



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: «*Ιαματικές πηγές – Λουτρά και  
Η μετεξέλιξη τους σε SPA.*»**

ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΠΡΑΠΑΒΕΣΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:  
Msc. Μητσοπούλου Κυριακή

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ</b> .....	<b>8</b>
2.1 Ορισμοί .....	8
2.2 Αναγνώριση Φυσικού Πόρου ως Ιαματικού.....	9
2.3 Σύσταση Του Νερού Των Φυσικών Πηγών. ....	12
2.4 Διάκριση των ιαματικών πηγών .....	12
2.5 Θεραπευτικές Ιδιότητες Του Ιαματικού Νερού .....	13
2.5.1. <i>Μηχανισμοί δράσης του ιαματικού νερού</i> .....	13
2.5.2. <i>Η σύγχρονη αντίληψη της ερεθιστικής θεραπείας</i> .....	14
<b>3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ</b> .....	<b>16</b>
3.1 Προϊστορική Περίοδος. ....	16
3.2 Η Αρχαία Ελληνική Περίοδος. ....	18
3.2.1. <i>Τυπολογία λουτρών</i> .....	21
3.3 Η Ρωμαϊκή Περίοδος. ....	22
3.3.1. <i>Κατηγορίες λουτρών και αρχιτεκτονική</i> .....	24
3.4 Η Περίοδος του Μεσαίωνα (Πρώιμου και Μεταγενέστερου). ....	27
3.5 Βυζαντινή Περίοδος. ....	30
3.5.1. <i>Η λειτουργία των λουτρικών συγκροτημάτων</i> . ....	32
3.5.2. <i>Εξοπλισμός των λουτρικών χώρων</i> . ....	32
3.5.3. <i>Κοσμικότητα στα λουτρά</i> .....	33
3.5.4. <i>Η διαδικασία του λουτρού</i> .....	33
3.5.5. <i>Αυτοκρατορικές τελετές στα λουτρά</i> .....	34
3.5.6. <i>Η διακόσμηση των λουτρικών χώρων</i> . ....	37
3.5.7. <i>Εσωτερικός χώρος βυζαντινού υδροθεραπευτηρίου</i> . ....	37
3.6 Τα Ισλαμικά Λουτρά. ....	38
3.6.1. <i>Τα είδη των Τούρκικων Λουτρών</i> .....	41
3.7 Αναγέννηση – Μπαρόκ – Νεοκλασικισμός. ....	44
3.8 20 <sup>ος</sup> Αιώνας. ....	53
<b>4. ΜΟΡΦΕΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ</b> .....	<b>57</b>
4.1 Ορισμός και ιστορικά στοιχεία .....	57
4.2 Αναλυτική Περιγραφή των Μορφών Υδροθεραπείας.....	57
4.2.1. <i>Εσωτερική Υδροθεραπεία</i> .....	57
4.2.2. <i>Εξωτερική Υδροθεραπεία</i> .....	59
4.2.3. <i>Πηλοθεραπεία ή Ιλυοθεραπεία ή κοινώς Λασπόλουτρα</i> .....	61
4.2.4. <i>Θαλασσοθεραπεία</i> .....	61
4.3 Χρήσιμες Συμβουλές για Σωστή Υδροθεραπεία .....	63
<b>5. ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ</b> .....	<b>64</b>
5.1 Κατηγορίες παθήσεων και ενδεικνύομενες ιαματικές πηγές Ελλάδος. ....	65
<b>6. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ – ΘΡΑΚΗΣ</b> . ....	<b>67</b>
6.1 Δυτικής Μακεδονίας.....	67
6.1.1. <i>Ιαματική πηγή Ακριτών</i> .....	68
6.1.2. <i>Ιαματική πηγή Αγραπιδιάς (Λιμνοχώρι)</i> .....	68
6.1.3. <i>Ιαματική πηγή Ξινού Νερού</i> . ....	69
6.1.4. <i>Ιαματική πηγή Αμμουδάρας</i> .....	71
6.1.5. <i>Ιαματική πηγή Κιβωτού</i> .....	72
6.2 Κεντρικής Μακεδονίας.....	73
6.2.1. <i>Ιαματική πηγή Αγίου Νικολάου (Αγίας Παρασκευής)</i> .....	73
6.2.2. <i>Ιαματική πηγή Σουρωτής (φυσικό μεταλλικό νερό)</i> .....	74
6.2.3. <i>Ιαματική πηγή Σέδες (Θέρμης)</i> .....	74
6.2.4. <i>Ιαματική πηγή Απολλωνίας</i> .....	75

6.2.5.	<i>Ιαματική πηγή Αγκίστρου</i>	75
6.2.6.	<i>Ιαματική πηγή Λαγκαδά.</i>	76
6.2.7.	<i>Ιαματική πηγή Λουτρακίου (Πόζα).</i>	77
6.2.8.	<i>Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτροχωρίου.</i>	78
6.2.9.	<i>Ιαματική πηγή Σιδηροκάστρου.</i>	79
6.2.10.	<i>Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγίων Αποστόλων (Δουμπιά).</i>	80
6.2.11.	<i>Ιαματικός Φυσικός Πόρος Γιάννης.</i>	81
6.2.12.	<i>Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ανθεμίων.</i>	82
6.2.13.	<i>Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πικρολίμνης.</i>	82
6.2.14.	<i>Ιαματική πηγή Θερμών Νιγρίτας.</i>	83
6.3	Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης.....	84
6.3.1.	<i>Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου.</i>	84
6.3.2.	<i>Ιαματική πηγή Ψαρόθερων.</i>	84
6.3.3.	<i>Ιαματική πηγή Τραϊανούπολης.</i>	85
6.3.4.	<i>Ιαματικός πηλός Κρηνίδων.</i>	86
6.3.5.	<i>Ιαματική πηγή Ποταμιάς.</i>	87
6.3.6.	<i>Ιαματική πηγή Ελευθερών.</i>	87
<b>7.</b>	<b>Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ - SPA.....</b>	<b>89</b>
7.1	Ορισμός .....	89
7.2	Η γενική ιδέα του spa .....	89
7.2.1.	<i>Ο σχεδιασμός, η έρευνα και τα χρόνια της ύφεσης στον αμερικανικό κόσμο.....</i>	<i>90</i>
7.3	Κατηγορίες Spa.....	91
7.4	Διαδικασία Εφαρμογής ενός Spa.....	92
7.5	Οργάνωση του Χώρου ενός Spa.....	93
7.6	Θεραπείες Που Εφαρμόζονται Σε Ένα Spa.....	94
7.6.1.	<b>Μπάνιο με υδρομασάζ ή υδρομάλαξη.....</b>	<b>94</b>
7.6.2.	<b>Ατμόλουτρα.....</b>	<b>95</b>
7.6.3.	<b>Λασπόλουτρα.....</b>	<b>96</b>
7.6.4.	<b>Θαλασσοθεραπεία.....</b>	<b>96</b>
7.6.5.	<b>Θεραπεία με φύκια και θαλάσσια ιζήματα .....</b>	<b>97</b>
7.6.6.	<b>Θεραπεία αποτοξίνωσης.....</b>	<b>100</b>
7.6.7.	<b>Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινός σοκολατοθεραπεία.....</b>	<b>100</b>
7.6.8.	<b>Θεραπεία με μάλαξη.....</b>	<b>101</b>
7.6.9.	<b>Ολιστικές θεραπείες.....</b>	<b>105</b>
7.6.10.	<b>fish spa .....</b>	<b>111</b>
<b>8.</b>	<b>ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....</b>	<b>113</b>
8.1	Οι ιαματικές πηγές ως επιχειρήσεις .....	113
8.2	Το ιστορικό της αξιοποίησης των ιαματικών πηγών στη νεότερη Ελλάδα. ....	114
8.3	Νόμοι ιαματικού τουρισμού. ....	118
8.4	Φορείς του ιαματικού τουρισμού.....	119
8.5	Χαρακτηριστικά της ελληνικής αγοράς. ....	120
8.6	Στρατηγικοί στόχοι και αρχές του θερμαλιστικού τουρισμού. ....	120
8.7	Κατευθύνσεις πολιτικής για την ανάπτυξη του τομέα. ....	121
8.8	Πρόγραμμα «ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2007-2013» - Αναπτυξιακό πρόγραμμα LEADER – ΟΤΑ. ....	123
<b>9.</b>	<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>125</b>
<b>10.</b>	<b>ΠΗΓΕΣ .....</b>	<b>126</b>

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 3-1: Ο θεός Krishna αρπάζει τα ρούχα των λουόμενων γυναικών. ....	17
Εικόνα 3-2: Έφηβοι λουόμενοι. Παράσταση σε αττική κύλικα. (430πΧ. Βρετανικό Μουσείο). ....	19
Εικόνα 3-3: Απομεινάρια υπόκαυστου συστήματος σε ρωμαϊκές θέρμες. ....	25
Εικόνα 3-4: Η λειτουργία των υπόκαυστων στις ρωμαϊκές θέρμες. ....	25
Εικόνα 3-5: Ρωμαϊκό Υδροθεραπευτήριο εξωτερικά και εσωτερική άποψη δεξιά στο Bath της Αγγλίας. ....	26
Εικόνα 3-6: Κάτοψη ρωμαϊκής θέρμης στην Ολυμπία. Η τριπλή διαίρεση των χώρων λούσεως (αριστερά). Η οργάνωση των χώρων σε ρωμαϊκό συγκρότημα θερμών., ....	26
Εικόνα 3-7: Αναπαράσταση των εσωτερικών χώρων των Λουτρών Καρακάλλα στη Ρώμη. ....	26
Εικόνα 3-8: Κάτοψη των Θερμών Καρακάλλα. ....	27
Εικόνα 3-9: Κάτοψη του συγκροτήματος των Θερμών Αγρίππα (αριστερά), Κάτοψη συγκροτήματος ρωμαϊκών θερμών στην Πομπηία (δεξιά). Υπερμεγέθεις κλίμακα και μνημειακότητα. ....	27
Εικόνα 3-10: Βυζαντινός αρχαίος εκκλησιαστικός λουτήρας (αριστερά), Αρχαία βυζαντινά ευρήματα λουτρικών εγκαταστάσεων (δεξιά). ....	30
Εικόνα 3-11: Βυζαντινά λουτρά Παραμυθιάς. ....	34
Εικόνα 3-12: Αναπαράσταση της λουτρικής προίκας. ....	35
Εικόνα 3-13: Εσωτερικό δημόσιων λουτρών (αριστερά), Διακοσμητικό ψηφιδωτό (δεξιά). ....	38
Εικόνα 3-14: Απεικόνιση Ισλαμικού χαμάμ (Cagaloglu Κωνσταντινούπολη). ....	40
Εικόνα 3-15: Σουλεϊμάν Χαμάμ (Σουλεϊμάνιε Χαμάμ), Κωνσταντινούπολη. ....	40
Εικόνα 3-16: Εσωτερικοί χώροι Τούρκικων λουτρών (αριστερά), Ομαδικός ισλαμικός λουτήρας (δεξιά). ....	40
Εικόνα 3-17: Ιαματικό Λουτρό «Eski Kaplica», Bursa (αριστερά), Δημόσιο Λουτρό «Cinili Hamama», Κωνσταντινούπολη (δεξιά). ....	43
Εικόνα 3-18: Το υπόκαυστο σύστημα στα τούρκικα χαμάμ. ....	43
Εικόνα 3-19: Το θερμό διαμέρισμα σε Τούρκικο Λουτρό (αριστερά), Λουτρικά αντικείμενα απαραίτητα στην διαδικασία της λούσης. Τα ξύλινα τσόκαρα ήταν αναγκαία για να μην καίγονται τα πόδια των επισκεπτών από το καυτό δάπεδο (λόγω της υπόκαυστης εγκατάστασης κάτω από αυτό) (δεξιά). ....	44
Εικόνα 3-20: Λουτροθεραπευτήριο εποχής μπαρόκ. ....	45
Εικόνα 3-21: Θερμός ομαδικός δημόσιος λουτήρας. ....	49
Εικόνα 3-22: Σχέδια Λουτρών στο Bad Ragaz. ....	50
Εικόνα 3-23: Σχέδια Λουτρών Margaretenbad, Budapest, 1870. ....	51
Εικόνα 3-24: Σύγχρονο Ιαματικά Λουτρά – Μέθανα. ....	56
Εικόνα 3-25: Άποψη από τον εσωτερικό χώρο στα Λουτρά Neukolln στο Βερολίνο. ....	56
Εικόνα 4-1: Ποσιθεραπεία. ....	58
Εικόνα 4-2: Εισπνοθεραπεία. ....	59
Εικόνα 4-3: Υδροκινησιοθεραπεία. ....	60
Εικόνα 4-4: Λασπόλουτρα. ....	61
Εικόνα 4-5: Θαλασσοθεραπεία. ....	62
Εικόνα 6-1: Λίμνη Ζάζαρη - Ιαματική πηγή Λιμνοχωρίου – Αγραπιδιάς. ....	68
Εικόνα 6-2: Ξυνό Νερό. ....	70
Εικόνα 6-3: Μία εκ των πηγών που λειτουργεί ακόμα. ....	70
Εικόνα 6-4: Επέκταση - αναβάθμιση ιαματικών θεραπευτικών Λουτρών Αμμουδάρας. ..	71

Εικόνα 6-5: Εσωτερικός χώρος ιαματικών θεραπευτικών Λουτρών Αμμουδάρας	71
Εικόνα 6-6: Ιαματική πηγή Κιβωτού.	72
Εικόνα 6-7: Ομαδικός λουτήρας της ιαματικής πηγής Αγίου Νικολάου.	73
Εικόνα 6-8: Ανακατασκευή Τούρκικου Χαμάμ στο Σέδες Θέρμης.	74
Εικόνα 6-9: Υδροθεραπευτήριο Ιαματικής πηγής Απολλωνίας.	75
Εικόνα 6-10: Ιαματική πηγή Αγκίστρου.	76
Εικόνα 6-11: Άποψη του εξωτερικού χώρου από τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά.	76
Εικόνα 6-12: Εσωτερικές ομαδικές πισίνες των λουτρών Λαγκαδά.	77
Εικόνα 6-13: Απόψεις των εγκαταστάσεων των ιαματικών λουτρών Λουτρακίου (Πόζαρ).	77
Εικόνα 6-14: Αρχαιολογικός χώρος και Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτροχωρίου.	79
Εικόνα 6-15: Ιαματικά νερά των Λουτρών Σιδηροκάστρου.	80
Εικόνα 6-16: Νερό Δουμπιά.	81
Εικόνα 6-17: Ιαματικός Φυσικός Πόρος Γιάννες.	81
Εικόνα 6-18: (αριστερά /κέντρο) απόψεις της λίμνης χειμώνα και καλοκαίρι, (δεξιά) άποψη ομαδικής πισίνας.	82
Εικόνα 6-19: Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου.	84
Εικόνα 6-20: Ιαματικά λουτρά Ψαρόθερων.	85
Εικόνα 6-21: Ιαματική πηγή Τραϊανούπολης.	86
Εικόνα 6-22: Ιαματικός πηλός Κρηνίδων .	86
Εικόνα 6-23: Λουτήρας μικρών ομάδων της Ιαματική πηγή Ποταμιάς.	87
Εικόνα 6-24: Ιαματική πηγή Ελευθερών.	88
Εικόνα 7-1: Χαλάρωση και ευεξία στα spa.	94
Εικόνα 7-2: Spa - jacuzzi – υδρομασάζ.	95
Εικόνα 7-3: Ατμόλουτρο.	95
Εικόνα 7-4: Λασποθεραπεία σώματος και προσώπου.	96
Εικόνα 7-5: Θεραπεία με φύκια (αριστερά), είδος φυκιού chaluha-bublinata (δεξιά).	97
Εικόνα 7-6: Θεραπεία αποτοξίνωσης.	100
Εικόνα 7-7: Σοκολατοθεραπεία και μάλαξη απολέπισης.	101
Εικόνα 7-8: Μάλαξη με θερμούς λίθους (Hot Stones).	102
Εικόνα 7-9: Hot Lava Shells Relax.	103
Εικόνα 7-10: Παραδοσιακό Ταϋλανδέζικο Μασάζ.	104
Εικόνα 7-11: Σουηδική Μάλαξη.	105
Εικόνα 7-12: Αρωματοθεραπεία.	106
Εικόνα 7-13: Αντανάκλαση των οργάνων στα πόδια (αριστερά) Ρεφλεξολογία (δεξιά).	107
Εικόνα 7-14: Βελονοθεραπεία.	108
Εικόνα 7-15: Γιόγκα.	108
Εικόνα 7-16: Σιάτσου.	109
Εικόνα 7-17: Ρεϊκι.	110
Εικόνα 7-18: Ηχομασάζ	110
Εικόνα 7-19: Τα «τραγουδιστά» δοχεία και το σφυράκι με το οποίο οι ειδικοί τα κάνουν να δονούνται.	111
Εικόνα 7-20: fish spa	112

#### ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 5-1: Αναζήτηση ιαματικού φυσικού πόρου με βάση την πάθηση.	65
Πίνακας 8-1: Κατανομή θερμομεταλλικών πηγών Ελλάδας ανά Περιφέρεια. (απογραφή 1980).	114

Πίνακας 8-2: Εξέλιξη αριθμού ιαματικών πηγών σε αναγνωρισμένη (από το κράτος) λειτουργία.....	115
Πίνακας 8-3: Ιαματικές πηγές τουριστικής και τοπικής σημασίας βάσει Ν.4086/1960. (Σπαθή, 2000).....	116

#### ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΑΡΤΩΝ

Χάρτης 5-1: Ιαματικές Πηγές Ελλάδος.....	64
Χάρτης 6-1: Ιαματικές πηγές Δυτικής Μακεδονίας.....	67
Χάρτης 6-2: Ιαματικές πηγές Κεντρικής – Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. ....	67
Χάρτης 8-1: Αριστερά: Ιαματικές πηγές σε αναγνωρισμένη (από το κράτος) λειτουργία (2008), Δεξιά: Θέσεις και αριθμός θερμαλιστικών εγκαταστάσεων (2008).....	116
Χάρτης 8-2: Θερμαλιστική κίνηση (αριθμός θερμαλιστών) ανά προορισμό το 1930 (αριστερά) και 1997 (δεξιά). ....	117

## 1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κατά την πραγματοποίηση της πρακτικής άσκησης έγινε αντιληπτό ότι, η υγεία και η ομορφιά είναι έννοιες συναφείς και αλληλένδετες. Η υγεία είναι προϋπόθεση της ομορφιάς και η ομορφιά έμπρακτη εμφανή απόδειξη της διαχρονικής υγείας. Αυτά τα δύο μπορούν να επιτευχθούν με ποικίλους τρόπους. Όμως όταν συνδυάζονται με την χαλάρωση και την διασκέδαση, δηλαδή την καλή ζωή ή αλλιώς την «καλοπέραση», αποτελούν την επιτομή της ανθρώπινης ευδαιμονίας.

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν πώς να κάνουν καλή ζωή και γι' αυτό ανήγαγαν τις ιαματικές πηγές σε σημαντικό παράγοντα της ζωής τους. Μέσα από αυτούς όλος ο κόσμος μυήθηκε στη μυστική αναζωογονητική ενέργειά τους. Η κληρονομία αυτή πέρασε και στις σύγχρονες γενιές, που κι αυτές αναζητούν το πάντρεμα της ομορφιάς και της υγείας μέσα σε μια πισίνα με καυτό αναζωογονητικό ιαματικό νερό.

Η ιδέα για την ερευνά και την ανάπτυξη του θέματος της παρούσας πτυχιακής, προήλθε μέσα από προσωπικά βιώματα. Έχοντας καταγωγή από το χωριό Λέχοβο του νομού Φλωρίνης και έχοντας εγγύτητα στις ιαματικές πηγές του Λιμνοχωρίου, η σπουδαιότητα τους στην υγεία και την ομορφιά, έγινε από νωρίς αντιληπτή, ενώ οι σπουδές στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, αποκάλυψαν τις πολλαπλές εφαρμογές και τα είδη των θεραπειών τους σε σχέση με την αισθητική.

Η μεταμόρφωση και η νεότερη εξέλιξη των ιαματικών πηγών και των εγκαταστάσεων τους σε spa αποτελεί πολύ μεγάλη πηγή ενδιαφέροντος, ιδίως από νέες ηλικίες. Θεωρήθηκαν από πολλούς νέους επιχειρηματίες, μια πολύ καλή επενδυτική ευκαιρία.

Με βάση τα παραπάνω γίνεται μια παρουσίαση των ιαματικών πηγών, των εγκαταστάσεων της Βόρειας Ελλάδας και των θεραπειών που εφαρμόζονται σ' αυτά. Επίσης διερευνάται, η περίπτωση της περαιτέρω εξέλιξής τους σαν τουριστικά θέρετρα υγείας, ομορφιάς και αναψυχής.

## 2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών είναι νερά, που πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Είναι εμπλουτισμένα με μεταλλικά συστατικά όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, θείο, σίδηρο, ράδιο, ιώδιο και αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο. Τα νερά αυτά 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. Οι τύποι των υδροθεραπειών που εφαρμόζονται σε λουτροπόλεις σε όλο τον κόσμο είναι πολλοί και διαφορετικοί.

Ο πλούτος της Ελλάδας σε θερμομεταλλικές πηγές οφείλεται στην ιδιαίτερη μορφολογία της, τον τεκτονικό προσανατολισμό της και το συντελεστή ηφαιστειότητας που τη χαρακτηρίζει. Ειδικότερα, τα μεγάλα ρήγματα του Ευβοϊκού-Μαλιακού, των λιμνών Κορώνειας-Βόλβης, της δυτικής Πελοποννήσου, του νοτίου και βορείου Αιγαίου, το ηφαιστειακό τόξο του νοτίου Αιγαίου, η ηφαιστειότητα της δυτικής Θράκης αλλά και του Μαλιακού Κόλπου έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία υπόγειων διόδων που επέτρεψαν την ανάβλυση μεταλλικών υδάτων στην επιφάνεια της ελληνικής επικράτειας. Τα δεδομένα αυτά (πυκνότητα και συνδυασμός γεωλογικών διεργασιών) είχε ως αποτέλεσμα σχεδόν στο σύνολο της επιφάνειας της χώρας να εντοπίζονται μεταλλικές πηγές ποικίλης προέλευσης, θερμοκρασίας και χημικής σύστασης. Ειδικότερα, από άποψη προέλευσης, οι μεταλλικές πηγές της Ελλάδας διακρίνονται σε:

α) μετεωρικές: όταν τα νερά προέρχονται από τον υδρολογικό κύκλο

β) μαγματικές ή ενδογενείς: όταν τα νερά συνδέονται με την κρυστάλλωση πλουτωνιτών και ηφαιστιτών και

γ) μικτές: όταν η ανάβλυση προέρχεται από μίξη νερών των δύο προηγούμενων κατηγοριών.<sup>1</sup>

Το γεγονός ότι η πλειονότητα των θερμομεταλλικών πηγών εντοπίζεται στις παράκτιες περιοχές (και όχι στα ορεινά) οφείλεται στο ότι τα υπόγεια νερά εν γένει ακολουθούν τη συντομότερη διαδρομή από τα βάθη προς την επιφάνεια της γης. Έτσι, λογικό είναι οι περισσότερες αναβλύσεις να εντοπίζονται στις ακτές ή και τις πεδιάδες, που είναι τα χαμηλότερα σημεία μιας τοπογραφικής επιφάνειας.

Τα θερμομεταλλικά νερά θεωρούνται σημαντικός φυσικός πόρος της χώρας μας λόγω των ιαματικών ιδιοτήτων τους, αλλά και λόγω του ενεργειακού δυναμικού τους.

Η πιθανότητα χρήσης των ιαματικών πηγών για την παραγωγή ενέργειας, σε περιπτώσεις όπου η ποσότητα των νερών, η ένταση ροής και η θερμότητα είναι υψηλή, δεν έχει εξεταστεί ακόμα, εκτός κάποιων εξαιρέσεων. Σε πολλές πηγές είναι αξιόλογη η ενεργειακή χρήση των νερών τους, παράλληλα με τη θεραπευτική, όπως η θέρμανση, η ψύξη χώρων και η χρήση τους στην γεωργία.

### 2.1 Ορισμοί<sup>2</sup>

**Ιαματική πηγή:** φυσική ανάβλυση ή άντληση ιαματικού φυσικού πόρου με τεχνικό έργο, όπως από γεώτρηση, φρέαρ, τάφρο ή σήραγγα (φυσική ή τεχνητή) ή φυσική δημιουργία ιαματικού πηλού.

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

<sup>1</sup> Μαριλένα Παπαγεωργίου, Η Γεωγραφία Και Χωροταξία Του Θερμαλιστικού Τουρισμού στην Ελλάδα, ΓΕΩΓΡΑΦΙΕΣ, Νο 18, 2011, 58-80

<sup>2</sup> Ν.3498/2006 Άρθρο 1



**Ιαματικός τουρισμός:** ειδική μορφή παροχής τουριστικών υπηρεσιών σε περιοχές των οποίων κύριο χαρακτηριστικό αποτελεί η χρήση αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων σε ειδικές εγκαταστάσεις.

