

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
“THERMA SPA ΛΗΜΝΟΥ”**

**Εισηγήτρια:** Λεονταρίδου Ιωάννα, Καθηγήτρια  
**Φοιτήτριες:** Μαρκοπούλου Φωτεινή - Χατζηνικολάου Μαρία

**Θεσσαλονίκη 2014**

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ολόψυχα την επιβλέπουσα καθηγήτριά μας κα Λεονταρίδου Ιωάννα, που με τις οδηγίες της και τις συμβουλές της μας βοήθησε να τελειοποιήσουμε την πτυχιακή μας εργασία. Αλλά και για όλες τις συμβουλές, πληροφορίες και καθοδηγήσεις κατά την τετραετή μας φοίτηση στο ΑΤΕΙΘ.

Ακόμη θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Ευάγγελο Γιαρμαδούρο Δ/ντή των Therna Spa της Λήμνου καθώς και τον κ. Ανέστη Αναστασιάδη, Πρόεδρο του Συλλόγου Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, για την πολύτιμη βοήθειά τους.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

<b>1. Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ</b>	ΣΕΛ .8
<b>2. ΙΑΜΑΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ – ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ</b>	ΣΕΛ .19
<b>3. ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	ΣΕΛ .22
3.1. Η Θεραπευτική δράση των Ιαματικών λουτρών	ΣΕΛ .26
3.2. Οι γενικοί κανόνες λουτροθεραπείας	ΣΕΛ .29
<b>4. ΟΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ</b>	ΣΕΛ .31
<b>5. ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ - ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ (SPA)</b>	ΣΕΛ .34
5.1. Βασικές έννοιες	ΣΕΛ .34
5.2. Κέντρα Ευεξίας και αναζωογόνησης (spa)	ΣΕΛ .35
5.3. Προέλευση του όρου SPA	ΣΕΛ .37
5.4. Βασικοί χώροι ενός spa	ΣΕΛ .38
5.5. Στάδια και συνθήκες λειτουργίας στο χώρο του SPA	ΣΕΛ .39
5.6. Θεραπείες που εφαρμόζονται σε ένα spa	ΣΕΛ .41
5.7. Εργαζόμενοι σε spa	ΣΕΛ .51
<b>6. ΛΗΜΝΟΣ – ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ</b>	ΣΕΛ .52
6.1. Το νησί της Λήμνου	ΣΕΛ .52
6.2. Ιαματική Πηγή Θερμών Λήμνου - Ιστορικά Στοιχεία	ΣΕΛ .54
6.2.1. Τα Θέρμα στα κείμενα ξένων περιηγητών	ΣΕΛ .56

<b>7.</b>	<b>ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΘΕΡΜΩΝ ΛΗΜΝΟΥ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ “THERMA SPA”</b>	ΣΕΛ .59
	7.1.Στοιχεία θερμοπηγής	ΣΕΛ .60
	7.1.1. Ανακήρυξη θερμοπηγών Λήμνου ως Ιαματικών	ΣΕΛ .60
	7.1.2. Ανακήρυξη Ιαματικής Πηγής	ΣΕΛ .61
	7.1.3. Άδεια Λειτουργίας	ΣΕΛ .61
	7.1.4. Στοιχεία από το Α.Π.Θ.	ΣΕΛ .62
	7.2.Υπηρεσίες που προσφέρονται στα Therma Spa Λήμνου	ΣΕΛ .63
	7.2.1. Λουτροθεραπεία	ΣΕΛ .63
	7.2.2. Επιλογές Υδροθεραπειών	ΣΕΛ .64
	7.2.3. Πηλοθεραπεία	ΣΕΛ .65
	7.2.3.1.“ΛΗΜΝΙΑ ΓΗ” “Terra Lemnia”- “Terra Sigillat”	ΣΕΛ .65
	7.2.4. Ποσιθεραπεία	ΣΕΛ .69
	7.2.5. Μασάζ	ΣΕΛ .70
	7.2.6.Αρωματοθεραπεία	ΣΕΛ .72
	7.2.6.1. Αιθέρια Έλαια- Ιδιότητες Ελαίων	ΣΕΛ .73
	7.2.7.Αισθητική προσώπου	ΣΕΛ .74
	7.2.8. Συλλεκτικές θεραπείες των Therma Spa	ΣΕΛ .74
	7.2.9 .Manicure και Spa pedicure	ΣΕΛ .75
	7.2.10.Γαστρονομία και αναψυχή	ΣΕΛ .76
	7.2.11. Τα THERMA SPA σε εικόνες	ΣΕΛ .77
<b>8.</b>	<b>ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ</b>	ΣΕΛ .79
<b>9.</b>	<b>ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ</b>	ΣΕΛ .81

## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η υγεία ενός ατόμου συνίσταται στην πλήρη φυσική, πνευματική και κοινωνική του ευημερία, η οποία βασίζεται σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η πρόληψη, η απόκτηση αλλά και διατήρηση της υγείας, η αναζωογόνηση και η ευεξία του ανθρώπου αποτελούν στόχο ζωής. Μεταξύ άλλων, σημαντικό στοιχείο στην επίτευξη αυτού του στόχου αποτελεί η χρήση του νερού, ιαματικού ή θαλάσσιου, γνωστή ως υδροθεραπεία.

Η σύγχρονη Αισθητική, μέσω θεραπευτικών πρωτοκόλλων κλασσικής ή εναλλακτικής αισθητικής περιποίησης και χρήση ειδικών καλλυντικών προϊόντων, συνδυαστικά και με τη χρήση του υγρού στοιχείου, προσφέρει φροντίδα σε πρόσωπο και σώμα, με πολλαπλά θετικά αποτελέσματα στη διατήρηση και πρόληψη μιας καλής εξωτερικής εμφάνισης, ενώ παράλληλα δημιουργεί αίσθηση βαθιάς ηρεμίας και χαλάρωσης, με ευεργετικά αποτελέσματα σε σώμα, πνεύμα και ψυχή.

Ο όρος spa αφορά θεραπείες με τη χρήση νερού, ιαματικού ή θαλασσινού, που προσφέρονται σε ειδικά κέντρα. Η Νεκρά Θάλασσα, πλούσια σε μοναδικά στον κόσμο μεταλλικά στοιχεία, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως το μεγαλύτερο spa του πλανήτη.

Τα κέντρα «spa» σήμερα αποτελούν εξελιγμένες μορφές των αρχαίων ιαματικών λουτρών, συγκεντρώνουν πολλές θεραπείες από όλο τον κόσμο και είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινή βάση, για μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα: «THERMA SPA ΛΗΜΝΟΥ» έχει ως στόχο την παρουσίαση των ιαματικών λουτρών – Therma Spa της Λήμνου. Αρχικά γίνεται μια ιστορική αναδρομή για τα λουτρά γενικά και την υδροθεραπεία, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και αναφέρεται ο τρόπος μετεξέλιξής τους. Στη συνέχεια γίνεται ιστορική αναδρομή και εκτενής ανάλυση και περιγραφή των Therma Spa της Λήμνου.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ιαματικές λουτροπόλεις είναι γνωστές ως τόποι στους οποίους ο συνδυασμός των θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών πηγών τους, των κατάλληλων εγκαταστάσεων και του ειδικού εξοπλισμού, προσφέρονται για θεραπεία καθώς και ψυχαγωγία, καθιστώντας σταδιακά τον ασθενή και τουρίστα.

Η θεραπεία περιλαμβάνει ιατρικές μεθόδους στα πλαίσια μιας θεραπευτικής και προληπτικής διάστασης της υγείας. Οι θεραπευτικές μέθοδοι βασίζονται στη χρήση των ουσιών όπως εξέρχονται από τη γη, τη θάλασσα και τον αέρα. Η ψυχαγωγία αποσκοπεί στην επανάκτηση της καλής φυσικής κατάστασης του οργανισμού και γενικά στην αναζωογόνηση και στη συντήρηση της σωματικής και ψυχικής κατάστασης του ατόμου.

Τα ιαματικά νερά που αναβλύζουν από το έδαφος της χώρας μας, της δίνουν προνομιούχο θέση ανάμεσα στις χώρες, που έχουν προικιστεί πλούσια από τη φύση με το φυσικό αυτό πόρο και αποτελούν μια ειδική περίπτωση εκείνου του κύκλου του νερού, που εκτυλίσσεται κάτω από την επιφάνεια. Από τα ειδικά φυσικοχημικά χαρακτηριστικά του ιαματικού νερού πιο σημαντικά είναι εκείνα στα οποία οφείλει τη χημική του σύσταση και τη θερμοκρασία του.

Τα κέντρα «sra» θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι αποτελούν εξελιγμένες μορφές των αρχαίων ιαματικών λουτρών. Είναι χώροι με ιδιαίτερα οικολογικά, ιστορικά, πολιτισμικά χαρακτηριστικά, όπου ο επισκέπτης φροντίζει την προσωπική, σωματική και ψυχική του υγεία, με τη χρήση ιαματικών φυσικών πόρων και θεραπειών υγείας και ευεξίας, από όλο τον κόσμο.

Το Therma Spa βρίσκεται στα Θέρμα, σε υψόμετρο 100 μ. μεταξύ τριών λόφων. Τα Θέρμα εκτός από μια τοποθεσία όμορφη, καταπράσινη και γοητευτική με αναβλύζοντα θερμά νερά είναι ένας τόπος που φέρει μια ολόκληρη ιστορία από τα αρχαία χρόνια. Αρχαιολογικά ευρήματα, όπως είναι οι παλιές δεξαμενές καθώς και ευρήματα κτιρίων, αποδεικνύουν τη χρήση των ιαματικών πηγών στα Θέρμα από τη Βυζαντινή και Ρωμαϊκή περίοδο. Κατά την τουρκοκρατία στο κτίριο στεγαζόταν χαμάμ. Το έτος 1770, ο Τζεζαερλής Χασάν Πασάς έχτισε το κεντρικό κτίριο και κατασκεύασε

κοινόχρηστους λουτήρες για την υγεία των κατοίκων. Η ιστορία των Θέρμων φτάνει μέχρι την ομηρική εποχή, ενώ σύμφωνα με το μύθο στα Θέρμα οδηγήθηκε ο Θεός Ήφαιστος από τους κατοίκους της Λήμνου, τους Σίντιες, για να γιατρέψει τα χτυπήματά του μετά την πτώση του από τον Όλυμπο, ([www.thermaspa.gr](http://www.thermaspa.gr)).

Το Therma Spa της Λήμνου είναι ένα κέντρο ευεξίας και αναζωογόνησης. Αξιοποιεί τις, από την αρχαιότητα αποδεδειγμένες, θεραπευτικές ιαματικές πηγές της περιοχής. Έπειτα από διερεύνηση του νερού, μέσω χημικής ανάλυσης των χαρακτηριστικών του από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ενδείκνυται για: Ρευματοπάθειες, Αρθρίτιδες, Οστεοπόρωση, κ.ά. Το Therma Spa αποτελεί ένα κέντρο υψηλής ποιότητας και αισθητικής το οποίο διαθέτει υδροθεραπεία, πηλοθεραπεία, μασάζ καθώς και υπηρεσίες αισθητικής και υγείας. Ακόμη ο επισκέπτης μπορεί να χαλαρώσει στο εναλλακτικό καφέ που προσφέρει προτάσεις διατροφής από γνήσια λημνιά προϊόντα ([www.thermaspa.gr](http://www.thermaspa.gr)).



## 1. Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ο σοφός Πλούταρχος έδινε την εξής ιδιότητα του νερού: «τούτο έχει φιλόανθρωπον, την ισότητα, το όμοιον». Η λέξη «φιλόανθρωπον» που πρωτοπαρουσιάσθηκε στην αρχαία Ελληνική γραμματεία τον 5ο π.Χ. αιώνα από τον Αισχύλο έγινε κίνητρο στο διδακτικό έργο του Σωκράτη. Ο Αριστοτέλης μας λέει ότι η λέξη αυτή έχει ηθικό περιεχόμενο. Μέσα στο αρχαιοελληνικό περιεχόμενο της έννοιας «φιλόανθρωπο» συνυπάρχουν οι αξίες της τιμής, του σεβασμού, της εμπιστοσύνης και το αίσθημα της αλληλεγγύης και δικαιοσύνης. Το νερό είναι φίλος του ανθρώπου. Τον τιμά, τον σέβεται, τον εμπιστεύεται. Γίνεται ένα μ' αυτόν, καθώς η τύχη τους είναι ίδια.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού είναι γνωστές από τα πρώτα χρόνια εμφάνισης του ανθρώπου στη γη και υπάρχουν πολλές σχετικές μαρτυρίες και ευρήματα. Και μόνο η ονομασία των πηγών όπου ανέβλυζαν ειδικά νερά για θεραπεία ως “ιαματικές”, αποδεικνύει a priori την άμεση σχέση που απέδιδαν οι αρχαίοι στη θεραπευτική χρήση αυτών των υδάτων. (ίαμα= γιατρικό, φάρμακο, μέσο θεραπείας). Πολλοί αρχαίοι λαοί όπως οι Φοίνικες, οι Ασσύριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι και οι Αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν κυριολεκτικά τα ιαματικά νερά και τους απέδιδαν ειδικές τιμές και θυσίες θεωρώντας ότι ήταν θεϊκά και θεραπευτικά. (Εμμανουήλ, 1935). Είναι γνωστές οι θερμές πηγές των Γαδάρων, οι θειοπηγές της Τιβεριάδος, η κολυμβήθρα Βηθεσδά στην Ιερουσαλήμ κ.λ.π.

Ήδη από το 2.000 π.Χ. οι Βαβυλώνιοι είχαν συνδέσει την έννοια του “γιατρού” με “αυτόν που γνώριζε πολύ καλά το νερό” ενώ και οι Ισραηλίτες χρησιμοποιούσαν και αυτοί τα θερμά λουτρά για θεραπευτικούς σκοπούς (ίαση λεπτρών, τυφλών, παραλύτων κ.ά.), (Εμμανουήλ, 1935).

Στην Ελληνική μυθολογία υπάρχουν συχνές αναφορές για τις θεραπευτικές ιδιότητες πολλών ιαματικών πηγών στις οποίες οι Αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι κατοικούσαν αρχαίοι θεοί. Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι από τον 5ο αιώνα π.Χ. που ιδρύονται τα Ασκληπεία, τα κτίρια αυτά κτίζονται κοντά σε ιαματικές πηγές και χρησιμοποιούν το νερό για διάφορους θεραπευτικούς σκοπούς. (Εμμανουήλ, 1935; Σπαθή, 2000).



Αν και, κατά την αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή περίοδο, πολλοί Έλληνες συγγραφείς, ιστορικοί και γεωγράφοι ασχολήθηκαν με την περιγραφή των ιαματικών πηγών, ο πρώτος επίσημα παρατηρητής των ιαματικών νερών ήταν ο Ηρόδοτος (484-410 π.Χ.) ο οποίος, πριν ακόμα και από τον Ιπποκράτη, περιέγραψε κάποιες ιαματικές πηγές και συνιστούσε η λουτροθεραπεία να γίνεται την άνοιξη σε θερμά λουτρά ενώ το καλοκαίρι σε ψυχρά. Επίσης καθόριζε τη διάρκεια της λουτροθεραπείας σε 21 ημέρες! ( Σαρακιώτης,1999).

Ο Ιπποκράτης (460-375 π.Χ.), στο σημαντικότερο σύγγραμμα του "Περί αέρων, υδάτων και τόπων", διέκρινε τα φυσικά νερά 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, δηλαδή τα μεταλλικά. Ειδικά για τα μεταλλικά νερά ανέφερε ότι αναβλύζουν θερμά και περιέχουν σίδηρο, χαλκό, αργυρό, χρυσό, θείο και άλλα μεταλλικά στοιχεία. Επίσης καθόριζε τις δράσεις των ψυχρών και θερμών λουτρών στο σώμα των ανθρώπων αλλά και τις παθήσεις για τις οποίες πίστευε ότι ενδείκνυται η χρήση των λουτρών, (Σαρακιώτης,1999).

Διάφορες επιγραφές που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη έδειξαν ότι οι Αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τα ιαματικά νερά ιερά και οι θεραπευόμενοι από αυτά εξέφραζαν την ευγνωμοσύνη τους στους θεούς των πηγών με ειδικά αφιερώματα και αναθήματα. (Εμμανουήλ, 1935)

Αποτέλεσμα αυτής της πίστης των Αρχαίων Ελλήνων στις θεραπευτικές ιδιότητες των θερμών πηγών (ιδιαίτερα σε αυτές από τις οποίες ανέβλυζαν αέρια) είναι ότι στα σημεία αυτά επέλεγαν να φτιάξουν τα μαντεία τους. Ειδικότερα για το Μαντείο των Δελφών και το ναό του Απόλλωνα, ο Πausanίας αναφέρει ότι ο τρίποδας της Πυθίας βρισκόταν πάνω από τη σχισμή της γης όπου βρισκόταν η Κασσοτίδα πηγή. Από τη σχισμή αυτή ανέβλυζε τόσο έντονος ατμός, που επηρέαζε την Πυθία και έτσι μάντευε και έδινε τους χρησμούς. Σύμφωνα με τον Πausanία μάλιστα κάποτε που οι ατμοί ήταν πολύ έντονοι μια Πυθία που τους εισέπνευσε δηλητηριάστηκε! (Εμμανουήλ, 1935).

Σύμφωνα με την Ελληνική Μυθολογία προστάτης των ιαματικών νερών ήταν η θερμία Άρτεμης η οποία συνήθιζε να λούζεται με τις Νύμφες

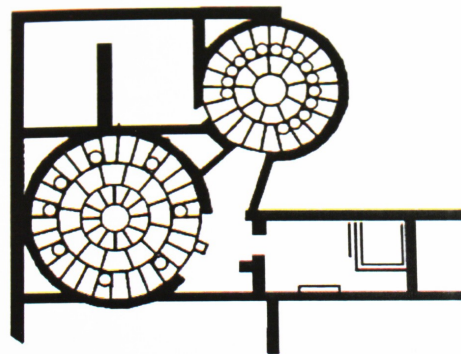
στα σπήλαια, ενώ η θεά Ήρα λουζόταν κάθε χρόνο στην πηγή της Κανάθου στο Ναύπλιο για να ανακτήσει την παρθενία της. (Εμμανουήλ, 1935)

Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Όμηρος κάνει πολλές αναφορές για τα λουτρά και αναφέρει ότι για να είναι πιο αποτελεσματικά θα πρέπει μετά το θερμό λουτρό το άτομο να αλείφεται με έλαια (“λιπ’ ελαίω”), ενώ ο Πausanίας και ο Ξενοφών μνημονεύουν τα νερά του Λουτρακίου . ( Εμμανουήλ, 1935).

Αν και η χρήση ιαματικών πηγών με ψυχρά νερά προηγείται των αντίστοιχων με θερμά, εν τούτοις τα θερμά λουτρά γνώρισαν μεγαλύτερη αίγλη και εξελίχθηκαν περισσότερο. Διάσημες θερμές πηγές της αρχαιότητας ήταν οι ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών στις οποίες λούστηκε ο Ηρακλής, κατά προτροπή της Αθηνάς, για να ανακτήσει τις δυνάμεις του και της Αιδηψού, στις οποίες λούστηκε ο Ηρακλής για να ανακουφιστεί από την κούραση, κατά προτροπή της Αρτέμιδος. Από τότε οι ιαματικές θερμοπηγές ονομαζόταν Ηράκλεια λουτρά και πίστευαν ότι όποιος λούζεται σε αυτές αποκτούσε ηράκλεια δύναμη. (Εμμανουήλ, 1935).



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

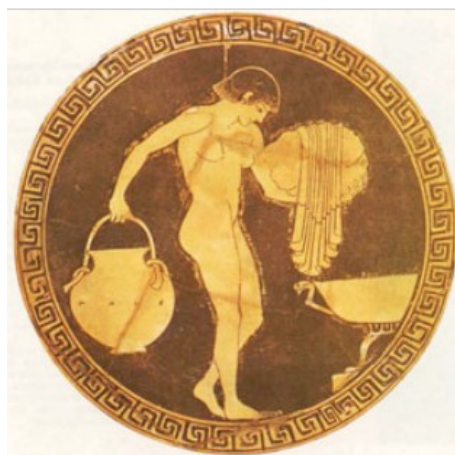


Κάτοψη αρχαίου Ελληνικού Λουτρού

Οι κτιριακές εγκαταστάσεις αλλά και η διαδικασία του λουτρού στην αρχαία Ελλάδα ονομάζεται "βαλανείον". Τα βαλανεία ήταν δημόσια ή ιδιωτικά και βρισκόνταν πάντα κοντά σε γυμνάσια. Στον κύριο χώρο τους υπήρχαν τρεις όμοιοι κοινοί ομαδικοί λουτήρες καθώς και ατομικοί λουτήρες. Συνδεδεμένο με το κυρίως λουτρό ήταν το ατμόλουτρο (ένας θάλαμος που θερμαίνονταν με κλίβανο ή υδρατμούς που ρίχνονταν στο δάπεδο ή με θερμό νερό και υδρατμό από μεγάλο λέβητα) και μετά το

υδρόλουτρο ακολουθούσε το θερμόλουτρο και συνήθως αμέσως μετά το ψυχρόλουτρο.

Οι λουόμενοι συνήθως έφερναν μαζί τους τα αναγκαία προϊόντα ή τα προμηθεύονταν από τον **βαλανέα** ο οποίος ήταν ο επιμελητής και υπεύθυνος των λουτρών, είχε την ευθύνη να κουρεύει τα μαλλιά και να κόβει τα νύχια των λουομένων και είχε δικαίωμα να διώχνει αυτούς που ήταν ενοχλητικοί. Στα λουτρά υπήρχε η **θεραπαινίδα** ή ο **θεράπωντας** (*λουτροχός ή παραχύτης*) ο οποίος έχυne κατ' αρχήν νερό στον λουόμενο και κατόπιν τον άλειφε με έλαια. Τα πιο γνωστά είδη λούσης και καθαριότητας που χρησιμοποιούσαν στα αρχαία λουτρά ήταν: η **στλεγγίδα** (εργαλείο-ξύστρα που αντικαθιστούσε το σφουγγάρι και χρησίμευε για την απομάκρυνση του ελαίου, με το οποίο αλείφονταν οι λουόμενοι και οι αθλητές) και αντί σαπουνιού τα **ρύμματα** (υλικά από τέφρα και άλλες ανόργανες ουσίες για καθαρισμό). Επίσης χρησιμοποιούσαν: **σμήγμα** (λιπαρό υλικό), **χαλαστραίον νίτρον** (υλικό από την περιοχή των Κλιτών και κυρίως από τη λίμνη «Πικρολίμνη» από όπου ανάβλυζαν οι θειούχες λάσπες και εξαγόταν το «χαλαστραίον νίτρον»), **κονία** (αλκαλικό υλικό που έπηξε μετά την ανάμειξη με νερό για απολέπιση-απορρύπανση), **γην σμηκτρίδα** (υλικό για πλύση λιπαρών υλικών), **κιμωλίαν γην** (ανθρακική τίτανος από την Κίμωλο), **έλαια**, κ.ά. Κατά τη διάρκεια του λουτρού ένας δούλος έριχνε νερό στο λουόμενο, άλλος δούλος έτριβε με την στλεγγίδα και ένας τρίτος μάλαζε τους μύες. Μετά το λουτρό γινόταν επάλειψη του σώματος με έλαια και μάλαξή του από τους ποδοτρίβες ή το θεράποντα, (Εμμανουήλ, 1935).



