή ιδεών, την πολιτικοποίηση και την αναψυχή των παλαιότερων ιαματικών λουτρών πέρασε στη σημερινή έννοια της

αναζωογόνησης σώματος και πνεύματος στα σύγχρονα κέντρα αναζωογόνησης. Σημαντικό ρόλο για αυτό έπαιξε και η ανάπτυξη της τεχνολογίας, με την βοήθεια της οποίας τελειοποιήθηκαν ζητήματα, όπως είναι η θέρμανση, η ψύξη, ο αερισμός, ο φωτισμός και η οργάνωση των χώρων. Τα νέα πλέον κέντρα αναζωογόνησης τηρούσαν – σύμφωνα με κανονισμούς - όλους τους απαραίτητους κανόνες και προσέφεραν τον συνδυασμό της θεραπευτικής διαδικασίας με έντονο το στοιχείο της αναζωογόνησης και της αναψυχής σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους.

Σήμερα τα spa είναι από τις πιο καινοτόμες και γρήγορης ανάπτυξης επιχειρήσεις στον κόσμο. Αν και βασίζονται σε αρχαίες τεχνικές και παραδόσεις, θεωρούνται εντελώς σύγχρονα. Οι θεραπείες γίνονται μέρος της βιομηχανίας των spa και οι θεραπευτές που τις εφαρμόζουν, βρίσκουν ένα τρόπο να ενταχθούν στον γρήγορο ρυθμό της οικονομίας και να ικανοποιούν τους στόχους τους, βοηθώντας άλλους ανθρώπους μέσω αυτών.

Επιπλέον, παρατηρείται μία δυσκολία αναφορικά με την οργάνωση προγραμμάτων υδρογυμναστικής, λόγω έλλειψης υποδομής, λόγω έλλειψης χρηματοδότησης, λόγω έλλειψης εξειδικευμένου προσωπικού, λόγω έλλειψης μέσων μεταφοράς, αλλά και λόγω έλλειψης κατανόησης της σπουδαιότητας της προσαρμοσμένης κολύμβησης από τους αρμόδιους φορείς.

Στη βάση των προαναφερομένων προτείνεται η διερεύνηση της επίδρασης προγραμμάτων υδρογυμναστικής αναφορικά με το ψυχολογικό προφίλ των παιδιών με αναπηρία γενικότερα.

Είναι σημαντικό να εκπαιδευθεί κανείς και να εξελιχθεί με συναδέλφους και συμβούλους και είναι επίσης πιο σημαντικό να δημιουργήσει ισχυρούς δεσμούς με ανθρώπους που υποστηρίζουν την βιομηχανία των spa, μέσω των προϊόντων και των γνώσεων τους για να γίνει ενεργό μέλος στην κοινότητα των spa, διαφορετικά ο ρόλος των θεραπευτών θα είναι περιορισμένος στην βιομηχανία.

Κλείνω με την εύστοχη παρατήρηση του Καθηγητή της Δερματολογίας κ. Κατσάμπα *"Τα Λουτρά στην Ελλάδα έχουν ένα ένδοξο παρελθόν, ένα αμφίβολο παρόν και πιθανόν ένα πολλά υποσχόμενο μέλλον"*.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ξενόγλωσση:

- Bader, I.A., (1930), XV Ausgabe , Verlag von Rudolf Mosse, Berlin.
- Bates, A. & Hanson, N. (1996). *Aquatic Exercise Therapy*. W.B. Saunders Company
Ruoti, G.R., Morris, M.D. and Cole A.J. (1997). *Aquatic Rehabilitation*. Philadelphia, Lippincott.
- Beck, M., (1988), *The Theory and Practice of Therapeutic Massage*, εκδόσεις Milady,
- Boleti, P. (2006), *Thermal Tourism: The Greek perspective with the emphasis in education and training. International Conference of Trends, Impacts and Policies on Tourism*, Edipsos
- Bogduk, M. (2003), [Management of chronic low back pain](#), Medical Journal of Australia 180 (2): 79–83. [PMID14723591](#).
- Castiglioni, A. & Παπασπύρου Ν.Σ. (1961α), *Ιστορία της Ιατρικής*, Εισαγωγή, επιμέλεια, συμπληρώματα , Αθήνα, τόμ.1
- Castiglioni, A. & Παπασπύρου Ν.Σ. (1961β), *Ιστορία της Ιατρικής*, Εισαγωγή, επιμέλεια, συμπληρώματα, Αθήνα, τόμ.2
- Constantinidis, K. (2006), *Health tourism integration and clustering*, εισήγηση στο SPA Congress, Νοέμβριος, Philoxenia, Θεσσαλονίκη
- Cosman, P.M. (1978), *Machaut's medical musical world*, Machaut's world, science and art in the fourteenth century, editors Madeleine Pelner Cosman, Bruce Chandler, annals of the New York , Academy of sciences, vol.314
- Deng, W. (2007), *Using a revised importance-performance analysis approach: the case of Taiwanese hot springs tourism*, Tourism Management, vol 28
- Driver S., O'connor J. & Curt L., (2004). *Evaluation of an aquatics programme on fitness parameters of individuals with a brain injury*, Brain Injury,18, 847-859.
- [Dogan, M.](#), [Sahin O](#), [Elden H](#), [Hayta E](#), & [Kaptanoglu E](#). (2011), Abstract: *Additional therapeutic effect of balneotherapy in low back pain, Corum State Hospital, Clinic of Physical Medicine and Rehabilitation, Corum, Turkey. South Med J. Aug; 104(8):574-8.*

- Dubrovsky, V.J., (1991, *Αθλητικό μασάζ*, μτφ. Γιώργος Λιάπης, εκδόσεις SALTO
- Gerbod, P. (2004), *Loisirs et santé: les thermalismes en Europe des origines à nos jours*, Paris: Honoré Champion.
- Grosse, S. (2005), *Halliwick techniques: enhancing aquatics for individuals with disabilities*. American Journal of Recreation Therapy, 4(2), 7-12.
- Jones, W. H. S., (1868), *Hippocrates Collected Works I. Hippocrates. Κατ' ἰητροῦτον (17)*, Cambridge. Harvard University Press.
- ISPA (International SPA Association), (2008), *Types of spas*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.experienceispa.com/spa-goers/spa-101/types-of-spas/> (27/6/2014)
- Kasas, S. (1990), *Important medical centers in the antiquity, Epidaurus and Corinth*, editios Kasas, Athens, p.8
- Pschyrembel, (1998), *Klinisches Wörterbuch*, 258 Auflage
- Ruoti, R., Troup, J., & Berger, R. (1994). *The effect of no swimming water exercises on older adults*. J Orth Phys Ther, 19 (3), 140-145.
- Strobl, B. (1989), *Der alte Mensch im Kochsaizkurort*, Z. Phys. Med. Baln. Med.Klim.18, 364-368. Ullmanns Encykl. dertechn. Chemie. 12. Medizinische Bader.
- Sukenik, S. & Shoenfeld, Y. (1996), *The Dead Sea is alive*, Isr.J. of Med. Sci. 32, (Supl.1).SI-S3.
- Verhagen, A.P., Boers M., de Vet H.C.W, de Bie R. A, Kessels A.G.H & Knipschild P.G. (1997), *Taking Baths: The Efficacy of Balneotherapie in Patients with Arthritis. A Systematic Review*, The J.of Rheumatology,
- O' Hare, J.P., Corral R.G.M, Dieppe P.A., Evans J.M., Heywood A., Lunn G., Summerhayes, C. & Walters G. (1985), *Observations on the effects of immersion in Bath spa water*, British Med. J. 291, (Dec.). 1747-1751.
- The Tourism Report, περιοδική έκδοση, τεύχος 44, Σεπτέμβριος 2007