**Μονάδες ιαματικής θεραπείας:** ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στις οποίες γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων υπό ιατρική παρακολούθηση για λόγους υγείας (προληπτικούς ή θεραπευτικούς), φυσικής αποκατάστασης ή και αναζωογόνησης ιδίως με υδροθεραπεία, ποσιθεραπεία, εισπνοθεραπεία, ρινοπλύσεις, ατμόλουτρα, πηλοθεραπεία, καταιονισμούς ή άλλες επιστημονικώς αναγνωρισμένες μεθόδους.

**Κέντρα ιαματικού τουρισμού–θερμαλισμού:** ειδικές τουριστικές εγκαταστάσεις παροχής υπηρεσιών ιαματικού τουρισμού με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες εντάσσονται μονάδες ιαματικής θεραπείας ή και εγκαταστάσεις θαλασσοθεραπείας, στις οποίες γίνεται οπωσδήποτε χρήση ιαματικών φυσικών πόρων. Δύνανται να περιλαμβάνουν εγκαταστάσεις αναζωογόνησης ή και ειδικές εγκαταστάσεις φυσικής αποκατάστασης και προετοιμασίας αθλητών.

**Κέντρα θαλασσοθεραπείας:** ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες γίνεται χρήση θερμαινόμενου θαλασσινού νερού, άμμου, λάσπης, φυκιών και άλλων θαλάσσιων ουσιών για λόγους υγείας, προληπτικούς ή θεραπευτικούς, υπό ιατρική παρακολούθηση και σε συνδυασμό με το θαλάσσιο περιβάλλον. Δύνανται να περιλαμβάνουν εγκαταστάσεις αναζωογόνησης ή και ειδικές εγκαταστάσεις φυσικής αποκατάστασης και προετοιμασίας αθλητών.

**Κέντρα αναζωογόνησης (spa):** ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στις οποίες γίνεται χρήση ή ιαματικών φυσικών πόρων ή θερμαινόμενου θαλασσινού νερού ή θερμού φυσικού νερού με προσθήκες ιαματικών φυσικών πόρων ή ζεστού φυσικού νερού με την προσθήκη πηλών, βοτάνων, φυτών, αρωμάτων, ηφαιστειακής ή χαλαζιακής άμμου, φωτός, θερμότητας, μασάζ, ατμόλουτρων διαφόρων τύπων, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών αναζωογόνησης, ευεξίας και αισθητικής του σώματος.

#### **Διαδικασία αναγνώρισης**

Για την αναγνώριση ιαματικών φυσικών πόρων απαιτείται αίτηση προς τον Ε.Ο.Τ. με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, την οποία μπορεί να υποβάλει ο κύριος, ο επικαρπωτής ή ο μισθωτής του ακινήτου στο οποίο αναβλύζει ή αντλείται ο φυσικός πόρος.

Αίτηση για αναγνώριση προς τον Ε.Ο.Τ. μπορεί να υποβάλει και Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) πρώτου ή δεύτερου βαθμού, στην περιφέρεια του οποίου βρίσκεται το ακίνητο, στο οποίο αναβλύζει ή αντλείται ο ιαματικός φυσικός πόρος.

Στα απαιτούμενα δικαιολογητικά περιλαμβάνεται:

- τοπογραφικό διάγραμμα της τοποθεσίας που βρίσκεται η ιαματική πηγή,
- υδρογεωλογική μελέτη,
- ραδιολογική έκθεση,
- μικροβιολογικές, φυσικές και χημικές αναλύσεις,
- υγειονομική έκθεση για τις ενδείξεις και αντενδείξεις των ιδιοτήτων του ιαματικού φυσικού πόρου.

## **2.2 Αναγνώριση Φυσικού Πόρου ως Ιαματικού**

Υδρογεωλογική - Γεωλογική Μελέτη Αναγνώρισης Φυσικού Πόρου ως Ιαματικού (Παράρτημα ΙΙ της Υ.Α. Αριθμ. 17414/2.10.2009, ΦΕΚ 2215/Β/2.10.2009)<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Απόσπασμα από το 1<sup>ο</sup> της 18ης/02/2012 πρακτικό της συνεδρίασης του Δ.Σ του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας που περιλαμβάνει την απόφαση με αριθμό 2/2012 περί

#### **A' Φάση: Γεωλογική Μελέτη**

1. Θέση - όρια – μορφολογία της περιοχής εντοπισμού του/των ιαματικού φυσικού πόρου, σε τοπογραφικό διάγραμμα κλίμακας 1:5.000, με ισοδιάσταση 4 μέτρα.
2. Γενικό γεωλογικό πλαίσιο, με αναφορά και ενσωμάτωση αποσπάσματος του Γεωλογικού Χάρτη Ελλάδας, έκδοσης Ι.Γ.Μ.Ε., σε κλίμακα 1:50.000.
3. Ανάλυση των κλιματολογικών, βιοκλιματικών, υδρολογικών, υδρογεωλογικών, υδροχημικών και περιβαλλοντικών συνθηκών στην εγγύς και ευρύτερη περιοχή ανάβλυσης ή εμφάνισης του ιαματικού φυσικού πόρου.
4. Το είδος του ιαματικού ρευστού/υλικού, σύμφωνα με τους ορισμούς του άρθρ. 1 του Ν.3498/2006.
5. Τα γεωμετρικά χαρακτηριστικά του υδροφόρου συστήματος από το οποίο προέρχεται το υλικό.
6. Υδρολιθολογικός χάρτης της ευρύτερης περιοχής ανάπτυξης του ιαματικού φυσικού πόρου.

#### **B' Φάση: Υδρογεωλογική - Υδροχημική Μελέτη**

1. Υδροχημικά διαγράμματα και υδροχημικός τύπος του προς αναγνώριση φυσικού πόρου ως ιαματικού και συγκριτικά υδροχημικά στοιχεία του κοινού πόσιμου και θαλασσινού νερού της ευρύτερης περιοχής.
2. Καταγραφή της ευαισθησίας του φυσικού πόρου ή υδροφόρου συστήματος και των πιθανών πηγών ρύπανσης.
3. Αποτελέσματα δοκιμαστικής άντλησης, στην περίπτωση γεωτρήσεων, διάρκειας τουλάχιστον 72 ωρών, με κατάλληλα διαγράμματα παροχών και πτώσης στάθμης του υδροφόρου ορίζοντα.
4. Μετρημένες παροχές της πηγής ή της γεώτρησης, του πηγαδιού, της εκσκαφής ή της σήραγγας, όπως στην προηγούμενη παράγραφο.
5. Διακύμανση της στάθμης του νερού με μετρήσεις που διεξήχθησαν ανά 3μηνο και καλύπτουν τουλάχιστον ένα υδρολογικό έτος.
6. Διακύμανση των υπολοίπων φυσικών χαρακτηριστικών (θερμοκρασία, pH, ηλεκτρική αγωγιμότητα, δυναμικό οξειδοαναγωγής), της αλκαλικότητας και των χημικών αναλύσεων (ιόντα, κατιόντα, ιχνοστοιχεία) με ανά 3μηνο μετρήσεις που καλύπτουν ένα έτος.
7. Στην περίπτωση που ο ιαματικός φυσικός πόρος αποτελείται από πηλό/λάσπη/λασποτύρφη, απαιτείται ορυκτολογικός προσδιορισμός της στερεάς φύσης του πηλού, της λάσπης ή λασποτύρφης και προσδιορισμός της ποσοστιαίας % περιεκτικότητας σε οργανική ύλη.
8. Στην περίπτωση κατά την οποία τα έργα υδροληψίας αποτελούνται από γεωτρήσεις είναι απαραίτητη η αναλυτική περιγραφή της εκτέλεσης, της συμπλήρωσης και της ανάπτυξης αυτών, σύμφωνα με επισυναπτόμενο διάγραμμα.

#### **Γ' Φάση: Γεωθερμική Μελέτη & Μελέτη Προστασίας**

1. Γεωθερμικό μοντέλο ή στοιχεία λειτουργίας των θερμών εκδηλώσεων στην περιοχή ανάπτυξης του προς αναγνώριση ιαματικού φυσικού πόρου.
2. Χάρτης με τις προτεινόμενες περιοχές προστασίας, του κατά περίπτωση ιαματικού φυσικού πόρου, σε κατάλληλη κλίμακα και αναφορά στο Ε.Γ.Σ.Α. '87, με τις διαστάσεις των προτεινόμενων ζωνών προστασίας της πηγής ή του ιαματικού υδροφορέα ή του πηλού ή της περιοχής εξόδου των ατμών.

Οι Υδρογεωλογικές Μελέτες εκπονούνται σε τρεις φάσεις, καθώς προϋπόθεση έναρξης κάθε σταδίου είναι η ολοκλήρωση του προηγούμενου.

Για την κατάθεση Φακέλου Αναγνώρισης προαπαιτείται τίτλος ιδιοκτησίας ή δικαιώματος επικαρπίας με πρόσφατα πιστοποιητικά ιδιοκτησίας, μεταγραφής, διεκδικήσεων, βαρών και κτηματολογικού αποσπάσματος. Σε περίπτωση μίσθωσης ή παραχώρησης χρήσης προσκομίζεται το Συμφωνητικό μίσθωσης ή η Πράξη παραχώρησης (παράγραφος 2, του άρθρ. 1 της Υ.Α. 17414/2009).

#### **Διαχείριση ιαματικών φυσικών πόρων<sup>4</sup>**

Η διαχείριση των ιαματικών φυσικών πόρων ανήκει στον Ε.Ο.Τ. Η διαδικασία και οι όροι ανάθεσης της διαχείρισης των ιαματικών φυσικών πόρων σε τρίτους καθορίζονται με απόφαση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης.

#### **Προδιαγραφές εγκαταστάσεων<sup>5</sup>**

Με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ., η οποία εγκρίνεται από τον Υπουργό Τουριστικής Ανάπτυξης, καθορίζονται οι προδιαγραφές για την ανέγερση ή μετατροπή ή επέκταση των εγκαταστάσεων μονάδων ιαματικής θεραπείας και των κέντρων ιαματικού τουρισμού–θερμαλισμού, θαλασσοθεραπείας και αναζωογόνησης, καθώς επίσης και τα κριτήρια κατάταξης των εγκαταστάσεων αυτών σε κατηγορίες.

Πριν από την υποβολή του σχετικού φακέλου στην πολεοδομική υπηρεσία για την έκδοση οικοδομικής άδειας απαιτείται προηγούμενη έγκριση του Ε.Ο.Τ. όλων των μελετών που αφορούν το κτίριο της εγκατάστασης. Η διαδικασία ελέγχου, τα σχετικά δικαιολογητικά και κάθε αναγκαία λεπτομέρεια για την εφαρμογή της διάταξης της παρούσας παραγράφου καθορίζονται με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ.

Πριν από τη χορήγηση του ειδικού σήματος λειτουργίας, ο Ε.Ο.Τ. διενεργεί αυτοψία για να διαπιστωθεί αν εφαρμόστηκαν οι εγκεκριμένες μελέτες και τηρήθηκαν οι προβλεπόμενες προδιαγραφές.

#### **Ειδικό σήμα λειτουργίας των τουριστικών καταλυμάτων και χορήγησή<sup>6</sup>**

Μονάδες ιαματικής θεραπείας, κέντρα ιαματικού τουρισμού–θερμαλισμού, κέντρα θαλασσοθεραπείας και κέντρα αναζωογόνησης λειτουργούν με ειδικό σήμα λειτουργίας, το οποίο χορηγείται από τον Ε.Ο.Τ. και αναρτάται σε εμφανές κοινόχρηστο σημείο της επιχείρησης προσιτό στο κοινό, στο χώρο υποδοχής ή της κυρίας εισόδου.

Το ειδικό σήμα λειτουργίας των τουριστικών καταλυμάτων χορηγείται εφάπαξ. Για τη χορήγησή του από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Ε.Ο.Τ., απαιτείται:

1. Για όλα τα τουριστικά καταλύματα αίτηση του επιχειρηματία ή του νόμιμου εκπροσώπου σε περίπτωση νομικού προσώπου συνοδευόμενη από τα παρακάτω δικαιολογητικά:
  - 1.α. Οικοδομική άδεια.
  - 1.β. Πιστοποιητικό πυρασφάλειας που να καλύπτει το σύνολο της εγκατάστασης.
  - 1.γ. Έγκριση περιβαλλοντικών όρων, σύμφωνα με την εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.
  - 1.δ. Βεβαίωση καλής λειτουργίας του αποχετευτικού συστήματος του καταλύματος.
  - 1.ε. Αντίγραφο ποινικού μητρώου τύπου «Β».
2. Για τα κύρια ξενοδοχειακά καταλύματα και κάμπινγκ επιπλέον:
  - 2.α. Βεβαίωση του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδος (Ξ.Ε.Ε.).
  - 2.β. Τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την έγκριση διορισμού διευθυντή.

<sup>4</sup> ΦΕΚ Α' 230 Ν. 3498/2006, Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις, Άρθ. 13 Διαχείριση ιαματικών φυσικών πόρων.

<sup>5</sup> ΦΕΚ Α' 230, Ν. 3498/2006, Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις, 24 Οκτωβρίου 2006, Άρθ. 16 Προδιαγραφές εγκαταστάσεων.

<sup>6</sup> ΦΕΚ Α' 230 Ν. 3498/2006, Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις, Άρθρο 17 και 34 Ειδικό σήμα λειτουργίας των τουριστικών καταλυμάτων και χορήγησή του.

### 2.3 Σύσταση Του Νερού Των Φυσικών Πηγών.

Το νερό των φυσικών πηγών μέχρι να αναβλύσει στην επιφάνεια της γης διέρχεται μέσα από πετρώματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι κάθε 30μέτρα βάθος η θερμοκρασία της γης αυξάνεται κατά 1° C. Αν μια ποσότητα συγκεντρωθεί σε 1000μέτρα βάθος, η θερμοκρασία του θα είναι τουλάχιστον 30° C υψηλότερη από ότι θα ήταν στην επιφάνεια. Όταν το νερό στις υπόγειες δεξαμενές ζεσταθεί, λόγω μικρότερης πυκνότητας βρίσκει πιο εύκολο το δρόμο προς την επιφάνεια. Όσο μεγαλύτερη θερμοκρασία έχει το νερό στη δεξαμενή τόσο πιο εύκολα διαλύει τα μεταλλικά άλατα πετρωμάτων που συναντάει και επομένως γίνεται πλουσιότερο σε μεταλλικά ιόντα. Έτσι, μεγαλύτερη συγκέντρωση θερμών πηγών σημειώνεται σε περιοχές της γης όπου η υπόγεια θερμοκρασία αυξάνεται ταχύτερα, τέτοιες περιοχές είναι περιοχές κοντά ή πάνω σε ενεργά ηφαίστεια, καθώς και σε περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλα ρήγματα και είναι εύκολο στο νερό να κατέλθει σε βάθος και να ανέλθει με μεγάλη ταχύτητα.

Το νερό των φυσικών πηγών διακρίνεται σε μεταλλικό νερό και σε κοινό πόσιμο νερό, με βάση τις φυσικές του ιδιότητες (π.χ. θερμοκρασία μέχρι 60° C, οξύτητα - όξινο, αλκαλικό, ουδέτερο, ραδιενέργεια) και την παρουσία ή μη διαφόρων στοιχείων (όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο, χαλκός, θείο κ.α.) ή αερίων (όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο) ή άλλων ουσιών. Έτσι, ανάλογα με το νερό συχνά ακούμε ότι μια πηγή είναι «θειούχος αλκαλική», «χλωρονατριούχος», «όξινη πηγή», «ραδιούχος». Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερσχύει ένα συστατικό ή χαρακτηριστικό περισσότερο από τ' άλλα.

### 2.4 Διάκριση των ιαματικών πηγών

Οι ιαματικές πηγές στην χώρα μας, διακρίνονται σε κατηγορίες με βάση διάφορα χαρακτηριστικά τους γνωρίσματα. Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών, στην Ελλάδα υπάρχουν 822 πηγές Θερμομεταλλικών νερών, όλων των κατηγοριών. Ως θερμομεταλλικές πηγές θεωρούνται αυτές που το νερό τους έχει υψηλή θερμοκρασία, ή διαλυμένα άλατα ή αέρια, ή γιατί περιέχουν έστω και σε μικρό ποσοστό ενώσεις ή στοιχεία που δεν συναντώνται στα νερά συνηθισμένων πηγών. Κάποια από αυτά τα στοιχεία είναι το θείο, το ιώδιο, το υδρόθειο και διάφορες ραδιενεργές ουσίες. Κατά το ΙΓΜΕ (Ινστιτούτο Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών), οι 752 από τις 822 ιαματικές πηγές της Ελλάδας μπορούν να αξιοποιηθούν, ενώ ήδη χρησιμοποιείται σε μεγάλο ή μικρό βαθμό το 42 % από αυτές (348 πηγές). Από αυτές, οι 180 χρησιμοποιούνται για λουτροθεραπεία, οι 20 για πόση και λουτροθεραπεία και οι υπόλοιπες 148 για πόση ύδατος. Εκτός από αυτές τις 822 πηγές, υπάρχουν και οι όξινες πηγές, δηλαδή πηγές που περιέχουν σε μεγάλη ποσότητα διοξείδιο του άνθρακα, των οποίων το νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πόσιμο.

Αναλυτικότερα οι ιαματικές πηγές διακρίνονται ως εξής:

- Με βάση τα **στοιχεία** που περιέχουν, σε:
  - Ολιγομεταλλικά νερά, των οποίων η ποσότητα των στοιχείων που περιέχουν είναι μικρότερη από 1gr/kg νερού. Εδώ εντάσσονται οι ακρατοθέρμες και οι ακρατοπηγές.
  - Πολυμεταλλικά νερά, των οποίων η συνολική ποσότητα των στοιχείων που περιέχουν είναι μεγαλύτερη του 1gr/kg νερού. Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται οι οξυπηγές, αλιπηγές, θειϊκονατριούχες, πικροπηγές, γυψοπηγές και οι σιδηρούχες πηγές.
- Με βάση την χωροταξική τους διάταξη και το μέγεθος της ανάπτυξής τους, διακρίνονται σε:

- Λουτροπόλεις. Ως λουτροπόλεις χαρακτηρίζονται οι χώροι οργανωμένης λουτροθεραπείας, οι οποίοι είναι ενταγμένοι είτε στα μεγάλα, είτε στα μικρά αστικά κέντρα. Συγκεκριμένα στην Ελλάδα, ως λουτροπόλεις θεωρούνται το Λουτράκι, η Κορινθία, τα Καμένα Βούρλα, η Αιδηψός, τα Μέθανα, η Πρέβεζα και η Ικαρία.
- Λουτρικά Πολυλειτουργικά Κέντρα. Τα κέντρα αυτά είναι χώροι με εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας και αναψυχής που λειτουργούν αυτόνομα προς τους κοντινούς οικισμούς. Στην Ελλάδα μερικά από τα πιο γνωστά είναι στο Λουτράκι Αριδαίας και στη Θέρμη Λέσβου .
- Πολυλειτουργικά συγκροτήματα θεραπευτικού τουρισμού. Είναι χώροι με οργανωμένες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας και αναψυχής που έχουν άνετη σχέση με το οικιστικό δίκτυο της περιοχής και λειτουργούν ανεξάρτητα από αυτό. Σε αυτά τα συγκροτήματα μέσα, αναπτύσσεται αποκλειστικά ο θεραπευτικός τουρισμός (Θερμοπύλες Φθιώτιδας).
- Λουτρικοί Σταθμοί. Οι λουτρικοί σταθμοί είναι οι χώροι οι οποίοι διαθέτουν εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας σε μικρούς περιφερειακούς οικισμούς τοπικής εμβέλειας, με δραστηριότητες ειδικού θεραπευτικού τουρισμού.
- Με βάση την θερμοκρασία των νερών τους διακρίνονται σε:
  - Ψυχρές ιαματικές πηγές. Τα νερά τους δεν ξεπερνούν σε θερμοκρασία τους 20 βαθμούς Κελσίου και χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο για πόση και εμφιάλωση.
  - Υπόθερμες Ιαματικές Πηγές. Συνήθως, είναι πηγές που έχουν θερμοκρασία 20 - 40 βαθμούς Κελσίου, ενώ είναι χλωρονατριούχες πηγές αλκαλικών γαιών.
  - Μεσόθερμες Ιαματικές πηγές. Η θερμοκρασία των νερών τους κυμαίνεται από 35 μέχρι 50 βαθμούς Κελσίου.
  - Υπέρθερμες Ιαματικές πηγές. Σε αυτή την κατηγορία πηγών τα θερμομεταλλικά νερά έχουν θερμοκρασία άνω των 50 βαθμών Κελσίου.

## 2.5 Θεραπευτικές Ιδιότητες Του Ιαματικού Νερού

### 2.5.1. Μηχανισμοί δράσης του ιαματικού νερού

Η θεραπευτική δράση των ιαματικών λουτρών, αν και είναι γνωστή από τους προ Χριστού αιώνες, μέχρι 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.
- γ) ακτινοβολία από τα βάθη της γης

Σήμερα εκτιμάται η οξειδοαναγωγική ισορροπία του μεταλλικού νερού. Επίσης σημασία έχουν οι οξειδοαναγωγικές ικανότητες του μεταλλικού νερού. Αναφέρεται ιδιαίτερα το στοιχείο S με τη μορφή θειικής ( $\text{SO}_4^-$ ) ή υποθειικής ρίζας ( $\text{S}_2\text{O}_3^-$ ). Στις οξειδοαναγωγικές αντιδράσεις υπεισέρχεται και η δράση ορισμένων ενζύμων όπως η θειοκινάση.

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

Άλλες έρευνες απέδωσαν την θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών νερών στην ακτινοβολία την οποία αντλούν από τα βάθη της γης. Έτσι μπήκαν και οι βάσεις ακτινενεργείας ή ραδιενέργειας. Η ραδιενέργεια είναι η ιδιότητα των σωμάτων εκείνων τα οποία εκπέμπουν αυτομάτως και συνεχώς ακτινοβολία δηλαδή ακτίνες α, β και γ. Πιο συγκεκριμένα η θεραπευτική αυτή δράση των ιαματικών νερών εξαιτίας της ραδιενέργειας οφείλεται αφενός στην μεταστοιχείωση του ραδίου και κυρίως στο ραδόνιο και αφετέρου στα ραδιενεργά στοιχεία τα όποια περιλαμβάνει το νερό από τα πετρώματα που περνάει.

Έρευνες με ραδιενεργό θείο ( $S_{35}$ ) έδειξαν ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες στη χρησιμοποίηση του νερού (π.χ. με υπέρθερμα λουτρά, λασπόλουτρα κτλ.) το θείο εισδύει από το δέρμα στον οργανισμό. Διαπιστώθηκε αύξηση του θείου στο αίμα, το μυελό των οστών, τον αρθρικό χόνδρο και το αρθρικό υγρό. Στο συνδετικό ιστό συνδέεται με τους πολυσακχαρίτες .

### **2.5.2. Η σύγχρονη αντίληψη της ερεθιστικής θεραπείας**

Μια πιο σύγχρονη αντίληψη όμως είναι ότι η λουτροθεραπεία περιέχει την έννοια μιας ερεθιστικής θεραπείας σε ορισμένα όργανα όπως το ιώδιο στον θυρεοειδή αδένα, το υδρόθειο στους αρθρικούς χόνδρους και το διοξείδιο του άνθρακα στην κυκλοφορία του αίματος και στην αρτηριακή πίεση. Το σύνολο όλων αυτών των αντιλήψεων αποτελεί την απάντηση στην ερώτηση που οφείλεται η θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών λουτρών.

Τα λουτρά στην Ελλάδα ταξινομούνται με βάση τη θερμοκρασία του νερού:

- Σε κρύα (κάτω των 28° C)
- Σε ζεστά (πάνω των 28° C)

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

#### **A) Τα εκ του περιβάλλοντος ερεθίσματα:**

Η αλλαγή του περιβάλλοντος καθώς και ο τρόπος διαβίωσης ενός ατόμου κατά το 25ήμερο που κάνει λουτροθεραπεία, το ότι δηλαδή είναι απαλλαγμένο από το χώρο των καθημερινών προβλημάτων όπως το άγχος της εργασίας, το άγχος της οικογενειακής φροντίδας, φέρουν μία ψυχική ηρεμία η οποία δρα ευεργετικά στο νευροφυτικό σύστημα με αποτέλεσμα η λουτροθεραπεία να έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Στο διάστημα αυτό εκτελείται και ένα είδος ψυχοθεραπείας με τις καθημερινές φροντίδες και την κανονική ιατρική παρακολούθηση. Ακόμη με την παραμονή σε ένα ήπιο κλίμα, σε επιμελημένα ξενοδοχεία και χώρους με ποικίλες εξυπηρετήσεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις που βρίσκει ο λούόμενος χαλαρώνει και διασκεδάζει. Όλα αυτά αποτελούν πρόσθετο στοιχείο για το επιτυχές αποτέλεσμα της ιαματικής λουτροθεραπείας. Είναι εξ' άλλου πιθανό ότι το ερέθισμα της ιαματικής λουτροθεραπείας δρα μέσω του συστήματος υπόφυση – επινεφρίδια.