Τον 6ο και 5ο π.Χ. αιώνα η ιατρική τέχνη ασκούνταν στα Ασκληπιεία, τα οποία λειτουργούσαν ως χώροι λατρείας και ως θεραπευτικά κέντρα. Τα περισσότερα Ασκληπιεία χτίζονταν κοντά σε ιαματικές θερμοπηγές, σε ψυχρές πηγές, σε ποτάμια ή κοντά στη θάλασσα. Παράδειγμα το φημισμένο Ασκληπιείο της Επιδαύρου που θεωρείται ότι αποτελεί το κατ' εξοχήν ιερό της υδρολατρείας και της υδροθεραπείας και το Ασκληπιείο της Περγάμου

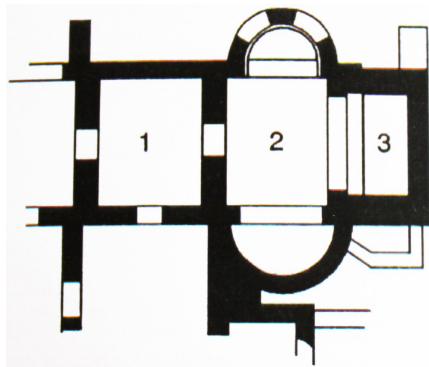


Το Ασκληπιείο της Περγάμου- πατρίδας του γιατρού της αρχαιότητας Γαληνού

Οι μακεδόνες και οι σπαρτιάτες προτιμούσαν τα ψυχρά λουτρά. Και οι δύο λαοί, λόγω της αγωγής και των κοινωνικών τους αντιλήψεων, δεν ανέχονταν τα θερμά λουτρά, τα οποία συνέδεαν με την τρυφηλότητα και την διαφθορά. Αντίθετα, οι Αθηναίοι, ανάλογα με τις περιστάσεις, έκαναν χρήση θερμών ή ψυχρών λουτρών και τα θεωρούσαν παράγοντα μεγάλης σημασίας για την υγεία και τον πολιτισμό (Αγγελίδης, 2008). Όπως μαθαίνουμε από τον Αριστοφάνη, οι άνθρωποι που ήταν "εν εσχάτη ενδεία", θεωρούνταν ως μη λουόμενοι, ενώ κατά τον Αθήναιον εθεωρείτο βάρβαρος όποιος δεν έγραφε και δεν κολυμπούσε.

Στη συνέχεια, οι Ρωμαίοι παρέλαβαν την Ελληνική κουλτούρα των λουτρών, με συνέπεια την περαιτέρω ανάπτυξη και συστηματοποίηση τους σε τομείς όπως η καθαριότητα και η περίθαλψη. Το λούσιμο ήταν κοινωνική υποχρέωση και οι μη λουόμενοι όποιοι και εάν ήταν τιμωρούνταν. Στην κοινωνία της αρχαίας Ρώμης πολλοί Έλληνες γιατροί μελέτησαν τη χρήση των θερμών λουτρών ως θεραπευτικό μέσο. Ο Ασκληπιιάδης π.χ. από την

Προύσα φίλος του Κικέρωνα, μελέτησε πρώτος τις καταιονίσεις και ίδρυσε σχολή. Ο ρωμαίος Κέλσιος, πρώτος καθόρισε τις κύριες ενδείξεις της υδροθεραπείας. Η σημαντικότερη μορφή ωστόσο της εποχής αυτής ήταν ο Έλληνας φιλόσοφος και γιατρός Γαληνός από την Πέργαμο (2ος αιώνας μ.Χ.). Ο Γαληνός μελέτησε τα γραπτά του Ιπποκράτη και διαχώρισε τα λουτρά με βάση τη θερμοκρασία, τη χημική σύσταση του νερού και καθόρισε επίσης θεραπευτικά λουτρά με τη χρήση θαλάσσιου νερού.. Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες θεωρούσαν απολύτως αναγκαία την κατασκευή ενός λουτρικού συγκροτήματος, το οποίο συνήθως έπαιρνε το όνομά τους. Οι Ρωμαίοι αγαπούσαν ιδιαίτερα τα λουτρά και τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για αναψυχή αλλά και σαν θεραπευτική αγωγή, κυρίως ορθοπεδικών προβλημάτων.



Κάτοψη ρωμαϊκής θέρμης στην Ολυμπία  
(Η τριπλή διαίρεση των χώρων λούσεως)



Ρωμαϊκό λουτρό

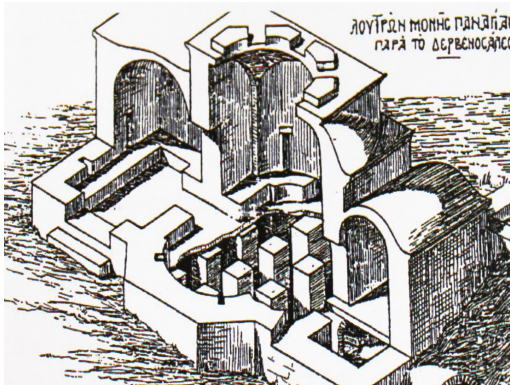
Στους Ρωμαϊκούς χρόνους ως λουτρά λειτουργούσαν τα Ρωμαϊκά Βαλανεία και οι Θέρμες. Στους χώρους των ιαματικών πηγών έκτισαν μεγάλες και πολυτελείς εγκαταστάσεις που διέθεταν αποδυτήρια, χώρους ανάπαυσης, χώρους θερμών και ψυχρών λουτρών, πισίνες κ.ά. και είχαν ιδιαίτερα αναπτυγμένο το σύστημα θέρμανσής τους με υπόκαυστα.

Οι λουτρικές εγκαταστάσεις χωρίζονταν σε τρεις κατηγορίες: α). *Aquae*, θερμά λουτρά, β). *Balnae*, λουτρά από πηγές πόσιμου νερού, και γ). *Thermae*, δημόσια συγκροτήματα λουτρών με θερμά νερά, στη βάση των ελληνικών πρότυπων λουτρών με χώρους για άθληση και συζήτηση.

Κατά την περίοδο της κατάρρευσης της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας οι Έλληνες του Βυζαντίου καθώς και άλλοι ανατολικοί λαοί διακρίνονται για την λουτροφιλία τους. Η αγάπη των Βυζαντινών για τα λουτρά, πιθανόν να οφείλεται και σε θρησκευτικούς λόγους. Πιο συγκεκριμένα, στη συσχέτιση



της σωματικής με την ψυχική λούση. Άλλωστε κατά τους πρώτους χριστιανικούς χρόνους το βάπτισμα ονομαζόταν λουτρό. Παρόλα αυτά, όμως, η λουτροθεραπεία αν και αποτελούσε μέρος του τελετουργικού και των συμβολισμών της ορθόδοξης εκκλησίας, θεωρήθηκε συχνά δείγμα διαφθοράς και επικρίθηκε.. Καυτηριάζονται ο πλούτος, η πολυτέλεια, η ελευθερία των ηθών με συνέπεια να μειώνεται ο αριθμός των λουομένων.



Αξονομετρική τομή μοναστηριακού λουτρού της Μονής Παναγίας Δερβενοσάλεσι



Συγκρότημα Βυζαντινών Λουτρών Εφέσου

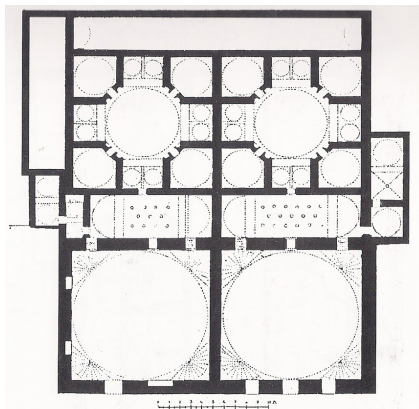
Στη βυζαντινή περίοδο, η χρήση των λουτρών είχε και οπαδούς αλλά και αρνητές. Αυτό ωστόσο, δεν εμπόδισε την ανέγερση λουτρικών εγκαταστάσεων, τα γνωστά βαλανεία (ή κατά τους βυζαντινούς, λούσμα) που διακρίνονταν στις εξής κατηγορίες:• Τα δημόσια λουτρά, που προορίζονταν κυρίως για άπορους πολίτες και τη δαπάνη τους αναλάμβανε η πολιτεία ή χορηγούνταν από πλούσιους ιδιώτες. Τα λουτρά αυτά χωροθετούνταν στα κέντρα των πόλεων.• Τα ιδιωτικά λουτρά, που 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 χορηγούνταν σε ασθενείς έναντι αμοιβής. Στον Ελληνικό χώρο σώζονται πολλά βυζαντινά κτίσματα λουτροθεραπείας.

Η ύπαρξη των βυζαντινών λουτρών μετά το πέρας της βυζαντινής κυριαρχίας, αποτέλεσε καταλυτικό παράγοντα στη δημιουργία των οθωμανικών λουτρών.

Από τον 13ο αιώνα και μετά οι μοναχοί πρωτοστατούν στην αναδιοργάνωση των λουτροπόλεων. Κτίζουν μονές στους χώρους των ιαματικών πηγών και εγκαταστάσεις λουτρών στις οποίες προσφεύγουν

προσκυνητές και λουόμενοι. Εγκαινιάζεται ένα είδος εφιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, που έμοιαζε με τη σημερινή σάουνα, "γεννιέται" το εφιδρωτικό ξηρό ατμόλουτρο, ένα είδος λουτρού που αφορούσε τον βαθύ σωματικό καθαρισμό και την πνευματική υπέρβαση και προσδιορίζεται ένα είδος εφιδρωτικού λουτρού, γνωστού ως χαμάμ, (Αγγελίδης, 2008).

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. Παρατηρείται έτσι μια συνέχεια στην αρχιτεκτονική των λουτρών από τη βυζαντινή παράδοση στην οθωμανική.



Κάτοψη Οθωμανικού λουτρού



Το θερμό διαμέρισμα σε Τούρκικο Λουτρό

Τα είδη των Τούρκικων Λουτρών ήταν δύο:

- α). τα Ιαματικά λουτρά-Καρλικα (Thermal Baths), τα οποία διέθεταν στρογγυλή δεξαμενή στο κέντρο του θερμού διαμερίσματος και εκμεταλλευόντουσαν ιαματικές πηγές. Τα λουτρά αυτά επικράτησαν ως θεραπευτική ενότητα, είτε ως μεμονωμένη εισπνοθεραπεία, είτε ως ολόσωμο μπάνιο ατμού για κυκλοφοριακές παθήσεις, και
- β). 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.

Στα χρόνια που ακολουθούν, δηλαδή κατά την αναγέννηση, όλο και περισσότερος κόσμος αρχίζει να κινείται προς τις ιαματικές πηγές. Στις βόρειες χώρες της Ευρώπης συνεχίστηκε η αλόγιστη χρήση των λουτρών, γιατί η λουτρική διαδικασία είχε συνδεθεί άρρηκτα με το αίτημα ελευθερίας και διασκέδασης. Στις νότιες χώρες, παρατηρείται περιορισμός στη χρήση

των λουτρών με πολλούς γιατρούς να επισημαίνουν τα οφέλη αλλά και τις επιπτώσεις αυτών. Την περίοδο του μπαρόκ σημειώνεται μία παροδική μείωση των λουτρών (ιδιωτικών και δημόσιων), καθώς επικράτησε μία αρνητική αντίληψη περί υγιεινής και καθαριότητας.

Προς το τέλος του 17ου αιώνα και περισσότερο τον 18ο αιώνα αρχίζει η μεταβολή, επανέρχεται η λειτουργία των δημοσίων λουτρών, με στόχο την ψυχοσωματική θεραπεία, με εντελώς διαφορετικό όμως πνεύμα. Την περίοδο αυτή ένας νέος κύκλος μελετών ανοίγει γύρω από τα λουτρά. Πλέον θεωρείται αναγκαία η συνταγή γιατρού που καθορίζει την ποσότητα και τη συχνότητα, εφαρμόζονται νέες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα, ατμόλουτρα και λουτροθεραπεία με εκτίναξη νερού (καταιωνίσεις). Ακόμα, εντατικοποιούνται οι χημικές αναλύσεις για την μεταλλικότητα του νερού, ενώ ορίζονται νέες προδιαγραφές πολλές από τις οποίες ισχύουν μέχρι σήμερα. Τα πολύωρα μπάνια του παρελθόντος χαρακτηρίστηκαν ανθυγιεινά και απαγορεύτηκαν. Τα φαγητά και οι οινοποσίες καταργήθηκαν. Σημειώνεται στροφή προς τις αξίες του φυσικού τρόπου ζωής και επισημαίνονται για πρώτη φορά τα πλεονεκτήματα της επαφής του ανθρώπου με τη φύση. Μάλιστα ηγεμόνες και μεγαλοαστοί ταξίδευαν προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών. Τότε σηματοδοτείται και το ξεκίνημα της δημιουργίας λουτρικών κέντρων.

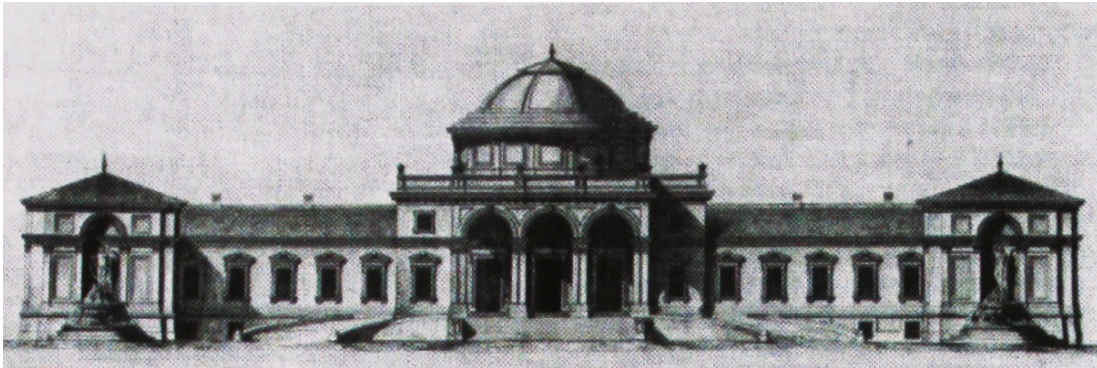


Άποψη από το εσωτερικό του Λουτρού Bath στην Αγγλία

Ο τομέας της λουτροθεραπείας αποκτά νέα δυναμική και σ' αυτό συμβάλλουν οι αναπτυσσόμενες επιστήμες της χημείας, της φυσικής, της κλιματολογίας, της βιολογίας, της γεωλογίας, οικονομίας κ.α.



Τον 19ο αιώνα, αναδεικνύεται ο θερμαλισμός ως ένα υγιεινιστικό κίνημα που εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη με βασικά στοιχεία τον καθαρό αέρα, τη φύση στα ψηλά βουνά, το κλίμα και τις θερμές μεταλλικές πηγές. Δημιουργούνται σε πολλές χώρες, σχολές υδροθεραπείας και θερμαλιστικών σπουδών.



Όψη Λουτρών στο Salzburg

Παράλληλα, την ίδια εποχή, στις χώρες της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης έχουμε την εμφάνιση θεαματικών πολιτισμικών γεγονότων και επαναπροσδιορισμών που αφορούν στη ζωή των πολιτών. Μεγάλες λουτροπόλεις και παραθαλάσσια θέρετρα κάνουν την εμφάνισή τους, νέα γνωστικά πεδία αναδύονται και μαζί τους νεωτερικές συνήθειες, όπως η αναψυχή σε συνδυασμό με την ίαση, (Αγγελίδης, 2008).

Αυτό είχε ως συνέπεια στις αρχές του 20ου αιώνα οι περιοχές των λουτρών να εξελιχθούν σε κέντρα αναψυχής και διασκέδασης όπου συνέρρεε πλήθος κόσμου. Μεγάλο ήταν το ποσοστό των επισκεπτών το οποίο παρακινούμενο από το κίνητρο της θεραπείας, συνδύαζε και ψυχαγωγικές δραστηριότητες έχοντας την ανάγκη να ξεφύγει από το αστικό περιβάλλον (Gilber and Weerd 1991 • Cockerell 1996). Η αντίληψη αυτή κέρδισε έδαφος σε όλη την Ευρώπη και έφερε στο φως το Θερμαλισμό, (Αγγελίδης, 2008)

Στην Ελλάδα η πρώτη κυβέρνηση του νεοσύστατου Ελληνικού κράτους, ασχολήθηκε με την εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών και στο πλαίσιο αυτό, το 1830 συγκροτήθηκε, για πρώτη φορά, επιτροπή με σκοπό την ανάλυση και αξιολόγηση των νερών των ιαματικών πηγών. Η πρώτη επιστημονική προσέγγιση του θερμαλισμού ξεκίνησε από την Κύθνο με την φροντίδα των Χρ. Χάνσεν και Λ. Ρος.

Το 1918 δημιουργήθηκε κλάδος ιαματικών πηγών στην υπηρεσία «Ξένων και Εκθέσεων» του υπουργείου εθνικής οικονομίας. Το 1920 το νομοθετικό πλαίσιο για τις ιαματικές πηγές και τη λουτροθεραπεία καθώς και σημαντικό ερευνητικό έργο από διάφορους επιστημονικούς κλάδους.

Από το 1931 άρχισε μία πληρέστερη έρευνα για την καταγραφή όλων των ιαματικών πηγών της χώρας και το 1938 η διεύθυνση ιαματικών πηγών και εκθέσεων επιμελήθηκε μιας μεγάλης και σπουδαίας έρευνας-καταγραφής όλων των μεταλλικών πηγών της Ελλάδας με τίτλο «Οι 750 μεταλλικές πηγές της Ελλάδος». στην οποία εντοπίστηκαν νέες περιοχές με φυσικές μεταλλικές αναβλύσεις και σημειώθηκαν γνωρίσματα που μέχρι τότε ήταν άγνωστα ,(Αγγελίδης, 2008).



Θέρμες Σύλλα, Αιδηψός 1906

Μέχρι και το 1960 οι λουτρότοποι της χώρας γνώρισαν μεγάλη ακμή σε όλα τα επίπεδα.

Στα χρόνια που ακολούθησαν άρχισε μια πτωτική τάση και ο ελληνικός θερμαλισμός δεν προχώρησε παράλληλα τη ζήτηση που είχε μεταπολεμικά από επισκέπτες της κεντρικής Ευρώπης και άλλων χωρών της Αφρικής και Ασίας. Σύμφωνα με τα στοιχεία του έτους 1997 ο αριθμός των θερμαλιστών ανερχόταν σε 140.000 περίπου, σημειώνοντας πτώση κατά 35% από τη δεκαετία του 1980. Σήμερα, στις θερμαλιστικές περιοχές διαφόρων μεγεθών, η πλειονότητα των θερμαλιστών κάνει χρήση επιδότησης του ασφαλιστικού του ταμείου. Από το 2000 και μετά έχουν ξεκινήσει διάφορες επενδύσεις με στόχο την αναβάθμιση των θερμαλιστικών εγκαταστάσεων και των προσφερόμενων υπηρεσιών, (Παπαγεωργίου,2009).

## 2. ΙΑΜΑΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ – ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

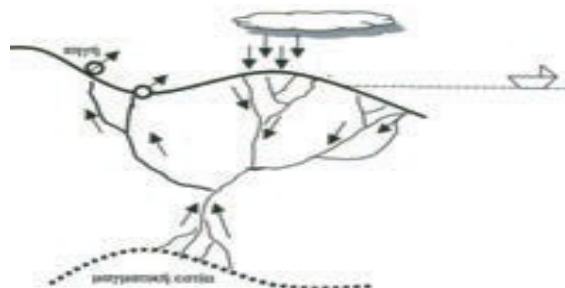
**Φυσικοί πόροι** ονομάζονται τα γήινα φυσικά υλικά όταν αυτά βρίσκονται στην αυθεντική τους κατάσταση.

**Ιαματικοί 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. ή "Ως ιαματικοί φυσικοί πόροι θεωρούνται φυσικά νερά (θερμά ή ψυχρά), ατμοί, φυσικά αέρια ή πηλοί, που έχουν ιαματικές ιδιότητες, αναγνωρισμένες σύμφωνα με τις διατάξεις του παρόντος νόμου" (Ν. 3498/2006).

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι διακρίνονται στις εξής κατηγορίες: α) Υγρά (θερμά ή ψυχρά μεταλλικά νερά πηγών ή γεωτρήσεων). β) Στερεά (πηλοειδή ανόργανα, οργανικά ή μεικτά). γ) Αεριούχα (σπήλαια υδρατμών, εκπομπές αερίων, εκπομπές υδρατμών, ξηρά σπήλαια) και δ) Σύνθετα.

**Οι υγροί φυσικοί πόροι - Ιαματικά νερά**, αποτελούν τους περισσότερο διαδεδομένους και αξιοποιημένους πόρους από την αρχαιότητα έως σήμερα μ' αυτούς κυρίως θα ασχοληθούμε και πρέπει να αποσαφηνιστεί πλήρως ο ορισμός και τα χαρακτηριστικά τους.

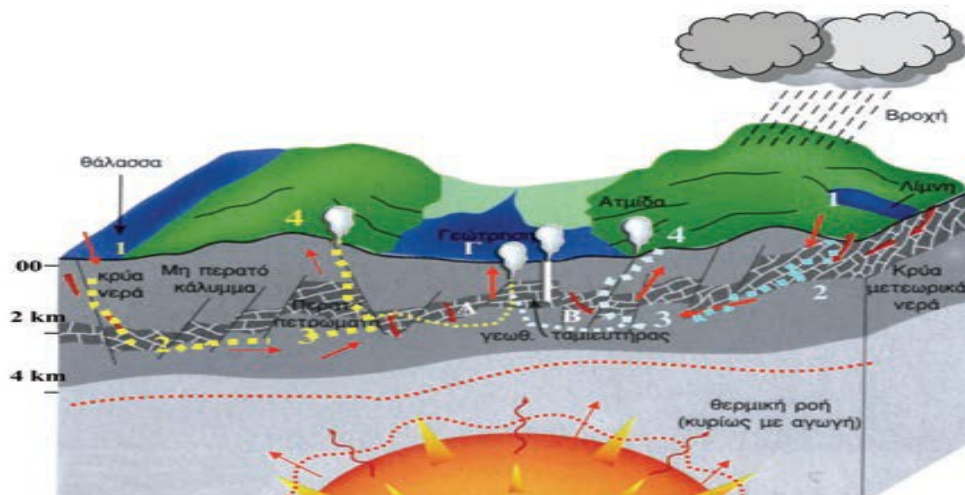
Τα νερά από βροχές, χιόνια, τη θάλασσα εισέρχονται στη γη και πραγματοποιούν καθοδική πορεία σε μεγάλο βάθος. Εκεί θερμαίνονται, και κατά την επαφή τους με τα πετρώματα αποκτούν χημικά στοιχεία και άλλες ιδιότητες. Στη συνέχεια πραγματοποιούν ανοδική πορεία για να βρεθούν και πάλι στην επιφάνεια της γης ολοκληρώνοντας τον κύκλο τους, να αναβλύσουν με δύναμη ή να σχηματίσουν μια ήρεμη και πολλές φορές πολύχρωμη θερμή υδατοπηγή.



Τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους, και κατά τη διαδρομή τους μέχρι την επιφάνεια της γης, εμπλουτίζονται με μεταλλικά συστατικά όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, θείο, σίδηρο, ράδιο, ιώδιο και αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο.

Έχουν διάφορους βαθμούς οξύτητας και είναι όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Έτσι μια πηγή μπορεί να χαρακτηριστεί θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή όξινη ή ραδιούχος.

Στο σχήμα βλέπουμε το μηχανισμό λειτουργίας θερμών νερών. Το σύστημα αρχίζει την πολύπλοκη φυσική λειτουργία του με τις ζώνες τροφοδοσίας (βροχή, θάλασσα). Από την επιφάνεια της γης το νερό αρχίζει να πραγματοποιεί καθοδική κίνηση. Κατά την κίνησή του μέσα στη γη έρχεται σε επαφή με διάφορα είδη πετρωμάτων από τα οποία αποκτά χημικά στοιχεία και άλλες φυσικές ιδιότητες.



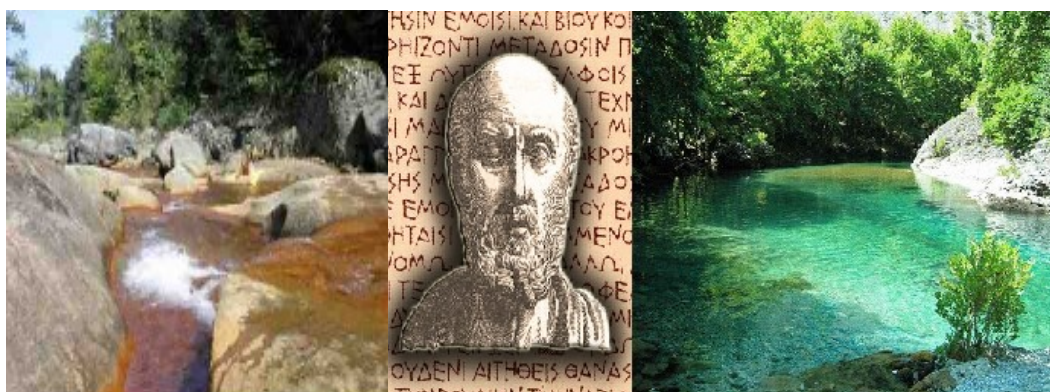
Διανύοντας 100 μέτρα μέσα στη γη θερμαίνεται 3 βαθμούς Κελσίου. Σε πολλές περιοχές βέβαια της χώρας μας, που τις χαρακτηρίζουμε «ηφαιστειακές» π.χ. Νίσυρος, Σαντορίνη, Μέθανα κ.α. η εστία θερμότητας βρίσκεται κοντά στην επιφάνεια και συνεπώς τα νερά ή τα πετρώματα έχουν υψηλή θερμοκρασία σε μικρό βάθος. Τα νερά αυτά σε μεγάλα βάθη σχηματίζουν επίσης και, εφόσον οι συνθήκες το επιτρέψουν, δεξαμενές θερμού νερού. Στη συνέχεια από τις φυσικές αυτές δεξαμενές τα θερμά νερά πραγματοποιούν ανοδική πορεία προς την επιφάνεια για να σχηματίσουν φυσικές θερμές πηγές. Κάθε πηγή έτσι έχει τη δική της θερμοκρασία και τα δικά της φυσικά - χημικά χαρακτηριστικά.