Ελληνόγλωσση:

- Αγγελίδης, Ζ. (2007), *Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός*, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού, Θεσσαλονίκη
- Αγγελίδης, Ζ. (2013), *Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός*, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού, Θεσσαλονίκη

- Αγουρίδης, Σ. (2003), *Η δράκων θάλασσα*, Εφημερίδα: «Η καθημερινή», Τεύχος: «επτά ημέρες», Φύση, μύθος, άνθρωπος, 3 μυθολογικά της θάλασσας,
- Aesthetics, (2013), *Ο κλάδος υγείας – ομορφιάς & ευεξίας – Το φαινόμενο SPA – (2006)*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=3544%3Aa-t-spa-2006&catid=858&Itemid=500 (27/6/2014)
- Αικατερινίδης, Γ. (2003), *Στοιχεία και στοιχειωμένοι τόποι της θάλασσας*, Εφημερίδα: «Η καθημερινή», Τεύχος: «επτά ημέρες», Φύση, μύθος, άνθρωπος, 3 μυθολογικά της θάλασσας
- Αρχοντάκης, Σ. (1999), *Πιεσοθεραπεία και Ηλεκτροθεραπεία με εναλλασσόμενο και συνεχές ρεύμα, Αισθητική σήμερα*
- Βαμβουκάκης, Φ. (2007), *Θαλασσοθεραπεία, wellness & spa*, εισήγηση στο 1ο Παγκρήτιο Συνέδριο Spa, Alpha Hospitality Consultants, Γούρνες Ηρακλείου
- Bacci, P.A. (2007), Ελληνική Εταιρία Δερματοχειρουργικής, *Διαδερμικές αναισθητικές δυνατότητες της μεθόδου « EPOREX K6»* Τόμος 4, (2):104-114
- Βικιπαίδεια, (2014), *Γανυμήδης*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
[http://el.wikipedia.org/wiki/Γανυμήδης_\(μυθολογία\)](http://el.wikipedia.org/wiki/Γανυμήδης_(μυθολογία)), 4/5/2014
- Βικιπαίδεια, (2013), *Νύμφες*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://el.wikipedia.org/wiki/Νύμφες>, (4/5/2014)
- Βλασσόπουλος, Ν. ([χ.χ.]), *Λουτροθεραπεία – Ποσιθεραπεία και Θεραπευτικές εφαρμογές*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.iama.gr/ethno/Therm/vlasopul.html>, (17/5/2014)
- Βουδούρης, Π.. (1998). *Ιαματική λουτροθεραπεία ρευματικών νοσημάτων*. Πρακτικά 2ου Συνεδρίου για τα θερμομεταλλικά νερά. Θεσσαλονίκη
- Γαληνός, (1999), Άπαντα 1, *Περί των ιδίων βιβλίων, Περί της τάξεως των ιδίων βιβλίων προς Ευγενιανόν, Των Ιπποκράτους γλωσσών εξήγησις*, Φιλολογική ομάδα Κάκτου, Αθήνα
- Γιαννάκης, Θ. (2000), *Λεξικό αρχαιοελληνικών όρων, ονομάτων και πραγμάτων αθλητισμού*, Υπό την αιγίδα και χορηγία του Ιδρύματος Ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας, Αθήνα
- Guerguieva, R. (1999), Πτυχιακή Εργασία: «*Στρες - Παχυσαρκία -Ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες*», Εισηγήτρια: Μεγακλή Θεογονωσία
- Δανάς, Μ. (2013), Εισήγηση με τίτλο: *Το παρόν και το μέλλον του*

Συνδέσμου Δήμων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Λουτράκι, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:

<http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0CE8QFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.thermalsprings.gr%2> (30/5/2014)