#### **B) Τα εκ του λουτρού ερεθίσματα διακρίνονται:**

- 1) Θερμικά
- 2) Χημικά

### 3) Μηχανικά

#### 1) Θερμικό ερέθισμα

Έχουμε θερμικό ερέθισμα όταν η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι ανώτερη ή κατώτερη της θερμοκρασίας του σώματος η οποία καλείται ουδέτερη ή αδιάφορη και είναι  $33^{\circ}\text{C}$  ως  $34^{\circ}\text{C}$ . Έτσι ένα λουτρό με θερμοκρασία  $21^{\circ}\text{C}$  ως  $25^{\circ}\text{C}$  χαρακτηρίζεται ως δροσερό, χλιαρό χαρακτηρίζεται αυτό με θερμοκρασία  $26^{\circ}\text{C}$  με  $32^{\circ}\text{C}$ . Αδιάφορο αυτό με θερμοκρασία  $33^{\circ}\text{C}$  με  $34^{\circ}\text{C}$  και από  $38^{\circ}\text{C}$  και πάνω υπέρθερμο. Τα θερμά λουτρά λοιπόν προκαλούν περιφερική υπεραιμία και χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία χρόνιων παθήσεων. Αυτά τα λουτρά αυξάνουν τις καύσεις στον οργανισμό και αυτό διαπιστώνεται με την αύξηση των αλάτων και του ουρικού οξέως που αποβάλλονται με τα ούρα. Θερμά λουτρά μικρής διάρκειας φέρνουν ευεξία και εξαφανίζουν την κόπωση. Ενώ αντίθετα, λουτρά μεγαλύτερης διάρκειας προκαλούν εξάντληση.

#### 2) Χημικό ερέθισμα

Αυτό προκαλείται από τα διαλυμένα στα ιαματικά νερά στερεά συστατικά τα οποία βρίσκονται υπό μορφή ιόντων. Αυτά κατά τη διάρκεια του λουτρού προσκολλώνται στο δέρμα ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και δια της νευρική οδού το ερέθισμα μεταφέρεται σε ολόκληρο τον οργανισμό. Αντίθετα, τα αέρια που βρίσκονται σε αεριώδη κατάσταση προσκολλώνται για λίγο, απορροφώνται, διεισδύουν βαθύτερα στο δέρμα και με την κυκλοφορία μεταφέρονται σε όλα τα όργανα και τους ιστούς του οργανισμού.

#### 3) Μηχανικό ερέθισμα

Προκαλείται από την πίεση του ιαματικού νερού στο σώμα του λουομένου (υδροστατική πίεση). Η επίδραση της υδροστατικής πίεσης γίνεται ολοφάνερη σε λουτρά αδιάφορης θερμοκρασίας δηλαδή στα λουτρά που δεν έχουμε καθόλου θερμικό παράγοντα. Διαπιστώθηκε λοιπόν ότι σε αυτά τα λουτρά η πίεση στις περιφερειακές φλέβες ανέρχεται. Η αύξηση αυτής της πίεσης όμως είναι μικρή εφ' όσον το ύψος του νερού παραμένει κάτω από το ύψος της καρδιάς. Όταν το νερό ανέλθει πάνω από το ύψος της καρδιάς, έχουμε μεγαλύτερη συμπίεση του θώρακος και κατ' αυτόν τον τρόπο αύξηση της φλεβικής πίεσεως. Η υδροστατική πίεση έχει σημαντική δράση στη διούρηση. Στην αρχή κάθε λουτρού η ποσότητα των ούρων αυξάνεται, ανεξάρτητα από την θερμοκρασία, αυξάνεται δε τόσο περισσότερο όσο μεγαλύτερη είναι η «στήλη» ύδατος που πιέζει την κοιλιά.

### 3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Η ατομική καθαριότητα στα παλιά χρόνια δεν ήταν και τόσο απλή υπόθεση. Η ύδρευση και η αποχέτευση ήταν ανύπαρκτη τις περισσότερες φορές και οι άνθρωποι δεν αντιμετώπιζαν σχολαστικά την ατομική υγιεινή τους. Συνήθως όσοι μπορούσαν να είναι καθαροί και υγιείς ήταν αυτοί που κατείχαν υψηλή κοινωνική και οικονομική θέση.<sup>7</sup>

Οι άνθρωποι πίστευαν ότι το λούσιμο σε μια πηγή, πηγάδι ή ποτάμι ήταν μέσον για το φυσικό και πνευματικό καθαρισμό. Οι μορφές τελετουργικού καθαρισμού υπήρξαν αρκετά διαδεδομένες σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ανά τους αιώνες της ανθρώπινης ιστορίας. Σήμερα, ο τελετουργικός καθαρισμός μέσω του ύδατος μπορεί να βρεθεί στις θρησκευτικές τελετές των Εβραίων, των Μουσουλμάνων, των Χριστιανών, των βουδιστών, και των Ινδουιστών. Αυτές οι τελετές απεικονίζουν την αρχαία πίστη στις ιδιαίτερες ιδιότητες του ύδατος, δηλαδή τη θεραπεία και τον εξαγνισμό του σώματος και της ψυχής.<sup>8</sup>

Η πίστη στις θεραπευτικές δυνάμεις των μεταλλικών νερών προέρχεται από τα προϊστορικά χρόνια. Το νερό των θερμομεταλλικών πηγών αποκτά ιδιαίτερες ιδιότητες από τους κατοίκους της Μεσοποταμίας, τους Πέρσες, τους Αιγυπτίους και τους Μινωίτες, τους Ισραηλίτες μέχρι τους Έλληνες, τους Ρωμαίους, τους Οθωμανούς, τους Ευρωπαίους, τους Ιάπωνες και τους Αμερικάνους ιθαγενείς. Με το πέρασμα των χρόνων αναπτύχθηκαν τα ιαματικά νερά ή θερμαλιστικές πηγές (SPA) με κριτήριο τη βελτίωση της υγείας, τη ψυχική ανάταση και τη φιλοσοφημένη προσωπική αναζήτηση. Ειδικότερα όσον αφορά την ιστορία των ιαματικών νερών στην χώρα μας, είναι συνδεδεμένη με την ιστορία του τόπου μας. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν από τους πρώτους λαούς που χρησιμοποίησαν τα ιαματικά λουτρά ενώ οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί, φυσικοί, ιστορικοί και γεωγράφοι ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν και μελέτησαν τις φυσικές ιδιότητες των μεταλλικών πηγών.<sup>9, 10, 11</sup>

#### 3.1 Προϊστορική Περίοδος.<sup>12, 13, 14, 15</sup>

Ήδη από το 4.500π.Χ. τα παλάτια των ηγεμόνων της Μεσοποταμίας ήταν εξοπλισμένα με λουτρικούς χώρους. Στα αρχαιολογικά ευρήματα του παλατιού Mari στη Μεσοποταμία η διάρθρωση των κτηριακών ενότητων στο παλάτι ήταν μια μικρογραφία πόλης. Ανάμεσα στα καταστήματα, τα εργαστήρια, τους ξενώνες και τους ναούς υπήρχε και ικανός αριθμός λουτρών, γεγονός που αποδεικνύει ότι η διαδικασία του μπάνιου ανήκει στις καθημερινότητες της ζωής. Στην ιστορία του Ασσυριακού και Βαβυλωνιακού πολιτισμού ο τίτλος του ιατρού ήταν A-Su, που σήμαινε «γνώστης του νερού».

Στον πολιτισμό του Mohenjo-Daro (του σημερινού Πακιστάν), που αρχίζει στο τέλος της 4<sup>ης</sup> π.Χ. χιλιετηρίδας, ανακαλύφθηκαν κρηπίδωματα που στήριζαν μεγάλα και μικρά τούβλινα οικοδομήματα, μέσα σε κατοικίες οι οποίες διέθεταν λουτρική εγκατάσταση. Στο

<sup>7</sup> [http://ketivasilakou.blogspot.gr/2013/12/blog-post\\_14.html](http://ketivasilakou.blogspot.gr/2013/12/blog-post_14.html)

<sup>8</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>9</sup> <http://www.pool-about.gr/el/component/k2/item/237-the-sparadise-story-h-istoria-tou-pa.html#prettyPhoto>

<sup>10</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>11</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>12</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996

<sup>13</sup> Μελέτη κ. Ν. Βλασσόπουλου (Φαρμακοποιός) για: λουτροθεραπεία-ποσιθεραπεία και θεραπευτικές εφαρμογές.

<sup>14</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>15</sup> [http://fysiognwsia.blogspot.gr/2013/03/blog-post\\_19.html#axzz30fTTVwuE](http://fysiognwsia.blogspot.gr/2013/03/blog-post_19.html#axzz30fTTVwuE)



κέντρο της πόλης, που ιδρύθηκε το 3.000π.Χ., υπήρχε ένα δημόσιο υδροθεραπευτήριο το οποίο είχε μήκος 55μέτρα και πλάτος 33μέτρα. Στο μέσο του οικοδομήματος υπήρχε μεγάλος ομαδικός λουτήρας 12x7μέτρα και βάθος 2.5μέτρα που πλαισιωνόταν από σειρά κίωνων. Ο λουτήρας αυτός, είχε έννοια της κάθαρσης, του σώματος και της ψυχής.

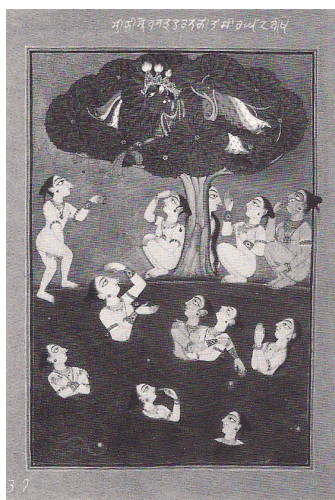
Τα σύνθετα τελετουργικά λουσίματος ασκήθηκαν επίσης στην αρχαία Αίγυπτο (στις τελετές της Ίσιδος, το βάπτισμα ανύψωνε τον θνητό στο ύψος της θεότητας), στις προϊστορικές πόλεις της κοιλάδας του Ινδού ποταμού, και στους αιγαίους πολιτισμούς.

Οι Ινδοί ήταν οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το νερό για θεραπευτικούς σκοπούς. Το λούσιμο του ανθρώπινου σώματος αποτελούσε στοιχείο θρησκευτικής τελετουργίας του ινδουιστικού πολιτισμού και βιώνεται ως σήμερα με το λουτρό στο Γάγγη ποταμό. Στις Βέδες υπάρχουν αρκετές σχετικές αναφορές, άλλες γενικότερες όπως «Ίδου τα ύδατα τα οποία δεν γνωρίζουν τη νόσο και τα οποία την θεραπεύουν» και άλλες πιο εξειδικευμένες όπως «Εντριβή μετά το λουτρόν δίδει ωραιότητα, βελτιώνει τη χροιά του δέρματος, αυξάνει το αίσθημα ευεξίας και την δύναμιν του ζωικού χυμού και εξαλείφει τον ιδρώτα, την κακοσμίαν, την κακήν χροιά και την κόπωσιν».

Η πρακτική του ταξιδιού στις ιαματικές πηγές με την ελπίδα της θεραπείας κάποιων ασθενειών έχει τις ρίζες της στους προϊστορικούς χρόνους. Στην πηγή του Αγίου Μαυρικού και ειδικά στο συγκρότημα των λουτρών, από τα παλαιότερα που έχουν βρεθεί, υπάρχει και τόπος των ευχαριστήριων προσφορών από την εποχή του ορείχαλκου. Το ίδιο επίσης συμβαίνει και σε περιοχή με θερμές πηγές στη Γαλλία και την Τσεχία.

Στη Μεγάλη Βρετανία, ο αρχαίος μύθος πίστωσε τους πρώτους κελτικούς βασιλιάδες με την ανακάλυψη των θερμών πηγών. Επίσης, όπως προκύπτει από βιβλιογραφικές πηγές (Τάκιτος, 55-116 μ.Χ.), οι Γερμανικές, οι Κέλτικες φυλές αλλά και οι αρχαίοι Σλαβικοί λαοί θεωρούσαν τα φυσικά νερά και αέρια που ανάβλυζαν μέσα από τη γη δώρα των θεών. Στις θερμές πηγές, αυτοί οι λαοί, εκτός από το λουτρό καθαριότητας που έπαιρναν, μπορούσαν να θεραπεύουν τις πληγές και τους πόνους τους. Έτσι καταγράφονται τα πρώιμα στάδια μιας θρησκευτικής-ιατρικής επίδοσης στην προϊστορική Ευρώπη.

Τέλος, αξίζει ακόμη να σημειωθεί πως τα δημόσια λαϊκά λουτρά συνδέονταν με έθιμα ειδωλολατρικής προέλευσης, τα οποία διατηρήθηκαν ως τον 18<sup>ο</sup> αιώνα. Για παράδειγμα, ένα τέτοιο έθιμο ήταν το λουτρό των Pfafers ή νύχτα των Walpurgis. Την 1η Μαΐου οι πολίτες έκαναν το ετήσιο μπάνιο τους, το οποίο θεωρούσαν ότι αύξανε πολλαπλάσια τη θεραπευτική του ιδιότητα την ημέρα εκείνη από το μπάνιο οποιασδήποτε άλλης ημέρας.



**Εικόνα 3-1: Ο θεός Krishna αρπάζει τα ρούχα των λουόμενων γυναικών.<sup>16</sup>**

<sup>16</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 10

### 3.2 Η Αρχαία Ελληνική Περίοδος.<sup>17, 18, 19, 20, 21, 22</sup>

«Ζωτικότερον γης, ύδωρ» είπε ο Αριστοτέλης, φράση που καταδεικνύει πόσο αδιαμφισβήτητη και πόσο σπουδαία ήταν η αξία του νερού για τους αρχαίους Έλληνες. Η θεραπεία με ιαματικό νερό ήταν γνωστή στην αρχαία Ελλάδα, όχι μόνο σε εμπειρικό αλλά και σε επιστημονικό επίπεδο.

Για την Ελληνική μυθολογία το νερό αποτελεί πρωταρχικό ζωτικό στοιχείο, το οποίο συνδέεται με την βλάστηση, την γονιμότητα της γης, την υγεία και ευεξία. Πολλές από τις πηγές που είναι γνωστές ως σήμερα, συσχετίστηκαν με θεότητες και τους αποδόθηκαν ιαματικές ιδιότητες. Ο Ηρακλής συνήθιζε, με προτροπή της θεάς Αθηνάς, να λούζεται στις ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών και της Αιδηψού, προκειμένου να γιατρεύεται από τις κακουχίες και να ανακτά τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο. Η θερμιά Άρτεμις ήταν προστάτιδα των ιαματικών νερών. Συνήθιζε να λούζεται σε σπήλαια μαζί με τις νύμφες που τη συνόδευαν. Οι νύμφες, οι οποίες ήταν κόρες του Δία και ονομαζόταν Ναϊάδες και Υδριάδες, ήταν θεότητες συνδεδεμένες με τις ιαματικές και μαντικές ιδιότητες του υγρού στοιχείου. Η θερμιά Άρτεμις λατρευόταν στη Θερμή της Λέσβου και στη Κασταλία πηγή, κοντά στο μαντείο των Δελφών. Οι προσκυνητές του ιερού ήταν υποχρεωμένοι, πριν πάρουν τον χρησμό, να πιούν νερό από την πηγή και να πλύνουν τα χέρια τους για να εξαγιστούν.

Σε όλη σχεδόν την περιοχή του Αιγαίου οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν μικρές μπανιέρες, νιπτήρες και ποδόλουτρα για την προσωπική καθαριότητα. Τέτοια ευρήματα είναι τα λουτρά στο συγκρότημα του ανακτόρου της Κνωσού, της Φαιστού και οι πολυτελείς μπανιέρες από αλάβαστρο στις ανασκαφές στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης που χρονολογούνται και τα δύο από τα μέσα της 2<sup>ης</sup> χιλιετίας π.Χ.

Από το 1500 π.Χ. περίπου χρησιμοποιούσαν οι Έλληνες τα ψυχρά λουτρά για την υγιεινή του σώματος. Αργότερα, κατά τους μυκηναϊκούς χρόνους στην Τίρυνθα και στις Μυκήνες είχαν διαδοθεί αρκετά τα θαλασσινά λουτρά και κατασκευάστηκαν τα πρώτα δημόσια λουτρά, τα «Βαλάνεια». Λουτρικές εγκαταστάσεις έχουν ανακαλυφθεί και στο ανάκτορο του Νέστωρα στην Πύλο, κάτι που σημαίνει ότι η χρήση των λουτρών ήταν διαδεδομένη προ του Τρωικού πολέμου.

Η χρήση των θερμών λουτρών για την καθαριότητα του σώματος αλλά και για την ανακούφιση από την κούραση ξεκίνησε λίγο αργότερα καθώς υπάρχουν σχετικές αναφορές στην Οδύσσεια. Τα Ομηρικά έπη αποτυπώνουν την καθαρτήριο δύναμη του νερού και τη βαθιά σχέση του με ιεροτελεστίες. Κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση, κάθαρση νεκρού, προϋποθέτει νύψη ή λούση με νερό. Ο καθαρισμός με νερό είναι επιβεβλημένος σε όλες τις καίριες στιγμές της ανθρώπινης ζωής: στη γέννηση, το γάμο, το θάνατο. Το πλύσιμο είναι συνυφασμένο με τη σπονδή, την προσευχή και τη θυσία. Στον Όμηρο βρίσκουμε λοιπόν μαρτυρίες για ψυχρά και για θερμά λουτρά, τα οποία φαίνεται να ήταν συνήθεια τόσο των ανδρών, όσο και των γυναικών.

<sup>17</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>18</sup> Σκάρπα – Χόιτελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>19</sup> Ζαχαρόπουλος Κ.– Μπαρμπίκας Η., «Τα λουτρά της Ελλάδας», Εκδόσεις Καστανιώτη», Αθήνα, 2001

<sup>20</sup> <http://www.pool-about.gr/el/component/k2/item/237-the-sparadise-story-h-istoria-tou-spa.html#prettyPhoto>

<sup>21</sup> <http://history-pages.blogspot.gr/2012/02/15.html>

<sup>22</sup>

[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82\\_%CF%80%CE%B7%CE%B3%CE%AD%CF%8](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82_%CF%80%CE%B7%CE%B3%CE%AD%CF%8)

Τα πρώτα παραδείγματα Ελληνικών λουτρών παρουσίαζαν μία αρκετά πρωτόγονη κατάσταση. Το λουτρό του Οδυσσέα στο παλάτι του Αλκίνοου, όπως το περιγράφει ο Όμηρος στην Οδύσσεια, δεν φανερώνει κανενός είδους πολυτέλεια. Η μπανιέρα της ομηρικής εποχής λεγόταν ασάμινθος και ήταν κατασκευασμένη από ξύλο ή μάρμαρο. Μετά το λουτρό αλείφονταν με λάδι (μάλλον ελιάς) το οποίο συχνά αρωμάτιζαν με ροδοπέταλα.

Το υδροχαρές πνεύμα των Αχαιών και των Δωρεών κληρονομήθηκε από τους Έλληνες των ιστορικών χρόνων. Αυτοί θεωρούσαν τα θερμά αλλά και τα ψυχρά λουτρά, απαραίτητα για τη διάπλαση του σώματος και τη διατήρηση της υγείας.



**Εικόνα 3-2: Έφηβοι λουόμενοι. Παράσταση σε αττική κύλικα. (430πΧ. Βρετανικό Μουσείο).<sup>23</sup>**

Τα ψυχρά λουτρά εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Μακεδόνες και οι Σπαρτιάτες. Λόγω της αγωγής και των κοινωνικών τους αντιλήψεων, δεν ανεχόταν τα θερμά λουτρά, τα οποία τα συνέδεαν με την τρυφηλότητα και τη διαφθορά. Ωστόσο στους Σπαρτιάτες αποδίδεται η ανακάλυψη του ατμόλουτρου, ένα είδος σάουνας που λεγόταν «λακωνική» ή «πυριατήριον». Αντίθετα, οι Αθηναίοι, ανάλογα με τις περιστάσεις, έκαναν χρήση θερμών και ψυχρών λουτρών, τα οποία θεωρούσαν παράγοντα υγείας και καθαρότητας. Τους άλουστους ή τους αγράμματους τους θεωρούσαν βάρβαρους. Τα λουτρά ήταν για αυτούς ένδειξη πολιτισμού.

Εκτός από τα λουτρά που υπήρχαν στις πόλεις και προορίζονταν για καθαριότητα, τόνωση και για θρησκευτικούς σκοπούς, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα νερά και για θεραπευτικούς λόγους. Ήδη, από τον 13<sup>ο</sup> αιώνα π. Χ. τα λουτρά χρησιμοποιούνταν στα Ασκληπιεία (ναοί αφιερωμένοι στον ημίθεο Ασκληπιό) τα οποία λειτουργούσαν ταυτόχρονα σαν θρησκευτικά και θεραπευτικά κέντρα. Εκεί εφαρμόζονταν καταρχάς η ψυχοθεραπεία και η αυθυποβολή, η διαιτητική και η γενική υγιεινή. Οι ασθενείς που ονομάζονταν ικέτες, σε αυτές τις τοποθεσίες έκαναν προσφορές στους θεούς και λούζονταν στα ιερά νερά με την ελπίδα της θεραπείας τους.

Οι αρχαιότερες λουτρικές εγκαταστάσεις που γνωρίζουμε, λειτούργησαν στη Σύβαρη στο τέλος του 6ου π. Χ. αιώνα. Σημαντικό εξάρτημα του λουτρού ήταν ο άβακας στημένος πάνω σε τρίποδα. Ο άβακας αυτός προς το τέλος του 6ου αιώνα γίνεται περισσότερο αβαθύς και στερεώνεται ψηλά σε ξύλινες δοκούς, παίρνει ζωική μορφή και εξελίσσεται σε ένα είδος ντους.

Τα πρώτα δημόσια κτίσματα στα οποία έγιναν, εγκαταστάσεις λουτρών, είναι οι χώροι των γυμνασίων, οι οποίοι αρχικά χωροθετούνταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές, για να παίρνουν οι αθλητές τα λουτρά τους πιο εύκολα. Συμμετοχή στις λουτρικές διαδικασίες είχαν και οι χρήστες εκείνοι που δεν συμμετείχαν στα γυμνάσια.

<sup>23</sup> Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός, Δρ. Ζήσης Αγγελίδης, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Κέντρο Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού, Θεσσαλονίκη, 2007, σελ.32.

Είναι γεγονός πως το κρύο λουτρό δεν βοηθούσε τους αθλητές στην ολική καθαριότητα, καθώς άλειφαν το σώμα τους με λάδι πριν από την πάλη, ενώ κατά τη διάρκεια του αγώνα η σκόνη που ξεσηκωνόταν κολλούσε πάνω τους. Χρειαζόταν λοιπόν μετά το αγώνισμα ένα γερό τρίψιμο με τις στλεγγίδες ή ξέστρες και στη συνέχεια ένα λουτρό επιδρώματος, για να καθαρίσει η επιδερμίδα. Έπειτα οι λουτροχόοι τους περίχυναν με κρύο νερό, για να ξεπλυθούν. Ακολουθούσε το μασάζ με τα αρωματικά έλαια, για να ανακουφίσει την ταλαιπωρημένη επιδερμίδα του σώματος. Έτσι δημιουργήθηκε η πρώτη μορφή ξηρού επιδρωτικού λουτρού.

Εκτός του επιδρωτικού λουτρού, στην αρχαία Ελλάδα, γνωστό ήταν και το ατμόλουτρο, με το οποίο ολοκληρωνόταν η λουτρική διαδικασία. Αυτό ήταν το πλήρες πρόγραμμα των θερμών λουτρών, το οποίο εμπεριείχε σε ενδιάμεσο στάδιο και το χλιαρό λουτρό. Τα αμιγή κρύα λουτρά διατηρήθηκαν αλλά καθορίστηκαν περισσότερο για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις.

Τον 6<sup>ο</sup> και 5<sup>ο</sup> αιώνα π. Χ. ιδρύονται τα πρώτα Ασκληπιεία κοντά σε ιαματικές πηγές σε περιβάλλον εξαιρετικής ομορφιάς. Το πρώτο ιατρικό μέτρο που εφαρμοζόταν στους επισκέπτες των Ασκληπιείων ήταν το λουτρό με διάφορες μορφές για τον καθαρισμό των αρρώστων προσκυνητών. Οι ιερείς-γιατροί παρείχαν όχι μόνο ιατρική περίθαλψη αλλά ανάπαυση και διασκέδαση, τις οποίες αναγνώριζαν ως ουσιώδες μέρος της θεραπείας.

Δείγμα ελληνικού κέντρου κούρας ήταν αυτό της Περγάμου (500π.Χ.), το οποίο διέθετε χώρους για λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μασάζ, αθλήματα, θέατρο για 30.000 άτομα και φυσικά μεγάλη στοά περιπάτου μήκους 1.000 μέτρα. Πιο διάσημο κέντρο κούρας στην αρχαία Ελλάδα ήταν αυτό της Επιδαύρου, αφιερωμένο στο θεό Ασκληπιό το οποίο αποτελούσε το κατ' εξοχήν ιερό της υδρολατρίας και της υδροθεραπείας.