**Ιαματική πηγή:** Είναι φυσική ανάβλυση ή και άντληση ιαματικού φυσικού πόρου, με τα τυχόν έργα υδροληψίας ή φυσική δημιουργία ιαματικού πηλού” (N. 3498/2006). Η ορολογία και η ταξινόμηση των ιαματικών πηγών ξεκίνησε από πολύ παλιά και οι Σενέκας, Γαληνός, Άντυλλος, Παύλος ο Αιγινήτης κ.ά. είχαν ταξινομήσει τις πηγές ως εξής: Νιτρούχες ή αλατούχες για τα οιδήματα του κεφαλιού και του στήθους, Στυπτηριούχες για αιμοπτύσεις, μητρορραγίες, αιμορροΐδες και εμετούς, Θειούχες για δερματικά νοσήματα και νευραλγίες, Χαλκούχες για παθήσεις του στόματος και των ματιών, Σιδηρούχες για προβλήματα του σπλήνα, αρθρίτιδες και παραλύσεις, και Ασφαλούχες για χρόνια έλκη, (Εμμανουήλ, 1935).

Σήμερα χωρίζονται ανάλογα με τη θερμοκρασία σε : ακρατοπηγές, με θερμοκρασία μικρότερη των 20 βαθμών Κελσίου και ακρατοθέρμες, με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 20 βαθμών Κελσίου. Ανάλογα με την περιεκτικότητα του νερού τους σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία χωρίζονται σε : Οξυανθρακικές ή οξυπηγές, με αυξημένη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα, αλκαλικές, χλωριονατριούχες, αλιπηγές, πικρές ή θειικομαγνησιούχες, σιδηρούχες, αρσενικούχες, θειούχες, ιωδιούχες και ραδιενεργές.

Η δράση των περισσότερων ιαματικών πηγών είναι μεγαλύτερη στην περιοχή από όπου πηγάζει το νερό, γεγονός που επιβάλλει τη δημιουργία των λουτρικών εγκαταστάσεων κοντά σε αυτές. Σε ηφαιστειογενές συνήθως περιβάλλον, σε πολλές ιαματικές πηγές διαπιστώνεται παρουσία ραδιενέργειας. Μετά από την έξοδο του νερού στην επιφάνεια, το επίπεδο της ραδιενέργειας μειώνεται γρήγορα... Η παρουσία ραδιενέργειας είναι σε επίπεδα χαμηλότερα από τις επικίνδυνες για τον άνθρωπο δόσεις.



### 3. ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο όρος Υδροθεραπεία αναφέρεται στη θεραπευτική αγωγή που στηρίζεται στη χρήση του Ιαματικού Νερού και η οποία βασίζεται στην αξιοποίηση των φυσικών και χημικών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Η μορφή, ο τρόπος, η διάρκεια και η συχνότητα της θεραπείας είναι αυτά που καθορίζουν τα αποτελέσματά της. Η υδροθεραπεία ανάλογα με τον τρόπο χρήσης του νερού διακρίνεται σε:

**Α) Εσωτερική υδροθεραπεία** που περιλαμβάνει:

**α)** Την **ποσιθεραπεία**, η οποία επιτυγχάνεται με την πόση ποσότητας Ιαματικού νερού με συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Σε αρκετά ιαματικά νερά αποδίδεται δράση διουρητική. Η ποσιθεραπεία ενδείκνυται για: δυσκινησία χοληφόρων και χοληδόχου κύστεως, χολολιθίαση, παθήσεις του ήπατος και νοσήματα χοληφόρων οδών.

**β)** Την **εισπνοθεραπεία**, η οποία βασίζεται στη μετατροπή των Ιαματικών νερών σε μορφή σταγονιδίων και στην εκμετάλλευση των αερίων τα οποία περιέχονται σε αυτά. Ενδείκνυται για παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος.



Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της **εισπνευσιοθεραπείας** αποδίδονται στην οσμωτική, χημική και θερμική δράση των εισπνεομένων ατμών και τα θεραπευτικά αποτελέσματα της **ποσιθεραπείας** αποδίδονται στην αύξηση των καύσεων στους ιστούς και στην αποβολή των προϊόντων της καύσεως από τον οργανισμό, (Πανδή-Αγαθοκλή, 2001).

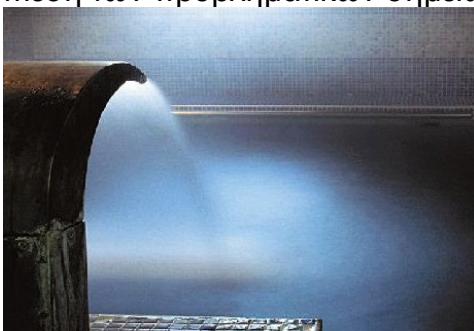
**Β). Εξωτερική υδροθεραπεία που περιλαμβάνει:**

α) Τη **Λουτροθεραπεία** ή Ιαματικό Λουτρό: Τα λουτρά αυτά πραγματοποιούνται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις, μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών. Η λουτροθεραπεία συνιστάται μετά από την ολοκλήρωση της διαδικασίας της πέψης και εφαρμόζεται σχεδόν σε όλα τα νοσήματα που χρίζουν υδροθεραπείας. Συνδυάζεται άριστα με υδροκινησιοθεραπεία αλλά και με όλα τα άλλα σχήματα αποκατάστασης της υδροθεραπείας.



Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες, με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά. Ενδείκνυται για: αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, και ορισμένες περιφερειακές αγγειοπάθειες.

**β) Τις Καταιονίσεις:** Οι καταιονίσεις συνίστανται στον καταιονισμό υπό πίεση των προβληματικών σημείων ή και ολοκλήρου του σώματος.



Μπορεί να είναι ψυχρές, χλιαρές, θερμές και υπέρθερμες. Ενδείκνυνται για ρευματικές παθήσεις. Η πίεση που ασκείται (bar/cm<sup>2</sup>) καθορίζεται από το γιατρό, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμών.

•**γ) Τις Υδρομαλάξεις:** Στηρίζονται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα, ενώ αυτό βρίσκεται μέσα στο ιαματικό νερό. Η θερμοκρασία του μεταλλικού νερού κυμαίνεται μεταξύ 34- 37ο Κελσίου. Ενδείκνυνται για μετατραυματικές θεραπείες καταγμάτων και κακώσεων, αρθροπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες σπονδυλοαρθρίτιδες κ.ά. Η διάρκεια της μάλαξης είναι 20 λεπτά και γίνεται σε διαφορετική ομάδα μυών, ανάλογα της θέσης που έχει ο λουόμενος.



**δ). Την Υδροκινησιοθεραπεία:** Είναι ο συνδυασμός της λουτροθεραπείας και της κινησιοθεραπείας. Είναι η εφαρμογή κινησιοθεραπευτικών ασκήσεων μέσα στο νερό.



Το πλεονέκτημα της μεθόδου έναντι της απλής κινησιοθεραπείας είναι ότι οι θεραπευτικές κινήσεις γίνονται χωρίς φόρτιση, λόγω της άνωσης του νερού κι επομένως μειώνεται η δυσκαμψία και αυξάνεται η τροχιά της κίνησης. Ενδείκνυται για ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις.



**Γ). Πηλοθεραπεία ή Ιλυοθεραπεία ή Λασπόλουτρα**, που είναι εμβάπτιση ή επάλειψη, μέρους ή ολοκλήρου του σώματος σε «ώριμο» πηλό ή λάσπη των ιαματικών πηγών, ή θαλάσσιας άμμου. Η θεραπευτική δράση του πηλού είναι διπλή, καθώς ασκείται δράση τοπική και επιφανειακή (στο δέρμα δηλαδή) και συνολική (δηλαδή σε διάφορες λειτουργίες, εξαιτίας των ουσιών που διεισδύουν στον οργανισμό). Συνδυάζεται με όλες τις άλλες μορφές υδροθεραπείας και κατά κανόνα προηγείται.



**Δ). Θαλασσοθεραπεία**, η οποία βασίζεται στις ευεργετικές ουσίες που περιέχει το θαλασσινό νερό. Πραγματοποιείται σε ατομικά λουτρά η θερμαινόμενες πισίνες. " Με τον όρο αυτό εννοούμε τη φροντίδα της ανθρώπινης σωματικής, ψυχικής υγείας και ευεξίας με τη χρήση θαλάσσιου νερού, πηλοειδών, άμμου, φυκιών και αυτή του παραθαλάσσιου κλίματος", (Αγγελίδης, 2008). Είναι ιδανική για παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, δερματολογικές παθήσεις, μυοσκελετικές παθήσεις, ρευματικές παθήσεις και με άριστα αποτελέσματα σε εφαρμογές για την ομορφιά του δέρματος.



### 3.1. Η Θεραπευτική δράση των Ιαματικών λουτρών

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. 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: α) στην παρουσία μεταλλικών αλάτων και στη διάσπασή τους, β) σε ειδικές κολλοειδείς ουσίες και σε σπάνια αέρια.

Άλλες έρευνες απέδωσαν την θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών νερών στην ακτινοβολία την οποία αντλούν από τα βάθη της γης. 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 θεωρείται ότι αποτελεί την απάντηση στην ερώτηση της προέλευσης της θεραπευτικής ιδιότητας των ιαματικών λουτρών.



Κατά τη διάρκεια μιας λουτροθεραπείας επιδρούν στον οργανισμό πολλά ερεθίσματα. Αυτά τα ερεθίσματα προέρχονται:

A) Από το περιβάλλον: Η αλλαγή του περιβάλλοντος καθώς και ο τρόπος διαβίωσης ενός ατόμου κατά το 25ήμερο συνήθως, που κάνει

λουτροθεραπεία το ότι δηλαδή είναι απαλλαγμένο από το άγχος της καθημερινότητας, φέρουν μια ψυχική ηρεμία η οποία δρα ευεργετικά στο νευροφυτικό με αποτέλεσμα η λουτροθεραπεία να έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Άλλος παράγοντας είναι ο ψυχολογικός. Η πίστη δηλαδή που έχει ο ασθενής ότι με τη λουτροθεραπεία θα αποκατασταθεί το πρόβλημά του. Αυτή η πίστη του ενισχύεται ακόμα περισσότερο όταν πληροφορείται ότι άτομα με το ίδιο πρόβλημα έχουν ιαθεί.

Β) Από το λουτρό ερεθίσματα ή μηχανισμοί δράσης: Η Υδροθεραπεία βασίζεται σε συγκεκριμένες ιδιότητες του Ιαματικού νερού. Οι ιδιότητες αυτές ασκούν δράση στο ανθρώπινο σώμα κατά την επαφή του με το νερό και συμβάλλουν στη θεραπευτική αγωγή. Οι μηχανισμοί δράσης (ερεθίσματα) είναι οι εξής:

**α)Μηχανική δράση:** Η εφαρμογή στηρίζεται στις αρχές του Αρχιμήδη σχετικά με την άνωση και την υδροστατική πίεση. Η άνωση προκαλεί ελάττωση του σωματικού βάρους, ενώ η πίεση του ρευστού κατανέμεται σε όλο το σώμα ομοιόμορφα, με αποτέλεσμα να επέρχεται χαλάρωση και ευχέρεια κινήσεων στις αρθρώσεις. Το μηχανικό ερέθισμα μπορεί να είναι διαφορετικών μορφών, όπως, υδρομασάζ, μαλάξεις, εντριβές κ.α. Ο μηχανικός παράγοντας προκαλεί αλλαγές στον οργανισμό, όπως, στην κυκλοφορία του αίματος επηρεάζοντας το μηχανισμό θερμορύθμισης.

**β)Θερμική δράση ή θερμικό ερέθισμα:** Το θερμικό ερέθισμα εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του νερού είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από τη θερμοκρασία του δέρματος. Το θερμοκρασιακό περιβάλλον του λουτρού έχει διαφορετικές ιδιότητες από αυτές του ατμοσφαιρικού περιβάλλοντος. Η θερμοκρασία επιφέρει αύξηση στο ενεργειακό δυναμικό των ιστών και ενεργοποιεί τους θερμορυθμιστικούς μηχανισμούς. Η αύξηση της θερμοκρασίας των μυών έχει ως αποτέλεσμα την ευκολότερη και ισχυρότερη σύσπαση τους. Καθώς απαλύνεται ο πόνος ο λουόμενος μπορεί να κινηθεί με μεγαλύτερη άνεση και να αυξήσει το εύρος των κινήσεων στις δύσκαμπτες αρθρώσεις.

**γ)Χημική δράση, ή χημικό ερέθισμα:** Δημιουργείται, είτε όταν τα διαλυμένα στοιχεία του μεταλλικού νερού επικάθονται πάνω στην επιδερμίδα του λουόμενου, είτε όταν διεισδύουν στο εσωτερικό του δέρματος, όπου και ασκούν τη φαρμακοδυναμική τους ενέργεια. Ο ρυθμός

της εισόδου των στοιχείων μέσα από το δέρμα εξαρτάται από τη συγκέντρωσή τους στο νερό, από το pH του νερού, από τη διάρκεια του λουτρού, από τη θερμοκρασία, από την κατάσταση του δέρματος και ολόκληρου του οργανισμού. Οι διάφορες ουσίες προτιμούν να αποθηκεύονται σε συγκεκριμένα όργανα του οργανισμού π.χ. το ιώδιο στον θυρεοειδή, το βρώμιο σε κάποια σημεία του εγκεφάλου, ο σίδηρος στα ερυθρά αιμοσφαίρια κ.λπ.

Κατά τη διάρκεια του λουτρού, μεταλλικά ιόντα που περιέχονται στα ιαματικά νερά μετακινούνται από το νερό προς το δέρμα. Τα ιόντα αυτά επιδρούν στον άνθρωπο με δυο τρόπους: είτε με την καθήλωσή τους στο δέρμα είτε με τη διείσδυσή τους στον οργανισμό. Με τον τρόπο επιδρούν τα ιόντα μαγνησίου, ασβεστίου, νατρίου, χλωρίου, θείου και φωσφόρου, ενώ με τον δεύτερο επιδρούν τα ιόντα αρσενικού, βαρίου βρώμιου, σιδήρου, χαλκού, μαγγανίου και τα αέρια διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο και ραδόνιο, τα οποία απορροφώνται ευκολότερα, επειδή έχουν την ιδιότητα να διαλύουν τα λιποειδή της επιδερμίδας.

Τα ιόντα που καθιλώνονται στο δέρμα ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και ο ερεθισμός μεταφέρεται σε όλο τον οργανισμό. Αυτό το “χημικό” ερέθισμα είναι που δίνει στο κάθε λουτρό τις ξεχωριστές του ιδιότητες. Έτσι άλλα νερά είναι κουραστικά, άλλα καταπραυντικά και άλλα τονωτικά, ανάλογα με τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχουν, τα οποία καθορίζουν και τη θερμοκρασία του νερού.

Μόλις μπαίνουμε στα κρύα νερά των λουτρών, η πρώτη αντίδραση του οργανισμού είναι να αυξήσει την ένταση συστολής της καρδιάς και το εύρος των αναπνευστικών κινήσεων. Τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται και εντείνονται οι περισταλτικές κινήσεις του εντέρου και του στομάχου. Τα μετρίως θερμά λουτρά ελαττώνουν τη διεγερσιμότητα του νευρικού συστήματος και μας ηρεμούν, ενώ τα πολύ θερμά διεγείρουν το κεντρικό σύστημα.

Ακόμη κατά την είσοδο του ασθενούς στο νερό το δέρμα παρουσιάζει καταρχήν σπαστικά φαινόμενα, δηλαδή ελαφρύ ρίγος, ωχρότητα, μετά ακολουθούν αντιδραστικά φαινόμενα, έντονη ερυθρότητα, αίσθημα θερμότητας και καύσου, το οποίο συνεχίζεται και μετά το τέλος του λουτρού, οπότε και παρουσιάζεται άφθονη εφίδρωση. Η θερμική ενέργεια του

ιαματικού νερού συνίσταται στον ερεθισμό του δέρματος, εξαιτίας του οποίου η κυκλοφορία του αίματος γίνεται πιο έντονη και εναλλαγή της ύλης μεγαλύτερη. Επίσης συντελούνται η αποβολή από τα ούρα αλάτων, ουρίας και ουρικού οξέως, η αύξηση των καύσεων εντός του οργανισμού, η αύξηση της λεμφικής κυκλοφορίας. Η αποβολή τοξικών ουσιών, αλάτων, φαρμακευτικών ουσιών γίνεται και από το δέρμα. Μπορεί να προκληθεί ελάττωση του βάρους του σώματος με συχνές επιδρώσεις και σε μερικές περιπτώσεις αφυδάτωση του οργανισμού και πύκνωση του δέρματος. Τα ψυχρά λουτρά δρουν καταπραϋντικά στο νευρικό σύστημα. Τα θερμά λουτρά διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα μέσω των νευρικών απολήξεων του δέρματος. Πρέπει να σημειώσουμε ότι τα θερμά λουτρά μικρής διάρκειας έχουν ως αποτέλεσμα τη γενική οργανική ευεξία, ενώ αντίθετα τα θερμά λουτρά μεγάλης διάρκειας προκαλούν εξάντληση του οργανισμού. Γι' αυτό οι λουόμενοι πρέπει να υπακούουν απόλυτα στις οδηγίες του ιατρού, που αφορούν τη διάρκεια του λουτρού και τη θερμοκρασία του. Ειδικότερα αν υποφέρουν από καρδιακές παθήσεις ή ανωμαλίες της κυκλοφορίας του αίματος. Ανάλογα με τη θερμοκρασία του λουτρού μπορούμε να τα χωρίσουμε σε: Ψυχρό λουτρό, Δροσερό λουτρό, Ουδέτερο λουτρό, Θερμό λουτρό και Ήπια και καταπραϋντικά λουτρά. Τα ψυχρά και τα θερμά λουτρά επιδρούν: στην κυκλοφορία, στην καρδιά, στην υπέρταση, στην αναπνοή, στο δέρμα, στο μεταβολισμό, στο μυϊκό σύστημα, στο νευρικό σύστημα, στο αίμα, (Νικόλαος Αυγουστάκης, Φαρμακοποιός).

### **3.2. Οι γενικοί κανόνες λουτροθεραπείας**

Η Υδροθεραπεία δεν είναι μια απλή διαδικασία, αλλά αντιθέτως πρέπει να τηρούνται κάποιοι κανόνες πριν, κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά την εφαρμογή της. Πριν την έναρξη κάθε λουτροθεραπείας πρέπει να καθοριστεί η διάρκειά της, η θερμοκρασία και η μορφή του λουτρού. Είναι υποχρεωτική η ιατρική εξέταση όχι μόνο των πασχόντων αλλά και των υγιών ακόμα ατόμων. Ακόμη μελετάται η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την Ιαματική Λουτροθεραπεία. Αν ο λουόμενος ακολουθεί κάποια θεραπεία συνήθως δεν διακόπτεται.

Η λουτροθεραπεία είναι μια μορφή φυσικοθεραπείας που προκαλεί συνήθως κατά την πρώτη εβδομάδα μεγάλες τροποποιήσεις στον οργανισμό και στα πάσχοντα όργανα. Κατά γενικό κανόνα πρέπει να διακόπτεται η λουτροθεραπεία όταν οι μεγάλες παροξύνσεις κατά το έβδομο λουτρό δεν έχουν υποχωρήσει. Η διάρκεια του λουτρού ποικίλει από 15' έως 25'. Η χρονική διάρκεια πρέπει να είναι μικρή κατά τα πρώτα λουτρά και να αυξάνεται βαθμιαία. Η μέση διάρκεια μιας λουτροθεραπείας είναι τρεις εβδομάδες. Τα λουτρά γίνονται συνήθως το πρωί ή αργά το απόγευμα και πάντοτε με κενό στομάχι.

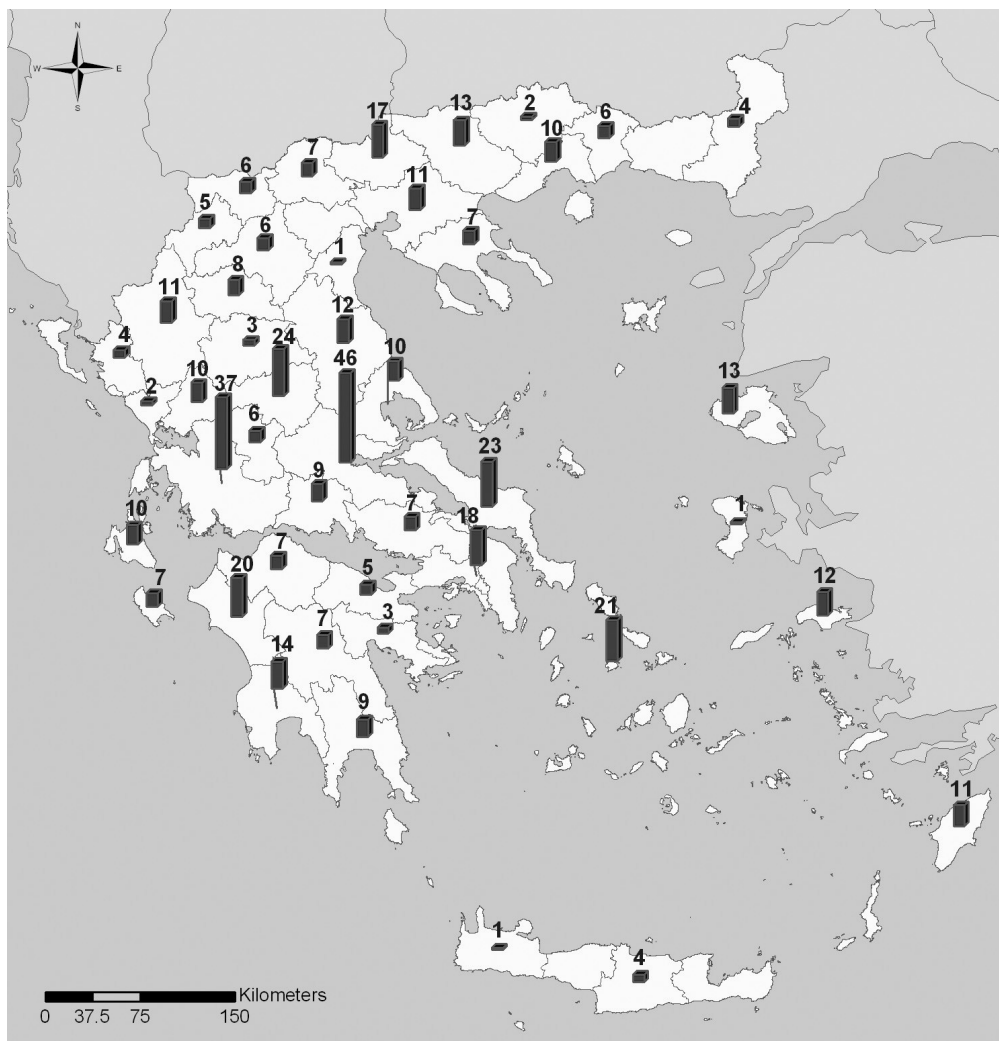
Πάρα πολλές φορές τις πρώτες μέρες της θεραπείας ο ασθενής αρχίζει να αισθάνεται αδιαθεσία, αϋπνία, κεφαλαλγία, πυρετό ή υποθερμία, ολιγοουρία ή πιο σπάνια πολυουρία. Ακόμα έχουμε διαταραχές στο πεπτικό σύστημα που συνοδεύονται από ανορεξία έως και δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Έχουμε ακόμα επιδείνωση των αρθρικών πόνων, κρίση ουρικής αρθρίτιδας και υπατικές αντιδράσεις. Αυτή την πρώτη φάση που χαρακτηρίζει την "ιαματική κρίση" ή "λουτρική αντίδραση" ακολουθεί μια "θετική φάση", σχετικής ευεξίας. Τη δεύτερη φάση ακολουθεί μια τρίτη που ονομάζεται "ιαματική κόπωση" η οποία πολλές φορές μπορεί να είναι παρά πολύ πρόωρη και δεν πρέπει να συγχέεται με την "ιαματική κρίση".