- Δημητροκάλης, Γ. (2003), «*Στην άκρη του αλμυρού νερού...*», Εφημερίδα: «*Η καθημερινή*», Τεύχος: «*επτά ημέρες*», Φύση, μύθος, άνθρωπος, 3 μυθολογικά της θάλασσας
- Διδασκάλου, Ε.Α., (1999), *Θεραπευτικός Τουρισμός*, Προς ένα μοντέλο ανάπτυξης κέντρων θεραπευτικού τουρισμού και εκτίμηση των επιπτώσεων στους τομείς του τουρισμού και της υγείας. Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Τμήμα οργάνωσης και διοίκησης Επιχειρήσεων, Αθήνα
- Διονυσιώτης, Ι. (2009), Άρθρο στον ισότοπο medReha, [Άθληση με Πλατφόρμες Δόνησης \(Vibration platforms\)](#), Διαθέσιμο στον σύνδεσμο <http://www.medreha.com/2012/03/olosomes-doniseis-se-platforma/> (30/5/2014)
- Εϊρς, Γ. (2000), *Άσθμα*, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα
- Ελευθεροτυπία, (2005), «*Κίμωνος –Μήλος*», *Ιστορικά*, Οι περιηγήσεις του Σουαζέλ Γκουφιέ,
- Ελληνικός Θερμαλισμός, (2006), *Ιαματικές Πηγές και Λουτροπόλεις*, Έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη
- Ελληνικός οργανισμός τουρισμού, (2000), Ελλάς, Αθήνα
- ΕΟΤ, (2014), *Εσωτερικός κανονισμός του πανελλήνιου συλλόγου Ιαματικών Πηγών και Λουτροπόλεων Ελλάδας*, Θεσσαλονίκη
- ΕΟΤ, ([χ.χ.]), Επίσημη ιστοσελίδα του ΕΟΤ, *Visit Greece, Υγεία και Ευεξία*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: http://www.visitgreece.gr/el/leisure/wellness/health_wellness_spa, (15/5/2014)
- Ζάρπα, Ε. (1999), *Ιαματικά Λουτρά-Κατηγορίες*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.beautyview.gr/index.php/en/component/k2/item/1019->, (3/6/2014)
- Ζάρπα, Ε. (1999), *Σοκολατοθεραπεία*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/49-> (3/6/2014)

- Ζάρπα, Ε.(1999), *Θαλασσοθεραπεία*, οφέλη και αντενδείξεις, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/49-> (3/6/2014)
- Ζάρπα, Ε. (1999), *Η λεμφική μάλαξη στην κυτταρίτιδα*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/47-> (3/6/2014)
- Ζάρπα, Ε. (1999), *Ρεφλεξιολογία, Σκοπός, Ενδείξεις*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/136->, (4/6/2014)
- Ζάρπα, Ε. (1999), *Hot stone massage*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/132-hot-stone-massage> , (4/6/2014)
- Ιαματικά ύδατα Ελλάδος, ([χ.χ.]), Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
www.iama.gr/ethno/Therm/madelou.html, (30/4/2014)
- Καθέρης, Α. (1999), *Εναλλακτικές μορφές ιαματικού τουρισμού*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/el/body-therapy/item/1022-> (3/6/2014)
- Κανετάκη, Ε. (2004), *Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο*, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα
- Κασσέτας, Α.Ι. ([χ.χ.]), *Ο 19^{ος} αιώνας*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://users.sch.gr/kassetas/0%20000%200aHistory19.htm>, (15/4/2014)
- Κράλλης, Ι. (2013), *Ο θεραπευτικός μηχανισμός του νερού*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
<http://www.ethnos.gr/entheta.asp?catid=24302&subid=2&pubid=63860095>
(22/7/2014)
- Κόκαλας, Θ., ([χ.χ.]), *Θερμαλισμός και Ιαματικός τουρισμός*, Ιαματικές πηγές της Ελλάδος, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο:
www.iama.gr/ethno/Therm/kokalas.html , (25/4/2014)
- Κούτουλας, Δ. (2006), *Η ανάπτυξη των προορισμών spa και θαλασσοθεραπείας*, Εισήγηση στο SPA Congress, Philoxenia, Θεσσαλονίκη