Το Ασκληπιείο της Κω, είχε λουτήρες για την υδροθεραπεία και κρήνες με άφθονο νερό. Βασικός παράγοντας που βοήθησε στην πλήρη επικράτηση των θερμών λουτρών και στην εξέλιξη τους σε κτιριολογικό τύπο είναι και η ενασχόληση μερικών Ελλήνων ιατρών, ιστορικών και γεωγράφων με το φυσικό φαινόμενο των ζεστών και κρύων πηγών. Η έρευνά τους είχε ως επακόλουθο την ενίσχυση των λουτρών, τον εντοπισμό της λειτουργίας τους ως ψυχοσωματικού βοηθήματος και τον προσδιορισμό της συστηματικής λουτρικής χρήσης, η οποία αρχικά χαρακτηρίστηκε ως δημιούργημα της φύσης, δηλαδή ως δώρο θεών και κατά προέκταση ως μέσο ιατρικής θεραπείας.

Πρώτος παρατηρητής των ιαματικών νερών ήταν ο ιστορικός Ηρόδοτος (484-410π.Χ.). Περιγράφει αρκετές ιαματικές πηγές και προτείνει τη λουτροθεραπεία σε διάρκεια 21 μερών. Συστήνει επίσης ότι την άνοιξη πρέπει να γίνονται τα ζεστά μπάνια και το καλοκαίρι τα ψυχρά. Για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών αναφέρει ότι δεν είναι δυνατόν να καθοριστεί επακριβώς ο τρόπος που αναπτύσσουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, γιατί χρειάζονται μακροχρόνιες παρατηρήσεις και πειραματισμοί. Γενικώς ο Ηρόδοτος κάνει για τη λουτροθεραπεία σημαντικές παρατηρήσεις οι οποίες μέχρι σήμερα είναι ιατρικά αποδεκτές.

Ο Ιπποκράτης ο Κώος (460-377π.Χ.), ο θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης και πατέρας της υδροθεραπείας, στο σύγγραμμά του «Περί Αέρων Τόπων Υδάτων», μιλά πρώτος για την επίδραση που έχουν τα ψυχρά και θερμά λουτρά στο σώμα μας. Συστήνει επίσης, για ποιες παθήσεις ενδείκνυται η χρήση του ιαματικού νερού χωρίς να του αποδίδει υπερφυσικές ή μαγικές ιδιότητες.

Αυτός διαχωρίζει τα πόσιμα νερά σε «στάσιμα», «όμβρια» και σε αυτά που προέρχονται από πετρώματα. Συγκεκριμένα αναφέρεται σε ψυχρά ή θερμά νερά τα οποία περιέχουν μέταλλα, όπως, σίδηρο, χαλκό, άργυρο, χρυσό, θείο, στυπτηρία, ασφαλτο και νίτρο (θερμομεταλλικές πηγές), και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Στο συγγραφικό ιατρικό του έργο διαπιστώνει κανείς ότι περιγράφει όλη τη διαδικασία της υδροθεραπείας με τέτοιο τρόπο που δεν διαφέρει καθόλου από τη σημερινή. Προτείνει ακόμη και ειδικές θεραπείες-

σοκ, που εδραιώθηκαν πολλούς αιώνες αργότερα από τον μοναχό Kneipp, όπως είναι η εναλλαγή των ψυχρών και θερμών λουτρών και ντους.

Σημαντικό πάντως είναι πως ο ίδιος ταξινόμησε ορισμένες παθήσεις και επιχείρησε να καθορίσει τις επιδράσεις των ψυχρών και των θερμών λουτρών. Όρισε μάλιστα για κάποιες απ' αυτές τα ειδικά επιδρωτικά λουτρά, όπως π.χ. για τις γυναίκες που έπασχαν από στειρώση. Από τη σχολή του Ιπποκράτη έγινε και ο πρώτος διαχωρισμός των θερμομεταλλικών νερών, με βάση την οσμή και το χρώμα τους. Οι οπαδοί του Ιπποκράτη, Ηρόφιλος (330π.Χ.), και Ερασίστρατος (320π.Χ.), Έλληνες γιατροί, κατά την Ελληνιστική εποχή, συνιστούν την υδροθεραπεία και συμβουλεύουν ως επιπλέον θεραπευτική αγωγή τις αφαιμάξεις, τη δίαιτα και την άσκηση.

Γενικά, πάντως, όλοι οι Έλληνες φιλόσοφοι ποιητές και ιατροί, με εξαίρεση τον Αριστοφάνη (τον αποκαλούσαν άλουτον, ρυπαρόν), είχαν επισημάνει την αξία των θερμών αλλά και των ψυχρών λουτρών.

Ο Πλάτωνας (427-347π.Χ.) στο έργο του 'Πολιτεία', προτρέπει τους αδύναμους και του ασθενείς να παίρνουν θερμά λουτρά. Ο Αριστοτέλης (384-322π.Χ.) δικαιολογεί τις θερμές πηγές ως απόρροια της ύπαρξης των σεισμικών φαινομένων και συνιστά τη χρήση τους για τη θεραπεία των νοσημάτων πυρετού, ρινοαιματομάτων και εξασθενημένων οργανισμών. Επίσης, ο μεγάλος χορικός ποιητής της αρχαιότητας Πίνδαρος εξύμνησε τα θερμά «των νυμφών λουτρά», επειδή συνέβαλλαν τόσο στην καθαρότητα του σώματος όσο και στην τόνωσή του.

Οι εγκαταστάσεις των λουτρών, όπως προαναφέρθηκε, είχαν ως σημεία αναφοράς τις τοποθεσίες στις οποίες ανάβλυζαν θερμές πηγές, επιβεβαιώνουν την άποψη πως ήταν ευρείας χρήσεως δημόσια κτίσματα. Παράδειγμα λουτρικών εγκαταστάσεων με όλη τη σταδιακή λειτουργική εξέλιξη είναι το κτίσμα στην Ολυμπία περί το 400π.Χ. Όλες οι εγκαταστάσεις λουτρών βελτιώθηκαν με την εφεύρεση του υπόκαυστου συστήματος γύρω στα 100π.Χ.

Στην κλασική περίοδο τα δημόσια λουτρά λειτουργούσαν από τις 8 ή 9 το πρωί μέχρι τη δύση του ηλίου και οι λουόμενοι σ' αυτά πλήρωναν ένα μικρό χρηματικό ποσό.

Στην αρχαία Ελλάδα τα μπάνια ήταν συνήθως μικτά. Μερικές φορές άνδρες και γυναίκες φορούσαν τα μαγιό της εποχής, ένα λεπτό χιτώνιο που λεγόταν λουτρίδα, αλλά αυτή η μόδα δεν ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι Έλληνες, ανεξαρτήτως φύλλου, προτιμούσαν να παίζουν στο νερό γυμνοί.

### 3.2.1. Τυπολογία λουτρών

Οι κτιριακές εγκαταστάσεις, αλλά και η διαδικασία του λουτρού στην αρχαία Ελλάδα ονομάζεται «βαλανείο». Τα βαλανεία ήταν δημόσια ή ιδιωτικά και βρισκόνταν πάντα κοντά σε γυμνάσια.

Στις λουτρικές εγκαταστάσεις δημόσιας χρήσης καταγράφονται τρεις ενότητες χώρων. Η τυπολογία τους παρέμεινε και εξελίχθηκε αργότερα στον κτιριακό τύπο των ρωμαϊκών θερμών. Ο Χ. Μπούρας περιγράφει την τριπλή διάταξη των χώρων του λουτρού στους Οινιάδες Ακαρνανίας ως εξής: «Ο πρώτος χώρος είναι μια μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού για τα ψυχρά λουτρά. Ο δεύτερος είναι μια κυκλικού σχήματος αίθουσα με οκτώ λεκάνες σε κύκλο και πιθανώς ένα χάλκινο λέβητα στη μέση που χρησίμευε για τα χλιαρά λουτρά και ο τρίτος χώρος επίσης κυκλικού σχήματος με δεκαεπτά θέσεις λουομένων για τα θερμά λουτρά. Η επιστέγαση όλων αυτών των χώρων ήταν κωνική με οπή στη μέση».

Κύριες αίθουσες των λουτρών:

- Το αποδυτήριο, χώρος για τα ιμάτια (ιματιοφυλάκιο).
- Το εφηβείο, χώρος άσκησης των εφήβων.
- Το βαλανείο, χώρος κυρίως λουτρών με τους «παραχύτες-βαλανείς»

- Το πυριατόριο, θερμαινόμενος χώρος για την εφίδρωση των λουόμενων.
- Το αλειπτόριο, χώρος για την επάλειψη του σώματος με αρωματικά έλαια.

Αλλά αν και για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύνηθες να παίρνουν το λουτρό τους σε θερμαινόμενο χώρο, όπως περιγράφει άλλωστε και ο Ηρόδοτος «Περί ελληνικής πυρίας» αλλά και ο Αριστοτέλης στα «προβλήματα περί πυριατηρίων» είναι απολύτως σαφές πως οι Έλληνες της κλασικής εποχής δεν ήταν γνώστες των τεχνικών μεθόδων στις λουτρικές εγκαταστάσεις. Η αρχιτεκτονική τους σύλληψη στην κατασκευή των θερμών λουτρών υπολείπεται των μεταγενέστερων ελληνιστικών και ρωμαϊκών χρόνων, παρόλο που η εξέλιξη των τελευταίων βασίζεται στην κλασική εποχή.

Από τα ευρήματα του ελληνιστικού λουτρού που ανακαλύφθηκε στη Γόρτυνα της Αρκαδίας πιστοποιείται επίσης η ύπαρξη συστήματος υποδαπέδιας θέρμανσης με ζεστό αέρα. Το σύστημα αυτό υιοθετήθηκε στους μεταγενέστερους χρόνους και τελειοποιήθηκε από τους ρωμαίους που κατέκτησαν τον Ελλαδικό χώρο. Αλλά ελληνιστικά λουτρά ανακαλύφθηκαν στο γυμνάσιο της Πριήνης (2<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.), τα οποία ήταν πιο πολυτελή από των Δελφών, στην Ερέτρια, στην Ελευσίνα και στην Ήλιδα, στο παλιό γυμνάσιο.

Γενικότερα, οι λουτροπόλεις της Ελλάδας και το θερμαλιστικό περιβάλλον των ιαματικών πηγών, αποτελούσαν για αιώνες, χώρο συνάντησης, επικοινωνίας, θεραπείας, αναψυχής, ψυχαγωγίας, ευεξίας και χαλάρωσης για πολλούς ανθρώπους. Φιλοξένησαν γενιές ανθρώπων που φρόντισαν την προσωπική τους υγεία και που με ευχαρίστηση πειραματίστηκαν σε υγιεινές συνήθειες, συμπεριφορές και στάσεις ζωής. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η Αιδηψός, η οποία είναι μια από τις ιστορικές λουτροπόλεις, την οποία ο Στράβων ο Αθηναίος και ο Πλούταρχος την περιγράφουν ως τόπο που συνδυάζει τη διασκέδαση και τη θεραπευτική αγωγή. Ξακουστές σε όλο τον τότε γνωστό ελληνικό κόσμο ήταν επίσης οι ιαματικές πηγές της Χιμάρας, της Κασταλίας και της Σκοτούσας. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως προπομπός του σημερινού τουρισμού υγείας.

### 3.3 Η Ρωμαϊκή Περίοδος.<sup>24, 25, 26, 27</sup>

Οι Έλληνες θεμελίωσαν πρώτοι τα θερμά λουτρά και την πιθανή θεραπεία μέσω αυτών, με κύριο στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτών. Κατόπιν οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν και συστηματοποίησαν τον κτιριολογικό τύπο, διατηρώντας την ίδια περίπου αντίληψη για την ψυχική και σωματική λειτουργία του οργανισμού και την επίδραση των λουτρών.

Η διάδοση της «λουτρο-θεραπευτικής ιδέας» και η κατασκευή των πολύπλοκων θερμών λουτρικών εγκαταστάσεων μεγάλης κλίμακας καλλιεργήθηκε σε ανώτερο επίπεδο παροχής υπηρεσιών. Έτσι το φαινόμενο των θερμών λουτρών προάχθηκε σε πολιτιστική απαίτηση των ρωμαϊκών κοινωνιών, που είχαν ως παράλληλο στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτικών, των εκλογικών τους συμφερόντων και την άμεση φροντίδα του λαού. Τα θερμά λουτρά ήταν τόσο σημαντικά για τη ρωμαϊκή κοινωνία που επιβάλλονταν η ανέγερσή τους ακόμα και χωρίς να υπάρχει διαθέσιμη θερμομεταλλική πηγή.

Οι ρωμαίοι ήταν κατεξοχήν λάτρεις των λουτρών. Τα θεωρούσαν κοινωνική υποχρέωση και τους άλουστους τους τιμωρούσαν. Χρησιμοποίησαν την ελληνική λέξη «θέρμη» για κτιριακές εγκαταστάσεις οι οποίες περιελάμβαναν όλους τους τρόπους εφαρμογής των νερών, σε χλιαρά, ζεστά και ψυχρά λουτρά, όπως και χώρους για ξεκούραση και ψυχαγωγία.

<sup>24</sup> Ε. Σκάρπια- Χοϊπέλ, «Λουτροθεραπεία και αναψυχή»- Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>25</sup> Ζαχαρόπουλος Κ.- Μπαρμπίκας Η., «Τα λουτρά της Ελλάδας», Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2001.

<sup>26</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004, σελ 24.

<sup>27</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

Τόσο στη Ρώμη όσο και στα κατεχόμενα εδάφη οι Ρωμαίοι, μέσα από την καλά οργανωμένη στρατιωτική και διοικητική μηχανή της αυτοκρατορίας τους, χρησιμοποιούσαν τις θερμές και τις ψυχρές πηγές, αρχικά για την καθαριότητα και την άθληση των στρατιωτών αλλά και τη θεραπεία οδοντηρών νοσημάτων.

Στην εποχή του Σκιπίωνα, σε περιοχές της ρωμαϊκής επικράτειας συναντά κανείς εξελιγμένες λουτρικές εγκαταστάσεις οι οποίες λειτουργούσαν με βάση τα ελληνικά πρότυπα και πάντα σε άμεση σχέση με τους αθλητικούς χώρους. Ένα παράδειγμα αποτελούν οι θερμές των Σταβίων στην Πομπηία, τον 2<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα, οι οποίες εξελίχθηκαν κατά τη διάρκεια του επόμενου αιώνα σε εξαιρετικό δείγμα θερμών.

Κατά τη Ρωμαϊκή περίοδο πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία: ο Αντώνιος Μούσας (130π.Χ.), προσωπικός ιατρός του αυτοκράτορα Αυγούστου, ο Ασκληπιάδης από την Προύσσα (1<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.), ο Αγαθινός (1<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.) και ο Γαληνός (2<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.).

Γι' αυτό και πολλά νοσοκομεία χωροθετούνταν κοντά στις εγκαταστάσεις των θερμών πηγών. Τέτοια είναι τα κτιριακά ευρήματα τόσο στον ιταλικό χώρο όσο και στις κατακτημένες χώρες π.χ. στη Γερμανία στο Baden Weiler στο Μέλανα Δρυμό.

Ακόμη, από γραπτές μαρτυρίες φαίνεται πως από την εποχή του Καίσαρα οι Ρωμαίοι γιατροί, υποδείκνυαν στους ασθενείς, τους που έπασχαν από αρθρικά, παράλυση ή και παθήσεις των νεφρών, θερμά λουτρά (θειούχα κατά κύριο λόγο) ή πόση νερού ή επιθέματα με λάσπη. Στη Ρώμη τα πρώτα λουτρικά συγκροτήματα κατασκευάστηκαν μετά την μόλυνση του Τίβερη ποταμού.

Ο Ασκληπιάδης, ο ονομαζόμενος «ψυχρολούττης», από τις ψυχρές λούσεις σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα, εισήγαγε πρώτος τη θεραπεία μέσω των λουτρών στους Ρωμαίους.

Ο Γαληνός, σπουδαίος κλινικός και ανατόμος, διαχώρισε τα κοινά λουτρά, από αυτά των αυτοφυών πηγών, ενώ ταξινόμησε τα λουτρά με βάση τη θερμοκρασία και τη χημική σύσταση του νερού. Ανάμεσα στα θεραπευτικά λουτρά συγκαταλέγει όσα γίνονται με χρήση θαλάσσιου νερού και όσα γίνονται με προσθήκη αλάτων στο νερό. Ο Γαληνός, αναγνωρίζοντας την καθοριστική επιρροή του έργου του Ιπποκράτη, μας δίνει πληροφορίες για θεραπευτικές ενδείξεις από τη χρήση των κοινών και μεταλλικών νερών.

Η μεγάλη ανάπτυξη των λουτρών σημειώνεται την εποχή των αυτοκρατόρων, τον 1<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες θεωρούσαν απολύτως αναγκαία την κατασκευή ενός λουτρικού συγκροτήματος το οποίο συνήθως έπαιρνε το όνομά τους. Έτσι, οι πρώτες θερμές που κτίστηκαν «προς δόξαν» των αυτοκρατόρων είναι του Μάρκου Βεσπασιανού Αγρίππα και του Τίτου (25 και 12 π.Χ.). Στην περίοδο του Μάρκου Βεσπασιανού Αγρίππα υπήρχαν 170 δημόσια λουτρά. Η παράδοση συνεχίστηκε με τις μεγάλες θερμές του Τραϊνού (98-117μ.Χ.). Τα έργα του διαχέονταν σε όλες τις ρωμαϊκές κατακτήσεις. Το σύνολο των δημόσιων και ιδιωτικών λουτρών της Ρώμης την περίοδο του Διοκλητιανού (298-306μ.Χ.) ξεπερνούσε τα οκτακόσια. Οι θερμές που χτίστηκαν προς τιμήν του κατελάμβαναν έκταση 130.000 τετραγωνικών μέτρων και διέθεταν 3.200 μαρμάρινους λουτήρες, ενώ οι αίθουσες τους στολίζονταν με διάφορα καλλιτεχνικά έργα παίζοντας έτσι και το ρόλο του μουσείου.

Η υπηρεσίες που διέθεταν τα λουτρά ήταν απεριόριστα πολλές: μασάζ, αποτριχώσεις, κομμώσεις, περιποίηση άκρων, αισθητική προσώπου και σώματος. Πολλές από αυτές τις εξυπηρετήσεις τις προσέφεραν οι δούλοι που έφερναν μαζί τους και οι οποίοι έπρεπε να φυλάγουν τα ενδύματα και τα κοσμήματα των αφεντικών τους από τους κλέφτες. Όλα τα λουτρικά είδη (πετσέτες, πούδρες, αρωματικά έλαια), τα έφερναν μαζί τους ή μπορούσαν να τα προμηθευτούν από τα μαγαζιά του λουτρικού συγκροτήματος. Έτσι, στο διάστημα της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας χτίστηκαν πολλές θερμές για ομαδικά λουτρά, από τις οποίες

μερικές είχαν χωρητικότητα πάνω από 1.500 άτομα και με 3.000 μαρμάρινες ατομικές μπανιέρες.

Κατά τους χρόνους της δημοκρατίας, οι δεξαμενές των λουτρών τους ήταν συνήθως δυο, μια για τους άνδρες και μια για τις γυναίκες και για αυτό τα έλεγαν δίδωμα λουτρά. Στα μικτά λουτρά που διέθεταν μόνο μια δεξαμενή, άντρες και γυναίκες λούζονταν σε διαφορετικές ώρες τις ημέρας.

Η ελευθεριότητα όμως των Ελλήνων γοήτευσε και παρέσυρε τους Ρωμαίους. Κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους (1<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.) υιοθετούνται τα λεγόμενα *mixta* ή *communia balnea* δηλαδή μικτά μπάνια., όπως άλλωστε και στην αρχαία Ελλάδα. Μάταια και για λίγο χρονικό διάστημα κατάφεραν να απαγορεύσουν τα κοινά μπάνια ο Αδριανός και ο Μάρκος Αυρήλιος. Ο έκφυλος Ηλιογάβαλος τα επανέφερε και μάλιστα φώτισε τις θερμές πηγές με πολυτελείς λυχνίες, δημιουργώντας υποδομή για νυχτερινά όργια. Πολλοί εύποροι Ρωμαίοι περνούν όλη τη μέρα και όλη τη νύχτα τους στα λουτρά, τρώγοντας, πίνοντας και οργιάζοντας. Μερικοί δεν έφευγαν από εκεί ποτέ και πολλές φορές πέθαιναν από εγκεφαλικό. Ακόμα και οι χριστιανοί, τους πρώτους μετά Χριστό αιώνες δεν έλεγαν όχι στα μικτά μπάνια και ως αντιδρούσαν οι πατέρες τις εκκλησίας.

Την εποπτεία των λουτρών στη Ρώμη είχαν οι *Curatores Thermarum Urbis* και το αντίτιμο της εισόδου λεγόταν *Balneaticum*.

### 3.3.1. Κατηγορίες λουτρών και αρχιτεκτονική

Η τάση των Ρωμαίων να εξασφαλίσουν στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού μια κοινωνική ζωή πιο άνετη, πιο ευχάριστη, πιο διασκεδαστική, έδωσε έντονη ώθηση στην οικοδομική ανάπτυξη των θερμών. Επίσης όπως γράφει ο Βιτρούβιος, εξαιτίας της μεγάλης κατανάλωσης νερού που γινόταν από τις εγκαταστάσεις των θερμών (500 λίτρα νερό ανά κάτοικο της Ρώμης ημερησίως), η κατασκευή των υδραγωγείων έφτασε σε εξαιρετική τελειότητα.

Ανάλογα με το είδος των νερών που χρησιμοποιούνταν, τα λουτρά κατά τη ρωμαϊκή περίοδο χωρίζονταν, όπως και τα λουτρά της αρχαίας Ελλάδας, σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- *Aquae*, θερμά λουτρά.
- *Balnae*, συνηθισμένα λουτρά από τις πηγές πόσιμου νερού.
- *Therme* (κατά τον Αγρίππα) ήταν τα δημόσια συγκροτήματα λουτρών με θερμά και πολύθερμα μπάνια, στη βάση των ελληνικών πρότυπων λουτρών με τους χώρους για άθληση, επικοινωνία και συζήτηση.

Στην αρχιτεκτονική σύνθεσή τους τα λουτρικά συγκροτήματα ακολουθούσαν την τριπλή διαίρεση των χώρων λούσεως, αλλά με διαφορετική διαστασιολόγηση και έμφαση στον προσανατολισμό. Τα διαμερίσματα αυτά ήταν:

1. *Calidarium*, κυκλικός χώρος θερμού λουτρού με σφαιρικό θόλο. Σχεδιάζεται με νοτιοδυτική κατεύθυνση για να έχει πλήρη ηλιακή ενέργεια ενώ βρίσκεται πάντα κοντά στους χώρους θέρμανσης.

2. *Tapidarium*, ορθογωνικός χώρος λουτρού με σταυροθόλια και χλιαρή θερμοκρασία. Σχεδιάζεται στα ενδιάμεσα τμήματα.

3. *Frigitarium*, χώρος κρύου λουτρού με δεξαμενή κολύμβησης. Σχεδιάζεται με βορειοανατολικό προσανατολισμό.

Άλλοι δευτερεύοντες χώροι των συγκροτημάτων ήταν:

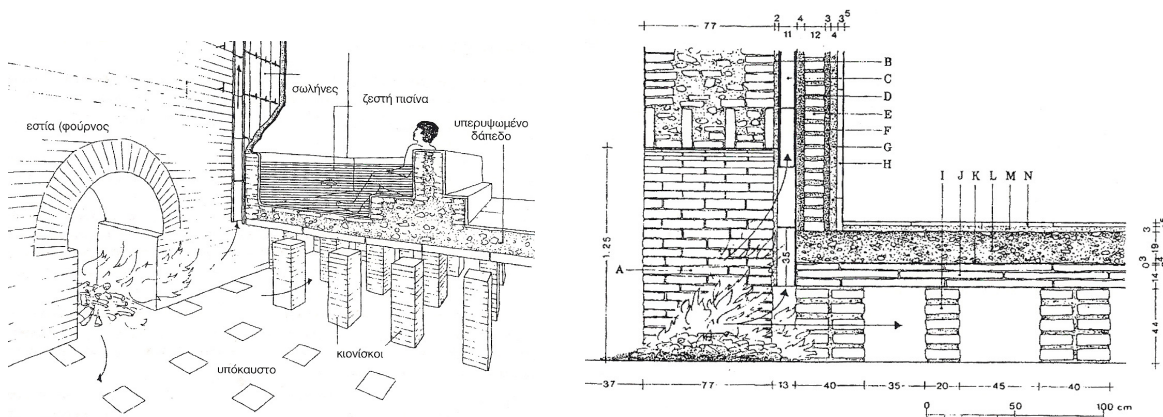
- *Apoduteria*, αποδυτήρια ανδρών και γυναικών
- *Palestra*, γυμναστήριο
- *Heliokamin*, χώροι ηλιοθεραπείας
- *Sudatoria*, χώροι εφίδρωσης με ρεύμα θερμού αέρα
- *Elaeotherium Alipterium*, χώρος για επάλειψη με αρωματικά έλαια



Οι περισσότερες θέρμες, χωρίς αυτό να μπορεί να εδραιωθεί, χωρίζονταν σε συμμετρικά διαμερίσματα για άνδρες και για γυναίκες, είχαν όμως κοινούς χώρους υποκαύστων. Το σύστημα αυτό κεντρικής θέρμανσης των υποκαύστων, ήταν γνωστό ήδη από τους Έλληνες και τελειοποιήθηκε με την διέλευση σωλήνων από τους τοίχους των διαφόρων διαμερισμάτων. Μεγάλη προσοχή δινόταν στους χώρους θέρμανσης, οι οποίοι έπρεπε να είναι κοντά στα θερμά λουτρά, ενώ τα δάπεδα των κρύων λουτρών δεν διέθεταν απολύτως καμία θέρμανση.