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας λουόμενος ακολουθεί και κάποιες άλλες χρήσιμες συμβουλές που αφορούν την προσωπική του υγιεινή, την έκθεση του στον ήλιο, την σωματική του δραστηριότητα κ.α. Το ευεργετικό αποτέλεσμα στον ασθενή έρχεται συνήθως σε λίγες εβδομάδες από τη λήξη της ιαματικής λουτροθεραπείας αλλά συχνά και στη διάρκειά της.

Το ενδεχόμενο της λουτρικής αντίδρασης είναι κάτι που θα πρέπει να έχει πάντα υπόψη του ο ασθενής. Αυτή μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 5-10 μέρες της ιαματικής λουτροθεραπείας και πρόκειται για 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.

## 4. ΟΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

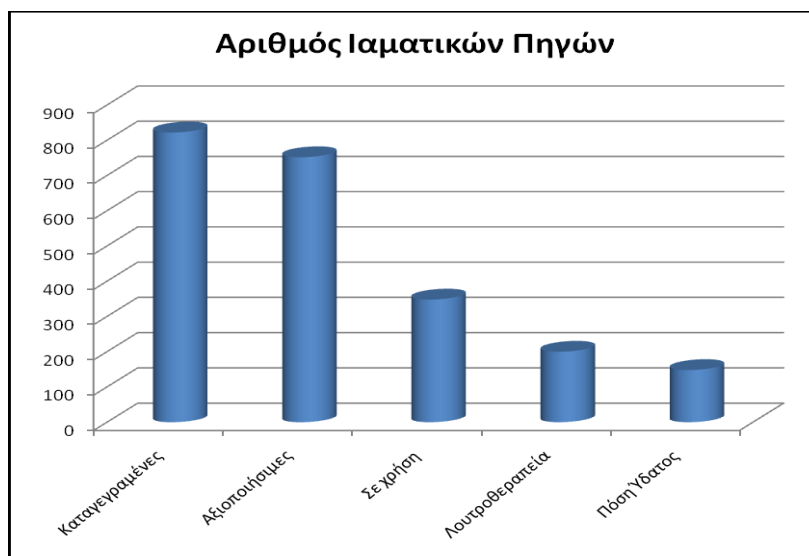
Η Ελληνική γη βρίσκεται στο κέντρο περιοχής γεωλογικών τεκτονικών διαταράξεων, με αποτέλεσμα να προκαλούνται συχνοί και μερικές φορές ισχυροί σεισμοί. Σαν αντιστάθμισμα όμως είναι μεταξύ των πλουσιότερων χωρών σε ιαματικές πηγές. Οι πηγές μας, αν και δεν έχουν την επιστημονική οργάνωση και τον απαραίτητο εξοπλισμό, ανάλογων του εξωτερικού, θεραπευτικά όμως είναι ισάξιες και πολλές φορές ανώτερες από αυτές.



Κατανομή θερμομεταλλικών πηγών Ελλάδας σε επίπεδο Νομών (απογραφή 1980)

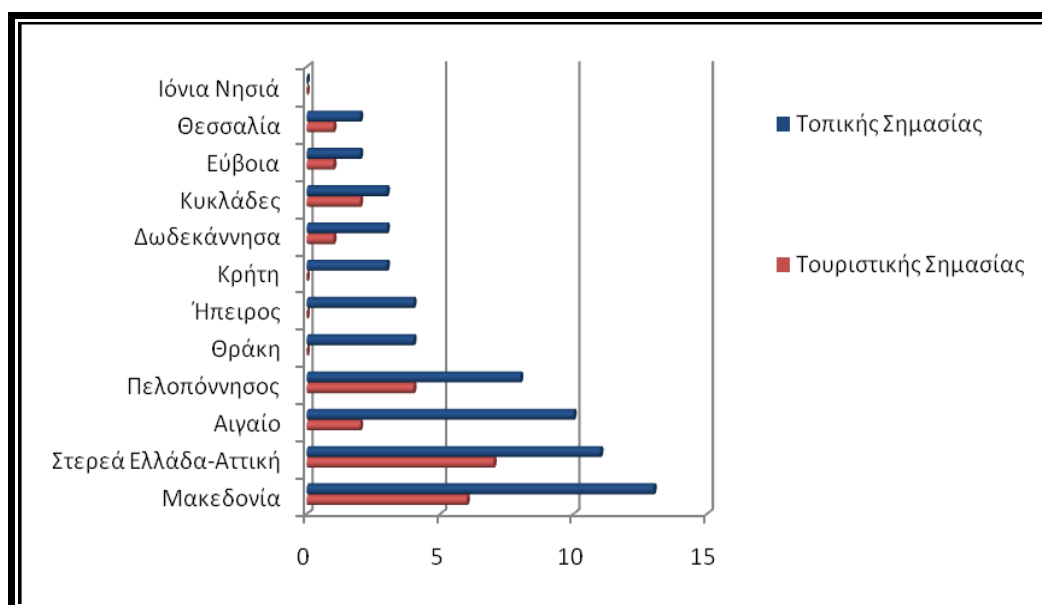
Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (ΙΓΜΕ) υπάρχουν καταγεγραμμένες 822 Πηγές Θερμομεταλλικών Νερών, από τις οποίες μόνο οι 752 έχουν δυνατότητα να αξιοποιηθούν.

Σήμερα από τις 752 αυτές πηγές χρησιμοποιούνται οι 348, δηλαδή το 42%, σε μεγάλο ή μικρό βαθμό, ενώ μόνο οι 77 είναι επίσημα ανακηρυγμένες.



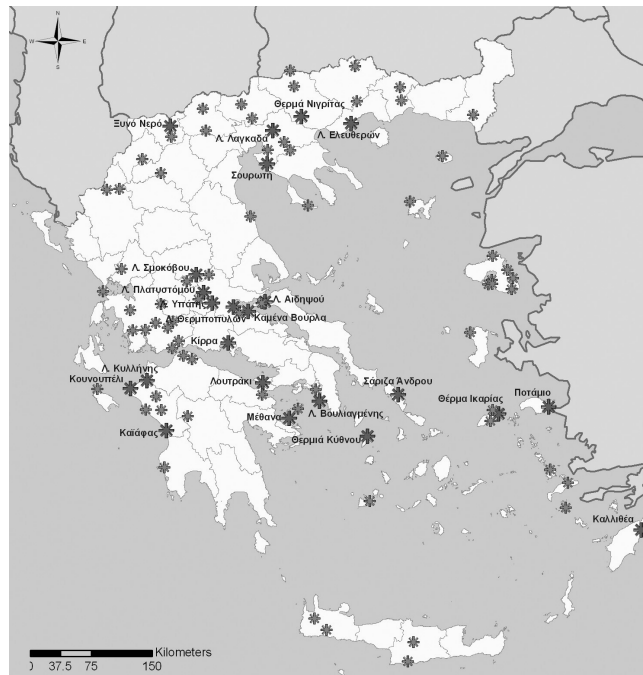
Οι περισσότερες πηγές βρίσκονται στα νησιά και είναι 229. Ακολουθεί η Στερεά Ελλάδα με 156 πηγές, η Μακεδονία με 115, η Πελοπόννησος με 114, η Θεσσαλία με 57, η Ήπειρος με 56 και η Θράκη με 25.

Από τις πηγές αυτές λειτουργούν σαν λουτροπόλεις 80, ο επίσημα καταχωρημένος αριθμός τους όμως είναι 65. Απ' αυτές τουριστικής σημασίας (έχουν οργανωθεί και υπάγονται στον Ε.Ο.Τ.) είναι οι 18 και τοπικής σημασίας (έχουν παραχωρηθεί σε δήμους και κοινότητες) οι 47.





Οι περισσότερες πηγές είναι χλωριονατριούχες, όπως για παράδειγμα του Αγίου Νικολάου Μεθάνων, της Βουλιαγμένης Αττικής, τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης στις Κεχριές Κορίνθου, τα Καμένα Βούρλα και το Λουτράκι. Τα λουτρά στην Ελλάδα ταξινομούνται με βάση τη θερμοκρασία του νερού:• σε κρύα (κάτω των 28οC)• σε ζεστά (άνω των 28 οC). Από τα πιο δημοφιλή είναι τα λουτρά της Αιδηψού με θερμοκρασία 78οC.



Ιαματικές πηγές σε αναγνωρισμένη από το κράτος λειτουργία (2008)

Η γεωγραφική κατανομή των πηγών δεν είναι τυχαία αλλά συνδέεται είτε με τεκτονικά γεγονότα, όπως, για παράδειγμα, στις περιπτώσεις των πηγών του Καϊάφα, της Κυλλήνης και του Λαγκαδά, είτε με ηφαιστειακές δραστηριότητες όπως στις περιπτώσεις των πηγών των Μεθάνων, της Μήλου, της Λέσβου, της Σαμοθράκης και της Λήμνου, που συναντώνται σε περιοχές ηφαιστειακού τόξου.

Η Ελλάδα διαθέτει πηγές που καταλήγουν στη θάλασσα, κάτι που δεν συναντάται σε χώρες του εξωτερικού, το γεγονός αυτό σε σχέση και με τα συγκριτικά πλεονεκτήματα του φυσικού κάλλους, και των καιρικών συνθηκών και η καλύτερη αξιοποίηση των ιαματικών πηγών και των λουτροπόλεων, μπορούν να συμβάλουν στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου και στην τόνωση των τοπικών κοινωνιών και οικονομιών.

## 5. ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ - ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ (SPA)

### 5.1 Βασικές έννοιες

Οι παρακάτω έννοιες που χρησιμοποιούνται για το θέμα που εξετάζουμε αναφέρονται στο νόμο 3498/2006 (ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις), στην υπουργική απόφαση 16655/22.12.2006 (ΦΕΚ1032/ Β` /Διαδικασία αναγνώρισης ιαματικών φυσικών πόρων) και τις τροποποιήσεις 17414/2009 και 1721/2013 της ίδιας απόφασης.

**Θερμαλισμός**, είναι το ευρύ πεδίο θεραπευτικών και προληπτικών για την υγεία εφαρμογών, οι οποίες πραγματοποιούνται με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων. Με άλλα λόγια ο θερμαλισμός είναι ένα σύνολο οργανωμένων και αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων με κυρίαρχο στοιχείο τη χρήση των ιαματικών φυσικών πόρων, με στόχο την πρόληψη ή τη διατήρηση, ή την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

**Θερμαλιστική θεραπεία**, είναι ένα σύνολο ενεργειών και σχέσεων με το ιαματικό νερό, τον πηλό, τους υδρατμούς και το περιβάλλον, που πραγματοποιούνται σε ένα θερμαλιστικό κέντρο με στόχο την φροντίδα της ανθρώπινης σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας και ευεξίας.

**Θερμαλιστικό κέντρο ή (Μονάδα θερμαλιστικής θεραπείας ) ή (Μονάδα ιαματικής θεραπείας)**, είναι χώρος με ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στον οποίο γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων, υπό ιατρική παρακολούθηση, για λόγους υγείας (προληπτικούς ή θεραπευτικούς), φυσικής αποκατάστασης ή και αναζωογόνησης, με την εφαρμογή μορφών εξωτερικής ή εσωτερικής υδροθεραπείας ή πηλοθεραπείας ή άλλων επιστημονικώς αναγνωρισμένων μεθόδων.

**Κέντρα Ευεξίας και Αναζωογόνησης, Spa**, εντάσσονται στην ευρύτερη έννοια του «τουρισμού υγείας - ευεξίας» και παρέχουν τις υπηρεσίες αυτές (υγείας, ευεξίας) με την ευρύτερη έννοιά τους, ακόμη συνδυάζονται ή δύνανται να συνδυαστούν με φυσικούς ιαματικούς πόρους.

## 5.2. Κέντρα Ευεξίας και αναζωογόνησης (spa)

Πρόκειται για ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες παρέχονται υπηρεσίες υγείας και ευεξίας και είτε γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων είτε όχι. Πιο συγκεκριμένα γίνεται χρήση: 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. Τα spas, ουσιαστικά, ξεκίνησαν να αναπτύσσονται σε περιοχές με θερμές πηγές, χιλιάδες χρόνια πριν. Από τότε όμως έχουν αλλάξει πολλά δεδομένα. Σήμερα, ο όρος “Spa” χρησιμοποιείται για να περιγραφεί ένα ευρύτερο και λιγότερο σαφές προϊόν το οποίο σε κάθε περίπτωση στοχεύει στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου.

Τα Spa αναλαμβάνουν να ξεκουράσουν το σώμα και το νου. Εκτός από τις κλασικές υπηρεσίες ιαματικών λουτρών ή ενός ινστιτούτου αισθητικής, προσφέρουν κάθε είδους μασάζ, ανάλογα με το ζητούμενο αποτέλεσμα, θεραπείες που συνδυάζουν αρχαία παραδοσιακά μυστικά με σύγχρονες αντιλήψεις της κοσμητολογίας και της ιατρικής, ενώ, παράλληλα, προσφέρουν συμβουλές για τεχνικές χαλάρωσης και ευεξίας, για υγιεινή διατροφή και έλεγχο του στρες. Το σπουδαιότερο, όμως, είναι ότι εξασφαλίζουν τον τρόπο και τα μέσα για να επιτευχθεί ευεξία και αναζωογόνηση, στο χρόνο που διαθέτει ο καθένας, από μία ώρα έως μια εβδομάδα ή περισσότερο.

Σύμφωνα με τη διεθνή ομοσπονδία Spa, INTERNATIONAL SPA ASSOCIATION (ISPA) αναγνωρίζονται επτά κατηγορίες Spa, που περιγράφονται παρακάτω:

### • Club Spa

Είναι κέντρα που έχουν ως πρωταρχικό σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης συνδυάζοντας προγράμματα άθλησης με υπηρεσίες spa. Τα κέντρα αυτής της μορφής αποτελούν την σύγχρονη εξέλιξη των κέντρων άθλησης.

- **Day Spa / City Spa**

Είναι κέντρα που προσφέρουν μια σειρά διευρυμένων υπηρεσιών spa σε συνδυασμό με αισθητικές φροντίδες ή φροντίδες καλλωπισμού. Εδώ ο πελάτης μπορεί να ακολουθήσει όποια θεραπεία η μέθοδο χαλάρωσης επιθυμεί για μερικές ώρες την ημέρα ή και ολόκληρη την ημέρα αλλά δεν υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης. Τα κέντρα αυτής της μορφής αποτελούν τη σύγχρονη εξέλιξη των ινστιτούτων αισθητικής και σε ένα σημαντικό βαθμό και των κομμωτηρίων.

- **Destination Spa, ( spa προορισμού )**

Είναι κέντρα που πρωταρχικό σκοπό έχουν να βοηθήσουν τον επισκέπτη να αναπτύξει υγιεινές συνήθειες. Τα προγράμματα αυτής της μορφής κέντρων spas, προδιαθέτουν παραμονή του επισκέπτη για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (κατά μέσον όρο μια βδομάδα ). Στη διάρκεια της παραμονής ο επισκέπτης θα συμμετάσχει σε ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα που συνδυάζει υπηρεσίες spa, διαλογισμό, φυσικές αθλητικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν σαν βάση την ευεξία και το «ευ ζείν», υγιεινή διατροφή, καλλυντική περιποίηση καθώς και μια ποικιλία άλλων υπαίθριων δραστηριοτήτων.

- **Medical Spa**

Είναι κέντρα που λειτουργούν με την άδεια και την ευθύνη ενός γιατρού. Αυτή η μορφή spa (που διαφοροποιείται αισθητά από τους άλλους τύπους), συνδυάζει την ιατρική θεραπεία, την κοσμητική ιατρική, τις υπηρεσίες ευεξίας, καθώς και εναλλακτικές /συμπληρωματικές θεραπείες.

- **Mineral springs Spa**

Είναι μονάδες ή κέντρα spa που είναι εγκαταστημένα κοντά σε ιαματική φυσική πηγή και προσφέρουν υπηρεσίες που έχουν σαν κύρια βάση τα νερά της πηγής και τα συστατικά τους.



- **Resort / Hotel Spa**

Είναι κέντρα εγκατεστημένα σε τουριστική περιοχή ή εντός ενός ξενοδοχείου και παρέχουν υπηρεσίες spa, βελτίωση της εμφάνισης καθώς και εξειδικευμένη διατροφή. Σε πολλές των περιπτώσεων, ένα spa αυτού του είδους, λειτουργεί και σαν Day spa για την τοπική πελατεία. Τα κέντρα αυτού του είδους συνδυάζουν και μια σειρά άλλες δραστηριότητες παράλληλες με τις υπηρεσίες spa.

- **Cruise Ship Spa**

Συνίστανται στην πραγματοποίηση κρουαζιέρας με πολυτελή κρουαζιερόπλοια που προσφέρουν υπηρεσίες βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και ευεξίας συνοδευόμενα με διαιτολογικές επιλογές προσαρμοσμένες στο πνεύμα των υπηρεσιών.

### **5.3. Προέλευση του όρου SPA**

Η λέξη “Σπα” ακούγεται ολοένα και πιο συχνά στο σύγχρονο ελληνικό λεξιλόγιο. Προσδιορίζει όλους εκείνους τους φυσικούς ή τεχνητούς τρόπους για την περιποίηση και την αναζωογόνηση του σώματος. Πρόκειται για κέντρα αισθητικής ή φυσικά θέρετρα και συνήθως γίνεται χρήση ιαματικών λουτρών με μεταλλικά ύδατα. Αντίστοιχα με το βαλανείο και τις θερμές των αρχαίων Ελλήνων η λέξη Σπα στην εποχή μας προσδιορίζει την καλοπέραση, την ξενοιασιά και την απόλυτη ηρεμία.

Θεωρείται ότι η λέξη SPA αποτελεί αρκτικόλεξο από διάφορες λατινικές φράσεις, όπως "Salus Per Aquam" ή "Sanitas Per Aquam", οι οποίες μεταφράζονται ως "Υγεία μέσω του νερού". Ωστόσο εκφράζονται διάφορες εκδοχές σχετικά με την προέλευση του όρου Spa.

Κατά μια άποψη ο όρος θεωρείται ότι προέρχεται από το όνομα της ομώνυμης πόλης Spa του Βελγίου, που βρίσκεται κοντά στη Λιέγη. Το όνομα της πόλης αυτής είναι γνωστό από τη ρωμαϊκή εποχή, όταν η περιοχή ονομαζόταν Aquae Spadanae. Επίσης μερικές φορές ο όρος αυτός, μάλλον λανθασμένα, συνδέεται με τη λατινική λέξη "spargere", που σημαίνει σκορπίζω, πασπαλίζω ή υγραίνω.

Μια άλλη εκδοχή για την προέλευση του όρου ανάγεται στην Αγγλία του 16ου αιώνα. Την εποχή εκείνη σε αρκετές πόλεις αναβίωναν οι παλαιές

ρωμαϊκές ιδέες σχετικά με τη θεραπευτική κολύμβηση. Ο William Slingsby που είχε ήδη επισκεφτεί τη βελγική πόλη Spa, το 1596 ανακάλυψε μια πηγή στο Γιorkσάιρ της Αγγλίας. Η πηγή αυτή γνωστή ως Harrogate, αποτέλεσε το πρώτο θέρετρο για πόσιμα ιαματικά νερά, στην Αγγλία. Αργότερα, ο Dr Timothy Bright μετά την ανακάλυψη και μιας δεύτερης πηγής, ονόμασε το θέρετρο “British Spa”, εισάγοντας πλέον τη χρήση της λέξης Spa ως γενικό όρο.

Βέβαια πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι λόγω του γνωστού γλωσσικού μιμητισμού καθιερώθηκε η ονομασία της Βελγικής πόλης Spa για να δηλώσει κάτι που στην Ελλάδα ήταν γνωστό από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας (Αιδηψός, Καϊάφα, κ.ά).

#### **5.4. Βασικοί χώροι ενός spa**

Ο χώρος ενός κέντρου θαλασσοθεραπείας ή αλλιώς spa προσφέρεται για περιποίηση, χαλάρωση και αναζωογόνηση. Ένας καλά οργανωμένος χώρος περιλαμβάνει όλα εκείνα τα τμήματα, που έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν όλες τις ανάγκες των πελατών, μέσα στον ίδιο χώρο και μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής τμήματα:

- Τμήμα γυμναστικής – κινησιοθεραπείας
- Τμήμα φυσιοθεραπείας
- Τμήμα αισθητικής προσώπου και σώματος
- Τμήμα αισθητικής περιποίησης άκρων
- Τμήμα κομμωτικής
- Τμήμα ειδικής διατροφής

Στα κέντρα θαλασσοθεραπείας υπάρχουν ακόμη χώροι με συγκεκριμένες μπανιέρες και πισίνες για ατομικές θεραπείες, όπως: α) ατομικές υδρομπανιέρες Niagara ή Jamaica, για υδρομασάζ με ζεστό θαλασσινό νερό, β) υδρομπανιέρα Thalaxion: με εναλλαγή κρύου και ζεστού θαλασσινού νερού σε θερμοκρασία 33-34ο C , γ) υδρομπανιέρα Biostart: για αρωματο/ χρωμοθεραπεία, δ) ντους ψιλής βροχής: ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό.,ε) Jet ντους για βαθύ μασάζ με ζεστό

θαλασσινό νερό, ζ) πισίνα ζεστού θαλασσινού νερού για τονωτικό υδρομασάζ, η) πισίνα για υδροκινησιοθεραπεία κ.ά.

## **5.5. Στάδια και συνθήκες λειτουργίας στο χώρο του SPA**

Μια περιποίηση σε ένα χώρο spa περιλαμβάνει κινήσεις, κατά τις οποίες η μια ακολουθεί την άλλη με χαλαρή ρυθμικότητα. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή την περιποίηση, το άτομο που τη δέχεται, να αφήσει τον εαυτό του ελεύθερο χωρίς διάφορες σκέψεις.

- Πρώτο στάδιο: η υποδοχή

Κατά το στάδιο αυτό πρέπει να κυριαρχεί στο χώρο μια ηρεμία και μια γαλήνη, που θα δώσουν ένα προσωπικό τόνο στο άτομο που θα δεχθεί την περιποίηση. Στη συνέχεια συνοδεύεται στο χώρο όπου θα φορέσει τα κατάλληλα ρούχα (μπουρνούζι, κιμονό, παρεό) για να ξεκινήσει η περιποίηση.

- Δεύτερο στάδιο: το μπάνιο με ατμό

Είναι προαιρετικό στάδιο, αλλά έχει πολλά πλεονεκτήματα. Είναι απαραίτητο στις μεσογειακές χώρες, όπου όλη η κουλτούρα των spa προέρχεται από το χαμάμ, όπως επίσης στις βόρειες χώρες όπου κυριαρχεί η παράδοση της σάουνας. Η εφίδρωση είναι μια απαραίτητη φυσική λειτουργία για την αποβολή τοξινών. Επίσης, ρίχνεται νερό σε ζεστές πέτρες όπου επιτυγχάνεται απελευθέρωση αρνητικών ιόντων στον αέρα. Αυτά τα αρνητικά ιόντα καταπολεμούν την κούραση και την ένταση.

- Τρίτο στάδιο: η απολέπιση

Με την απολέπιση γίνεται αποβολή των νεκρών κυττάρων από το σώμα. Στο στάδιο αυτό τρίβοντας το σώμα με διάφορες ουσίες κατάλληλες για απολέπιση, όπως το αλάτι της gulf grande με κόκκους βερίκοκου, ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο με μέλι, κανέλα ή με άλλα μπαχαρικά. Είναι ένα ιδανικό στάδιο για να αρχίσει ομαλά το μασάζ.