- Λουκάς, Γ. (2014), *Άρθρα για Εναλλακτικές Θεραπευτικές Μεθόδους*, Επιστήμη, BCL, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: http://www.bcl-spe.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2%3A2011-02-27-08-19-20&catid=37%3A2011-05-01-00-15-59&Itemid=55&lang=el-GR (17/4/2014)
- Μεγγίσογλου, Π. (2010), Πρακτικά σεμιναρίου: *Release and Relax Motion*, Υπηρεσίες Εκπαίδευσης spa, Αθήνα
- Νανοπούλου, Η. (2006), *Οι σύγχρονες τάσεις στο σχεδιασμό μονάδων Spa: οι ιδιαιτερότητες του Ελληνικού χώρου*, εισήγηση στο SPA Congress, Philoxenia, Θεσσαλονίκη
- Naftemporiki, (2012), *Πολιτισμός*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.naftemporiki.gr/story/382292/sto-fos-arxaia-loutra-kato-apo-tin-akropoli> , (14/5/2014)
- Νεστορίδης, Χ. (2004). Κινητικές αναπηρίες σε παιδιά. Στο «Πρόσβαση», *Η υποστηρικτική τεχνολογία στην εκπαίδευση των ατόμων με Σοβαρά κινητικά προβλήματα*, Αναβάθμιση του θεσμού εκπαίδευσης ατόμων με σοβαρά κινητικά προβλήματα στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Μέτρο 1.1., Ενέργεια 1.1.4, Πράξη Α, ΕΠΕΑΕΚ.
- Οδηγός υγείας και ομορφιάς, ([χ.χ.]), Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.beautyview.gr/> , (3/6/2014)
- Παπαγεωργίου, Μ. (2009) , *Χωρική οργάνωση, ανάπτυξη και σχεδιασμός του θερμολιστικού τουρισμού στην Ελλάδα*, - Διδακτορική Διατριβή, Βόλος: Τμήμα μηχανικών
- Περιηγητικός Οδηγός, (2001), *Τα Λουτρά της Ελλάδας*, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα
- Πολυχρονοπούλου, Σ. (2003), *Παιδιά με ειδικές ανάγκες και δυνατότητες: Σύγχρονες τάσεις εκπαίδευσης και ειδικής Υποστήριξης* (Τόμος, Α'), Αθήνα.
- Πρωτόπαπα, Ε. (1999), «*Αισθητική φροντίδα πριν και μετά την πλαστική χειρουργική*» Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας ΤΕΙ Αθήνας
- Σαρακιώτης, Α. ([χ.χ.]), *Ιαματική λουτροθεραπεία - ιατρικές παρατηρήσεις και εφαρμογές*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: <http://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html>, (15/4/2014)