Εικόνα 3-3: Απομεινάρια υπόκαυστου συστήματος σε ρωμαϊκές θέρμες.<sup>28</sup>



Εικόνα 3-4: Η λειτουργία των υπόκαυστων στις ρωμαϊκές θέρμες.<sup>29</sup>

Οι θέρμες διακρίνονταν για την έντονη μνημειακότητα τους. Κατασκευάζονταν με μεγάλα τοξωτά ανοίγματα, περιστυλες στοές, θόλους, αψίδες και κόγχες. Η οργάνωση των χώρων τους γινόταν με την τοποθέτηση των κύριων αιθουσών κατά μήκος ενός κεντρικού άξονα, ενώ οι λοιποί βοηθητικοί χώροι τοποθετούνταν στις δύο πλευρές του, σχηματίζοντας δύο συμμετρικές πτέρυγες. Οι επισκέπτες ακολουθούσαν κυκλική πορεία περνώντας από τους κύριους στους δευτερεύοντες χώρους. Τα συγκροτήματα των θερμών διέθεταν επιπλέον σφαιριστήρια για τους εφήβους, βιβλιοθήκες αλλά και αίθουσες συγκεντρώσεων, κήπους και δρόμους περιπάτου. Τα υπόγεια περιλάμβαναν επίσης στοές, διαδρόμους, αίθουσες προσωπικού και χώρους μηχανημάτων θέρμανσης.

Με την εφεύρεση των γυάλινων πινάκων τον 1<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα, έγινε δυνατή και η κατασκευή μεγάλων γυάλινων ανοιγμάτων που άφηναν τον ήλιο να ζεστάνει ελεύθερα τους χώρους. Στην περίοδο του αυτοκράτορα Ανδριανού (117-138μ.Χ.) έγινε ευρεία η χρήση τους και γι' αυτό τον λόγο τα κτίσματα των θερμών είχαν νοτιοδυτική κατεύθυνση. Στη περίοδο αυτή κάνει την εμφάνιση του ο τύπος του θερμοκηπίου και το παθητικό σύστημα της θέρμανσης.

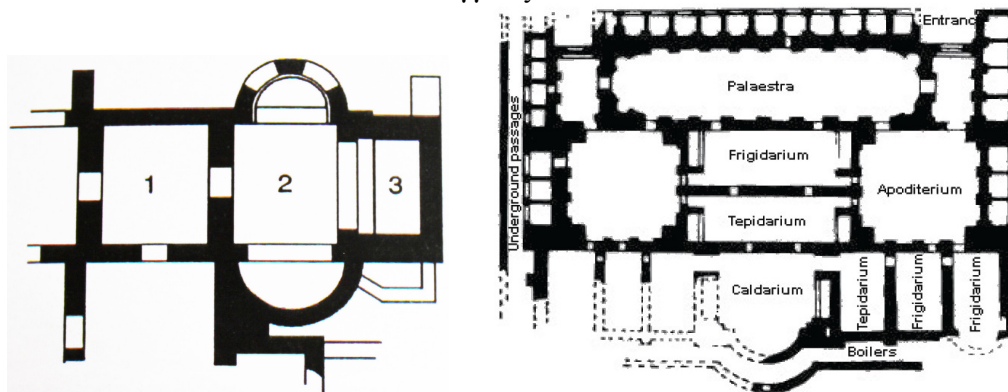
<sup>28</sup> <http://www.wikipedia.com>

<sup>29</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004, σελ. 26

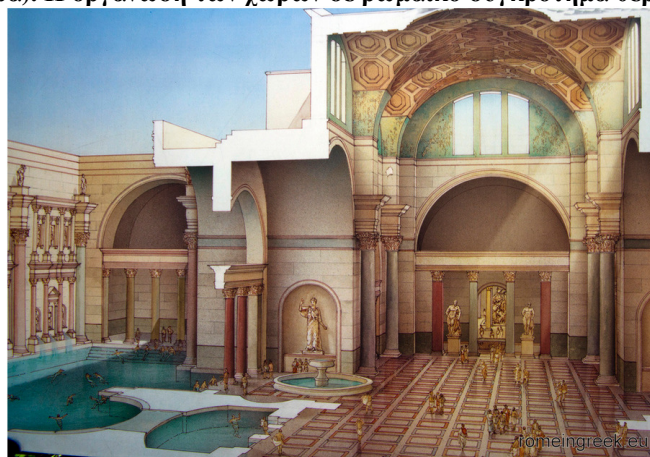
Οι πιο γνωστές θερμές πηγές ήταν οι Βαΐες της Νάπολης, της Ίσκια, οι θερμές του Καρακάλλα στη Ρώμη. Στις ρωμαϊκές επαρχίες γνωστές ήταν του Bath στην Αγγλία, του Baden της Ζυρίχης και οι πηγές του Schnitznach του Lostorf Leukerbad στην Ελβετία, του Baden – Baden του Badenweiler στη Γερμανία και σε πολλές άλλες τοποθεσίες της κεντρικής Ευρώπης. Στον ελληνικό χώρο από την εποχή των αυτοκρατορικών χρόνων σώζονται μικρές θέρμες όπως αυτή της Ολυμπίας, το Βαλανείο στο Ολυμπείο της Αθήνας και οι Αντωνινιανές θέρμες της Επιδαύρου.



Εικόνα 3-5: Ρωμαϊκό Υδροθεραπευτήριο εξωτερικά και εσωτερική άποψη δεξιά στο Bath της Αγγλίας.<sup>30, 31</sup>



Εικόνα 3-6: Κάτοψη ρωμαϊκής θέρμης στην Ολυμπία. Η τριπλή διαίρεση των χώρων λούσεως (αριστερά). Η οργάνωση των χώρων σε ρωμαϊκό συγκρότημα θερμών.<sup>32, 33</sup>



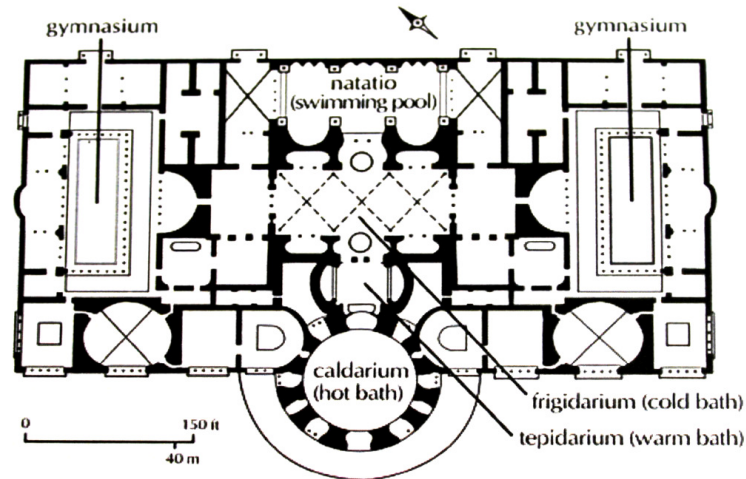
Εικόνα 3-7: Αναπαράσταση των εσωτερικών χώρων των Λουτρών Καρακάλλα στη Ρώμη.<sup>34</sup>

<sup>30</sup> <http://gr.forwallpaper.com/wallpaper/roman-baths-in-bath-england-990586.html>

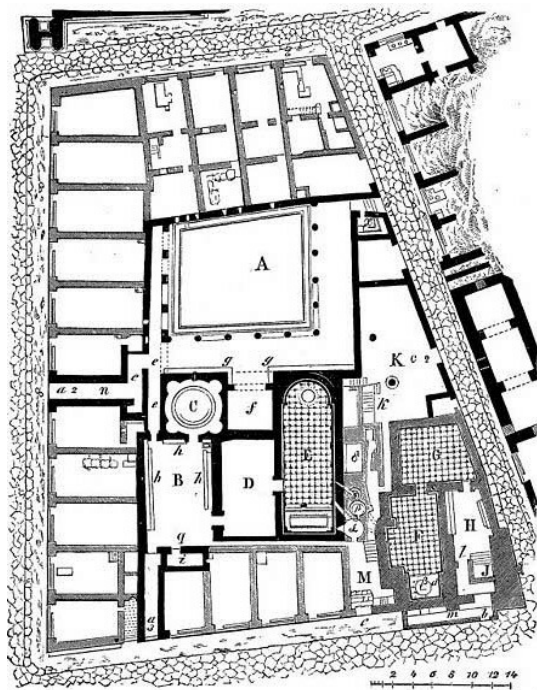
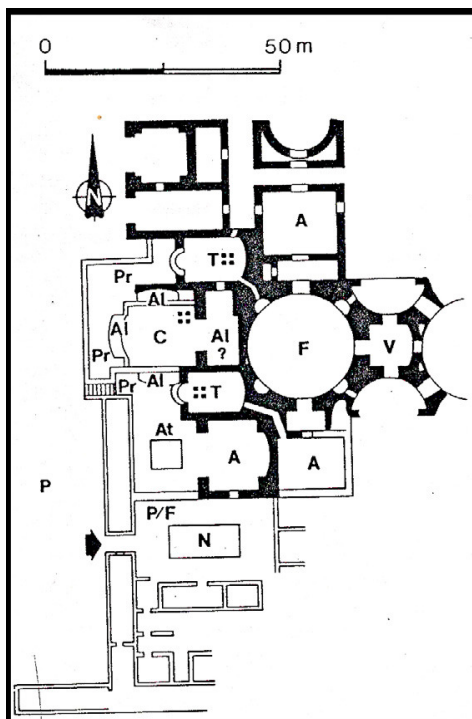
<sup>31</sup> <http://www.oneman.gr/keimena/style/grooming/ti-mporeis-na-kaneis-se-ena-spa.1660327.html>

<sup>32</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 21

<sup>33</sup> <http://www.varna.info.bg/>



Εικόνα 3-8: Κάτοψη των Θερμών Καρακάλλα.<sup>35</sup>



Plan of the Old Baths at Pompeii. (Overbeck.)

Εικόνα 3-9: Κάτοψη του συγκροτήματος των Θερμών Αγρίππα (αριστερά), Κάτοψη συγκροτήματος ρωμαϊκών θερμών στην Πομπηία (δεξιά). Υπερμεγέθεις κλίμακα και μνημειακότητα.<sup>36</sup>

### 3.4 Η Περίοδος του Μεσαίωνα (Πρώιμου και Μεταγενέστερου).<sup>37, 38</sup>

Για τα χρονικά όρια του Μεσαίωνα δεν υπάρχει ομοφωνία. Πολλοί τοποθετούν την περίοδο από την παρακμή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας έως την πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας. Προφανώς αυτά τα όρια δεν μπορούν να ισχύσουν για όλες τις ευρωπαϊκές χώρες. Από τον 4<sup>ο</sup> έως τον 10<sup>ο</sup> αιώνα, δεν βρίσκει κανείς δείγματα λουτρικών

<sup>34</sup> <http://www.romeingreek.eu/?p=4283#!>

<sup>35</sup> <http://www.tronchin.com>

<sup>36</sup> <http://www.wikipedia.org>

<sup>37</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>38</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

ενοτήτων στα αξιόλογα μνημεία, παρά μόνο πρωτόγονους τύπους ατμόλουτρων στους Σκύθες της νότιας Ρωσίας και στους Κέλτες της Ιρλανδίας.

Από τον 6<sup>ο</sup> αιώνα έως το τέλος του 11<sup>ου</sup> αιώνα χάνεται η χρήση των λουτρών ως μέσου πρόσβασης ή συμμετοχής στην οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα των κοινωνιών. Πολλά από τα απομείναντα λουτρικά συγκροτήματα αχρηστεύονται και με την πάροδο του χρόνου γίνεται ακατανόητη ακόμη και η αιτία ύπαρξής τους. Η λουτρική διαδικασία φτάνει την περίοδο αυτή σε παρακμή. Τα κτίρια των λουτρών ερημώνονται ή στην καλύτερη περίπτωση, αλλάζει η χρήση τους. Έτσι έμεινε μόνο η διαδικασία του λουτρού ως έθιμο, μαζί με κάποιες εναπομείνουσες ιδέες περί «θεραπείας» που φτάνουν ως την προκατάληψη. Γιατί, αποκομμένη η λουτροθεραπεία από το πολιτιστικό και ψυχαγωγικό της σκέλος, παρέμεινε πλέον μια στείρα λατρεία των φυσικών πηγών, η οποία την περίοδο αυτή ξανασυνδέεται με διάφορα μυθολογικά πρόσωπα, είτε αυτά ήταν θεότητες είτε θνητοί ήρωες.

Σύμφωνα με την ιστορία των εβραϊκών κοινοτήτων το τελετουργικό λουτρό στην κολυμβήθρα (Mikwe) παίζει σημαντικό ρόλο. Η διαφορά μεταξύ του καθαρού (Tabor) και του μη καθαρού (Tame) πιστού προκύπτει από τις πράξεις του και μόνο με τη διαδικασία του λουτρού μπορεί να εξαγνιστεί. Το λουτρό του εξαγνισμού, που ετοιμάζε τον πιστό στην επικοινωνία του με το Θεό, δεν υιοθετήθηκε μόνο από την εβραϊκή κοινωνία αλλά και από τις κοινωνίες του Ισλάμ και του Χριστιανισμού.

Στις χριστιανικές κοινωνίες το νερό των φυσικών πηγών (ζεστό ή κρύο, μεταλλικό), γίνεται θεραπευτικό προϊόν, το οποίο συνοδεύει συμβολικά την προσευχή. Επομένως, για την θεραπεία δεν χρειάζονταν μεγάλες ποσότητες, αφού αρκούσε και μία σταγόνα στο πονεμένο σημείο του σώματος ή η σημειακή επαφή του άρρωστου μέλους με το νερό ή ακόμα και η μεσολάβηση συγγενικού προσώπου, το οποίο μπορούσε να πάρει το λουτρό αναπληρώνοντας τον πάσχοντα. Η θεραπεία γινόταν ακόμα και με την αποστολή φιαλών με θεραπευτικό νερό. Το έθιμο της λουτροθεραπευτικής διαδικασίας φτάνει σε έσχατα σημεία παρακμής, αφού και οι ιδρυτές ταγμάτων μοναχών, όπως ο Αυγουστίνος και ο Βενεδικτίνος, επιτρέπουν το πλύσιμο του σώματος και τη χρήση λουτρού μόνο μια φορά το μήνα.

Ωστόσο, σταδιακά ορισμένοι εκκλησιαστικοί πατέρες και ηγούμενοι μοναστηριών επεδίωκαν το χτίσιμο των μονών κοντά σε θερμές πηγές και ειδικότερα το τμήμα του μοναστηριακού νοσοκομείου. Ενδιαφέρον ακόμη είναι ότι τα χτίσματα αυτά των λουτρών σχεδιάζονταν με τα ρωμαϊκά πρότυπα. Μάλιστα διέθεταν και το γνωστό σύστημα της υπόκαυστης εγκατάστασης. Σε ενεργό χρήση παραμένουν μεμονωμένα λουτρά ατμού, για τα οποία ορισμένοι μοναχοί παρασκεύαζαν βότανα σύμφωνα με την παλιά ειδωλολατρική παράδοση, και αυτά κατόπιν προσφέρονταν σε χρήστες ως απαραίτητα βοηθητικά μέσα μιας πιθανόν αποτελεσματικότερης λειτουργίας του ατμόλουτρου.

Μέχρι τον 11<sup>ο</sup>-12<sup>ο</sup> αιώνα, οι άνθρωποι της εκκλησίας τιμούσαν κάποιον ως ενάρετο, όταν για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν έχει κάνει ούτε καν λουτρό καθαριότητας. Εντούτοις ανώτατα ηγετικά εκκλησιαστικά πρόσωπα κατασκεύαζαν λουτρά για προσωπική τους χρήση. Για τους απλούς πολίτες, στην πράξη της αλουσίας συνηγορούσε και η έλλειψη νερού. Οι περισσότερες πόλεις στερούνταν όχι μόνο υδρολογικών ταμιευτήρων αλλά και κάθε είδους υγειονομικών εγκαταστάσεων. Για τους χρήστες αυτούς, το θέμα της καθαριότητας διεκπεραιωνόταν αποκλειστικά στα κατά περιόδους ομαδικά λουτρά και μόνον οι εύποροι είχαν την άνεση και την απόλαυση ενός ατομικού λουτρού σε δημόσιες ή ιδιωτικές εγκαταστάσεις, μέσα σε κάδους από ξύλο κέδρου.

Η λουτροθεραπεία καθιερώνεται περισσότερο από τον 12<sup>ο</sup>-13<sup>ο</sup> αιώνα. Τότε η τάξη των μεγαλεμπόρων αρχίζει την ανοδική της πορεία και τα λουτρά αποκτούν ιδιαίτερη χρηστική σημασία για τους πολίτες. Ιδιαίτερη άνθηση παρουσιάζει η λουτρική διαδικασία στη Γερμανία. Εκεί εγκαινιάζεται ένα είδος εφιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, που έμοιαζε

με τη σημερινή σάουνα. Τα λουτρά αυτά σταδιακά εξελίχθηκαν και οριοθέτησαν ένα νέο επάγγελμα, που σύντομα απέκτησε ενδιαφέροντα συντεχνιακής οργάνωσης.

Αρχικά, κοντά στις πηγές στήνονταν μόνο ξύλινοι λουτήρες, οι οποίοι αργότερα μετατρέπονταν σε πισίνες με ένα απλό χώρισμα στη μέση για άνδρες και γυναίκες και με υποτυπώδη στέγαστρα. Η θεραπευτική ιδιότητα των λουτρών, εκτός της καθαριότητας, εντοπιζόταν κυρίως στις ρευματοπάθειες και στις δερματικές παθήσεις και ενεργούσε ως προληπτικό και αμυντικό μέσο.

Στις νότιες χώρες, κοντά σε πηγές, στήνονταν πρόχειρες μικρές λουτρικές ενότητες μέσα σε σκηνές και διευθύνονταν από συγκεκριμένα πρόσωπα λουτρονόμων. Στις κεντρικές ευρωπαϊκές περιοχές, ο μισθωτής των λουτρών πλήρωνε στην πόλη μίσθωμα για ένα λουτρόνα και μπορούσε να προσφέρει με το βοηθητικό προσωπικό του πολλαπλές υπηρεσίες, από μικροχτυπήματα στο σώμα, που είχαν σκοπό την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, έως κούρεμα και μικροϊατρικές επεμβάσεις (βεντούζες, φλεβοτομές, κλύσματα, αφαιμάξεις, καταπλάσματα). Παράλληλα, στα δημόσια λουτρά η παροχή του λουτρού προσφέρεται δωρεάν. Αμοιβή δίνεται μόνο στο λουτροθεραπευτή για τις ειδικές του υπηρεσίες. Η ευεργετική αυτή πράξη κατοχυρώθηκε από τους ηγεμόνες, οι οποίοι την επέκτειναν χάριν πολιτικών σκοπιμοτήτων και την κατοχύρωσαν στο λαό ως απόλυτο κοινωνικό άσυλο. Τα λουτρά λοιπόν ήταν ελεύθερα για τους άπορους πολίτες, οι οποίοι απολάμβαναν το προνόμιο της ελεύθερης χρήσης, παρόλο που πολλοί από αυτούς μπορεί να είχαν μολυνθεί και από μεταδοτικές ασθένειες.

Στο μεταξύ επικράτησε απόλυτα και το λουτρό του ατμού. Οι ιππότες, επιστρέφοντας από τις Σταυροφορίες, έφεραν μαζί τους τη λουτρική αυτή συνήθεια που δεν σταμάτησε ποτέ να ασκείται στις χώρες της Ανατολής και του Βορρά. Οι τρόποι για την παραγωγή του ατμού ήταν πρωτόγονοι. Επάνω στις ζεστές πέτρες ή στις θερμάστρες, έριχναν κρύο νερό. Ένας ασκός με θερμαινόμενο νερό έξω από το λουτρικό οίκημα διοχέτευε τους υδρατμούς μέσω ενός συνδετήριου αγωγού στο χώρο του λουτρού.

Για την ίδια περίοδο, στις περιοχές με φυσικές θερμές πηγές (στη Γερμανία τις ονόμαζαν «άγρια λουτρά») ανεγείρονται και πρόχειρες κατασκευές, οι οποίες εξασφάλιζαν όχι μόνο νυχτερινό κατάλυμα, αλλά διέθεταν και διπλούς ατομικούς λουτήρες οι οποίοι περιβάλλονταν με βαριά πετάσματα, για να εξασφαλιστεί η ιδιωτικότητα των λουομένων και για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του νερού. Ο χρόνος μέσα στα λουτρά αυτά κυλούσε με μουσική και τραγούδια, με φαγητό και ποτό χωρίς μέτρο.

Η αλόγιστη χρήση των λουτρών συνεχίστηκε για μεγάλο χρονικό διάστημα και οι προειδοποιήσεις των γιατρών της εποχής, που υποψιάζονταν τις αρνητικές επιπτώσεις στον οργανισμό, δεν έφεραν κανένα αποτέλεσμα. Οι δερματικές παθήσεις πολλαπλασιάστηκαν, τα εξανθήματα με το ζεστό νερό χειροτέρευαν, ενώ, παράλληλα με την ανακάλυψη της νότιας Αμερικής, μεταφέρθηκε από Ισπανούς στρατιώτες και η φοβερή ασθένεια της σύφιλης. Η αρρώστια αυτή ήταν ίσως και το μοναδικό ανασταλτικό μέσο που, σταδιακά, αποδυνάμωσε μερικώς την λειτουργία των λουτρών.

Με την ενδυνάμωση ωστόσο της αστικής τάξης, στα τέλη του 14<sup>ου</sup> αιώνα, τα λουτρά αναβιώνουν και αποκτούν οργανωμένη διεύθυνση από ένα κοινώς αποδεκτό πρόσωπο. Από τότε και ύστερα, αρχίζει η ίδρυση των λουτρικών κέντρων κούρας. Οι βασιλείς και οι ηγεμόνες, άρχισαν να ταξιδεύουν μέρες ολόκληρες με την αυλή τους, για να φτάσουν στα μέρη εκείνα όπου ανέβλυζαν φυσικές πηγές. Έτσι, δημιουργήθηκαν τα πρώτα πανδοχεία, τα οποία μετεξελίχθηκαν σε ξενοδοχεία και αργότερα σε μεγαλύτερα συγκροτήματα, συνδυάζοντας τη θεραπεία και η ψυχαγωγία.

Στα λουτρά αυτά, μπορούσε να μείνει κανείς γύρω στις 8 ώρες και να καταναλώσει πάνω από 8÷10 λίτρα νερό ακόμα και θειούχο. Η διάθεση για μεγάλη χρονική παραμονή στο λουτρό, πέρα από το προσωρινό ψυχαγωγικό όφελος, είχε σχέση και με τη βραχυπρόθεσμη αναλγητική ένδειξη. Όμως μακροπρόθεσμα δεν σημειωνόταν καμία

ανακούφιση. Απεναντίας τόσο τα λουτρά όσο και η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας νερού δεν είχαν, δυστυχώς κανένα θεραπευτικό αποτέλεσμα. Παρ' όλα αυτά, επειδή το δημόσιο λουτρό επηρέαζε σε μεγάλο βαθμό τη ζωή των πολιτών, δεν ανεστάλη η ανάπτυξή του, αντίθετα παρατηρήθηκε η αύξηση του. Η αύξηση αυτή συντέλεσε στην ιστορική διασφάλιση της συνέχισης των λουτρών στους επόμενους αιώνες.

### 3.5 Βυζαντινή Περίοδος.<sup>39, 40, 41</sup>

Υπάρχει η αντίληψη ότι οι βυζαντινοί για λόγους θρησκευτικούς αλλά και πρακτικούς δεν συμπαθούσαν το καθαρό σώμα. Αυτό ισχύει περισσότερο για τη δυτική Ευρώπη και λιγότερο για το Βυζάντιο. Σε όλες σχεδόν τις πόλεις της αυτοκρατορίας υπήρχαν δημόσια λουτρά και οι συγγραφείς της εποχής συχνά αναφέρονται σε αυτά. Ο πατριάρχης Σισίνιος Α', όταν ήταν επίσκοπος, πήγαινε στα δημόσια λουτρά δυο φορές την ημέρα και όταν κάποιος τον ρώτησαν γιατί το κάνει, απάντησε: «Επειδή δεν μπορώ να πάω τρεις φορές». Όταν οι χριστιανοί έγιναν αποδεκτοί από τους ρωμαίους, άρχισαν να βιώνουν τις καθημερινές συνήθειες μαζί με τους άλλους πολίτες. Μέσα στις καθημερινές συνήθειες ήταν και η συμμετοχή τους στα λουτρά. Φυσικά υπήρχαν διατυπωμένες αντιρρήσεις ως προς τον τρόπο συμμετοχής και ιδιαίτερα τον τρόπο ένδυσης. Με αφορμή τα διαδικαστικά αυτά θέματα και τις αντικρουόμενες αντιλήψεις περί λουτροθεραπείας μετά τον 2<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. η ύπαρξη των λουτρών αμφισβητείται και δέχεται αυστηρή κριτική. Οι εκκλησιαστικοί πατέρες στιγματίζουν τα λουτρά των ειδωλολατρών και φτάνουν στην υπερβολή της αλουσίας που θεωρείται αρετή για τους πιστούς. Ωστόσο τα γραπτά κείμενα με παροτρύνσεις για αλουσία, είναι ελάχιστα σε σύγκριση με αυτά που είναι θετικά για τα λουτρά και περιγράφουν γλαφυρά τα μπάνια των λαϊκών, των βασιλέων, των πατρικίων, των κληρικών και των μοναχών.