- Τέταρτο στάδιο: η περιτύλιξη με λάσπη ή με φύκια

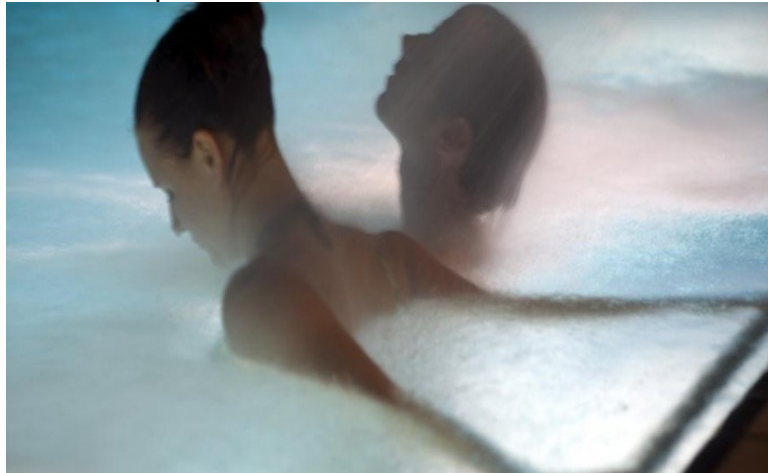
Σαν συμπλήρωμα της απολέπισης η περιτύλιξη με λάσπη είναι σαν μια σύνδεση με τη γη. Η καλύτερη λάσπη θεωρείται αυτή της μαύρης θάλασσας. Επίσης, η περιτύλιξη με φύκια οδηγεί τις σκέψεις του ατόμου στη θάλασσα, σε έναν ωκεανό και κατά συνέπεια σε μια βαθιά χαλάρωση.

Η ζέστη και η περιτύλιξη ενεργεί εδώ, συχνά καλύτερα από ότι το μπάνιο, στη βέλτιστη κυκλοφορία του αίματος και στην τόνωση των μυών.

- Πέμπτο στάδιο: η μάλαξη

Στο στάδιο αυτό το σώμα είναι ήδη χαλαρωμένο από τα προηγούμενα στάδια και είναι έτοιμο να δεχτεί τη μάλαξη. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιποίησης υπάρχει πραγματική ανταλλαγή ενέργειας ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν, δηλαδή στο άτομο που τη δέχεται και σε αυτόν πραγματοποιεί τη μάλαξη.

- Έκτο στάδιο: το μπάνιο



Στη δύση προγραμματίζεται συνήθως πριν τη μάλαξη. Στην Ασία συμβαίνει το αντίθετο αν και οι δυο φιλοσοφίες έχουν τα θετικά τους. Στην πρώτη περίπτωση, αφού έχει επέλθει η χαλάρωση και η ηρεμία, ακολουθεί το μπάνιο και μετά η μάλαξη. Έτσι, δεν υπάρχει απόλυτη απόλαυση της μάλαξης. Αυτό θα ταίριαζε περισσότερο με τους Ευρωπαίους που έχουν πρόβλημα με το γυμνό σώμα και την αφή. Αντίθετα, στην Ασία, το να βυθιστείς σε ένα μπάνιο με αρωματικά λουλούδια, έπειτα από ένα ασιατικό τελετουργικό spa είναι μια εκστατική εμπειρία. Υπάρχουν πολλών ειδών μπάνια που διαφέρουν ανάλογα με την κουλτούρα.

- Έβδομο στάδιο: η χαλάρωση

Είναι ένα στάδιο που δεν πρέπει ποτέ να παραμελείται. Ένα τελετουργικό spa, που διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα, είναι απαραίτητο να ακολουθείται από χαλάρωση μισής ώρας και πιο συγκεκριμένα ενός ύπνου.



## 5.6. Θεραπείες που εφαρμόζονται σε ένα spa

Οι θεραπείες spa με φυσικό ιαματικό νερό βοηθούν στη χαλάρωση και ξεκούραση του οργανισμού, ανακουφίζοντας από χρόνιους πόνους, ενοχλήσεις και κούραση. Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, ενεργοποιούν το μεταβολισμό, το ανοσοποιητικό σύστημα και συνδράμουν στην αποσυμφόρηση του σώματος από οιδήματα και κατακρατήσεις. Με την κατάλληλη θερμοκρασία του νερού (33°-35° C) προάγεται η μυϊκή χαλάρωση, μειώνεται ο μυϊκός σπασμός και η ευαισθησία του πόνου. Η επιδερμίδα ενυδατώνεται βαθιά, θρέφεται, αναδομείται και αποκτά βελτιωμένη υφή και όψη. Οι ειδικές θεραπείες αντιμετωπίζουν τη χαλάρωση και την κυτταρίτιδα και συσφίγγουν αποτελεσματικά το σώμα. Τα θεραπευτικά προγράμματα επιφέρουν βελτίωση σε προβλήματα πονοκεφάλων, αυχενικού, ψύξης, μυϊκών πόνων και πόνων αρθρώσεων. Οι θεραπείες spa επομένως έχουν τη δυναμική να αναβαθμίσουν την ποιότητα της υγείας και της γενικότερης κατάστασης του οργανισμού και να προσφέρουν μια ζωή γεμάτη ενέργεια, ευεξία και δύναμη. Η ιαματική μέθοδος ίασεως όχι μόνο θεραπεύει αλλά συγχρόνως ψυχαγωγεί.

Οι θεραπείες που προσφέρονται από τα κέντρα SPA είναι οι εξής:

**Μπάνιο με υδρομασάζ ή υδρομάλαξη:** Στηρίζεται στην εκτόξευση αερίων μέσα σε υγρό περιβάλλον. Από ένα συμπιεστή αέρα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στη μπανιέρα εκτοξεύεται αέρας, οξυγόνο και όζον με πίεση. Ο αέρας αυτός δημιουργεί φουσαλίδες σε τρεις διαφορετικές διαστάσεις ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το άτομο. Οι μικρές φουσαλίδες χρησιμοποιούνται κυρίως για χαλάρωση και τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος. Οι μεγάλες φουσαλίδες προκαλούν ολική μάλαξη στο σώμα, αυξάνοντας την κυκλοφορία αίματος και βοηθούν στο αδυνάτισμα σε συνδυασμό με κατάλληλα εκχυλίσματα. Οι πολύ μεγάλες φουσαλίδες χρησιμοποιούνται για να ανακουφίσουν από οσφυϊκούς πόνους και αρθροπάθειες. Έτσι, επιτυγχάνεται μάλαξη ολόκληρου του σώματος και συνεπώς προσφέρεται τόνωση, ευφορία καθώς και σωστή κυκλοφορία του αίματος. Η εκτόξευση ζεστού αέρα και νερού ενεργεί πάνω στην επιδερμίδα, δυναμώνει τους ιστούς και ενεργοποιεί τους μύς όπως και η χειρομάλαξη. Η

θερμοκρασία μέσα στη μπανιέρα πρέπει συνήθως να είναι 32-35° C, πίεση 3-5 atm και διάρκεια 20'-30'. Το υδρομασάζ αποτελεί έναν υγιεινό και αποτελεσματικό μέσο αποβολής τοξινών χάρη στο συνδυασμό της μυϊκής διέγερσης και της λεμφικής παροχέτευσης.

**Ατμόλουτρο:** Ολόκληρο το σώμα, εκτός από το κεφάλι, εκτίθεται σε υψηλή θερμοκρασία, γύρω στους 45° C. Το αποτέλεσμα είναι παρόμοιο με αυτό της σάουνας. Αυξάνει την εφίδρωση και προκαλεί απώλεια υγρών.

**Λασπόλουτρο:** Λουτρό σε μείγμα λάσπης και ιαματικού νερού που ανοίγει τους πόρους της επιδερμίδας. Καταπολεμά επίσης τις ρυτίδες και την κυτταρίτιδα.

**Θαλασσοθεραπεία:** Υδροθεραπεία που στηρίζεται στη χρήση θαλασσινού νερού και εκμεταλλεύεται τις ευεργετικές του ιδιότητες που ενδείκνυτε για αρκετές ασθένειες και λοιμώξεις. Η φροντίδα γίνεται τόσο με αυτό καθ'αυτό θαλασσινό νερό, που βρίσκεται σε θερμοκρασία 31-36 βαθμών Κελσίου (μπάνια, ντους, πισίνες) όσο και με θεραπείες σχετικές με παράγωγα της θάλασσας, όπως τα φύκια, η λάσπη ή ακόμα και με καλλυντικά που έχουν ως βάση τα παραπάνω συστατικά. Το θαλασσινό νερό, η λάσπη και τα φύκια είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό. Όσο για τη συγκεκριμένη θερμοκρασία, βοηθάει τη διείσδυσή τους στο σώμα. Θαλασσοθεραπεία μπορεί κάποιος να κάνει στα οργανωμένα κέντρα που βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα και τα οποία αντλούν και ανανεώνουν το νερό τους από καθαρές θάλασσες. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να εφαρμοστεί θαλασσοθεραπεία σε κέντρα που δεν βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα. Οι ειδικοί θεωρούν πως το ιδανικό πρόγραμμα πρέπει να είναι εβδομαδιαίο. Υπάρχουν όμως και προγράμματα διημέρου για χαλάρωση, ευεξία, ομορφιά κ.λπ. Επίσης, ημερήσια προγράμματα για το στρες και για κάποιες ειδικές περιπτώσεις (παθήσεις του κυκλοφορικού, καρδιαγγειακές, οστεοαρθρίτιδες και ρευματισμούς).

**Θεραπεία με φύκια:** Επάλειψη του σώματος με παρασκευάσματα από φύκια και ζεστό νερό και στη συνέχεια τύλιγμα με πλαστική μεμβράνη και ζεστή κουβέρτα. Τα φύκια είναι από τα πρώτα φυτά που εμφανίσθηκαν στην γη, μέσα στις θάλασσες και ωκεανούς αλλά και σε λίμνες και ποτάμια. Όμως διαφέρουν από τα άλλα φυτά γιατί δεν έχουν φύλλα, άνθη, κλώνους.

Υπάρχουν πολλά είδη και ποικιλίες. Είναι προϊόντα φωτοσύνθεσης και παράγουν οξυγόνο. Διαφέρουν μεταξύ τους στο χρώμα, στο μέγεθος, στο σχήμα αλλά και στην περιεκτικότητα των συστατικών τους. Συλλέγονται κυρίως την άνοιξη και υφίστανται επεξεργασία πριν χρησιμοποιηθούν. Είναι πλούσια σε ιώδιο, αμινοξέα, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, φυτοορμόνες, πρωτεΐνες, λιπώδη οξέα και χρησιμοποιούνται ευρέως στη βιομηχανία καλλυντικών, περιποίησης προσώπου και σώματος, σε φάρμακα και σε συμπληρώματα διατροφής. Αφού αποξηρανθούν και μετατραπούν σε μορφή πούδρας, ενσωματώνονται στα προϊόντα προσώπου ή σώματος. Υπάρχουν πάνω από 35000 είδη φυκιών που εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα και διαφορετική περιεκτικότητα των ευεργετικών τους στοιχείων εξαιτίας της διαφορετικής έντασης του φωτός που δέχονται. Χρησιμοποιούνται κυρίως τα κόκκινα, καφέ και μπλε φύκια. Το κυρίαρχο συστατικό τους, το ιώδιο, είναι απαραίτητο στοιχείο στη σύνθεση ορμονών του θυρεοειδούς αδένου, που είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και κατ' επέκταση του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους.

**Θεραπεία αποτοξίνωσης:** Με εξειδικευμένα προϊόντα προσαρμοσμένα στις εκάστοτε ανάγκες, εφαρμοζόμενα στο σώμα ενισχύεται η κυκλοφορία του αίματος, η αποβολή τοξινών και η λείανση της επιδερμίδας, μέσα σε περιβάλλον ζέστης (θερμοκουβέρτα, ντους υδρομασάζ κ.λ.π.) και επιτυγχάνεται αποτοξίνωση ή χαλάρωση του οργανισμού. Ιδανική σαν θεραπεία προετοιμασίας άλλων θεραπειών, λιποδιάλυσης, σύσφιξης, αδυνατίσματος, αντιγήρανσης, αποτοξίνωσης, antistress, εντάσσεται σε προγράμματα αδυνατίσματος με περιοδική επανάληψη.

**Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινώς σοκολατοθεραπεία:** Το κακάο έχει ενυδατική, αναζωογονητική δράση και προτρέπει την παραγωγή ενδορφινών στον οργανισμό, ουσίες οι οποίες είναι γνωστές ως «φυσικές ουσίες ευτυχίας». Προσφέρει πλούσια ενυδάτωση και βελούδινη υφή στην επιδερμίδα. Διεγείρει τις αισθήσεις, απελευθερώνει τον οργανισμό από τις εντάσεις και δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας. Η σοκολάτα είναι πλούσια σε καφεΐνη, η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους ενώ έχει και αντικαταθλιπτική δράση προκαλώντας ψυχική ευφορία και καλή διάθεση.

**Θεραπεία με μάλαξη:** Με τον όρο μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις που ασκούνται με το χέρι ή με τη βοήθεια άλλων μηχανικών μέσων πάνω στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών, τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων, την εμφάνιση και διατήρηση της υγείας. Ο ειδικός «δουλεύει» σ' όλο το κορμί με τα χέρια του, ασκώντας πίεση ή τριβή. Επιτυγχάνεται: Αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά, με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου αισθήματος ή την μείωση του πιθανού πόνου, απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων, εφίδρωση, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, και αύξηση του δερματικού τόνου που καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό. Τα πιο δημοφιλή είδη μάλαξης σε ένα spa είναι:



- **Μάλαξη με θερμούς λίθους (HOT STONES):** Χρησιμοποιεί ως μέσο μάλαξης λείους θερμασμένους λίθους μέσα σε νερό. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται λίθοι μη θερμασμένοι (π.χ. σε καταστάσεις φλεγμονών) και μερικές φορές γίνεται συνδυασμός θερμών και δροσερών λίθων. Πολύ συχνά πρόκειται για λίθους από βασάλτη, ένα σκούρο ηφαιστειακό πέτρωμα με πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας. Η χρήση τους συνδυάζεται επίσης με λάδι μάλαξης ή και με αιθέρια έλαια. Προσφέρει χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων, ανακούφιση των πόνων από διαστρέμματα και θλάσεις, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, ανακούφιση σε ρευματικούς, αρθρικούς πόνους, ινομυαλγίες, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (πόνους περιόδου), οσφυαλγίες, μείωση του στρες και της έντασης, της αϋπνίας και συναισθηματική χαλάρωση.

- **Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο μασάζ:** Η προέλευσή του συνδέεται με τα Βουδιστικά Μοναστήρια. Η ιστορία της τέχνης του Ταϊλανδέζικου

μασάζ ξεκινά πριν από 2.500 χρόνια. Οι ρίζες της μεθόδου αυτής, η οποία διαδόθηκε στο δυτικό κόσμο από την Ταϊλάνδη, και σήμερα είναι πολύ δημοφιλής, βρίσκονται στην εποχή του Βούδα, όταν ένας γιατρός γνωστός για τις πνευματικές του δυνάμεις, άρχισε να θεραπεύει ασθενείς με την τεχνική αυτή. Το Ταϊλανδέζικο μασάζ έχει αναγνωριστεί ως η πρακτική αυτού που η βουδιστική σκέψη ονομάζει καλοσυνάτη αγάπη. Βασισμένο στην αρχαία ταϊλανδέζικη μάλαξη και στην ινδική φιλοσοφία της yoga, είναι ένα μασάζ που χαλαρώνει, ευθυγραμμίζει και ανακουφίζει το σώμα από πόνους και εντάσεις με βαθιές πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών. Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές είναι δέκα και η ενέργεια που κυλάει μέσα από αυτές υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας μπορεί να προκαλέσει πόνο και αρρώστια.

Το ταϊλανδέζικο μασάζ χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό πολλών και διαφορετικών τεχνικών, όπως διατάσεις, πιέσεις βελονιστικών ή ρεφλεξολογικών σημείων, πιέσεις σε ενεργειακά κέντρα και κανάλια. Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται χρησιμοποιώντας



τις παλάμες, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα, αλλά και όλο το σώμα. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της άσκησης των τεχνικών του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου μασάζ είναι το πολύ εντυπωσιακό των κινήσεων, πιέσεων και διατάσεων, που επιτυγχάνονται με πολύπλοκα κλειδώματα, λαβές και κινήσεις μοχλισμού των δύο σωμάτων που εμπλέκονται στη συνεδρία.



Εναρμονίζει το σώμα. Πέρα από τη χαλάρωση, το ταϊλανδέζικο μασάζ αναζωογονεί τη ροή της σωματικής ενέργειας και διευκολύνει την επανασύνδεση του σώματος με την ψυχή και το μυαλό. Κάθε κίνηση που γίνεται δεν είναι μηχανική, αλλά γεμάτη αγάπη για τον άνθρωπο που τη δέχεται. Συντελεί στη μείωση της έντασης και του στρες, βοηθάει στην απελευθέρωση του ενεργειακού μπλοκαρίσματος και της στασιμότητας, βελτιώνει τη στάση του σώματος, δημιουργεί ευλυγισία και ανακουφίζει από μυοσκελετικά προβλήματα. Τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσα από αυτή τη μέθοδο είναι μεγαλύτερη ευλυγισία του σώματος, θεραπεία μακροχρόνιων τραυματισμών και μυϊκών πόνων, καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας, μείωση της έντασης και του στρες. Γίνεται επίσης μασάζ των εσωτερικών οργάνων, και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος. Το μασάζ αυτό γίνεται με άνετα βαμβακερά ρούχα.

• **Σουηδική μάλαξη:** Αποτελεί ίσως την πιο διαδεδομένη και δημοφιλή μορφή θεραπευτικής μάλαξης. Το Σουηδικό μασάζ χρησιμοποιεί πέντε στυλ από μακριά, ρέοντα κτυπήματα. Τα πέντε βασικά κτυπήματα είναι effleurage (ολύσθημα), petrissage (ζύμωμα), tapotement (ελαφρά ρυθμικά κτυπήματα), friction (εντρυβές) και δόνηση/τρεμούλιασμα. Επινοητής του Σουηδικού μασάζ θεωρείται ο Per Henrik Ling και διαμέσω του Δανού θεραπευτή Johan Georg Mezger υιοθέτησε τα Γαλλικά ονόματα που καθορίζουν τα πέντε είδη κτυπημάτων. Ο όρος Σουηδικό μασάζ δεν είναι γνωστός στη Σουηδία, στην οποία ονομάζεται "Κλασικό μασάζ". Θεωρείται μια ήπια μορφή μάλαξης, ωστόσο αποτελεί μια ολοκληρωμένη τεχνική που ευεργετεί τόσο το μυοσκελετικό, όσο και το κυκλοφορικό σύστημα.

Είναι ιδανική για την αντιμετώπιση της μυϊκής κόπωσης και φυσικής εξάντλησης. Αποφέρει βαθιά χαλάρωση,



απαλύνει τον πόνο και βοηθά στην ανανέωση του κουρασμένου δέρματος. Παράλληλα ενεργοποιεί την λεμφική κυκλοφορία που έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση των φυσικών αμυντικών

μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού.



**Ολιστικές Θεραπείες:** Τα τελευταία χρόνια σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία σ' ένα χώρο «spa» ή και σε ένα πολυδύναμο κέντρο αισθητικής εφαρμόζονται επιπρόσθετα και διάφορες ολιστικές θεραπείες, οι οποίες βρίσκουν μεγάλη ανταπόκριση από το κοινό. Οι όροι "**Ολισμός**" (Holism) και "**Ολιστικός**" (Holistic) προέρχονται από την ελληνική λέξη "**Όλον**". Η Ολιστική ιατρική χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια να ασχολείται με τον άνθρωπο ως "Όλον", δηλαδή να εξετάζει τα θέματα της υγείας του σε όλα τα επίπεδα - σωματικό, διανοητικό, συναισθηματικό, κοινωνικό, πνευματικό και εκείνο της σχέσης του με το περιβάλλον. Η ολιστική ιατρική συμπεριλαμβάνει τόσο τις σύγχρονες φαρμακευτικές, χειρουργικές κλπ θεραπείες όσο και τις εναλλακτικές. Οι φυσικές, ήπιες εναλλακτικές θεραπείες εφαρμόζονται μόνες, όταν μπορούν να εγγυηθούν ασφαλή και σίγουρη θεραπεία, διαφορετικά συνδυάζονται ή και αντικαθίστανται από τις σύγχρονες, φαρμακευτικές και ιατρικές προσεγγίσεις. Ο ολισμός στηρίζεται στο νόμο «η ενέργεια ακολουθεί τη σκέψη». Όλο και περισσότερα άτομα, τόσο στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και στην Ελλάδα, αποδέχονται τις εναλλακτικές θεραπείες. Ανταποκρίνονται στην ολιστική προσέγγιση επιδιώκοντας την ίαση με τη θεραπεία που αυτές προτείνουν για το "ευ ζειν". Ολιστικές θεραπείες μπορούν να θεωρηθούν οι θεραπείες που επιδρούν στην εξισορρόπηση της ενέργειας όπως η ρεφλεξολογία, το σιάτσου, ο βελονισμός, το Ρέικι, η γιόγκα η αρωματοθεραπεία, η ανθοθεραπεία κ.ά. Κάποιες από τις εναλλακτικές μορφές θεραπείας, που ανήκουν την ολιστική θεραπευτική αναλύονται παρακάτω:

- **Αρωματοθεραπεία:** Πρόκειται για θεραπεία με χρήση αρωμάτων. Τα αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα πυκνά αρωματικά εκχυλίσματα, που εξάγονται με ψυχρή πίεση από ανθούς, φύλλα ή ρίζες. Η δράση τους ποικίλει και μπορεί να είναι ηρεμιστική ή τονωτική, μυοχαλαρωτική, αναλγητική, αντισηπτική κ.ά. Συχνά τα έλαια διαλύονται μέσα στα λεγόμενα λάδια-φορείς, όπως σε αμυγδαλέλαιο ή σογιέλαιο, και εφαρμόζονται μέσω μασάζ, αναμειγμένα με νερό και χρησιμοποιούμενα ως κομπρέσες πάνω στο δέρμα, ή προστίθενται στο νερό του μπάνιου ή διαχέονται στον αέρα για εισπνοές. Το άρωμα των ελαίων δρα θεραπευτικά στο μεταίχμιακό

σύστημα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη, το συναίσθημα και τον έλεγχο των ορμονών. Τα τρία βασικά μοντέλα αρωματοθεραπείας είναι: α) Γερμανικό: με κύρια έμφαση στην όσφρηση (εισπνοές - διάχυση - εξαέρωση). β) Αγγλικό: ολόσωμο χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια διαλυμένα σε μια βάση από φυτικά λάδια. γ) Γαλλικό: εσωτερική χρήση των αιθέριων ελαίων κατά το ιατρικό πρότυπο (στοματική οδός – υπόθετα).

- **Ρεφλεξολογία:** Είναι μια εναλλακτική ιατρική, συμπληρωματική ή ολοκληρωμένη μέθοδος ιατρικής θεραπείας, που περιλαμβάνει τη φυσική πράξη της άσκησης πίεσης στα πόδια και το χέρι με ειδικές κινήσεις και τεχνικές του αντίχειρα, των δακτύλων των χεριών χωρίς τη χρήση λαδιού ή λουσιών. Βασίζεται στην άποψη ότι το σώμα είναι ένα σύστημα από ζώνες και ανακλαστικές περιοχές που αντανakλούν μια εικόνα του σώματος στα πόδια και τα χέρια.



Τα πόδια μας, μας συνδέουν με το έδαφος: αποτελούν τον σύνδεσμο ανάμεσα στη γήινη και την πνευματική/νοητική ζωή μας. Στα πόδια υπάρχουν οι περισσότερες απολήξεις των νεύρων που ξεκινώντας από τον εγκέφαλο διανύουν όλο το σώμα. Όλα τα όργανα, οι αδένες και άλλα μέρη του σώματος βρίσκονται

τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια, σαν αντανakλαστικά των μερών του σώματος. (με τον όρο αντανakλαστικό εννοούμε μια ακούσια ή ασυνείδητη αντίδραση σε ένα ερέθισμα). Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανakλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων που συνδέονται με αυτά τα αντανakλαστικά. Η σωστή διέγερση αυτών των αντανakλαστικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας. Στόχος της ρεφλεξολογίας είναι η επίτευξη της ισορροπίας του σώματος, πράγμα που κατορθώνεται κυρίως μέσω της χαλάρωσης. Το επαγγελματικό μασάζ της ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει ποια μέρη του σώματος δεν λειτουργούν αποτελεσματικά. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.

- **Βελονοθεραπεία:** Είναι ένας κλάδος της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής που περιλαμβάνει την εισαγωγή και τον επιδέξιο χειρισμό λεπτών

βελονών σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος (γνωστά ως σημεία βελονισμού). Ο σκοπός του στην Κινέζικη ιατρική είναι να διεγείρει, ή να ισορροπήσει, τη ροή της σωματικής ενέργειας (η οποία αναφέρεται με τον όρο τσι) που πιστεύεται ότι επηρεάζει τη φυσική λειτουργία του οργανισμού και την ικανότητά του να αυτοθεραπεύεται.