- Σιώρα, Ε., (1999), Δημοσίευση στο περιοδικό «Αισθητική σήμερα», Αισθητικός, ΤΕΙ Αθήνας
- Σκαρπιά – Χόιπελ, Ξ. (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναψυχή*, Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών
- Σπηλιωτίδου, Α. κ.συν. (2010-2011), Ομαδική εργασία με θέμα: «*Η αρχαία Αμφίπολη, η αρχαία Θάσος και οι αρχαίοι Φίλιπποι*», Διαθέσιμη στον σύνδεσμο: <http://filippoib2.wikispaces.com/> (10/5/2014)
- Σύνδεσμος δήμων ιαματικών πηγών Ελλάδος, ([χ.χ].), Διαθέσιμο στον σύνδεσμο : <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/menu-istorika-stoixeia-2> (26/5/2014)
- Σφερτσιώρης Δ., (2003), *Θεραπευτική μάλαξη*, εκδόσεις d K S,
- Σωτηριάδης, Μ. (2007α), *Κέντρα SPA: τάσεις στη παγκόσμια αγορά*, Εισήγηση στο 1^ο Παγκρήτιο Συνέδριο Spa, Νοέμβριος 2007, Alpha Hospitality Consultants, Γούρνες Ηρακλείου
- Ταξίδι στην αρχαία Ελλάδα, (2012), *Αρχαία Ελλάδα, Μυθολογία*, Διαθέσιμο στον σύνδεσμο: http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/02/blog-post_9.html, (11/5/2014)
- Τουριστική Αγορά, Περιοδική έκδοση, τεύχος 168, Μάρτιος 2004
- Τσούρδου, Θ. (2006). *Λειτουργικές και βιοχημικές προσαρμογές ηλικιωμένων γυναικών στην υδρογυμναστική άσκηση*. Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Φίλιας, Α. κ.συν., (2012), *Θεραπευτική κολύμβηση-Υδροθεραπεία*. 240 Πανελλήνιο Συνέδριο Γενικής Ιατρικής (18-22 Απριλίου, Κυλλήνη).
- Φραγκοράπτης, Ε. (2000)., «*Εφαρμογές Μεθόδων Υδροθεραπείας*» ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη.
- Φράγκου, Ε. (2007), Ελληνική Εταιρία Δερματοχειρουργικής, *Τοπική και διαδερμική χορήγηση φαρμάκου με νέα φαρμακοτεχνικά συστήματα*; Τόμος 4, (1):41-53.
- Χαραλάμπους, Μ. (2008). *Τετραπληγία σε παιδιά*. Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Θεσσαλονίκη.
- Χνάρης, Ζ. (2007), *Σύμβουλοι επιχειρήσεων κέντρων SPA: η σωστή επιλογή*, Alpha Hospitality Consultants, Γούρνες Ηρακλείου

Βιβλιογραφία εικόνων:

- Εικόνα Εξωφύλλου, Πηγή: Capelline, S.(2010), *The Complete Spa Book For Massage Therapists*, Cengage Learning, (pg. 3), U.S.A,
- Εικόνα 1.1, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://istoriatexnespolitismos.wordpress.com/> (14/5/2014)
- Εικόνα 1.2, Πηγή: Σκαρπιά, Ξ. – Χόιπελ (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναμυχή*, Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών, σελ. 10
- Εικόνα 1.3, Πηγή: Σκαρπιά Ξ. – Χόιπελ (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναμυχή*, Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών, σελ. 13
- Εικόνα 1.4, Διαθέσιμη στο σύνδεσμο:
<http://www.hellenicaworld.com/Greece/Ancient/en/Greeks0023.html>
(10/5/2014)
- Εικόνα 1.5, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://filippoib2.wikispaces.com/> (10/5/2014)
- Εικόνα 1.6, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://filippoib2.wikispaces.com/> (10/5/2014)
- Εικόνα 1.7, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.naftemporiki.gr/story/382292/sto-fos-arxaia-loutra-kato-apo-tin-akropoli> , (14/5/2014)
- Εικόνα 1.8, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://filippoib2.wikispaces.com/> (10/5/2014)
- Εικόνα 1.9, Πηγή: Σκαρπιά Ξ. – Χόιπελ (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναμυχή*, *Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών*, σελ. 16
- Εικόνα 1.10, Πηγή: Κανετάκη Ελένη (2004), *Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο*, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα, σελ.26
- Εικόνα 1.11, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://filippoib2.wikispaces.com/> (10/5/2014)
- Εικόνα 1.12, Πηγή: Capelline S.(2010), *The Complete Spa Book For Massage Therapists*, Cengage Learning, (pg. 11), U.S.A,
- Εικόνα 1.13, Πηγή: Σκαρπιά Ξ. – Χόιπελ (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναμυχή*, Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών, σελ. 21
- Εικόνα 1.14, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://rosaliegilbert.com/cleanliness.html> (15/6/2014)