Εικόνα 3-10: Βυζαντινός αρχαίος εκκλησιαστικός λουτήρας (αριστερά), Αρχαία βυζαντινά ευρήματα λουτρικών εγκαταστάσεων (δεξιά).<sup>42,43</sup>

Κατά την πρώιμη βυζαντινή περίοδο, η εξέλιξη των λουτρών παίρνει δύο κατευθύνσεις, αυτή των λούσεων καθαριότητας και αυτή της θεραπευτικής αγωγής χωρίς η μία να

<sup>39</sup> Φαιδ. Κουκουλέ «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός», τόμος Δ'. ([http://ketivasilakou.blogspot.gr/2013/12/blog-post\\_14.html](http://ketivasilakou.blogspot.gr/2013/12/blog-post_14.html))

<sup>40</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004

<sup>41</sup> Σκάρπα – Χόιελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>42</sup> <http://amis-hadrumet-sousse.forumpro.fr/t8139-la-tunisie-antique>.

<sup>43</sup> <http://www.croatianhistory.net/etf/brijuni.html>.

αποκλείει ή να υπερτερεί της άλλης. Στη ώριμη περίοδο η ανάγκη των πολιτών για ψυχαγωγία προτρέπει στην καθιέρωση των λουτρών ως κοινωνικής πράξης.

Όταν το 330 ο Μέγας Κωνσταντίνος μετέφερε την έδρα της αυτοκρατορίας από την Ρώμη στον Βόσπορο, θέλησε η Κωνσταντινούπολη να συναγωνίζεται σε μεγαλοπρέπεια ως νέα πρωτεύουσα, την «παλαιά Ρώμη». Γι' αυτό και χρησιμοποίησε την τελευταία ως πρότυπο. Η πόλη λοιπόν εξοπλίστηκε με δημόσιες πλατείες, υποδρόμους, κυβερνητικά κτίρια, γυμναστήρια και θέρμες.

Φημολογείται ότι ο Αναστάσιος ο Α΄ έκτισε σε κάθε βυζαντινή πόλη δημόσια λουτρά, ενώ αντίθετα ο Θεοδόσιος ο Α΄, μετά την επανάσταση της Αντιόχειας το 387, για παραδειγματισμό διέταξε να κλείσουν όλα τα καλλιμάραμα βαλανεία της πόλης. Το πόσο διαδεδομένη ήταν η χρήση των λουτρών κατά την βυζαντινή περίοδο το μαρτυρούν και οι αριθμοί των λουτρικών κτισμάτων. Επί Θεοδοσίου του Β΄ στην πρωτεύουσα υπήρχαν οκτώ μεγάλα δημόσια λουτρά και εκατόν πενήντα ιδιωτικά.

Στην περιοχή Λαγκαδά Θεσσαλονίκης, κοντά στη λίμνη Αγίου Βασιλείου, υπάρχουν ευρήματα λουτρών ρωμαϊκής εποχής, τα οποία καταστράφηκαν από σεισμούς. Μεταγενέστερα, γύρω στο 900, από τον στρατιωτικό διοικητή της περιφέρειας ανεγέρθηκε στην ίδια θέση ένα λουτρικό κτίσμα, το οποίο ήταν εξοπλισμένο με χώρους αποδυτηρίων, αναπαυτηρίων και με κρήνες ψυχρού πόσιμου νερού. Σήμερα σώζεται ο κύριος λουτρικός χώρος. Πρόκειται για έναν ομαδικό λουτήρα σε σχήμα κυκλικού πολυγώνου, με θολωτή επικάλυψη και φεγγίτες. Στο μέσο της οροφής του υπήρχε εικόνα των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης. Στη γιορτή των δύο αυτών αγίων, οι Βυζαντινοί έσπευδαν από διάφορα μέρη της Μακεδονίας για να πάρουν το λουτρό τους, αφού προηγουμένως είχε πραγματοποιηθεί πανηγυρική και θρησκευτική τελετή με θυσίες αμνών και οινοποσίες.

Την ύπαρξη πολυτελών λουτρικών συγκροτημάτων αναφέρει και ο ιστορικός Προκόπιος, στο έργο του «Περί κτισμάτων». Τα συγκροτήματα αυτά αποτελούν χαρακτηριστικά στοιχεία μεγάλης και πλούσιας πόλης. Η φυσιογνωμία των έργων αυτών δεν είναι καθαρόαιμη. Είναι ένα κράμα από στοιχεία ελληνικής και ανατολικής οικοδομικής τέχνης. Ελληνική για την προσήλωσή τους στις αναλογίες και τις αρμονικές μορφές, ανατολίτικη για την χρωματική τους σπουδή.

Τον 12<sup>ο</sup> αιώνα πάντως είχε επικρατήσει μια πιο μετριοπαθής άποψη για τα λουτρά. Σύμφωνα με τη γνώμη των γιατρών τρεις φορές την εβδομάδα ήταν καλά, το περισσότερο ήταν δείγμα βλακειάς. Επίσης, τον Ιανουάριο έπρεπε να πλένεται κανείς μέχρι τέσσερις φορές, το Μάρτιο μέχρι έξι και τον Απρίλιο μέχρι οχτώ το πολύ. Το Νοέμβριο οι γιατροί απαγόρευαν εντελώς τα λουτρά, αλλά μάλλον κανείς δεν τους έπαιρνε στα σοβαρά.

Γενικά το λουτρό ήταν μια κάπως πονηρή ενασχόληση, εφόσον έπρεπε κανείς να βγάλει τα ρούχα του και να μείνει γυμνός. Γι' αυτό και ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός παινεύοντας τον Μ. Βασίλειο λέει: «Η αλουσία το εκείνου σεμνολόγημα». Ομοίως ο Χρυσόστομος παρότρυνε τις χήρες να απέχουν από τα βαλανεία, διότι η λουόμενη πολεμεί την άσπilon και καθαράν Εκκλησίαν. Ο Άγιος Αθανάσιος συμβουλεύει μια μοναχή: «μόνον το πρόσωπόν σου νίψαι και τας χείρας και τους πόδας». Ο Θεόδωρος Στουδίτης πιστεύει πάλι ότι η είσοδος στον παράδεισο ετοιμάζεται με εγκράτεια και αποχή από κρεοφαγία, οινοποσία και «λουτρίσματα». Παρά τη δυσφορία των ιερωμένων ο κόσμος στο Βυζάντιο πήγαινε φαίνεται στα δημόσια λουτρά, ίσως όχι τόσο από ανάγκη ατομικής υγιεινής, όσο από ανάγκη κοινωνικών σχέσεων και επαφών.

Η συχνή χρήση των λουτρών τελικά υιοθετήθηκε όχι μόνον από λαϊκούς αλλά και από κληρικούς ακόμη και μοναχούς, ανατρέποντας εν μέρει τη φήμη περί της αλουσίας τους, αφού στα τυπικά των μονών ορίζεται το λούσιμο μία ή δύο φορές το μήνα, ενώ οι ασθενείς μοναχοί επιτρέπεται να λούονται, μία και δύο φορές την εβδομάδα. Ο Χρυσόστομος, για παράδειγμα, στην εξορία του παραπονείται ότι ζούσε χωρίς την δυνατότητα χρήσης λουτρού, «απορία αναγκαίων και μηδέ βαλανείω χρήσθαι δυνάμενος». Ωστόσο δεν έχει

διαπιστωθεί αν επρόκειτο πάντα για ιαματικά λουτρά ή λούσεις καθαριότητας. Εκείνο πάντως που δεν μπορεί να αμφισβητήσει κανείς είναι πως οι συχνές λούσεις, περισσότερες από δύο ή τρεις ημερησίως, ήταν μία πραγματικότητα, αφού η συχνότητά τους χαρακτηριζόταν ως σπάταλη. Επομένως, μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι κατά την βυζαντινή περίοδο, η χρήση των λουτρών είχε οπαδούς αλλά και αρνητές, χωρίς αυτό να εμποδίζει την ανέγερση λουτρικών εγκαταστάσεων που χωρίζονται σε δημόσιες και ιδιωτικές.

Τα δημόσια λουτρά προορίζονταν για τους άπορους πολίτες και τη δαπάνη τους αναλάμβανε η πολιτεία ή χορηγούνταν από πλούσιους ιδιώτες. Τα λουτρά αυτά χωροθετούνταν στα κέντρα των πόλεων, γεγονός που ενισχύει την άποψη ότι επρόκειτο περί λουτρών καθαριότητας και κοινωνικό θεσμό. Τα δημόσια λουτρά, εκτός από τον κύριο χώρο για το μπάνιο είχαν και πολλά πλάγια διαμερίσματα, τα «απόδυτρα», όπου οι λουόμενοι άφηναν τα ρούχα τους και τα «αποχωρητήρια». Το κτήριο ήταν διώροφο. Στον επάνω όροφο ανέβαιναν μετά το λουτρό για να ξεκουραστούν. Στους χώρους των λουτρών έπιναν και έτρωγαν κανονικά, καθώς μετά το μπάνιο ανοίγει πάντα η όρεξη. Οι λουτράρισσες, προσέφεραν επίσης και ερωτικές υπηρεσίες επ' αμοιβή. Έτσι λοιπόν μια επίσκεψη σε δημόσιο λουτρό περιλάμβανε ποικίλες απολαύσεις.

Εκείνα τα λουτρά που είχαν σκοπό την θεραπεία των ασθενών κτίζονταν σε προάστια και σε περιοχές όπου υπήρχαν θερμές πηγές. Τα κτίσματα αυτά συνοδεύονταν και από ξενοδοχειακά κτίρια. Τα ιδιωτικά λουτρά, όπου λειτουργούσαν παράλληλα, χωροθετούνταν κυρίως στους κήπους των κατοικιών αλλά και στα δωμάτιά τους.

Επίσης, παρά τη διάσταση απόψεων σχετικά με τη χρήση των λουτρών, έχουμε και τα μοναστηριακά δείγματα λουτρικών εγκαταστάσεων, όπου χρησιμοποιούσαν θερμό ιαματικό νερό. Αυτά διετίθεντο σε ασθενείς έναντι αμοιβής, ενέργεια που είχε ως στόχο να ενισχύσει τα οικονομικά των μονών.

Πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία και την ιαματική λουτροθεραπεία και κατά την Βυζαντινή Εποχή όπως ο Ορειβάσιος, ο Παύλος ο Αιγινήτης, ο Αγαθινός,

Οι μικροί συνοικισμοί και τα νησιά δεν διέθεταν την πολυτέλεια των δημόσιων λουτρών. Ο Μιχαήλ Χωνιάτης σε ένα ποίημά του τονίζει την αλουσία των κατοίκων της Κέας. Το ίδιο πρέπει να υποθέσουμε ότι συνέβαινε σε όλους τους μικρούς οικισμούς της επικράτειας, όπου οι άνθρωποι δεν φρόντιζαν και πολύ την ατομική υγιεινή τους και αυτό συνέβαινε πολύ πιθανόν εξαιτίας της οικονομικής τους επιφάνειας.

### **3.5.1. Η λειτουργία των λουτρικών συγκροτημάτων.**

Τα βυζαντινά λουτρά έχουν παρόμοια τυπολογία με τις μικρές ρωμαϊκές θερμές. Κατά τα βυζαντινά πρότυπα και από βυζαντινούς αρχιτέκτονες, τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια της άλωσης, κτίστηκαν επίσης και τα τουρκικά λουτρά, όπως το «Caraman hammam» από τον Έλληνα Χριστόδουλο, κατά διαταγή του πορθητή.

Έτσι, αναγνωρίζει κανείς τη γνωστή διαμερισμάτωση του λουτρού με έναν ή και με περισσότερους θόλους (ενίοτε και δώδεκα): τον πρώτο χώρο με τον εξώτερο θόλο, τον μέσο και τον τρίτο χώρο ή με τον εσώτατο ή ενδότερο θόλο. Τη διάταξη αυτή επιβεβαιώνουν επίσης τα μοναστηριακά λουτρά στον ελλαδικό χώρο, όπως της μονής της Παναγίας (11<sup>ος</sup> αιώνας).

### **3.5.2. Εξοπλισμός των λουτρικών χώρων.**

Τα αντικείμενα τα οποία αποτελούσαν τον εξοπλισμό των λουτρικών χώρων ήταν τα εξής:

- **Το χάλκωμα ή χαλκίον:** δοχείο το οποίο θερμαινόταν το νερό πάνω σε «πυρομαχίους λίθους» ή πυρίμαχα τούβλα.
- **Ο κάδος, καδίον, σίτλα:** δοχείο με το οποίο χυνόταν το νερό στον λουόμενο.
- **Βαρέλλιον ή βούτις:** δοχείο στο οποίο αποθηκεύονταν νερό.



- **Πύελος ή ασάρινθος ή μάκρα(κατά τους αρχαίους) ή εμβατή:** λουτήρας με αρκετό βάθος, ώστε να καλύπτεται ο λουόμενος.
- **Θερμορρόη:** κρουνός με σχήμα κεφαλής ζώου ή ανθρώπου.
- **Κλάπαι ή σκάμνα:** ξύλινα βάρη για να κάθονται οι λουόμενοι.
- **Ψάθια:** σανίδες για να περπατούν οι λουόμενοι και να μην πατούν στο δάπεδο.

Το προσωπικό που εξυπηρετούσε το λουτρικό συγκρότημα κατανέμεται στις ακόλουθες ειδικότητες:

- **Βαλανεύς ή βαλανευτής:** ο διευθύνων τα λουτρά.
- **Εγκαύστης ή καμινάρης:** κατώτερος υπάλληλος που άναβε το καμίνι του λουτρού.
- **Περιχύτης ή παραχύτης ή λουτράρης ή λούστης:** κατώτερος υπάλληλος που περιέλουε και απόπλυνε λουόμενο και άδειαζε τα απόνερα.
- **Εμβατάριος:** κατώτερος υπάλληλος, υπεύθυνος της εμβατής.

Ενώ για τα βασιλικά λουτρά ήταν ο:

- **Πρωτεμβατάριος:** υπεύθυνος του βασιλικού λουτρού.
- **Καψάριοι ή βαστακταί:** αυτοί που μετέφεραν και φύλαγαν τα λουτρικά είδη, δηλαδή οι ιματιοφύλακες.

Τα λουτρικά σκεύη ήταν ορισμένα αντικείμενα απαραίτητα για τη διαδικασία της λούσης, τα οποία έφεραν μαζί τους οι λουόμενοι και τα οποία οι πλούσιοι τα έστελναν με υπηρέτες που θεωρούνταν και ως προπομπή του δεσπότη-αφέντη ή αφέντισσας-κυράς ενώ παράλληλα εξασφάλιζαν και την κράτηση της θέσης του. Τόσο τα λουτρικά σκεύη όσο και η προαναφερόμενη συνήθεια της μεταφοράς τους από υπηρετικό προσωπικό καταγράφεται και στη λειτουργία των ελληνικών και ρωμαϊκών λουτρών, όπου για τον ίδιο λόγο χρησιμοποιούνταν οι δούλοι.

### 3.5.3. Κοσμικότητα στα λουτρά

Η δυνατότητα χρήσης ενός δημόσιου λουτρού αποτελούσε και στους βυζαντινούς χρόνους ιδιαίτερη ψυχαγωγία, διέξοδο στον περιορισμένο τρόπο ζωής, όπου οι δημόσιες εμφανίσεις και οι κοσμικές δραστηριότητες ήταν ελάχιστες. Τόσο η διάθεση επίδειξης ενδυμάτων και κοσμημάτων όσο και η ανάγκη για πληροφόρηση και για διασκέδαση ήταν από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία λειτουργίας ενός λουτρικού συγκροτήματος όπως συνέβαινε και με τις ρωμαϊκές θέρμες.

Δηλαδή τα δημόσια λουτρά δεν ήταν όμως μόνο ένας χώρος ατομικής καθαριότητας, ήταν και τόπος επίδειξης. Οι πλούσιοι έφεραν μαζί τους τα μεταξωτά σεντόνια τους και τα άπλωναν επιδεικτικά πάνω στα ανάκλιτρα για να τα βλέπουν οι άλλοι. Οι πλούσιες κυρίες περιέφεραν εκεί τα κοσμήματά τους και τα χρυσά λουτρικά σκεύη τους.

Εκτός από την ξεκούραση στον πάνω όροφο, οι πελάτες μπορούσαν να πιούν τα ποτά τους και να φάνε και να διασκεδάσουν με χορό και τραγούδι. Ο Λιβάνιος πάλι αναφέρει τις φλύαρες κυρίες που σχολίαζαν τις άλλες κυρίες που είδαν γυμνές στο λουτρό για τα ρούχα, το σώμα και για την φιλοδοξία τους.

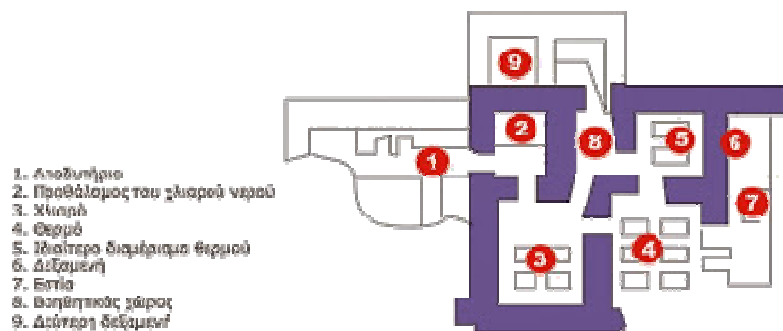
### 3.5.4. Η διαδικασία του λουτρού

Η διαδικασία του λουτρού τη βυζαντινή περίοδο διέφερε αυτής των Ρωμαίων. Εκτός από τους κύριους χώρους που προορίζονταν για το λούσιμο, και τους βοηθητικούς χώρους υγιεινής, υπήρχαν και τα περίπτερα που οδηγούσαν στα αποδυτά ή απόδυτρα, που οι λουόμενοι έδιναν τα ενδύματά τους, τα οποία παρελάμβαναν και φύλαγαν κατώτεροι υπάλληλοι.

Όταν λοιπόν έμπαινε ο βυζαντινός στο κτήριο και έκανε μάλιστα και το σταυρό του (όπως περίπου έκαναν πριν μερικές δεκαετίες το σταυρό τους όσοι έμπαιναν στη θάλασσα), πήγαινε στο απόδυτρον και γδυνόταν. Τα ρούχα του τα άφηνε στον «καψάριο» που ήταν υπεύθυνος για τη φύλαξή τους. Γίνονταν φαίνεται συχνά κλοπές εκεί μέσα, γι' αυτό τον καψάριο τον περίμενε αυστηρή τιμωρία σε τέτοιες περιπτώσεις.

Μετά έμπαινε γυμνός στον κύριο χώρο του λουτρού που αποτελούνταν από τρία μέρη, το «ψυχρόν», το «χλιαροψύχριον» και το «θερμόν». Το «θερμόν» ήταν ζεστός και ευχάριστος χώρος, μερικές φορές όμως ήταν και αποπνικτικός με πολλή ζέστη και πολλές αναθυμιάσεις. Εκεί ο πελάτης, πριν αρχίσει να ιδρώνει, αλειφόταν πρώτα με λάδι ή αρωματικό κρασί ή άλλες αρωματικές ουσίες για να προφυλάξει το δέρμα του και να αποφύγει τα εξανθήματα. Μερικοί αλείφονταν και με κάτι ειδικά φάρμακα για αποτρίχωση η οποία όμως εθεωρείτο μάλλον πρόστυχη συνήθεια.

Μετά τις αλοιφές άρχιζε η εφίδρωση. Τότε ένας υπάλληλος ή δούλος που υπηρετούσε στο λουτρό έπαιρνε το «τρίπτρον» και άρχιζε να τρίβει τον πελάτη για να φύγει ο ρύπος. Το τρίπτρον ήταν από ύφασμα ή από σπάρτο (στον Πόντο το έλεγαν αλειφτήριν και (ει)λήφη). Μετά τον σαπούνιζαν με πολλή σαπουνάδα και τον ξέπλεναν με άφθονο νερό.



Εικόνα 3-11: Βυζαντινά λουτρά Παραμυθιάς.<sup>44</sup>

Μετά το ξέπλυμα ο πελάτης ερχόταν στο «ψυχρόν», ένα χώρο όπου έκανε το ντους του και μετά σκουπιζόταν. Ακολουθούσε η επάλειψη με τα μύρα και το ντύσιμο. Έπειτα ανέβαινε στον πάνω όροφο για να «αναπαυθεί» καθώς δεν έπρεπε να βγει αμέσως στο εξωτερικό περιβάλλον.

Τα βυζαντινά θερμόλουτρα διέθεταν και δεύτερο όροφο, στον οποίο συγκεντρώνονταν οι λουόμενοι για χαλάρωση και ανάπαυση πάνω σε ανάκλιτρα με βαμβακερά σκεπάσματα. Όχι σπάνια αυτή η χαλάρωση οδηγούσε και σε ύπνο. Συνηθέστερα πάντως οι λουόμενοι συζητούσαν πίνοντας, ταυτόχρονα, αναψυκτικά και τονωτικά ροφήματα μαζί με ελαφρές τροφές, οι οποίες είτε αγοράζονταν από τα γύρω μαγαζιά, είτε παρασκευάζονταν από το προσωπικό των λουτρών που είχε προσληφθεί γι' αυτό το σκοπό.

### 3.5.5. Αυτοκρατορικές τελετές στα λουτρά

Σύμφωνα με τον Κωνσταντίνο Πορφυρογέννητο υπήρχε ένα περίεργο βασιλικό λούσμα με αγιασμένο νερό το οποίο όχι μόνο έδιωχνε το σωματικό ρύπο, αλλά επανέφερε ως φαίνεται την άσπιλη αγνότητα στην αυτοκρατορική ψυχή.

Το τελετουργικό ήταν το εξής: ο αυτοκράτορας μαζί με τους γιους του και την ακολουθία του ανέβαινε σε πλοίο, αποβιβαζόταν μπροστά στην πύλη του τείχους των Βλαχερνών, όπου τον περίμεναν οι συγκλητικοί με τις επίσημες στολές τους, ανέβαιναν όλοι σε άλογα, ενώ ακολουθούσε τμήμα της βασιλικής φρουράς και έφταναν στην εκκλησία της Παναγίας των Βλαχερνών. Έμπαιναν μέσα, άναβαν κεριά στις εικόνες παντού, μετά έβγαιναν και

<sup>44</sup>

[http://3.bp.blogspot.com/-BX6PYJtPRaY/UqwwyW6uJHI/AAAAAAAAAEy0/fHXXiyBj-MQ/s1600/vizantina\\_loutra\\_graphic.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-BX6PYJtPRaY/UqwwyW6uJHI/AAAAAAAAAEy0/fHXXiyBj-MQ/s1600/vizantina_loutra_graphic.jpg)

πήγαιναν στα λουτρά. Ο αυτοκράτορας και οι γιοι του γδύνονταν στο αποδυτό (άλλη ονομασία για το αποδυτήριο), φορούσαν ένα χρυσό περιζώμα, το λέντιο και έμπαιναν στο άγιο λούσμα, όπου άναβαν κεριά. Μετά έμπαιναν στο νερό, το οποίο προηγουμένως ο «πρωτοεμβατάριος» το έχει αγιάσει με το σταυρό τρεις φορές επαναλαμβάνοντας μια ειδική ευχή. Όση ώρα διαβαζόταν η ευχή οι κατώτεροι υπάλληλοι έπαιρναν ως φιλοδώρημα από ένα νόμισμα που τους έδινε ο αυτοκράτορας αυτοπροσώπως. Μετά το λουτρό ο αυτοκράτορας φορούσε τα χρυσοϋφαντα ρούχα του και ανέβαινε κι αυτός στον πάνω όροφο να αναπαυθεί μετά από τόση κούραση. Σ' αυτό τον πάνω όροφο μπορούσε κανείς και να κοιμηθεί για λίγο. Γι' αυτό υπήρχαν ανάκλιτρα με βαμβακερά στρώματα και μαλακά μαξιλάρια.

Ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος Πορφυρογέννητος μάς παραδίδει επίσης την περιγραφή μιας πομπώδους τελετής της βασιλικής νύφης:

Την τρίτη μέρα μετά το γάμο έρχονταν οι αντιπρόσωποι των Πράσινων και των Βένετων, τοποθετούσαν σε τρία σημεία τα μουσικά όργανα που είχαν φέρει και στέκονταν αντικριστά. Ακολουθούσε η πομπική παρέλαση αυτών που κρατούσαν τα λουτρικά, πετσέτες, μυροθήκες, θήκες που περιείχαν τα φορέματα του λουτρού, χρυσοϋφάντινα λέντια (υφάσματα για να καλύπτουν τα γεννητικά όργανα) και τα δοχεία, με τα οποία αντλούσαν το νερό για να λούσουν τη νεόνυμφη. Όλα αυτά τα συνόδευαν μέχρι το λουτρό κιθαριστές, χορευτές και τραγουδιστές που τραγουδούσαν τα λεγόμενα «θυμελικά» τραγούδια. Ακολουθούσαν επίσης και οι ύπατοι που, αφού έφταναν στα λουτρά, ξαναγύριζαν πίσω και περίμεναν τη βασιλική νύφη σε ένα σημείο της διαδρομής.