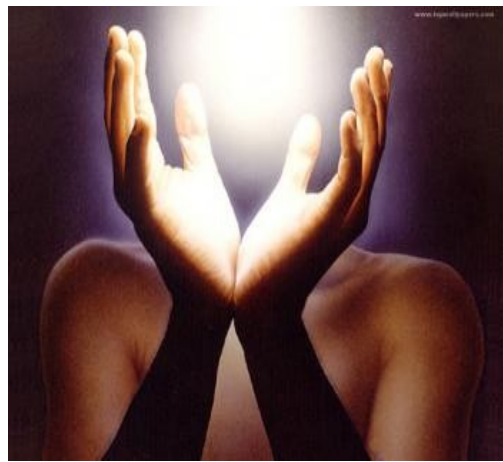


Η παραδοσιακή θεωρία του βελονισμού βασίζεται στη θεωρία της ενέργειας και των διαδρομών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί στο σώμα. Σύμφωνα με την Κινέζικη φιλοσοφία όταν το σώμα είναι υγιές, η ενέργεια κυκλοφορεί ομαλά στο σώμα μέσα σε μια σειρά καναλιών, γνωστών ως "μεσημβρινών". Όταν υπάρξει ένα μπλοκάρισμα στη ροή της, λόγω μιας αρρώστιας, ενός σωματικού ή συναισθηματικού τραύματος, η ροή της ενέργειας διαταράσσεται και ως αποτέλεσμα η υγεία κλονίζεται. Η εισαγωγή βελονών σε συγκεκριμένα σημεία βελονισμού, πιστεύεται ότι βοηθά στο ξεμπλοκάρισμα και συνεπώς στην αποκατάσταση της φυσικής ροής της ενέργειας σε όλο το σώμα, με αποτέλεσμα να διεγείρεται η διαδικασία αυτοϊασης του σώματος.

- **Γιόγκα:** Η Γιόγκα (Yoga) είναι μια από τις αρχαιότερες επιστήμες του σώματος και του πνεύματος. Οι ρίζες της προέρχονται από την Ανατολή και ειδικότερα από την Ινδία. Είναι ένα ολιστικό σύστημα προσέγγισης της ανθρώπινης ύπαρξης και ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό από ασκήσεις και τεχνικές. Η λέξη Γιόγκα προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη yuj και σημαίνει ένωση. Περιγράφεται ως η ένωση της ατομικής συνείδησης-πνεύματος (jivatma) με τη συμπαντική συνείδηση-πνεύμα (paramatma). Σε ένα πιο πρακτικό επίπεδο, αυτή η ένωση έχει σαν αποτέλεσμα την εξισορρόπηση και την εναρμόνιση του σώματος, του μυαλού, του συναισθήματος και της ψυχής. Αποσκοπεί στον έλεγχο των πέντε πηγών ενέργειας: αναπνοή, διατροφή ύπνος, χαλάρωση, και θετικός τρόπος σκέψης. Ο πιο διαδεδομένος και ευρέως χρησιμοποιημένος τρόπος είναι η batha yoga (σωματική yoga). Βασίζεται σε διάφορες στάσεις (asanas), οι οποίες σε συνδυασμό με τον έλεγχο της αναπνοής και τη χαλάρωση έχουν θετική επίδραση στον οργανισμό και τις λειτουργίες του.

- **Σιάτσου:** Το Σιάτσου αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία και σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Αξιοποιεί όμως, μια ποικιλία από διαφορετικές τεχνικές και πιέσεις ειδικών σημείων. Ο σκοπός του είναι να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα νου και πνεύμα. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις και το στρες, που ευθύνονται έμμεσα ή άμεσα, για την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας. Είναι πλέον, μια από τις δημοφιλέστερες και πιο διαδεδομένες μεθόδους σωματικού χειρισμού στον κόσμο.

- **Ρεΐκι:** είναι μια πνευματική πρακτική που αναπτύχθηκε το 1922 από Ιάπωνες βουδιστές. Χρησιμοποιεί μια τεχνική που κοινώς ονομάζεται θεραπεία παλάμης ως μια μορφή συμπληρωματικής και εναλλακτικής θεραπευτικής και μερικές φορές χαρακτηρίζεται ως ανατολίτικη ιατρική από ορισμένους φορείς. Με τη χρήση της τεχνικής αυτής, οι ασκούμενοι υποστηρίζουν στη μεταφορά της



θεραπευτικής ενέργειας με τη μορφή *ki* μέσα από τις παλάμες. Ο πρακτικός του Ρεΐκι αγγίζοντας απαλά πάνω από τα ρούχα το σώμα του δέκτη, του μεταδίδει τη ζωτική ενέργεια. Υπόσχεται ότι επαναφέρει τη συναισθηματική, σωματική και πνευματική ισορροπία.

- **Ανθοθεραπεία:** Είναι μέθοδος που εξασφαλίζει ήπια και διακριτική προσέγγιση του στρες. Τρόπος φροντίδας που αναδεικνύεται μέσα από τις άγνωστες θεραπευτικές ιδιότητες των λουλουδιών, των φυτών και των δένδρων. Χρησιμοποιείται από τον καθένα γιατί είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Πρόκειται για μια τεχνική αιώνων που επανήλθε από το δρα Έντουαρντ Μπαχ, ο οποίος στο φυτικό κόσμο αναζήτησε τα γιατρικά που θα αποκαθιστούσαν τη ζωτικότητα στους ασθενείς και πάσχοντες, έτσι ώστε να μπορούν να ξεπερνούν την ανησυχία, το φόβο και την κατάθλιψη και έτσι να βοηθούνται στην αυτοθεραπεία τους.

## 5.7. Εργαζόμενοι σε spa

Αυτό που ισχύει συνήθως είναι ότι ο χώρος του spa στελεχώνεται κυρίως από αισθητικούς, θεραπευτές και φυσιοθεραπευτές. Εκείνοι αντλούνται από το χώρο της Αισθητικής ή της Φυσιοθεραπείας επιπέδου ΤΕΙ ή ΙΕΚ, έχοντας επαρκή γνώση για τις θεραπείες σώματος και προσώπου, λαμβάνοντας και εξειδίκευση από τα ίδια τα ξενοδοχεία – SPA για τη χρήση συγκεκριμένων προϊόντων και θεραπειών.

Κάθε επαγγελματίας Spa Therapist πρέπει να γνωρίζει τις κατάλληλες τεχνικές και θεραπείες προκειμένου να συμβάλλει αποτελεσματικά στην απομάκρυνση του πόνου, της έντασης και του άγχους από το σώμα και το πνεύμα καθώς και στη διατήρηση της ομορφιάς και της νεότητας.



Αναλυτικότερα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο Spa Therapist θα πρέπει να είναι σε θέση να γνωρίζει:

- Την ανατομία και τη φυσιολογία του ανθρωπίνου σώματος, καθώς και τις βασικές αρχές δερματολογίας και παθολογίας
- Πρώτες βοήθειες και να είναι ικανός να τις προσφέρει σε πιθανή περίπτωση συμβάντος στο χώρο του
- Τις βασικές αρχές υγιεινής και προστασίας στους εργασιακούς χώρους του Spa
- Τα είδη και τα προϊόντα καλλυντικών, καθώς και τις τεχνικές θεραπειών σώματος και προσώπου
- Τεχνικές επικοινωνίας με τους πελάτες του Spa, τους συνεργάτες και τους ανωτέρους του
- Τεχνικές πώλησης και προώθησης υπηρεσιών Spa
- Τεχνικές εξυπηρέτησης και περιποίησης πελατών των Spa



## 6. ΛΗΜΝΟΣ – ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ

### 6.1. Το νησί της Λήμνου



**"Λήμνος γαιάνων πολύ φιλότατη απασέων"**  
(Λήμνος η πιο αγαπημένη απ' όλες τις στεριές) Όμηρος

Η Λήμνος βρίσκεται στο ΒΑ Αιγαίο και είναι το όγδοο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας με έκταση 476 τετραγωνικά χιλιόμετρα και μήκος ακτών 260 χιλιόμετρα. Η Λήμνος βρίσκεται ανάμεσα στο Άγιο Όρος τη Σαμοθράκη τη Λέσβο και την Ίμβρο. Πρωτεύουσα και κύριο λιμάνι της Λήμνου είναι η Μύρινα που πήρε το όνομα της γυναίκας του πρώτου βασιλιά του νησιού, του Θάαντα. Ως το 1955 η Μύρινα ονομαζόταν Κάστρο, ονομασία που επικράτησε κατά την ύστερη βυζαντινή περίοδο και άτυπα ακόμα έτσι αποκαλείται από τους παλιότερους Λημνιούς.



Η Λήμνος είναι ηφαιστειογενές νησί. Αν και δεν έχει δάση, έχει εκτεταμένες εύφορες πεδιάδες καλλιεργημένες με σιτηρά κι αμπέλια. Οι βασικές ασχολίες των κατοίκων είναι η κτηνοτροφία, η γεωργία και η αλιεία, ο τουρισμός, το εμπόριο και τα ναυτικά επαγγέλματα. Ο πληθυσμός του νησιού ανέρχεται σε 17.000 κατοίκους περίπου.

Το νησί έχει ήπιο ανάγλυφο χωρίς απότομες εναλλαγές. και στο τοπίο του κυριαρχούν οι πεδινές εκτάσεις και οι μικροί λόφοι. Στην ανατολική Λήμνο, στην περιφέρεια του πρώην Δήμου Μούρου, υπάρχουν τρεις παραθαλάσσιες λίμνες η Άλικη ,η Χορταρολίμνη και η Ασπρολίμνη που αποτελούν ένα μοναδικό οικοσύστημα, που εντάσσεται στο δίκτυο Nature 2000.





## 6.2. Ιαματική Πηγή Θερμών Λήμνου - Ιστορικά Στοιχεία



Τα **Θέρμα** είναι θερμές ιαματικές πηγές που βρίσκονται κοντά στο χωριό Κορνός Λήμνου. Το νερό τους είναι κατάλληλο τόσο για ποσιμοθεραπεία όσο και για λουτροθεραπεία.

Στα **Θέρμα** λειτουργούσαν λουτρά τουλάχιστον από το 1548. Τότε αναφέρεται από τον Belon ότι υπήρχε ένα μικρό δωμάτιο αποδυτηρίων κι ένας θολωτός θάλαμος με μια πέτρινη μπανιέρα, τα οποία σώζονται μέχρι σήμερα δίπλα σε νεότερα κτίρια. Σε χάρτη που συνοδεύει έκδοση του 1588 σημειώνεται δρόμος που συνέδεε το Κάστρο με τις Thermes και το γειτονικό λόφο του Προφήτη Ηλία. Ο δρόμος αυτός, που συνέχιζε προς την ανατολική Λήμνο, ήταν σε χρήση μέχρι τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια που έγινε νέα χάραξη.

Με το όνομα **Θερμαί** τα λουτρά αναφέρονται και το 1739 από τον Roscoe. Το 1780 ο Χασάν πασάς Τζεζάρλι έφτιαξε ξενώνα και νέα κτίρια λουτρών και τοποθέτησε την επιγραφή: «...Οι θερμές ιαματικές πηγές της Λήμνου με το νερό τους χάρισαν θεραπεία και υγεία εις τον αιώνα μας. Ο νικητής και θριαμβευτής του Αιγαίου πελάγους ναύαρχος Χασάν πασάς... 1195.» Το έτος εγίρας 1195 ξεκίνησε στις 16 Δεκεμβρίου 1780. Συνεπώς, τα έργα του Χασάν έγιναν το 1781. Μια δεύτερη επιγραφή περιγράφει την ανακαίνιση των λουτρών. και έχει χρονολογία 1255 έτους εγίρας, το οποίο ξεκίνησε στις 4 Μαρτίου 1839.

Τα λουτρά αναφέρουν, επίσης, ο Choiseul-Gouffier (1785 ως Therma), ο Hunt (1801), ο οποίος τα επισκέφθηκε και διαπίστωσε ότι λούζονταν αρκετοί άνθρωποι καθώς και όλοι οι προαναφερθέντες επισκέπτες του νησιού είτε ως **Θέρμα** είτε με την τουρκική ονομασία **Lidja** (Λίτζα).

Οι γυναίκες τα χρησιμοποιούσαν σε διαφορετικές ημέρες από τους άντρες. Ο De Launay (1898) περιγράφει τη σκηνή που φθάνουν με τα γαϊδούρια τους και ο Fredrich δεν μπόρεσε να τα επισκεφθεί, διότι ήταν η ώρα των γυναικείων λουτρών.

Τα λουτρά λειτουργούσαν ως τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια. Στα χρόνια του μεσοπολέμου πολλές αστικές οικογένειες της Μύρινας συνήθιζαν να πηγαίνουν στα Θέρμα κάθε Σάββατο για το βδομαδιακό λουτρό τους. Το 1928-30 έγινε μια προσπάθεια αξιοποίησης από τον Αθανάσιο Βαφέα, η οποία μετά το θάνατό του συνεχίστηκε από τους γιους του Κωνσταντίνο και Όθωνα. Αγόρασαν έκταση, δενδροφύτεψαν το χώρο, έκτισαν ξενοδοχείο και αναψυκτήριο αλλά εμποδίστηκαν και η προσπάθειά τους έμεινε ημιτελής.



Τελευταία, τα κτίρια αναπαλαιώθηκαν και λειτουργούν πάλι από τον ιδιοκτήτη Γαρμαδούρο Ευάγγελο. Τα Ιαματικά Λουτρά λειτουργούν πλέον με τις πιο σύγχρονες μεθόδους λουτροθεραπείας, αλλά και ως κέντρο αναζωογόνησης και SPA, με την παράλληλη προώθηση προϊόντων με πρώτες ύλες από το νησί της Λήμνου.



### 6.2.1. Τα Θέρμα στα κείμενα ξένων περιηγητών

Από το ενδιαφέρον των περιηγητών που επισκέφτηκαν τη Λήμνο έχουμε τις πιο πολλές πληροφορίες για τα **Θέρμα**. Τα κείμενά τους αναφέρονται στη διαδικτυακή σελίδα του Therma spa , [www.thermaspa.gr](http://www.thermaspa.gr) και έχουν ως εξής:

Η πρώτη γραπτή αναφορά στα Θέρμα – από όσο γνωρίζουμε - είναι αυτή του P. Belon, γάλλου γιατρού και φυσιοδίφη που ήρθε στη Λήμνο το 1546. Ο Belon λοιπόν παρατήρησε πως στο νησί υπάρχει μια πηγή θερμών λουτρών, που στην κοινή γλώσσα οι Έλληνες την ονομάζουν Θερμές και που το νερό της δεν είναι τόσο ζεστό όσο άλλων. Γιατί μπορείς να βουτήξεις μέσα του αμέσως μόλις βγει από την πηγή, πράγμα που δε συμβαίνει σε άλλα λουτρά... Επίσης, δεν υπάρχει κανένα μεγάλο κτίσμα, αλλά μόνον ένα μικρό δωματάκι όπου μπορεί ο καθένας να πάει να γδυθεί και να περάσει έπειτα σε ένα άλλο δωμάτιο, θολωτό. Εκεί υπάρχει μόνον μια μεγάλη λεκάνη από λειασμένη πέτρα, που παλιά είχε χρησιμοποιηθεί ως σαρκοφάγος. Η παροχή αυτής της πηγής δεν είναι μεγάλη, γι' αυτό δεν μπορούν να λουστούν πάνω από ένας - δυο κάθε φορά.

Περίπου δυο αιώνες αργότερα, το 1739, σύντομη αναφορά στα Θέρμα έκανε ο R. Pococke, ένας άγγλος νομικός και κληρικός, το ίδιο και ο γάλλος αριστοκράτης Choisseul – Gouffier που επισκέφτηκε τα Θέρμα την άνοιξη του 1785, επιμένοντας κυρίως στη σύσταση του νερού. Ο άγγλος βοτανολόγος και γιατρός J. Sibthorp σημείωσε στο ημερολόγιό του πως επισκέφτηκε την περιοχή των Θέρμων στις 21 και 22 Σεπτεμβρίου του 1794. Φαίνεται πως τίποτα δεν του έκανε εντύπωση στα λουτρά. Δεν έκανε κανένα σχόλιο. Ο άγγλος P. Hunt ήρθε στη Λήμνο στα τέλη του 18ου αιώνα. Σημείωσε πως τέσσερα μίλα μακριά από το Κάστρο (έτσι έλεγαν τότε τη σημερινή Μύρινα), περάσαμε ένα ελληνικό χωριό που το λένε Χόρους (μάλλον πρόκειται για το σημερινό χωριό Κορνός), όπου υπάρχει μια θερμή πηγή, που εξακολουθεί να λέγεται Θέρμα.

Πάνω της, ο μεγάλος Χασσάν, ο καπουδάν πασάς, έκτισε ένα άνετο λουτρό και ένα χάνι ή ξενώνα, για τους επισκέπτες που συχνάζουν εδώ για τις υποθετικές ιαματικές ιδιότητές της. Όταν φτάσαμε, λούζονταν αρκετοί

άνθρωποι. Η διαδικασία είναι όμοια με αυτήν που χρησιμοποιείται στα τουρκικά χαμάμ, δηλαδή, στην αρχή προκαλείται μια δυνατή εφίδρωση, μετά, με δυνατό τρίψιμο με τρίχινο γάντι, ανοίγουν οι πόροι και χαλαρώνουν οι αρθρώσεις. Το νερό που το γευτήκαμε στην πηγή, ήταν πολύ ζεστό και μαλακό, μεταλλική όμως πρόσμιξη δεν ήταν αισθητή.

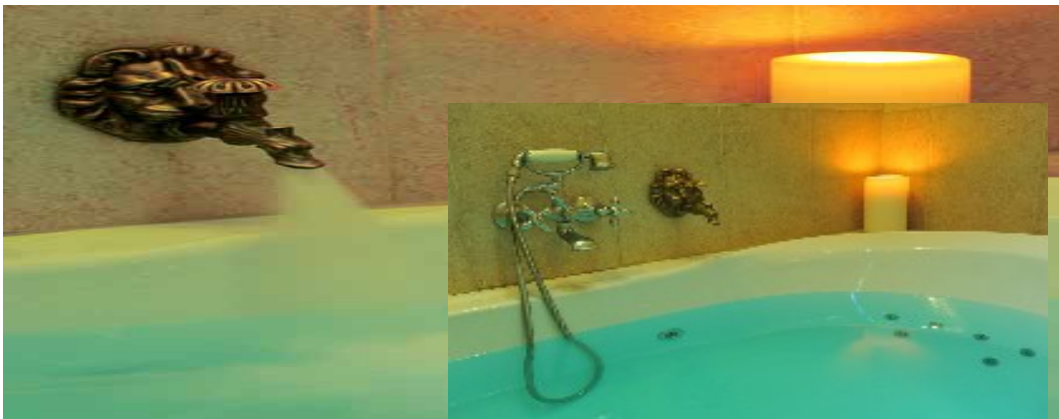


Σεπτέμβριος 1915. Κρήνη στα θέρμα

Στα μέσα του 19ου αιώνα, το 1858, ο γερμανός αρχαιολόγος A. Conze, σημείωνε φθάσαμε στα θερμά λουτρά της Λήμνου, στους πρόποδες του βουνού Ηλίας, με μισογκρεμισμένες εγκαταστάσεις για τους επισκέπτες που λούζονται και πίνουν αυτό το νερό γιατί θεωρείται ιαματικό σε ρευματισμούς και σε δερματικές παθήσεις. Ο κληρικός H. Tozer το 1889, δεν παρέλειψε μια επίσκεψη στα Θέρμα: φθάσαμε στην κοιλάδα με τα θερμά λουτρά, που τα επισκέπτονται συχνά για τις ιαματικές τους ιδιότητες. Το κτήριο που τα στεγάζει είναι μια κλειστή κατασκευή, με μια κεντρική αυλή σκεπασμένη με πλάκες και ανοικτή στην οροφή.

Στις τέσσερις γωνίες του κτίσματος υπάρχουν δωμάτια για χρήση των επισκεπτών και, απέναντι από την είσοδο, βρίσκονται δυο χώροι λουτρών, με μαρμάρινες μπανιέρες. Ο Tozer φαίνεται να εκτίμησε την αποτελεσματικότητα του νερού των Θέρμων: Τα λουτρά είναι κατάλληλα, κυρίως για ρευματισμούς και για δερματικές παθήσεις. Οι άρρωστοι, επίσης, πίνουν το νερό, γιατί έχει την ιδιότητα να ανοίγει την όρεξη. Λένε ακόμη, πως αν πιείς, θέλεις να συνεχίσεις να πίνεις ολοένα και περισσότερο. Όταν το επισκέφτηκα, δεν υπήρχαν λουόμενοι. Το καλοκαίρι, όμως, μου είπαν, μαζεύονται πολλοί, και όσοι δεν μπορούν να στεγαστούν εδώ, εξυπηρετούνται από κάτι άθλιες εγκαταστάσεις, κοντά στα λουτρά. Ο γάλλος γεωλόγος de Launay, που επισκέφτηκε τη Λήμνο στα 1894,

διασώζει μια ενδιαφέρουσα πληροφορία: Σύμφωνα με το μύθο, εκεί (στα Θέρμα) πήγε ο **Ήφαιστος**, στα παλιά χρόνια, για να γιατρέψει τα κτυπήματά του, μετά την πτώση του από τον ουρανό. Οι μικρές εγκαταστάσεις που υπάρχουν σήμερα, χρησιμοποιούνται από άντρες και γυναίκες σε μέρες διαφορετικές, όπως γίνεται σε όλα τα τούρκικα λουτρά. Όταν είναι η μέρα των γυναικών είναι διασκεδαστικό να βλέπεις να καταφτάνουν, πάνω στα άσπρα τους γαϊδούρια οδηγημένα από αγωγιάτες, οι τουρκάλες κυρίες, με ρούχα που θυμίζουν ευγενικές πυργοδέσποινες του μεσαίωνα πάνω στις ήσυχες φοράδες τους. . Γιατί φορούν μια μακριά, κυματιστή ρόμπα και, πάνω στην άσπρη τους καλύπτρα που πλαισιώνει το πρόσωπό τους σκεπάζοντας μόνον το στόμα τους, έχουν δεμένη γύρω από το μέτωπο, σαν διάδημα, μια πράσινη ή κόκκινη ταινία.



Δεν είναι καθόλου βέβαιο πως ο H. Hauttecoeur, ένας βέλγος γεωλόγος που έζησε το πέρασμα από τον 19ο στον 20ο αιώνα, ήρθε πράγματι στη Λήμνο. Ήξερε ωστόσο πως οι θερμές πηγές της Λίντζα (άλλη ονομασία για τα Θέρμα) φημίζονται για τις θεραπευτικές ιδιότητες των νερών τους. Και πως το κτίσμα που τις περιλαμβάνει είναι μια κλειστή κατασκευή, γύρω από μια κεντρική αυλή καλυμμένη με μαρμάρινες πλάκες και πως έχουν φτιάξει μερικά, αρκετά άνετα, δωμάτια για τους λουόμενους. Ο γερμανός αρχαιολόγος και φιλόλογος C. Fredrich ήρθε στη Λήμνο την άνοιξη του 1904. Σημείωσε πως μέχρι τα Θέρμα ο δρόμος ήταν αρκετά καλός, ένα μέτρια διατηρημένο οδόστρωμα, όπου κινείται το μοναδικό όχημα των θρακικών νήσων, ένα είδος landau που μεταφέρει τους ανθρώπους στα θερμά λουτρά...πλησιάσαμε τα λίγα σπίτια της Θέρμης (Λίντζα). Τα λουτρά δεν τα είδα, γιατί έφτασα σε ώρα που τα χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες.