- Εικόνα 1.15, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.paramythia-online.gr/paramythia/views/vizantina.html>
(11/5/2014)
- Εικόνα 1.16, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://www.apollonia-spa.gr/newsite/?page_id=8 (14/5/2014)
- Εικόνα 1.17, Πηγή: Κανετάκη Ελένη (2004), *Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο*, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα, σελ. 311
- Εικόνα 1.18, Πηγή: Κανετάκη Ελένη (2004), *Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο*, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα, σελ. 48
- Εικόνα 1.19, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
www.wikipedia.org/wiki/Bath,_Somerset, (12/5/2014)
- Εικόνα 1.20, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/02/blog-post_9.html, (11/5/2014)
- Εικόνα 1.21, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/02/blog-post_9.html, (11/5/2014)
- Εικόνα 1.22, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/02/blog-post_9.html, (11/5/2014)
- Εικόνα 1.23, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/02/blog-post_9.html, (11/5/2014)

- Εικόνα 2.1, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://www.c3.hu/events/97/corliss/b11_the_origin_of_life.html (15/6/2014)
- Εικόνα 2.2, Πηγή: Ελληνικός Θερμαλισμός (2006), *Ιαματικές Πηγές και Λουτροπόλεις*, Έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, σελ.7
- Εικόνα 2.3, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<https://www.flickr.com/photos/38278513@N07/10737505335/in/set-72157637436075994>

- Εικόνα 3.1, Πηγή: Σκαρπιά Ξ. – Χόιπελ (1996), *Λουτροθεραπεία και Αναμυχή*, Ιστορική Εξέλιξη των Λουτρών, σελ. 72
- Εικόνα 3.2, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:

<http://www.loutrapozar.net/map.aspx>, (12/5/2014)

- Εικόνα 5.1, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.thermaesyllaspa-hotel.com/>
- Εικόνα 5.2, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.clubhotelloutraki.gr/Default.aspx?ID=88>
- Εικόνα 5.3, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.eloundamare.com/en/six-senses-spa>
- Εικόνα 5.4, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.divanis.com/apollon/default-el.html>
- Εικόνα 5.5, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
http://www.sani-resort.com/el_GR

- Εικόνα 6.1, Πηγή: Πρωτόπαπα, Ε. (1999), «*Αισθητική φροντίδα πριν και μετά την πλαστική χειρουργική*» Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας ΤΕΙ Αθήνας
- Εικόνα 6.2, Πηγή: Σιώρα, Ε., (1999), Δημοσίευση στο περιοδικό «Αισθητική σήμερα», Αισθητικός, ΤΕΙ Αθήνας
- Εικόνα 6.3, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/49-> (3/6/2014)
- Εικόνα 6.4, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/49-> (3/6/2014)
- Εικόνα 6.5, Πηγή: Guerguieva, R. (1999), Πτυχιακή Εργασία: «*Στρες - Παχυσαρκία -Ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες*», Εισηγήτρια: Μεγακλή Θεογονωσία
- Εικόνα 6.6, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/136->, (4/6/2014)
- Εικόνα 6.7, Διαθέσιμη στον σύνδεσμο:
<http://www.beautyview.gr/index.php/en/k2-menu-item-category/itemlist/category/132-hot-stone-massage> , (4/6/2014)

- Εικόνα 6.8. Πηγή: Αρχοντάκης, Σ. (1999), Δημοσίευση στο περιοδικό «Αισθητική σήμερα», Ιατρός-Αισθητικός
- Εικόνα 6.9. Πηγή: Αρχοντάκης, Σ. (1999), Δημοσίευση στο περιοδικό «Αισθητική σήμερα», Ιατρός-Αισθητικός
- Εικόνα επίλογου. Πηγή: Capelline, S.(2010), *The Complete Spa Book For Massage Therapists*, Cengage Learning, (pg. 19), U.S.A,