Η νύφη έβγαινε κάποια στιγμή από το βασιλικό κοιτώνα και τότε οι Πράσινοι και οι Βένετοι άρχιζαν να παίζουν στα μουσικά όργανα που είχαν κουβαλήσει τραγούδια με διάφορες επευφημίες. Τη νύφη την ακολουθούσαν οι αρχόντισσες και οι πατρικοί και λίγο πιο κάτω την παραλάμβαναν οι ύπατοι. Τέλος πάντων έφτανε κάποια στιγμή στο λουτρό, πλενόταν και μετά μπανιρισμένη και καθαρή γύριζε πίσω με τη συνοδεία και τις επευφημίες όλων αυτών που αναφέραμε πιο πάνω και έμπαινε πάλι, μόνη της πια, στο νυφικό κοιτώνα δια τα περαιτέρω. Σε όλη την πορεία δεξιά και αριστερά της βάδιζαν δυο γυναίκες της Αυλής και από πίσω ερχόταν η «παρακαθίστρια». Μαζί και οι τρεις αυτές κρατούσαν «πορφυρούν ροδιώνα διάλιθον» (ίσως κάποιο ύφασμα ρόδινο ή ίσως κάποιο πολύτιμο χρυσό μήλο ή ρόδι).



Εικόνα 3-12: Αναπαράσταση της λουτρικής προίκας.<sup>45</sup>

Τα λουτρικά ήταν μέρος της προίκας της βυζαντινής, τα οποία μάλιστα μνημονεύονται συχνά στα προικοσύμφωνα. Οι παντρεμένες σε άλλη πηγή αναφέρεται ότι παραπονιούνται καμιά φορά στους άνδρες τους, όταν δεν φρόντιζαν να τους αγοράσουν τα λουτρικά τους.

45

[http://3.bp.blogspot.com/-IfheneEmcp8/UqwwRcpIZI/AAAAAAAAAEyU/G53S2YBCm88/s1600/112375729\\_b0e59ba66b.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-IfheneEmcp8/UqwwRcpIZI/AAAAAAAAAEyU/G53S2YBCm88/s1600/112375729_b0e59ba66b.jpg)

Στα λουτρικά περιλαμβάνονται τα απαραίτητα σκεύη και υφάσματα για το λουτρό, δηλαδή ο κάδος, οι λεκάνες, το σαββανολουτρικόν, τα λέντια, τα προσόψια και το λουτήριον, λινό ύφασμα με το οποίο σκούπιζαν το σώμα τους. Επίσης η μυροθήκη και διάφορα μπουκαλάκια με έλαια. Κατά τους βυζαντινούς αλλά και τους μεταγενέστερους χρόνους τα λουτρικά σκεύη καταγράφονταν και ως απαραίτητο συμπλήρωμα στην προίκα της νύφης. Το λουτρό όμως ήταν και τόπος δολοφονιών. Ο Μ. Κωνσταντίνος δολοφόνησε τη γυναίκα του Φαύστα στο μπάνιο της. Ο εγγονός του Ηρακλείου Κωνσταντίνος δολοφονήθηκε στη Σικελία, ενώ βρισκόταν στο λουτρό του. Ο Ρωμανός Αργυρός πνίγηκε στο λουτρό του από τους συνωμότες του Μιχαήλ Παφλαγόνα. Ο Αλέξιος Γ' ο Μούρτζουφλος τυφλώθηκε στο λουτρό του μετά από διαταγή του πεθερού του. Αν και έχουμε ελάχιστες μαρτυρίες, πρέπει να υποθέσουμε ότι δολοφονίες και απλών ανθρώπων θα συνέβαιναν στα δημόσια λουτρά. Στο μεσαίωνα, όπου οι προλήψεις είναι φουντωμένες στο έπακρο, οι βυζαντινοί πίστευαν πως στα λουτρά μένουν φαντάσματα. Ο Γρηγόριος Νύσσης μιλά για ένα λουτρό όπου τη νύχτα μέσα στο σκοτάδι εμφανίζονται φαντάσματα μέσα σε καπνούς και φωτιές που βγαίνουν από το πάτωμα που ανοίγει στα δυο. Στο συναξάριο του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου αναφέρεται ότι στα δημόσια λουτρά της Εφέσου κατοικούσε ένας άγριος δαίμονας που τρεις φορές το χρόνο έπνιγε ένα νέο ή μια νέα, επειδή, όταν χτιζόταν το λουτρό, στοιχειώθηκε με το θάψιμο ενός νέου και μια νέας. Ο Νικήτας Χωνιάτης αναφέρει ένα μάγο με το όνομα Σικιδίτης που μπορούσε να βγάζει από τον κρουνό του λουτρού άνδρες πιο μαύρους κι από την πίσσα. Πιθανόν όλα αυτά τα έλεγαν οι άγιοι εκείνοι άνθρωποι με την ελπίδα να αποθαρρύνουν τους συγχρόνους τους από την αποκλίνουσα συμπεριφορά των δημόσιων λουτρών.

Αρχικά, όπως και στους ρωμαϊκούς χρόνους, παρά τις διαμαρτυρίες των πατέρων της εκκλησίας και τις αποφάσεις των Συνόδων, τα λουτρά ήταν μικτά συμφωνά με τον Κλήμη τον Αλεξανδρεύς. Κάποιος άλλος αναφέρει ότι «όσοι θέλουν να δουν γυμνές τις γυναίκες των άλλων, τις βλέπουν στα βαλανεία όπου γδύνονται, χωρίς να ντρέπονται, λες και βρίσκονται σε καπηλειά».

Μετά όμως από την εν Λαοδικεία Σύνοδο (320μ.Χ.), ο 30ός κανόνας ορίζει ότι δεν επιτρέπεται σε ιερωμένους, κληρικούς ή ασκητές αλλά ούτε και σε χριστιανούς λαϊκούς να πλένονται στα βαλανεία μαζί με γυναίκες.

Οι βυζαντινοί σύχναζαν στα λουτρά τις μεσημεριανές ώρες και γι' αυτό, σύμφωνα με τις διαταγές των Αγίων Αποστόλων, οι σεμνές γυναίκες έπρεπε να πηγαίνουν νωρίτερα, όταν τα λουτρά ήταν ακόμα άδεια. Νωρίς έπρεπε να πηγαίνουν και οι όμορφες παρθένες για να αποφεύγουν τα βλέμματα των ενοχλητικών νεαρών. Ομοίως τέτοιες ώρες σύχναζαν στα λουτρά και όσοι έπασχαν από κάποια αρρώστια πχ κήλη και δεν ήθελαν να τους βλέπουν οι άλλοι.

Μέχρι το τέλος του 7<sup>ου</sup> αιώνα αυτή η κακή συνήθεια των μικτών λουτρών υφίστατο, αλλιώς η εν Τρούλλω Οικουμενική σύνοδος δεν θα χρειαζόταν να επαναλάβει τους αφορισμούς και τις καθαιρέσεις των κληρικών για αυτό το θέμα. Από τον 7<sup>ο</sup> αιώνα και μετά η συνήθεια αυτή επιτέλους σταματά, διότι επενέβη και η Πολιτεία που την απαγόρευσε με νόμο. Στα δημόσια λουτρά μπορούσαν πάντως να μπανιαριστούν μαζί τα ανδρόγυνα με τον ισχυρισμό ότι είναι σάρκα μία και δεν υπάρχει τίποτε το άσεμνο σε αυτό που κάνουν.

Έτσι, το έθιμο των μικτών μπάνιων εξασθενεί και η κτιριακή διαμόρφωση των λουτρικών εγκαταστάσεων, όπως και στις ρωμαϊκές χώρες μετά το τέλος της Δημοκρατίας, διαμορφώνεται σε ψηλή διαμερισμάτωση για άνδρες και γυναίκες. Τα χωριστά αυτά διαμερίσματα ονομάζονταν 'δίδυμα'. Αν όμως δεν υπήρχαν δίδυμα λουτρά, τότε άλλες ώρες και μέρες πήγαιναν εκεί οι γυναίκες και άλλες οι άνδρες.

Επίσης, οι χριστιανοί απαγορευόταν να πλένονται μαζί με αλλόθρησκους και μάλιστα εβραίους. Σύμφωνα με τον ΙΑ' κανόνα της έκτης Οικουμενικής Συνόδου κανείς δεν έπρεπε να συλλούεται με Ιουδαίους στα δημόσια λουτρά.

Τα «δίδυμα» λουτρά διακρίνονταν σε ενότητες με την κατασκευή ενδιάμεσων διαχωριστικών στοιχείων και παρουσίαζαν εντελώς συμμετρικά την ίδια διάταξη χώρων, αλλά με κοινή υπόκαυστη εγκατάσταση, η οποία διανεμόταν με ορθογωνίους εντοιχισμένους σωλήνες στους διάφορους χώρους και μέσα απ' αυτούς διερχόταν ο θερμός αέρας, όπως ακριβώς και στις ρωμαϊκές θέρμες. Η εγκατάσταση αυτή, εξασφάλισε την οικονομικότερη λειτουργία του συγκροτήματος. Γιατί οι δαπάνες της θέρμανσης του αέρα αλλά και του νερού των λουτρών ήταν σημαντικές, αφού για καύσιμη ύλη χρησιμοποιούσαν ξύλα και φρύγανα ή ξυλάνθρακες ή και το μηδικό πυρ, κοινώς πετρέλαιο. Οι δαπάνες αυτές για όλα τα δημόσια λουτρά πληρωνόταν από τα δημόσια πρόσοδα.

Η συμμετοχή στα λουτρά επέβαλε την καταβολή πληρωμής, το λεγόμενο βαλανικό αντίτιμο. Βεβαίως υπήρχαν και δημόσια λουτρά με δωρεάν παροχή λουτρού, όπως για παράδειγμα στο λουτρικό συγκρότημα της πρωτεύουσας 'Ζεύξιππου' όπου κάθε 11<sup>η</sup> Μαΐου, όταν γιορτάζονταν τα εγκαίνια της πόλης, χορηγούνταν δωρεάν λουτρά.

Επιπλέον, για τη μεγαλύτερη εξασφάλιση εσόδων, γύρω από τα μεγάλα λουτρικά συγκροτήματα, που είχαν τις περισσότερες φορές τετραγωνική διάταξη, λειτουργούσε εμπορική στοά η οποία στέγαζε μικρά περίπτερα-μαγαζιά, όπως μαθαίνουμε από γραπτά κείμενα για τα λουτρά του 'Ζεύξιππου' στην Κωνσταντινούπολη. Τα μαγαζιά αυτά που πλήρωναν ενοίκιο, ήταν κατά κύριο λόγο εργαστήρια τα οποία πωλούσαν λουτρικά είδη αλλά και φαγώσιμα.

### **3.5.6. Η διακόσμηση των λουτρικών χώρων.**

Στον τομέα της οικοδομικής όπως και στα άλλα δημόσια αλλά και εκκλησιαστικά έργα, έτσι και στον κτιριακό τύπο των βυζαντινών λουτρών, διακρίνεται η ίδια συστηματική χρησιμοποίηση των τούβλων, η χρήση των τρούλων χωρίς αψίδες, η χρήση των σφαιρικών τριγώνων, η προτίμηση της χρωματιστής διακόσμησης.

Η διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων των βυζαντινών λουτρών δεν απέχει από τη διακόσμηση των ρωμαϊκών κτισμάτων. Καθοριζόταν βέβαια ανάλογα με το μέγεθος του κτίσματος και την πολυτέλεια που προδιέγραφε ο φορέας. Γενικά όμως όλα τα λουτρά, ειδικότερα των βασιλέων, χαρακτηρίζονταν από την πολυτελή διακόσμησή τους.

Η επιλογή της διακόσμησης των χώρων περιείχε στο οικοδομικό πρόγραμμα χρωματιστά επιχρίσματα ορθομαρμαρώσεις τοίχων, μονολιθικούς κίονες με ποικίλες μορφές κιονόκρανων, ψηφιδωτά στις επιφάνειες των πληρώσεων και των τρούλων, με παραστάσεις θαλάσσιων ζώων, ανθών, καρπών, φυτών, πουλιών αλλά και παραστάσεις με μυθολογικά θέματα, προσωποποιήσεις αστερών και αστερισμών. Όμως όχι σπανιότερα διακοσμούσαν τους τοίχους και τις εσοχές με προσωπογραφίες ποιητών και ρητόρων. Σε αντίθεση με τη χρήση των ελληνορωμαϊκών γλυπτών, η βυζαντινή τέχνη αποστρέφεται την ολόγλυφη γλυπτική. Υπάρχει τάση για ελάττωση του ύψους του ανάγλυφου, που στο τέλος καταλήγει σε διακοσμητικό χάραγμα. Επίσης, σε πολλά σημεία των βυζαντινών λουτρών απεικονίζονται εγγεγραμμένοι σταυροί και ζωγραφική αγίων εικόνων.

### **3.5.7. Εσωτερικός χώρος βυζαντινού υδροθεραπευτηρίου.**

Ο φωτισμός των λουτρών στις ρωμαϊκές θέρμες γινόταν από μικρά ανοίγματα. Ο τρόπος αυτός φωτισμού υιοθετήθηκε από τους βυζαντινούς, οι οποίοι μετέτρεψαν τα ανοίγματα σε μικρά παράθυρα που τοποθετούνταν ψηλά στο κτίσμα αλλά μόνο στους δευτερεύοντες χώρους, ενώ για τους χώρους των λουτήρων χρησιμοποιούσαν μικρές κυκλικές γυάλινες

οπές, που ονομάζονταν ομφαλοί και τοποθετούνταν πάνω στους τρούλους, όπως αργότερα στα τουρκικά χαμάμ.

Η διαμερισμάτωση των κτισμάτων σε τρεις κλειστούς χώρους, όπως προαναφέρθηκε, γινόταν αντιληπτή και από τον τρόπο επιστέγασής τους. Από τους διακεκριμένους αυτούς χώρους, οι ακραίοι ήταν χαμηλότεροι με επιστέγαση κυλινδρικού τύπου, ενώ ο μεσαίος ήταν σύνθετος με πλάγια πτερύγια, τα οποία εξωτερικώς ήταν διαμορφωμένα ως ημιεξάπλευρα και καλύπτονταν με χαμηλά τεταρτοσφαίρια, ενώ το μεσαίο τμήμα, με τη βοήθεια λοφίων, καλυπτόταν από ημισφαιρικό τρούλο. Και οι δύο τύποι επικάλυψης διακοσμούσαν με μικρές γυάλινες οπές, οι οποίες επιπλέον συντελούσαν στο να φαίνονται οι κλειστοί θόλοι λιγότερο συμπαγείς. Ωστόσο επειδή όλα αυτά δεν απέδιδαν αρκετή ποσότητα φωτός και κυρίως τις βραδινές ώρες, συμπληρωνόταν με το φως των καντηλιών.

Από όλα αυτά συνάγεται το συμπέρασμα ότι τα βυζαντινά λουτρά, αν και ήταν η συνέχεια των ρωμαϊκών θερμών, αφού η πνευματική ηγεσία του Βυζαντίου ήταν κατά ένα τρόπο υποταγμένη στην κοσμική θεώρηση, δεν διαδόθηκαν με την ίδια ακτινοβολία και στις κατακτήσεις της δύσης, παρόλο που η βυζαντινή τέχνη διέτρεξε μέχρι τον 12<sup>ο</sup> αιώνα, όλο τον πολιτισμένο κόσμο. Οι όμως βυζαντινοί αγαπούσαν τα λουτρά. Όταν αργότερα ήρθαν οι Οθωμανοί κατακτητές, βρήκαν τη συνήθεια αυτή πολύ ευχάριστη και την υιοθέτησαν.



Εικόνα 3-13: Εσωτερικό δημόσιων λουτρών (αριστερά), Διακοσμητικό ψηφιδωτό (δεξιά).<sup>46, 47</sup>

### 3.6 Τα Ισλαμικά Λουτρά.<sup>48, 49, 50</sup>

Η ύπαρξη των βυζαντινών λουτρών μετά το πέρας της Βυζαντινής κυριαρχίας αποτέλεσε καταλυτικό παράγοντα στην δημιουργία των τουρκικών λουτρών. Τα υπάρχοντα λουτρά κατασχέθηκαν και μετατράπηκαν σε ατμόλουτρα, τα γνωστά *χαμάμ*, ενώ οικοδομήθηκαν και νέα στα βυζαντινά πρότυπα. Παρατηρείται έτσι μια συνέχεια στην αρχιτεκτονική των λουτρών από τη βυζαντινή παράδοση στην οθωμανική.

Στο μουσουλμανικό πολιτισμό τα δημόσια λουτρά, με τη γενική άποψη περί υγιεινής και θρησκευτικής λειτουργίας τους, αποτελούσαν μια από τις παλιές παραδοσιακές μορφές κοινωνικής εικόνας. Σύμφωνα με το Κοράνι η καθαριότητα του σώματος πρέπει να γίνεται δύο φορές την εβδομάδα τουλάχιστον. Πιο συγκεκριμένα, το πλύσιμο των άκρων είναι

<sup>46</sup>

<http://4.bp.blogspot.com/-8t0FuyOf4A/UqwwnjWAWqI/AAAAAAAAEyk/WtsyHANndwI/s1600/HammatGader8s.jpg>

<sup>47</sup>

<http://2.bp.blogspot.com/-5hv4BW05Tks/Uqwwr1n7zXI/AAAAAAAAEys/VrGJxiJXD4/s1600/lakonia+sparti.jpg>

<sup>48</sup> Σκάρπα – Χόιελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>49</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004

<sup>50</sup> Αιμιλία Στεφανίδου, Επίκουρη καθηγήτρια στο τμήμα Αρχιτεκτόνων του ΑΠΘ, μελέτη με θέμα «τα χαμάμ στην Ελλάδα»

απαραίτητη προδιαγραφή προκειμένου να προσκυνήσει ο πιστός το τέμενος. Για το λόγο αυτό τα περισσότερα λουτρά τοποθετούνταν κοντά σε τεμένη-τζαμιά, ενώ στο περίγυρο του τεμένους λειτουργούσαν κρήνες. Ότι αναφερόταν στα λουτρά εξαρτιόταν από τη Μουσουλμανική νομολογία, ενώ το ωράριο λειτουργίας οριζόταν από τις ώρες προσευχής. Οι μουσουλμάνοι πιστοί έπρεπε να χρησιμοποιούν το φρέσκο τρεχούμενο νερό και να αποφεύγουν το ζεστό στάσιμο των λουτήρων. Το ζεστό νερό, είτε προερχόταν από φυσικές πηγές είτε από τεχνητές, χρησίμευε μόνο όταν εξασφαλιζόταν η συνεχής ροή του και με αυτή την προδιαγραφή μπορούσε, ως προϊόν, να δώσει δυνατότητες μεταγενέστερης λειτουργίας μεγάλων ομαδικών λουτήρων.

Αυτή η θρησκευτική προδιαγραφή προσδιόρισε το εφιδρωτικό ξηρό λουτρό, γνωστό ως χαμάμ, για τον βαθύ σωματικό καθαρισμό και την πνευματική υπέρβαση. Αυτό ουσιαστικά αποτέλεσε το κυρίαρχο στοιχείο στις λουτρικές εγκαταστάσεις από τον 9<sup>ο</sup> αιώνα έως τη σύγχρονη εποχή, οι ρίζες του οποίου μπορούν να αναζητηθούν στην αρχαία ελληνική παράδοση των λουτρών.

Οι πρώτες σημαντικές λουτρικές εγκαταστάσεις καταγράφονται στους αυτόχθονες λαούς της αραβικής χερσονήσου που είχαν έρθει από τη Μεσοποταμία και ασπάστηκαν το Μωαμεθανισμό και επεκτάθηκαν στη περίοδο του Μεσαίωνα μέχρι την Ισπανία. Εκεί λοιπόν στα υπεριορδανικά παλάτια των χαλίφηδων της ερήμου, από την εποχή της αραβικής δυναστείας των Ουμαγιάδων, βρίσκει κανείς τα πιο γνωστά παραδείγματα λουτρών, όπως είναι το Qusair' Amra, το Hammam as Sarah και το Hirbat al Mafgar στην Ιερικό.

Μεγάλο ενδιαφέρον έχει εδώ η αρχιτεκτονική σύνθεση της λουτρικής ενότητας, γιατί στον σχεδιασμό των χαλιφικών ανακτόρων τα λουτρά τοποθετούνταν ακριβώς δίπλα στην αίθουσα του θρόνου, η οποία συμπλήρωνε την όποια διαρρύθμιση της, εντάσσοντας στο χώρο της μια μεγάλη πισίνα με πίδακες από τους οποίους ανάβλυζε φρέσκο νερό σε συνεχή ροή.

Η θερμή αίθουσα του εφιδρωτικού λουτρού, αλλά και οι άλλοι εσωτερικοί χώροι των λουτρών, αποτελούσαν αντικείμενο ιδιαίτερης διακοσμητικής σύνθεσης. Όλες οι επιφάνειες των τοίχων κατακλύζονταν από συμπλέγματα γυναικείων σωμάτων, σκηνές από κυνήγια ζώων και πτηνών, περιπτύξεις ερωτευμένων ζευγαριών μέσα σε παραδεισένιους κήπους, με φυτά εξοχικά, παγώνια και οδικά πουλιά. Ιδιαίτερη επεξεργασία δεχόταν και η οροφή των λουτρών.

Γενικά στη μουσουλμανική αρχιτεκτονική, το θέμα των διακοσμήσεων με ζωγραφικές συνθέσεις ήταν ιδιαίτερα αγαπητό, σε αντίθεση με τη μεταγενέστερη εποχή, όπου η πουριτανική ιδεολογία απαγορεύει κάθε «στολισμό» εικαστικής προέλευσης. Γι' αυτό και η χρήση των διακοσμητικών μοτίβων και παραστάσεων στους εσωτερικούς χώρους των λουτρών τεκμηριώνει το γεγονός ότι τα ισλαμικά λουτρά είναι η συνέχιση της αρχαίας και της πρωτοχριστιανικής παράδοσης.

Μετά την εποχή των Ουμαγιάδων χάνεται κάθε ίχνος λουτρικής παράδοσης στο Ισλάμ και μόνο τον 9<sup>ο</sup> και 10<sup>ο</sup> αιώνα, όταν η ισλαμική θρησκεία εξαπλώνεται και σε άλλες χώρες όπως στην Περσία, Αίγυπτο, Βόρεια Αφρική και Ισπανία, αναζωογονείται η συνήθεια των λουτρών. Κυρίως στην Ισπανία, μια από τις λίγες λατινικές χώρες, που πέρασε αιώνες κάτω από τον Μουσουλμανικό ζυγό. Στη χώρα αυτή όπου το Ισλάμ συνυπήρχε με το χριστιανικό πολιτισμό, προέκυψαν αρχιτεκτονικά έργα όπως εκκλησίες, τζαμιά και λουτρά. Έτσι ξαναζεί στην εξαραβισμένη Ισπανία, ο τύπος του ατμόλουτρου, δείγματα του οποίου μπορεί κανείς να δει στο Αλκαζάρ της Κόρδοβα και στην Αλάμπρα της Γρανάδας, 14<sup>ος</sup> αιώνας. Το ατμόλουτρο, διαφημισμένο πλέον και από τις προσωπικές εμπειρίες των ιπποτών κατά την διάρκεια των Σταυροφοριών, συναντάτε και σε άλλες χώρες της Δύσης.

Η αρχιτεκτονική διάθεση των λουτρών ατμού έχει βέβαια και βυζαντινές καταβολές. Γιατί, όταν οι Τούρκοι κατέκτησαν το Βυζάντιο, δεν έφεραν μαζί τους εδραιωμένες τις

τέχνες, ώστε να σβήσουν όλες τις πτυχές του βυζαντινού πολιτισμού. Και όπως η αρχαία Ελλάδα επέβαλε τον πολιτισμό της στη Ρώμη, έτσι και το Βυζάντιο, παρ' όλη την ήττα του, διατήρησε την πολιτιστική του θέση και το γόητρό του στην τουρκική κοινωνία. Η σκιώδης παρουσία της βυζαντινής λουτρικής παράδοσης ενίσχυσε την ιδέα των λουτρών ως μέσου κοινωνικής προβολής και η λουτρική συνήθεια κυριάρχησε στη δομή της τουρκικής ζωής.



Εικόνα 3-14: Απεικόνιση Ισλαμικού χαμάμ (Cagaloglu Κωνσταντινούπολη).<sup>51</sup>



Εικόνα 3-15: Σουλεϊμάν Χαμάμ (Σουλεϊμάνιε Χαμάμ), Κωνσταντινούπολη.<sup>52, 53</sup>



Εικόνα 3-16: Εσωτερικοί χώροι Τούρκικων λουτρών (αριστερά), Ομαδικός ισλαμικός λουτήρας (δεξιά).<sup>54, 55</sup>

<sup>51</sup> <http://www.cagalogluhamami.com.tr>.