## 7. ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΘΕΡΜΩΝ ΛΗΜΝΟΥ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ “THERMA SPA”



Λειτουργεί σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις του “Γενικού Κανονισμού Λειτουργίας των μονάδων Ιαματικής Θεραπείας των Κέντρων Ιαματικού Τουρισμού των Κέντρων Θαλασσοθεραπείας και των Κέντρων Αναζωογόνησης”

## 7.1.Στοιχεία θερμοπηγής

### 7.1.1.Ανακήρυξη θερμοπηγών Λήμνου ως Ιαματικών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Αθήνα 12.3.1999  
Αριθμ.Απόφ. 20 της 147ης  
Ολομ./11.3.99

#### **Α Π Ο Φ Α Σ Η**

**"Ανακήρυξη των θερμοπηγών Λήμνου  
ως Ιαματικών"**

Η Ολομέλεια του Κεντρικού Συμβουλίου Υγείας στην 147η Συνεδρίασή της (11.3.99) αφού έλαβε υπόψη:

- α) το υπ' αριθ. 532728/25.11.97 έγγραφο του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού, με τη συνημμένη σ' αυτό αλληλογραφία του Δήμου Μυριναίων σχετικά με την ανακήρυξη των θερμοπηγών Λήμνου ως Ιαματικών
- β) το υπ' αριθμ. 177/30.11.98 γνωμοδοτικό έγγραφο ειδικού εισηγητού και
- γ) την εισήγηση της Εκτελεστικής Επιτροπής,

**αποφάσισε** τ' ακόλουθα:

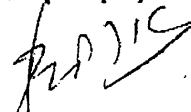
Από τα στοιχεία που τέθηκαν στη διάθεση του ΚΕ.Σ.Υ. προκύπτουν περιληπτικά τα κάτωθι:

- 1) Το «νερό θερμών» Λήμνου μετά από λεπτομερή μικροβιολογική εξέταση είναι κατάλληλο για χρήση.
- 2) Το νερό αυτό είναι αλκαλικό ΡΗ=8,72.
- 3) Δεν αναφέρεται θερμοκρασία.
- 4) Πρόκειται για ολιγομεταλλικό νερό.
- 5) Ενδείξεις: παθήσεις πεπτικού συστήματος και ποικίλες ρευματοπάθειες.
- 6) Το νερό αυτό με βάση τα υπάρχοντα άλλα στοιχεία θεωρείται Ιαματικό.

#### **Κοινοποίηση**

- 1) Γραφείο Υπουργού
- 2) Γραφείο Υφυπουργού Υγείας
- 3) Γραφείο Γεν. Γραμματέως
- 4) Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού  
Γ' Γεν. Διεύθυνση - Δ/νση: ΙΔ Εκπ/σης  
Τμήμα: 3ο Ιαμ. Πηγών  
Αμερικής 2, Τ.Κ. 105 64 - Αθήνα  
(με επιστροφή των σχετικών δικ/κών που αναφέρονται στο υπ' αριθμ.532728/25.11.97 έγγραφο του ΕΟΤ)

Για το ΚΕ.Σ.Υ.  
Ο Πρόεδρος



Καθηγητής Β. Χ. Γολεμάτης

#### **Αποδέκτες προς ενέργεια**

- 1) Δ/νση Δημ. Υγιεινής
- 2) Δ/νση Π.Φ.Υ.





#### 7.1.4. Στοιχεία από το Α.Π.Θ.

##### ΚΑΤΙΟΝΤΑ

Νάτριο 83.9 mg/l  
Κάλιο 0.65 mg/l  
Ασβέστιο 6.40 mg/l  
Μαγνήσιο 0.05 mg/l  
Σίδηρος 0.00 mg/l  
Ψευδάργυρος 0.00 mg/l  
Μαγγάνιο 0.00 mg/l  
Λίθιο 0.00 mg/l  
Στρόντιο 0.24 mg/l  
Αμμώνιο 0.00 mg/l

##### ΑΝΙΟΝΤΑ

Χλώριο 75.10 mg/l  
Όξινα Ανθρακικά 84.60 mg/l  
Υδροθείο 0.00 mg/l  
Φθόριο 0.16 mg/l  
Θειϊκά 13.80 mg/l  
Φωσφορικά 0.03 mg/l  
Νιτρικά 9.30 mg/l  
Νιτρώδη 0.00 mg/l  
Ανθρακικά άλατα 1.30 mg/l

Το νερό των Θέρμων αναβλύζει από δύο πηγές. Έρχεται από βάθος 1200 μέτρων κι έχει θερμοκρασία 42-44 βαθμών Κελσίου. Είναι ιαματικό και συνιστάται τόσο για λουτροθεραπεία (αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, σπονδυλαρθρίτιδα) όσο και για ποσιμοθεραπεία (νεφρολιθιάσεις, χολολιθιάσεις). Είναι άοσμο, χαμηλής σκληρότητας, ασθενώς ραδιενεργό και ελαφρά αλκαλικό με PH=8,55. Περιέχει ελάχιστη ποσότητα αλάτων, είναι διαυγές και εύγευστο. Χρησιμοποιείται ως πόσιμο από πολλούς Λημνιούς, οι οποίοι συρρέουν εκεί και γεμίζουν τα παγούρια τους από τις παλαιές κρήνες που κατασκευάστηκαν με δαπάνη του αιγυπτιώτη Δημητρίου Χάμου το 1908.

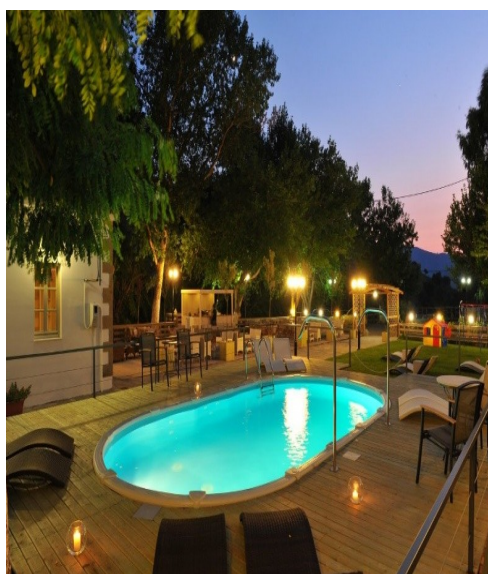


## 7.2.Υπηρεσίες που προσφέρονται στα Therma Spa Λήμνου

### 7.2.1.Λουτροθεραπεία

Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι βασικό στοιχείο της θεραπείας, καθώς επιδρά με τους εξής τρόπους: α) δημιουργεί υπεραιμία διαστέλοντας τα αγγεία, β) προκαλεί γενική ή τοπική εφίδρωση, γ) βοηθά στη χαλάρωση των μυών και δ) συνεισφέρει στην αναλγησία. Για την «κλασική λουτροθεραπεία» απαιτούνται 3 εβδομάδες. Στο τέλος της πρώτης εβδομάδας έχουμε την λουτρική αντίδραση, που θα πει ότι ο θεραπευόμενος έχει εντονότερο πόνο στα σημεία όπου πονούσε. Αυτό είναι αναμενόμενο και αντιμετωπίζεται με ανάπαυση. Τη δεύτερη εβδομάδα ο πόνος εξαλείφεται, ενώ την Τρίτη εβδομάδα ολοκληρώνεται η δράση των ιαματικών λουτρών.

Στα Therma spa υπάρχουν 6 ατομικοί λουτήρες και μια υπαίθρια καναδέζικη μπανιέρα διαστάσεων 7×3,5×1 μέτρων. Όλοι οι λουτήρες είναι εξοπλισμένοι με προγράμματα υδροπίεσεων για χαλάρωση και σύσφιξη , ενώ στη μεγάλη μπανιέρα γίνονται έξι διαφορετικές θεραπείες αποκατάστασης. Στα ιαματικά λουτρά μπορούν να προστεθούν αιθέρια έλαια και άλατα.



### 7.2.2. Επιλογές Υδροθεραπειών

Τα μπάνια που περιγράφονται παρακάτω γίνονται σε ατομικές μπανιέρες ή στο λουτρό της Αφροδίτης των Therma Spa Λήμνου

**Μπάνιο Ιαματικό:** Εμβάπτιση του λουόμενου στο ιαματικό νερό που έχει ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες και ξεκουράζει και αναζωογονεί τον οργανισμό..

**Μπάνιο με αιθέρια έλαια:** Το νερό εμπλουτίζεται με αυθεντικά αιθέρια έλαια τα οποία επιδρούν θετικά στη χαλάρωση και στην ανακούφιση από τις μυϊκές εντάσεις.



**Μπάνιο Κλεοπάτρας:** Προστίθεται στο νερό πούδρα πρωτεΐνης γάλακτος και προσφέρει ενυδάτωση στην επιδερμίδα.

**Μπάνιο με θαλάσσιο μετάξι ( maris limus):** Είναι μια κούρα υδροθεραπείας με κρυστάλλους από θαλάσσιο μετάξι, που αναβράζουν, απελευθερώνοντας χαλαρωτικές φυσαλίδες, πλούσιες σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, τα οποία ευνοούν την αποβολή τοξινών και συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φόρμας.

**Μπάνιο πολυτελείας με χρυσό:** Το νερό εμπλουτίζεται με πούδρα χρυσού και η ενέργεια των σπάνιων συστατικών προσδίδουν στο σώμα λάμψη και ακτινοβολία στο δέρμα.

**Μπάνιο με νέκταρ σταφυλιού:** Το νέκταρ σταφυλιού είναι πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, που ωφελούν τον οργανισμό και προστατεύουν την επιδερμίδα..

**Το μπάνιο των Ρόδων:** Αχτίδες ήλιου διαπερνούν μέσω του τρούλου το νερό και αναδύουν τη ζεστή ευωδία του ρόδου και του γιασεμιού, που προσφέρουν ηρεμία και γαλήνη. Πραγματοποιείται μόνο στο λουτρό της Αφροδίτης.



### 7.2.3. Πηλοθεραπεία

Βασίζεται στη χρήση "ώριμου" πηλού. Η εφαρμογή του πηλού μπορεί να γίνει με εμβάπτιση ή επάλειψη. Ο πηλός ασκεί διπλή δράση: τοπική στην επιφάνεια του δέρματος και εσωτερική με τη διοχέτευση στον οργανισμό ουσιών και ιχνοστοιχείων που περιέχονται στον ιαματικό πηλό. Στο Therma Spa γίνεται θεραπεία με τον γνωστό από την αρχαιότητα ιαματικό πηλό "Λημνία Γη" - "Terra Lemnia" (Αγιόχωμα).



ΜΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΟΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΛΗΜΝΙΑ ΓΗ

#### 7.2.3.1. "ΛΗΜΝΙΑ ΓΗ" "Terra Lemnia"- "Terra Sigillat"

Η Λημνία γη αναφέρεται από τα αρχαία χρόνια ως υλικό με ποικίλες φαρμακευτικές ιδιότητες. Θεωρούσαν πως είχε αιμοστατική δράση, θέραπευε τη δυσεντερία, ανακούφιζε το έλκος στομάχου, εξουδετέρωνε το δηλητήριο των φιδιών και ως αλοιφή ήταν κατάλληλη για τις φλεγμονές των οφθαλμών.



Η Εύρεση του Ήφαιστου στην Λήμνο



Ο Φιλοκλήτης θεραπεύει το πληγωμένο του πόδι

Εξορυσσόταν με τελετουργικό τρόπο από το σημείο που είχε πέσει ο Ήφαιστος στη Λήμνο, αφού κατά το μύθο με τη βοήθειά της θέραπευσε τα

τραύματά του. Επίσης, ο Φιλοκτήτης με Λημνία γη θεράπευσε το πληγωμένο από δάγκωμα φιδιού πόδι του, όπως αναφέρει ο Φιλόστρατος στο έργο του "Ηρωικός": "... καταλειφθήναι μεν γαρ εν Λήμνω τον Φιλοκτήτην ...ιαθήναι δε αυτόν αυτίκα υπό της βώλου της Λημνίας, ες ην λέγεται πεσείν ο Ήφαιστος".

Για πρώτη φορά γίνεται μνεία της από τον Ηρόδοτο. Στη συνέχεια πολλοί λόγιοι και γιατροί της αρχαιότητας τη μελέτησαν, τη χρησιμοποίησαν και έγραψαν γι' αυτή, όπως οι: Θεόφραστος, Βιτρούβιος, Πλίνιος, Διοσκουρίδης, Φλάβιος Φιλόστρατος κ.ά. Όμως, εκείνος που διέδωσε τη φήμη της λημνίας γης ήταν ο Γαληνός από την Πέργαμο, ο μέγιστος μετά τον Ιπποκράτη ιατρός της αρχαιότητας. Το 167 μ.Χ. επισκέφθηκε τη Λήμνο για να αποκτήσει άμεση γνώμη γι' αυτή, παρακολούθησε την τελετή εξόρυξης και αγόρασε 20.000 δισκία.

Οι σποραδικές αναφορές διαφόρων ιατρών της βυζαντινής εποχής, σηματοδοτούν ότι συνεχίστηκε η εξόρυξη και η χρήση της κατά τη μακροχρόνια αυτή περίοδο. Την έχουν υπόψη τους οι: Αλέξανδρος Τραλιανός, Αέτιος Αμιδινός, Κασσιανός Βάσος, Παύλος Αιγινήτης, Λέων ιατρός, Θεοφάνης Νόννος, Σιμεών Μάγιστρος, ενώ αναφέρεται σε συριακά και αραβικά ιατρικά έργα. Από την εποχή της Αναγέννησης η φήμη της φθάνει και στην Ευρώπη, με αποτέλεσμα σχεδόν όλοι οι περιηγητές που επισκέφθηκαν ή έγραψαν για τη Λήμνο ως το 19ο αιώνα, να αναφέρονται σ' αυτήν.

Στην αρχαιότητα η τελετή της εξόρυξης της λημνίας γης καθαγιαζόταν από ιέρεια που ερχόταν από την πρωτεύουσα της Λήμνου, Ηφαιστία στις 6 Μαΐου, νωρίς το πρωί ώστε το χώμα να είναι μαλακό από την υγρασία. Εν



συνεχεία μεταφερόταν στην πόλη, όπου έπειτα από σχετική κατεργασία, συσκευαζόταν σε δισκία και σφραγιζόταν με τη μορφή μιας αίγας ή της θεάς Άρτεμης. Υπήρξε το πρώτο τυποποιημένο φάρμακο στην ιστορία της ιατρικής.

Κατά τους χριστιανικούς χρόνους η τελετή συνδυάστηκε με την εορτή του Σωτήρος και γινόταν στις 6 Αυγούστου. Η σφραγίδα έφερε τη μορφή του Χριστού και την αποκαλούσαν αγιόχωμα. Στα χρόνια της τουρκοκρατίας σφραγιζόταν με την ημισέληνο ή με άλλες επίσημες οθωμανικές σφραγίδες που έγραφαν *tin imachton* (σφραγισμένος πηλός). Στην Ευρώπη ήταν γνωστή ως *terra lemnia* ή *terra sigillata* (σφραγισμένη γη).



παρασκευή δισκίων λημνία γης

Η τελετή είχε χαρακτήρα παλλημνιακής εορτής. Γινόταν από χριστιανό ιερέα παρουσία επισήμων, Ελλήνων και Τούρκων, και πλήθους κόσμου, όπως περιγράφει ο Belon (1548) και φαίνεται σε σχετική ξυλογραφία του 16ου αιώνα (Thevet). Το δικαίωμα εκμετάλλευσης της ιαματικής γης είχε ο Τούρκος σούμπασης και αργότερα ο χότζας του κοντινού χωριού Άγιος Υπάτιος, όπου γινόταν η κατεργασία και η σφράγιση. Μέρος του χώματος, αυστηρά για προσωπική χρήση, δινόταν στους παρευρισκόμενους στην τελετή, ενώ από το 17ο αιώνα μια ποσότητα δινόταν στους ντόπιους αγγειοπλάστες ως τις αρχές του 20ού αιώνα. Ο παπά-Αγγελής Μιχέλης σε μια μικρή ιστορική-λαογραφική μελέτη που δημοσίευσε το 1934 γράφει: "Ο εις Άγιον Υπάτιον διαμένων Χότζας έδιδεν εις τους λαγηνάδες το χώμα τούτο και κατεσκεύαζον αγγεία, τα οποία εσφράγιζεν με την σφραγίδα του διαλαμβάνουσαν «Κιούλ Μεκτούμ» δηλαδή εξουδετέρωσις δηλητηρίου."

Η θέση από την οποία εξορυσσόταν εντοπίζεται στο λόφο Δεσπότης, το Μόσυκλο των αρχαίων, μεταξύ των χωριών Ρεπανίδι, Κότσινος και Βάρος, νότια του εξωκλησιού του Σωτήρος. Προφανώς, ο λόφος



"Δεσπότης" οφείλει το όνομά του στο διοικητή του νησιού, ο οποίος έφερε τον τίτλο «Δεσπότης της Λήμνου» στα ύστερα βυζαντινά χρόνια και λογικά διαφέντευε τη θέση της Λημνίας γης. Τελευταία αναφορά εξόρυξης έχουμε τον Αύγουστο του 1916 (εφ. "Λήμνος", φ. 37, 14/8/1916): "Ενεργεία των κ.κ. Ευαγγέλου και Χαρ. Τσουκαλά και Βασ. Σιδερά επί τη εορτή της Μεταμορφώσεως η Κοινότης Ρεπανιδίου απεφάσισε την επανάληψιν της Αρχαιοτάτης Θρησκευτικής τελετής της υπό Χριστιανών και Οθωμανών ανέκαθεν τελουμένης. Προ της Αν. του ηλίου επί του λόφου εφ' ου εμνημονεύετο ότι εξήγετο η Λημνία γη, έσπευσαν οι κάτοικοι Ρεπανιδίου και μετά τον αγιασμόν ήρξαντο της ανασκαφής προς εύρεσιν της Λημνίας γης (αγιόχωμα). Μόλις ευρέθη αύτη έκυπτον πάντες ως εις προκύνημα να λάβωσιν εκ του ιερού τούτου χώματος του κατ' αρχαίαν παράδοσιν χρησιμεύοντος ως φαρμάκου κατά πάντων των δηλητηριωδών εντόμων. Οι αγγειοπλάσται έλαβον τοιούτον αγιόχωμα προς κατασκευήν σωλήνων, κυπέλλων και ποτηρίων άτινα κατά την αρχαίαν εποχήν εθεωρούντο θαυματουργά και επέπνοντο και εις αυτούς έτι τους Σουλτάνους της Κ/πόλεως οίτινες δι' ειδικών αυτοκρατορικών διαταγμάτων και δι' ιδίων απεσταλμένων μετά λιτανείαν ελάμβανον τα εκ του χώματος τούτου αγγεία, άτινα αφού εσφραγίζοντο δια της σφραγίδος του Σουλτάνου, εψήνοντο και εστέλλοντο εις Κωνσταντινούπολιν. Το χώμα τούτο εξαγόμενον μόνον κατά την ημέραν της Μεταμορφώσεως χρησιμοποιείται υπό των κατοίκων ως φάρμακον κατά του παροξυσμού, πινόμενον αφού τεθή εντός ύδατος ηγιασμένου."

Το εξωκλήσι του Σωτήρος αναφέρεται από το 1320 ως πατριαρχική εξαρχία με το όνομα Χριστός Σωτήρ εν τω Παλαιολάκκω, όπου ως Παλαιόλακκο πρέπει να θεωρήσουμε το σημείο εξόρυξης της λημνίας γης, το οποίο είχε αποκτήσει τη μορφή πηγαδιού από τη μακροχρόνια εξόρυξη και καλυπτόταν για να μην αποξηραίνεται. Σε πατριαρχικό έγγραφο του 1565 σημειώνεται: "...ο Σωτήρ ο εις το Κότζιν εν ω γίνεται το αγιόχωμα" ως μετόχι της μονής Μεγ. Λαύρας, το οποίο κατείχε αυθαιρέτως η μητρόπολη Λήμνου.

Το εκκλησάκι συνέχισε να υπάρχει στην ίδια θέση κοντά στην πηγή Φτελίδια, όπως προκύπτει από περιγραφές περιηγητών σε όλη την περίοδο της τουρκοκρατίας (Belon 1548, Thevet 1554, Covet 1677, Dapper 1688,

Choiseul-Gouffier 1785, Conze 1858, Fredrich 1904). Τη σημερινή του μορφή έλαβε το 1950, ενώ στο εσωτερικό του σώζεται εικόνα του 1880. Αναλύσεις τόσο του παρελθόντος όσο και σύγχρονες αποκαλύπτουν πως η Λημνία γη αποτελείται κυρίως από πυριτική άργιλο και αλουμίνα. Περιέχει επίσης υψηλό ποσοστό οξειδίων του σιδήρου (4-6%) που της δίνουν χαρακτηριστικό καστανέρυθρο χρώμα. Η απόχρωσή της ονομάζεται «μέτριο κοκκινωπό καφέ» και έχει ορισθεί ως το νούμερο 43 του παγκόσμιου άτλαντα χρωμάτων με την ονομασία Terra Lemnia.

#### 7.2.4. Ποσιθεραπεία



Πρόκειται για μια μορφή εσωτερικής υδροθεραπείας που βασίζεται στην πόση ιαματικού νερού το οποίο έχει συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Το νερό των Θέρμων είναι χλωριονατριούχο, πολύ χαμηλής περιεκτικότητας σε άλατα, με διουρητική δράση. Η ποσιθεραπεία ενδείκνυται κυρίως για τα νοσήματα των χοληφόρων οδών και της χοληδόχου κύστης, για τη χολολιθίαση, καθώς και για τα προβλήματα του γαστρεντερικού συστήματος. Είναι μια ολοκληρωμένη θεραπεία με συγκεκριμένη διάρκεια και κανόνες όσον αφορά την ποσότητα του νερού που πρέπει να πίνετε ημερησίως, αλλά και τον τρόπο πόσης του. Επιπλέον, η πόση του ιαματικού νερού γίνεται στον τόπο όπου αναβλύζει το νερό της πηγής και συνδυάζεται με τη χαλάρωση και τη γαλήνη που προσφέρει το τοπίο.



### **7.2.5. Μασάζ**

Το μασάζ είναι μια πανάρχαια μέθοδος μυϊκής χαλάρωσης και αποκατάστασης του σώματος. Στα Θέρμα spa εφαρμόζονται τα παρακάτω:



#### **Χαλαρωτικό μασάζ**

Μασάζ με ζεστό λάδι που βοηθά στη μυϊκή χαλάρωση και αποβάλλει την ένταση της καθημερινότητας.

#### **Σιάτσου**

Ιαπωνική πρακτική που στηρίζεται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική. Από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους, σημαίνει «πίεση με τα δάκτυλα» και βοηθά σε πονοκεφάλους, μυϊκές εντάσεις, άγχος, αϋπνίες, δυσπεψία, πόνους στις αρθρώσεις και άλλες παθήσεις.

#### **Μασάζ με ζεστές πέτρες**

Από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους μασάζ, αυτή η θεραπευτική τεχνική βοηθά ιδιαίτερα στη χαλάρωση της μυϊκής έντασης και σε αυχενικά προβλήματα, ενώ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει το στρες.

#### **Ρεφλεξολογία**

Ολιστική θεραπευτική τεχνική που, αντιμετωπίζοντας τον άνθρωπο ως σύνολο, προσφέρει ισορροπία πνεύματος και σώματος. Καθώς όλα τα όργανα, οι αδένες και τα μέλη του σώματος βρίσκονται τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια ως ανακλάσεις, η διέγερσή τους διευκολύνει την ίαση ενεργοποιώντας τη θεραπευτική ενέργεια του ίδιου του σώματος.

### **Μασάζ με ζεστή σοκολάτα**

Τα διεγερτικά συστατικά του κακάο μεταφέρονται στο σώμα με το μασάζ από φυσική σοκολάτα. Απλώνεται ζεστή στο δέρμα ενυδατώνοντάς το, χαρίζοντας σύσφιξη και απαλότητα, ενώ η αίσθηση της σοκολάτας και το φυσικό πλούσιο άρωμά της δημιουργούν ευεξία και χαλάρωση. Η σοκολατοθεραπεία, είναι ιδανική και κατά της κυτταρίτιδας μιας και το κακάο διεγείρει την παραγωγή και έκκριση ενδορφινών, οι οποίες είναι ικανές να ενεργοποιήσουν τη φυσική διαδικασία εξάλειψης του λίπους.

### **Μασάζ με πουγκιά βοτάνων από το Σιάμ**

Τελετουργικό μασάζ από παραδόσεις μοναχών μάλαξης με χέρια και πουγκιά του Σιάμ. Μείγμα βοτάνων και μπαχαρικών απελευθερώνεται καθώς τα πουγκιά κυλούν στο σώμα. Ανακουφίζει από το στρες, βελτιώνει την κυκλοφορία αίματος και λέμφου, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, οξυγονώνει τα κύτταρα, αποτοξινώνει τον οργανισμό και ξεμπλοκάρει μυϊκές εντάσεις.



### **Hamam μασάζ**

Προσφέρει χαλάρωση μέσα σε τουρκικό μπάνιο, όπου γίνεται μασάζ με αφρό. Χαρίζει μια πολύ καθαρή και λαμπερή επιδερμίδα.

### **Ανατολίτικο μασάζ (Oriental)**

Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει διατάσεις μυών και αρθρώσεων και χαρίζει αίσθηση ανακούφισης και ευεξίας.

### **Βεντούζες Μπα Κουάν**

Η μέθοδος αυτή διεγείρει τις κυτταρικές λειτουργίες και ενεργοποιεί τον κυτταρικό μεταβολισμό. Επιπλέον με αυτή τη θεραπεία αποβάλλονται οι τοξίνες και βελτιώνεται η λεμφική δραστηριότητα.

### **Μασάζ αναζωογόνησης με κερί**

Ανακουφίζει από τη μυϊκή ένταση και τους πόνους, με ζεστό κερί πλούσιο σε βιταμίνες και έλαια.

### **Απολέπιση σώματος**

Βοηθά στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων, αφήνοντας το δέρμα ιδιαίτερα απαλό και λαμπερό, ενώ η λοσιόν που χρησιμοποιείται στο τέλος προσφέρει στην επιδερμίδα μεγάλη ενυδάτωση.

## Καλλυντικό Μασάζ με Χρυσό

Ο χρυσός απορροφάται εύκολα από το δέρμα, αφού θεωρείται ένα από τα πιο απαλά πολύτιμα μέταλλα και χρησιμοποιείται στα καλλυντικά από τα αρχαία χρόνια. Αναζωογονεί το πνεύμα και θεραπεύει το σώμα, αφού αποτελούσε πάντοτε συστατικό των



ιατρικών φαρμάκων. Το απαλό χαλαρωτικό μασάζ και η χρήση του ορού που περιέχει μόρια χρυσού και έλαιο γαρδένιας προσφέρουν αναζωογόνηση και ευχαρίστηση στην ψυχή και στο σώμα.

### 7.2.6.Αρωματοθεραπεία

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα για τη θεραπεία τόσο του σώματος όσο και του πνεύματος, καθώς ο συνδυασμός τους με χαλαρωτικό μασάζ



λειτουργεί θεραπευτικά. Στα θερμά spa η εφαρμογή των αιθέριων ελαίων γίνεται κατά κύριο λόγο, μέσω της μάλαξης του σώματος ενώ οι άλλες μέθοδοι χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά. Το μασάζ στην αρωματοθεραπεία είναι εξ ίσου σημαντικό με την επιλογή των αιθέριων ελαίων και την παρασκευή του μείγματος. Πέρα από το γεγονός ότι βοηθάει στην ταχεία απορρόφηση των αιθέριων ελαίων από το δέρμα και την είσοδό τους στην κυκλοφορία του αίματος, προσφέρει χαλάρωση, που είναι απαραίτητη συνθήκη για να αρχίσει στον οργανισμό μια διαδικασία αυτοθεραπείας. Τα χέρια γίνονται όργανα άμεσης επικοινωνίας μεταξύ του δότη και του δέκτη, μια επικοινωνία που δεν περιορίζεται στο σωματικό επίπεδο αλλά μπορεί να επεκταθεί και στα πιο λεπτοφυή ψυχοσυναισθηματικά πεδία. Όταν συνδυάζεται η μάλαξη με την συμπυκνωμένη αλλά και εκλεπτυσμένη ουσία των φυτών -που είναι τα αιθέρια έλαια- τα αποτελέσματα είναι συχνά θαυματικά, επιφέροντας κατ'



αρχήν μεγάλη ανακούφιση και στη συνέχεια, μέσω της εξισορρόπησης του οργανισμού, την αυτοθεραπεία.

#### 7.2.6.1. Αιθέρια Έλαια- Ιδιότητες Ελαίων



Τα αιθέρια έλαια έχουν πολλαπλές και ευεργετικές χρήσεις και τα χρησιμοποιούσαν όλοι σχεδόν οι λαοί στην αρχαιότητα από τους αιγύπτιους και τους κινέζους μέχρι τους έλληνες και τους ρωμαίους. Τα αιθέρια έλαια επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα και λειτουργούν άλλοτε χαλαρωτικά και άλλοτε διεγερτικά, προκαλώντας την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος του

ανθρώπινου οργανισμού. Έχουν αποτελεσματική δράση σε περιπτώσεις αλλεργίας, αναπνευστικού, αρθρικών, αυπνίας, άσθματος, ακμής, σε δερματικές παθήσεις, στους κισσούς, στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας κλπ. Ενδεικτικά αναφέρονται ιδιότητες κάποιων ελαίων:

**ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ:** Διεγερτικό, τονωτικό, για σύσφιξη. Μαλακώνει το σκληρό δέρμα. **ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ:** Ισχυρό αντισηπτικό, βοηθάει την ακμή. **ΚΑΝΕΛΑ:**Βελτιώνει και τονώνει το δέρμα. **ΓΕΡΑΝΙ :**Ισορροπεί τις λειτουργίες του δέρματος, για τις ρυτίδες και κατά της κατακράτησης υγρών. **ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ :**Καθαρίζει και εξαγνίζει το δέρμα . Τονώνει και συσφίγγει. **ΛΕΒΑΝΤΑ :** Βοηθάει στην ανανέωση κυττάρων. Για τους πόνους του σώματος. **ΛΕΜΟΝΙ :** Τονώνει, καθαρίζει, αποτοξινώνει, μειώνει το πρήξιμο. Κατά της κυτταρίτιδας. **ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ :** Μαλακώνει και δυναμώνει το δέρμα. **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ :** Δροσίζει, αναζωογονεί. Για τους πονοκεφάλους και την αϋπνία. **ΠΕΥΚΟ :** Εξαιρετικό για τη λάμψη του δέρματος. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και την ανταλλαγή οξυγόνου στο σώμα. **ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ :** Ανανεώνει τα κύτταρα του δέρματος. Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Τονώνει το σώμα και τους μυς. **ΣΑΝΔΑΛΟΞΥΛΟ :** Βοηθάει στην ελαστικότητα , δυναμώνει και τρέφει το δέρμα. Καταπραΰνει τους πόνους. **ΒΕΤΙΒΕΡΙΑ:** Ενδείκνυται για τις ορμονικές διαταραχές, τους πόνους στις κλειδώσεις, συσφίγγει. **ΥΛΑΝΓ- ΥΛΑΝΓ :** Τονώνει την καρδιά, προσφέρει ευεξία, ισορροπεί το δέρμα και ιδιαίτερα τις λιπαρές επιδερμίδες.

### 7.2.7. Αισθητική προσώπου



Στα therma spa θεωρούν πως το πρόσωπο είναι ο καθρέφτης του εσωτερικού μας κόσμου. Ότι γίνεται μέσα στο σώμα μας όπως ορμονικές αλλαγές, κακή ψυχολογία, στρες, αρρώστιες, κακός μεταβολισμός, οξειδωση κ.α έχει αρνητικό αντίκτυπο στο δέρμα μας, με αποτέλεσμα το πρόσωπο μας να φαίνεται κουρασμένο, θαμπό, γηρασμένο. Έτσι με εξειδικευμένα προϊόντα και κατάλληλες θεραπείες επιδιώκουν να δώσουν φρεσκάδα, και λάμψη στο πρόσωπο. Εφαρμόζονται θεραπείες από όλο τον κόσμο, μεταφέροντας όλες τις ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες των μαλάξεων και των καλλυντικών προϊόντων στο δέρμα. Σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους γίνονται καθαρισμοί, περιποιήσεις και στοχευμένες θεραπείες, ανάλογα με το πρόβλημα και τον τύπο του δέρματος.

### 7.2.8. Συλλεκτικές θεραπείες των Therma Spa

**Η Εξωτική θεραπεία:** Περιλαμβάνει τη χρήση προϊόντων με σπάνια συστατικά από το Μπαλί όπως κόκκους ρυζιού και καρύδας για την απολέπιση της επιδερμίδας και βουτυρένιες μάσκες από κόκκινο γιασεμί και λωτό. Είναι θεραπεία που φροντίζει για μεγάλη ενυδάτωση στο πρόσωπο και το σώμα, που διαρκεί και μετά το τέλος της θεραπείας .

**Η Τροπική θεραπεία:** Χρησιμοποιείται βούτυρο Καριτέ, εμπλουτισμένο με Aloe Vera και τροπικό γάλα από την Ταϊτή. Γίνεται απολέπιση με bamboο και εκχυλίσματα τροπικών φυτών. Η θεραπεία στοχεύει στην ανανέωση και αναζωογόνηση του δέρματος.

**Η θεραπεία με σοκολάτα:** Πρόσωπο και σώμα επαλείφονται με κρέμα σοκολάτας και κακάο που περιέχουν πλούσια μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες. Κρέμα βανίλιας και κακάο απλώνονται στο τέλος της θεραπείας για να διατηρήσουν την σοκολατένια γεύση ευεξίας .Η θεραπεία αυτή φροντίζει για ένα σφριγηλό και νεανικό δέρμα και χαρίζει ευφορία.



**Θεραπεία με λάσπη «Λημνία Γη»:** Η επάλειψη με τη συγκεκριμένη λάσπη δρα στον οργανισμό ευεργετικά, διευκολύνοντας την αποβολή περιττών ουσιών και εξισορροπώντας το PH του δέρματος. Προσφέρει βαθύ καθαρισμό και συμβάλλει στην εξομάλυνση των ρυτίδων. Προσδίδει υγεία και ευεξία και το δέρμα φαίνεται υγιές και ανανεωμένο.

**Η πολυτελής θεραπεία χρυσού:** Χρησιμοποιούνται χρυσαφένιες μάσκες , πούδρα καθαρού χρυσού και έλαιο από γεράνι. Είναι μια κούρα ομορφιάς, για το πρόσωπο και το σώμα με χρυσό 24 Κ. και θεραπευτικά δραστικά συστατικά για την αναδόμηση τη σύσφιξη και την ελαστικότητα της επιδερμίδας.

**Η ντελικάτη θεραπεία με τα Ρόδα:** Μάσκα από μέλι και τριαντάφυλλο απλώνεται στο πρόσωπο για να απαλύνει και να ενυδατώσει τους ιστούς του δέρματος και να τονώσει την επιδερμίδα. Το τριαντάφυλλο παρέχει στην επιδερμίδα όλα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται για να δείχνει φωτεινή. (Θεραπεία μόνο για το πρόσωπο και για 40').

### 7.2.9 .Manicure και Spa pedicure



Στα Therma Spa φροντίζουν για την ξεκούραση και ανανέωση των άκρων..Παρέχονται οι κλασσικές θεραπείες μανικιούρ και πεντικιούρ. Η τοποθέτηση τζελ γίνεται με βιολογικά προϊόντα από τη νότια Αφρική (Bio-sculpture gel). Το spa pedicure ξεκινά με υδρομασάζ με το νερό της ιαματικής πηγής και άλατα για την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

## 7.2.10. Γαστρονομία και αναψυχή

Η αναζωογόνηση του οργανισμού και η φροντίδα της υγείας ολοκληρώνεται στο εναλλακτικό cafe το οποίο βρίσκεται κάτω από πανύψηλα πλατάνια σε μια πανέμορφη τοποθεσία.



Ο χώρος αυτός εκτός από την καθημερινή φροντίδα και εξυπηρέτηση των επισκεπτών λειτουργεί κάποιες φορές και ως αίθουσα διοργάνωσης εκδηλώσεων.

Ο chef δημιουργεί, πιάτα εμπνευσμένα από τις εναλλαγές των εποχών και του Λημνιακού τοπίου. Άριστα υλικά παντρεμένα με τα γνήσια Λημνιά προϊόντα, όπως το φλωμάρι, το μελίπαστο, το καλαθάκι Λήμνου και το λευκό Λημνιό κρασί από «Μοσχάτο Αλεξανδρείας», αποτελούν πηγή έμπνευσης και δίνουν μια διαχρονική γαστρονομική αξία.





## 7.2.11. Τα THERMA SPA σε εικόνες

α) από προσωπική φωτογράφιση των χώρων





β) Φωτογραφίες από facebook.com/thermaspaemnos



## 8. ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

**Ιαματικός τουρισμός** είναι η ειδική μορφή παροχής τουριστικών υπηρεσιών σε περιοχές των οποίων κύριο χαρακτηριστικό αποτελεί η χρήση αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων σε ειδικές εγκαταστάσεις. Αποτελεί μέρος του τουρισμού υγείας.

Η χώρα μας λόγω γεωγραφικής θέσης και ευνοϊκών γεωλογικών συνθηκών διαθέτει ένα μεγάλο αριθμό θερμών και ψυχρών, μεταλλικών υδροπηγών. Πολλές από τις πηγές αυτές συνδέθηκαν με την «ίαση», την τέχνη, την παράδοση, τους μύθους και τις δοξασίες. Πάνω τους οικοδομήθηκε ένας αυτόνομος κλάδος φροντίδας της ανθρώπινης υγείας, η ιαματική υδροθεραπεία. Οι ιαματικές πηγές και το περιβάλλον τους σε κάθε γωνιά της χώρας μας, συγκροτούν ένα σύστημα που θα το χαρακτηρίζαμε «τοπικό ιαματικό - θερμαλιστικό σύστημα». Εκατό περίπου τέτοια συστήματα με διαφορετικά χαρακτηριστικά συναντούμε σε ορεινές, πεδινές, παραθαλάσσιες, παραλίμνιες περιοχές και αποτελούν ένα ιδιαίτερο φυσικό, πολιτισμικό, οικονομικό πόρο, καθώς:

- Συνδέονται με τη μυθολογία, την ιστορία, την τέχνη, την παράδοση του τόπου μας.
- Αποτελούν κλειδί για την οικονομία και την ανάπτυξη εκατό και πλέον περιοχών.
- Συνδέονται με την ανθρώπινη σωματική υγεία, την ευεξία την ομορφιά, την ψυχαγωγία, την αναψυχή.
- Αναδεικνύουν νέα επαγγέλματα που έχουν σχέση με το θερμαλισμό.
- Αναδεικνύουν την ιδιαιτερότητα του γεωθερμικού περιβάλλοντος.
- Θέτουν σε κίνηση πολυάριθμες δραστηριότητες (κοινωνικές, εμπορικές, εκπαιδευτικές, διοικητικές, αθλητικές, ψυχαγωγικές κ.α.)
- Τα φυσικά θερμά νερά αποτελούν ήπια, φυσική και σε σημαντικό βαθμό ανανεώσιμη πηγή ενέργειας.
- Συνδέουν την εκπαίδευση για τη βιωσιμότητα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο καθώς φέρνουν σε άμεση σχέση τους ιαματικούς φυσικούς πόρους με τις ανθρώπινες δράσεις.

Ο Ιαματικός Τουρισμός συνιστά μία από τις προκλήσεις για την ανάπτυξη και την ευημερία ενός τόπου. Προσφέρει πολλές δυνατότητες, οι οποίες, αν αξιοποιηθούν σωστά, θα υπάρξουν πολλαπλά οφέλη.

Στόχος της τοπικής κοινωνίας που διαθέτει μια υδροπηγή θα πρέπει να είναι η ορθολογική αξιοποίηση των πλεονεκτημάτων που διαθέτει η περιοχή, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη παροχής υπηρεσιών υψηλής ποιότητας. Οι ιαματικές πηγές που είναι διάσπαρτες στον ευλογημένο από τη φύση τόπο μας είναι πολύτιμο εργαλείο ανάπτυξης της περιοχής.

Ο Ιαματικός Τουρισμός είναι ζωτική ανάγκη για μία κοινωνία που έχει ως προτεραιότητα την υγεία, την υγιεινή, την αισθητική, έννοιες στενά συνδεδεμένες με τη φιλοσοφία του ευ ζην.

Οι σύγχρονες επιστήμες υγείας έχουν αναπτύξει ολόκληρο κλάδο για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών, αλλά και της θάλασσας με τα κέντρα αναζωογόνησης που προσελκύουν τουρίστες όλων των ηλικιών.

Στην Ελλάδα με τους ιαματικούς πόρους, την πλεονεκτική γεωγραφική θέση, τη θάλασσα σχεδόν παντού και με γνώμονα τις μεθοδικές και σοβαρές προσπάθειες, για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού, είναι σκόπιμο να αναπτυχθεί ένα σχέδιο αξιοποίησης διαχείρισης και ορθής διανομής των ιαματικών πηγών της περιοχής μας, με έμφαση στην παροχή υπηρεσιών υψηλής ποιότητας σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών, σεβασμό στο περιβάλλον και ανάπτυξη της κάθε τοπικής οικονομίας.





## 9. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

### **Νόμος 2188/1920**

Το γεγονός πως οι ιαματικές πηγές έπρεπε να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο ευρύ κοινό, ώθησε την κυβέρνηση Βενιζέλου , το 1920 στη δημιουργία του πρώτου νομοθετικού πλαισίου. Έτσι το νομοθετικό πλαίσιο των ιαματικών πηγών αρχίζει με το νόμο 2188/1920 "Περί ιαματικών πηγών". Αποτελείται από 14 άρθρα στα οποία καθορίζεται ο χαρακτηρισμός, η ανακήρυξη, η κυριότητα, η λειτουργία, η εκμετάλλευση και η διαχείριση των ιαματικών πηγών της χώρας.

### **Νόμος 4844/1930**

Ο επόμενος νόμος είναι ο 4844/1930 "Περί διατάξεων αφορωσών την εκμετάλλευσιν των ιαματικών πηγών" ο οποίος αποτελείται από 18 άρθρα. Ο νόμος αυτός αναφέρεται στην προστασία των ιαματικών πηγών από τις ανθρώπινες παρεμβάσεις για να μην αλλοιωθεί η σύσταση των νερών και ορίζεται προστατευτική περιοχή σε ακτίνα χιλίων μέτρων. Το νόμο αυτόν ακολουθούν ο Αναγκαστικός νόμος ( Α.Ν.) **2531/1940**, που αναφέρεται στη συγκρότηση επιτροπών για μελέτη και εισήγηση ειδικών θεμάτων τουρισμού και επομένως κατάργηση όλων των προηγούμενων. Ο **A.N. 828/1948** που αναφέρεται στην τροποποίηση, διάλυση ή αναμόρφωση συμβάσεων εκμετάλλευσης δημοσίων ιαματικών πηγών και τέλος ο **A.N. 1813/1951** αποτελεί συμπλήρωση του προηγούμενου νόμου και ορίζει τον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού, ως φορέα εποπτείας και ελέγχου των ιαματικών πηγών της χώρας.

### **Νόμος 4086/1960**

Αναφέρεται στις ιαματικές πηγές "περί τροποποιήσεως και συμπληρώσεως διατάξεων τινών περί ιαματικών πηγών". Διαχωρίζει τις ιαματικές πηγές σε τουριστικής σημασίας, οι οποίες υπάγονται στην άμεση αρμοδιότητα του ΕΟΤ και σε τοπικής σημασίας που παραχωρείται η εκμετάλλευσή τους στους Δήμους και στις Κοινότητες ή τα Νομαρχιακά Ταμεία, στα διοικητικά όρια των οποίων αναβλύζουν οι πηγές.

### **Νόμος 1892/1990**

Είναι ένας αναπτυξιακός νόμος, που εκτός των άλλων αναφέρεται στην ίδρυση δημιουργία, επέκταση και εκσυγχρονισμό των εγκαταστάσεων των ιαματικών πηγών, των κέντρων τουρισμού υγείας, των χιονοδρομικών κέντρων και των κέντρων θαλασσοθεραπείας.

### **Νόμος 3498/2006**

"Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις" Αποτελείται από δυο μέρη. Το πρώτο μέρος αναφέρεται στις ιαματικές πηγές και το δεύτερο σε διάφορες διατάξεις που αφορούν τον τουρισμό γενικά. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 23 άρθρα και το δεύτερο από 55. Πιο συγκεκριμένα με το νόμο αυτό ρυθμίζονται θέματα ιδιοκτησίας, χρήσης και διαχείρισης όλων των ιαματικών πηγών της χώρας, δημιουργείται για πρώτη φορά μητρώο ιαματικών πηγών και θεσμοθετείται ουσιαστικά το πλαίσιο για την ανάπτυξη των υποδομών και ποικίλων τουριστικών μονάδων που σχετίζονται με τις ιαματικές πηγές.

Μεταξύ άλλων με το νόμο καθορίζονται τα εξής:

- Η κυριότητα όλων των πηγών περιέρχεται στον Ε.Ο.Τ.
- Επιτρέπεται η απαλλοτρίωση κτημάτων ή γειτονικών των ιαματικών πηγών κτημάτων υπέρ του Ε.Ο.Τ. για την τουριστική εκμετάλλευση των πηγών.
- Ρυθμίζεται η διανομή και η διαχείριση των ιαματικών υδάτων.
- Ρυθμίζεται το πλαίσιο της λειτουργίας των SPA.
- Δίνεται χρονική δυνατότητα τόσο στους ΟΤΑ όσο και στους ιδιώτες που διαχειρίζονται ιαματικές πηγές να προσαρμοσθούν στις νέες ρυθμίσεις.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι τα ιαματικά λουτρά γνωρίζουν τεράστια ανταπόκριση από το ευρύ κοινό. Χάρη των ιαματικών νερών όλο και περισσότερα άτομα επισκέπτονται τα λουτρά τόσο για χαλάρωση όσο και για ίαση διάφορων σωματικών προβλημάτων. Γι' αυτό το λόγο ο καθένας ανάλογα με το πρόβλημα που έχει επιλέγει τον κατάλληλο προορισμό.

Παλαιότερα, 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, την εξέλιξη πολλών ιαματικών λουτρών σε κέντρα spa και την ένταξη θεραπειών απ' όλο τον κόσμο σ' αυτά, ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατέβει σημαντικά. Στη σημερινή πλέον εποχή, με τις νέες τάσεις περί ολιστικής ιατρικής, η παραδοσιακή λουτροθεραπεία έλαβε τη μορφή του Ιαματικού Τουρισμού και απευθύνεται όχι μόνο σε ασθενείς-τουρίστες αλλά και στους συνοδούς τους, καθώς και σε άτομα υγιή, που επιθυμούν να συνδυάσουν τις διακοπές τους με υπηρεσίες πρόληψης, διατήρησης ή βελτίωσης της υγείας τους μέσω προγραμμάτων ολικής αναζωογόνησης και χαλάρωσης σε σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Τέλος, σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν, θα μπορούσε να καταλήξει κανείς στο συμπέρασμα ότι με την αυξανόμενη ζήτηση των ιαματικών λουτρών και των θεραπειών που εφαρμόζονται στα κέντρα spa, όλο και περισσότεροι ασχολούνται με το είδος. Έτσι οργανωμένα κέντρα ιαματικών λουτρών, κοντά στις πηγές τους, παρέχουν στους επισκέπτες ευχάριστη διαμονή και θεραπεία, για να ξεφεύγουν από την καθημερινότητα και τους γρήγορους ρυθμούς της ζωής. Επίσης, κέντρα θαλασσοθεραπείας συναντώνται σε πολυδύναμα κέντρα αισθητικής καθώς και σε ξενοδοχεία που βρίσκονται κοντά στη θάλασσα.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Δρ. Αγγελίδης Ζ. (2008), "Ιστορία των ιαματικών λουτρών", και "Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός", Θεσσαλονίκη: Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού.
- Εμμανουήλ, Ε. , "Λουτρά και ιαματικά ύδατα εν τη αρχαιότητα" Αθήνα, έκδοση του ιδίου, 1935.
- Κ. Ζαχαρόπουλος – Η. Μπαρμπίκας, "Τα λουτρά της Ελλάδας", Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2001.
- Θωμαΐδος Ε. " Η γεωλογική δομή της Νήσου Λέσβου " Διδακτορική Διατριβή, Θεσσαλονίκη 2009.
- Πανδη-Αγαθοκλή Β., "Φαρμακοδυναμική και Βιολογική Ενέργεια των Ιαματικών Πηγών", Χημικά Χρονικά ,Απρίλιος 2001.
- Σπαθή Σ.Κ., (2000). "Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα" Αθήνα: Κέντρο Προγραμματισμού και Οικονομικών ερευνών.
- Σπυρίδων Α. Παζιμαδάς. "Λημνία Γη. Το πρώτο παγκοσμίως πρότυπο φαρμακευτικό προϊόν".
- Ξ. Σκάρπα – Χόιπελ, "Λουτροθεραπεία και αναψυχή", Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.
- Β. Τουρππσόγλου – Στεφανίδου, "Ταξιδιωτικά και γεωγραφικά κείμενα για τη νήσο Λήμνο (15ος – 20ος αιώνας)", Θεσσαλονίκη το 1986.

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

1. <http://www.thermalsprings.gr/>
2. <http://www.iama.gr/>
3. <http://thalasso.moreinfo.gr/>
4. [http://el.wikipedia.org/wiki/ Λημνία\\_Γη](http://el.wikipedia.org/wiki/Λημνία_Γη)
5. <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>
6. <http://www.aesthetics.gr>
7. <http://www.arthritis.org.gr/>
8. <http://www.e-edipsos.gr/>
9. <http://www.thermaspa.gr>