<sup>52</sup> <httpgr.visit2istanbul.com>

<sup>53</sup> <httpgr.visit2istanbul.com>

<sup>54</sup> [http://www.justluxe.com/travel/madrid/243376\\_\\_Hammam-Al-ndalus-Madrid.php](http://www.justluxe.com/travel/madrid/243376__Hammam-Al-ndalus-Madrid.php).

<sup>55</sup> <http://blog.mtrip.com/2011/04/turkish-bath-istanbul/>



Αρχικά ο θρησκευτικός ηγέτης και ιδρυτής του Ισλαμισμού, Μωάμεθ Αράλ Μουχάμεντ, δεν ενέκρινε το ολόσωμο λουτρό σε δημόσιες εγκαταστάσεις και υπαγόρευε στους πιστούς μόνο τον καθαρισμό των μελών του σώματος. Μεταγενέστερα όμως επικράτησε το ολικό ξηρό λουτρό ατμού. Τελικά με την άλωση της Κωνσταντινούπολης, η ύπαρξη των βυζαντινών λουτρών λειτούργησε καταλυτικά στην ανασύνταξη του λουτρικού τύπου χαμάμ. Τα βυζαντινά λουτρά κατασχέθηκαν και μετατράπηκαν σε ατμόλουτρα-χαμάμ. Αλλά και τα καινούργια οικοδομήματα των λουτρών που ανεγείρονται κατά τη μεταβυζαντινή περίοδο είχαν ως πηγή αρχιτεκτονικής έμπνευσης τα βυζαντινά πρότυπα. Έτσι τα ατμόλουτρα, από τον 15<sup>ο</sup> αιώνα γίνονται σημείο αναφοράς της ζωντανής παράδοσης, που φτάνει πλέον μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Στη Συρία, στην Αίγυπτο και την Τουρκία, η συνήθεια του λουτρού επιβλήθηκε, για λόγους υγείας υπαγορευμένους από τους τρόπους άσκησης της θρησκευτικής λατρείας.

Σε χώρες όπως η Βουδαπέστη του 16<sup>ου</sup> αιώνα και στην Οθωμανική κοινωνία, το δημόσιο λουτρό, ως διατυπωμένη κοινωνική ανάγκη, ιδεολογικά πλήρως τεκμηριωμένη, αποτελούσε τόπο ξεκούρασης, χαλάρωσης, συνάντησης, ψυχαγωγίας και επίδειξης. Είναι άλλωστε το ίδιο ιδεολογικό σχήμα, που ιστορικά, ξεκινά από την ελληνορωμαϊκή παράδοση και μέσω της βυζαντινής εποχής, φτάνει μέχρι και τον 19<sup>ο</sup> αιώνα.

### **3.6.1. Τα είδη των Τούρκικων Λουτρών**

1. τα Ιαματικά Λουτρά-Καρλικά (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.

2. 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.

Ακόμα, από προηγούμενους κτιριολογικούς τύπους του Βυζαντίου επηρεάστηκε και το σύστημα των υπόκαυστων δαπέδων και των κάθετων πήλινων σωλήνων κυκλοφορίας θερμού νερού (γι' αυτό οι ξύλινοι κόθορνοι ήταν απαραίτητοι, για να μην καίγονται οι πατούσες των ποδιών), ενώ η διαμερισμάτωση των χαμάμ τους δανείστηκε αυτή των βυζαντινών κτισμάτων.

Η οργάνωση του χώρου ήταν η εξής: μετά την είσοδο, η οποία σε πολλά «δίδυμα» λουτρά ήταν ξεχωριστή, υπήρχαν τα αποδυτήρια, στο κέντρο των οποίων υπήρχε κρήνη με τρεχούμενο νερό. Γύρω-γύρω στο χώρο υπήρχαν εσοχές για να αφήσει ο επισκέπτης τα ρούχα του, χωρίς να υπάρχει φόβος κλοπής, σε αντίθεση με τη γνωστή συνήθεια της Δύσης. Ο επόμενος θάλαμος, είναι αυτός της «κρύας κάμαρας» (sogukluk) με τον χλιαρό ατμό (25<sup>ο</sup> C), ώστε να ετοιμαστεί ο επισκέπτης για τη «θερμή κάμαρα» (sicaklik). Εκεί υπήρχαν κυκλικές ή ορθογώνιες εσοχές (eyvan), ενώ στη μέση στεκόταν η ομφάλιος λίθος (gobektas) που χρησίμευε για τραπέζι μασάζ. Στο χώρο αυτό παρέμενε ο επισκέπτης ώσπου το σώμα του να ζεσταθεί (η θερμοκρασία έφτανε τους 38<sup>ο</sup> C) και να αντιδράσει με την εφίδρωση. Αμέσως μετά περνούσε στους ατομικούς θαλάμους, όπου υπήρχαν ισχυρά θερμαινόμενοι μαρμάρيني πάγκοι για παροχή μασάζ από τον λουτρονόμο με τα χέρια ή με βούρτσες, ώστε να απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα. Στη συνέχεια υπήρχε ο ώρος με την δεξαμενή ζεστού και κρύου νερού για το σαπούνισμα και το ξέβγαλμα. Τέλος, ακολουθούσε η ξεκούραση, το φαγητό, η οινοποσία και η ψυχαγωγία.

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

Η διαδικασία της προσέλευσης στο τουρκικό χαμάμ δε διέφερε καθόλου από αυτή της βυζαντινής περιόδου, αφού και εδώ έπρεπε να προπορευτούν οι παρακόμες με τα μπουρνούζια, τα πολυτελή λουτρικά ενδύματα, τα τσόκαρα με τα ένθετα φιλντισένια μοτίβα, τα κεντημένα ασπρόρουχα αλλά και τα καλάθια γεμάτα τροφές και ποτά. Έτσι μετά το λουτρό, ακολουθούσε φαγητό με οينوποσία, με ζωηρή συζήτηση και ανακοινώσεις για τα κοινωνικό-οικονομικά αλλά και πολιτικά θέματα της εποχής. Τα λουτρά υπήρξαν οι κατ' εξοχήν τόποι επαγγελματικών συμφωνιών αλλά και συνοικεσίων. Όλα τα προδικαστικά θέματα της προικοδότησης αλλά και της σωματικής ακεραιότητας των υποψηφίων συζητούνταν κατά την διάρκεια των λουτρών χαμάμ. Εκεί γινόταν και μέρος της γαμήλιας τελετή, η τελετή των 40 ημερών (ή χαμάμ της λεχώνας), η τελετή της περιτομής και της αναχώρησης των στρατευμάτων και των Πυροσβεστών.

Χώροι έντονης ζωής τα τουρκικά χαμάμ, με κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές παραμέτρους, ακολουθούν το ρυθμό ανάπτυξης και αστικοποίησης των τουρκικών πόλεων και των τουρκοκρατούμενων περιοχών. Τα λουτρά σε άμεση συνάρτηση μάλιστα με τα τζαμιά, λειτουργούν ως σημαντικά σημεία αναφοράς των τοπικών κοινωνιών.

Ειδικά για τις γυναίκες ήταν οι μόνοι σχετικοί χώροι έξω από το σπίτι με αποτέλεσμα να περνούν μέσα στα λουτρά πολλές ώρες οι οποίες παρέμεναν και μετά το λούσιμο για να διασκεδάσουν με τραγούδια, χορούς και όργανα. Η έλευση των γυναικών απαγόρευαν στα μπάνια κάθε Παρασκευή και Κυριακή. Τα διαμερίσματα των γυναικών είχαν διαφορετική είσοδο, ήταν μικρότερα και κατά κάποιο τρόπο υποβαθμισμένα, όπως και ο ρόλος της γυναίκας στην οθωμανική κοινωνία. Οι επισκέψεις στα χαμάμ ήταν τακτικές, ως και μια φορά την εβδομάδα και απαραίτητες σε χαρακτηριστικές στιγμές των μουσουλμάνων.

Πράγματι οι χώροι των χαμάμ ήταν αξιόλογα δείγματα σχεδιαστικών χειρισμών, με εξαιρετική κατασκευαστική επεξεργασία. Οι αρχιτέκτονες αφομοίωσαν όχι μόνο τη διαδικασία του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού των κτιριολογικών τύπων που προηγήθηκαν, αλλά υιοθέτησαν και εξέλιξαν αποφασιστικά τη λειτουργία τους-λειτουργία που στις μουσουλμανικές χώρες παραμένει αναλλοίωτη έως την πρόσφατη δεκαετία του 20<sup>ου</sup> αιώνα.

Ο φωτισμός εσωτερικά των χαμάμ γινόταν μέσω κυκλικών ή αστεροειδών φεγγίδων, οπών, δηλαδή, διατεταγμένων κατά ομόκεντρους κύκλους πάνω στους θόλους. Οι φωτεινές δέσμες που εισερχόντουσαν θεωρείτο ότι είχαν και αυτές ιαματικές ιδιότητες (σε δερματικές και ρευματικές παθήσεις).

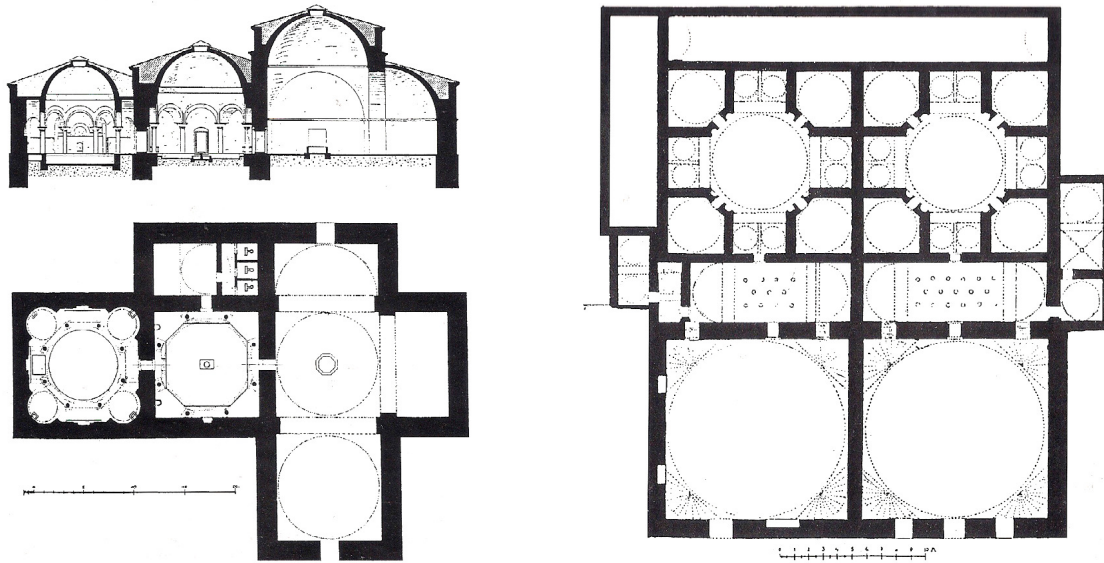
Ακόμα και τα σύγχρονα κτίσματα των λουτρών-χαμάμ εξακολουθούν να καλύπτουν τις κεντρικές κοινόχρηστες αίθουσες με τρούλους οι οποίοι φέρουν στην επιφάνειά τους τις γνωστές υαλόφρακτες οπές. Μεγαλύτερα ανοίγματα τοποθετούνται στα αποδυτήρια, στους χώρους ανάπαυσης, στους χώρους αναμονής και στα αναψυκτήρια.

Δείγματα διατηρηθέντων κτισμάτων χαμάμ, εκτός αυτών που λειτουργούν στην Τουρκία, υπάρχουν και σε όλο τον ελληνικό χώρο. Διάσπαρτα σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν ενενήντα οθωμανικά λουτρά, χαμάμ, που σώζονται σήμερα, ως κατάλοιπα των κατακτητών. Από αυτά μόνο δύο εξακολουθούν να λειτουργούν, ένα στο νησί της Ρόδου, το Γενί χαμάμ και ένα στην Πάτρα, το χαμάμ στην Άνω Πόλη. Τα περισσότερα που έχουν διασωθεί είναι μικρών διαστάσεων. Μερικά άλλα στεγάζουν πολιτιστικές δράσεις, ενώ λίγα ακόμα αποκαταστάθηκαν, αλλά δεν φιλοξενούν καμία χρήση. Τα υπόλοιπα παραμένουν αφρόντιστα και παραμελημένα, στεγάζουν βιοτεχνικούς χώρους και αποθήκες ή είναι κενά.

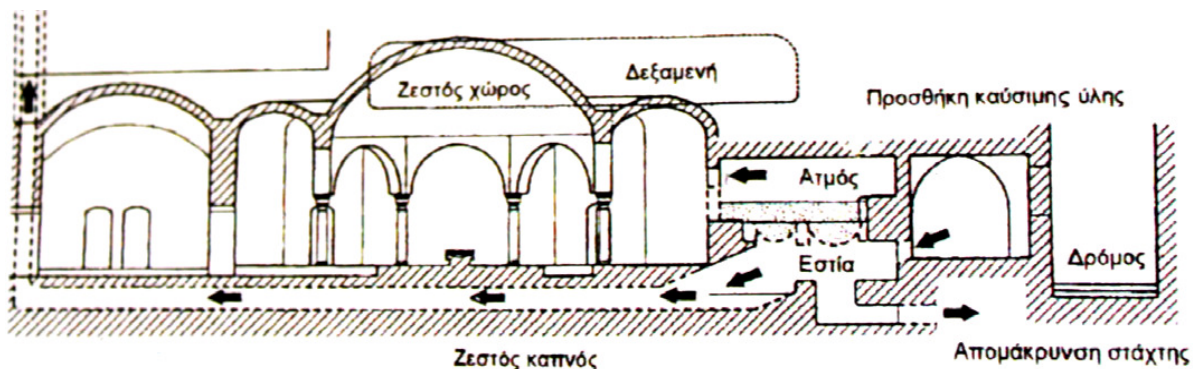
Σύμφωνα με τις πληροφορίες που περιλαμβάνει η μελέτη της κας Στεφανίδου, τον 17<sup>ο</sup> αιώνα σχεδόν σε κάθε πόλη υπήρχε ένα ή και περισσότερα δημόσια χαμάμ, και πολλά μικρά ιδιωτικά, που φτάνανε τα 300 στη Θεσσαλονίκη, τα 70 στη Βέροια και την Κόρινθο, τα 50 στις Σέρρες. Όταν μια πόλη ήταν μικρή ή υπήρχε έλλειψη νερού, όπως η Μονεμβασιά, δεν υπήρχαν καθόλου λουτρά, ενώ όταν η πόλη βρισκόταν κοντά σε λίμνη ή

θάλασσα, όπως η Καστοριά και το Αίγιο λειτουργούσαν μόνο το χειμώνα. Τα παλαιότερα χαμάμ που κατασκευάστηκαν στην Ελλάδα είναι κτίσματα του τέλους του 14<sup>ου</sup> αιώνα. Βρίσκονται στις πρώτες πόλεις που κατακτήθηκαν από τους Οθωμανούς και υπήρξαν σημαντικά κέντρα και σταθμοί όπως: το χαμάμ του Αχί Τουρχάν στις Φέρρες, πόλη σταθμό πάνω στην Εγνατία οδό, κτισμένο το δεύτερο μισό του 14<sup>ου</sup> αιώνα, το χαμάμ του κατακτητή της Θράκης και Μακεδονίας Γαζί Εβρενός Μπέη στα Γιαννιτσά.

Από αυτή την ιστορική παράθεση γίνεται φανερό πως τα τουρκικά λουτρά, χωρίς να το αποκλείουν, δεν είχαν ιαματική κατεύθυνση. Χρησιμοποιούσαν το κρύο, το ζεστό, ακόμα και το μεταλλικό νερό των πηγών περισσότερο για λόγους καθαριότητας του σώματος και ευεξίας της ψυχής και λιγότερο ως μέσο θεραπείας.



Εικόνα 3-17: Ιαματικό Λουτρό «Eski Karlica», Bursa (αριστερά), Δημόσιο Λουτρό «Cinili Hamama», Κωνσταντινούπολη (δεξιά).<sup>56</sup>



Εικόνα 3-18: Το υπόκαυστο σύστημα στα τούρκικα χαμάμ.<sup>57</sup>

<sup>56</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004, σελ. 49, 99

<sup>57</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004, σελ. 56



Εικόνα 3-19: Το θερμό διαμέρισμα σε Τούρκικο Λουτρό (αριστερά), Λουτρικά αντικείμενα απαραίτητα στην διαδικασία της λούσης. Τα ξύλινα τσόκαρα ήταν αναγκαία για να μην καίγονται τα πόδια των επισκεπτών από το καυτό δάπεδο (λόγω της υπόκαυστης εγκατάστασης κάτω από αυτό) (δεξιά).<sup>58</sup>

### 3.7 Αναγέννηση – Μπαρόκ – Νεοκλασικισμός.<sup>59</sup>

Η Αναγέννηση σήμανε μία περίοδο έντονων πολιτικών, κοινωνικών και πολιτισμικών αλλαγών. Ο ουμανισμός, η αυτογνωσία, η στροφή στην κλασική αρχαιότητα, η ανάπτυξη των γραμμάτων, των τεχνών και της επιστήμης ανασύντασσε τον ευρωπαϊκό χώρο με πρώτη την Ιταλία και εν συνεχεία την υπόλοιπη Ευρώπη. Οι αλλαγές αυτές δεν θα μπορούσαν παρά να επηρεάσουν και την λουτρική παράδοση, καθώς αποτελεί από μόνη της ένα κοινωνικό φαινόμενο.<sup>60</sup>

Στο νότιο ευρωπαϊκό χώρο, προς το τέλος του 14<sup>ου</sup> αιώνα, αρχίζουν να εμφανίζονται συγγράμματα για τα δημόσια λουτρά, όπως αυτά των Ιταλών γιατρών Giovanni di Dondi (1388) και Pietro da Tossignano (1400). Παράλληλα διατυπώνονται και κάποιες οδηγίες για εγκράτεια και προσωπική εφαρμογή της χρήσης των νερών, αφού πολλά από τα περιστατικά που περιέγραφαν έδειχναν σαφώς την ανθυγιεινή χρήση του λουτρού, κυρίως για παθήσεις του δέρματος, που ήταν διαδεδομένες σε μεγάλη κλίμακα.

Την περίοδο αυτή, μειώνεται η χρήση ακόμα και των ιδιωτικών λουτρών. Λίγες είναι οι αξιόλογες λουτρικές εγκαταστάσεις που μπορούν να αναφερθούν, όπως για παράδειγμα, στη Φλωρεντία του 15<sup>ου</sup> αιώνα το Palazzo Medici, ή στο Μιλάνο η εγκατάσταση του Castello Sforcesca, στη Μάντουα το Palazzo Gonzaga, στη Φερράρα το Palazzo d'Este. Ιδιαίτερα γνωστή είναι η εγκατάσταση του Palazzo Ducale στο Ουρμπίνο την οποία αποτελούσαν μια κεντρική δεξαμενή με περιμετρική κλιμακωτή διάταξη, ατμόλουτρα και χώροι ανάπαυσης. Αξίζει πάντως να αναφερθεί, γιατί έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, η διαπίστωση ότι τα θεωρητικά κείμενα που συνοδεύουν την κατασκευή αυτών των λουτρών αντλούν τα πρότυπά τους από τα κείμενα του Βιτρούβιου και του Αλμπέρτι, οι οποίοι με τη σειρά τους αναφέρονται στις ρωμαϊκές θέρμες και ειδικότερα σε αυτές του Διοκλητιανού.

Με πρότυπα λοιπόν τις θέρμες της αρχαιότητας σχεδιάζονταν και τα λουτρά στη Ρώμη της Αναγέννησης, κυρίως όμως για τους ανθρώπους του κλήρου. Αξιόλογο δείγμα αποτελεί για παράδειγμα το λουτρό του Πάπα Κλήμεντος του 6<sup>ου</sup>, με εντοιχισμένο λουτήρα, εξαιρετή διακόσμηση και υποδαπέδια θέρμανση. Στο λουτρό αυτό ο Πάπας Ιούλιος ο 2<sup>ος</sup>,

<sup>58</sup> Ελένη Κανετάκη, Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο, Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Αθήνα 2004, σελ. 50, 78

<sup>59</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.

<sup>60</sup> [www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση](http://www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση)

υποστηρικτής των τεχνών, έκανε διαταγμένη λουτροθεραπεία για να θεραπευτεί από τη Σύφιλη.



Εικόνα 3-20: Λουτροθεραπευτήριο εποχής μπαρόκ.<sup>61</sup>

Αντίθετα με την Ιταλία, στις Βόρειες χώρες της Ευρώπης, ακόμη και στην εποχή της αναγέννησης, που ούτως ή άλλως έφτασε και άνθησε αργότερα, συνεχίστηκε η αλόγιστη χρήση των λουτρών, γιατί η λουτρική διαδικασία είχε συνδεθεί άρρηκτα με το αίτημα ελευθερίας και διασκέδασης. Η κατάσταση αυτή κράτησε από τις τελευταίες δεκαετίες του 14<sup>ου</sup> αιώνα μέχρι και τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Οι λουτροθεραπευτικές δραστηριότητες χαρακτηρίστηκαν περισσότερο ως δημόσιο κοινωνικό προνόμιο που το απολάμβανε κυρίως η αστική τάξη και κανένα γεγονός δε στάθηκε ικανό να ανακόψει αυτές τις τάσεις. Η απαγόρευση μάλιστα των κρύων νερών, λόγω των επιδημιών, ενίσχυσε τα θερμά λουτρά. Έτσι, η περίοδο της Αναγέννησης βρίσκει την Ευρώπη να μην συμβαδίζει με τις συνήθειες της λουτροθεραπείας.<sup>62</sup>

Η αναζήτηση ωστόσο ορισμένων γιατρών γύρω από τα φυσικά φαινόμενα των θερμών πηγών και των ιαματικών ιδιοτήτων τους συνεχίστηκε και ισχυροποιήθηκε. Έτσι, από την περίοδο της Αναγέννησης και μετά, μπορεί να ισχυριστεί κανείς ότι ξεκίνησαν κάποιες έρευνες, όπως αυτή του ιατρού Θεόφραστου του ονομαζόμενου Παράκελσου (1493-1541). Ο Θεόφραστος μελέτησε τις πηγές του γνωστού για την εποχή λουτρού των Pfafers και κατέγραψε όχι μόνο τις καταχρήσεις αλλά και τις ωφέλειες, με την προϋπόθεση να γίνεται χημική ανάλυση των νερών. Τόνισε την ιδιαίτερη σημασία των φυσικών και χημικών βάσεων και υποστήριξε ότι 'όλα τα πράγματα είναι δηλητηριώδη και μόνο η δόση κάνει ένα πράγμα να μην έχει δηλητήριο'. Εκτός όμως από τον Θεόφραστο και άλλοι ιατροί τον 16<sup>ο</sup> αιώνα ασχολήθηκαν με το θέμα των ιαματικών νερών, όπως ο Γερμανός Lorenz Fries (1519) ο οποίος κατέθεσε γραπτές τις πρώτες βαλνεολογικές οδηγίες για το χρόνο παραμονής στο λουτρό, την απαραίτητη ησυχία και την χρήση λασποεπιθεμάτων. Ο Conrad Gessner (1535) που θεωρείται ο θεμελιωτής της Ελβετικής Βαλνεολογίας, αναφέρεται στην εγκράτεια της κούρας, ασχολείται με την ποσιθεραπεία και προσδιορίζει την ανώτατη κατάποση νερού σε 1,5-3 λίτρα την ημέρα αντί των 10-12 λίτρων.

Όμως όλες αυτές οι θεωρίες και τα συγγράμματα δεν στάθηκαν ικανά να ανατρέψουν το άκαμπτο και παγιωμένο πνεύμα του Μεσαίωνα, που είχε αφήσει βαθειά τα ίχνη του και επηρέαζε τις νέες πολιτιστικές εποχές των ευρωπαϊκών λαών.<sup>63</sup>

Πραγματική μεταβολή έφερε ο τριαντακονταετής πόλεμος (1618-1648). Οι καταστροφικές συνέπειες του πολέμου αυτού είχαν ως αποτέλεσμα, από τη μια την πτώχευση της αστικής

<sup>61</sup> <http://www.elimparcial.es/contenido/46208.html>.

<sup>62</sup> [www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση](http://www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση)

<sup>63</sup> [www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση](http://www.el.wikipedia.org/wiki/Αναγέννηση)

τάξης και από την άλλη την αφύπνιση των ατόμων από την αναισθησία και τον άκρατο ατομικισμό. Η έλλειψη ηθικών αξιών που εκδηλώθηκε μετά τον πόλεμο, με εκφυλιστικές τάσεις και αχαλίνωτους ρυθμούς καλοπέρασης, δημιουργεί κλίμα απαιτήσεων ηθικής, κοινωνικής συμπεριφοράς από τους πολίτες.<sup>64</sup>

Η νέα κατάσταση είχε, όπως ήταν φυσικό και ειδικές συνέπειες στην εξέλιξη κοινωνικών πράξεων και συνηθειών, όπως για παράδειγμα η λουτροθεραπεία. Την περίοδο αυτή σηματοδοτούνται και οι πρώτες μικρές αλλά ολοκληρωμένες εγκαταστάσεις.<sup>65</sup>

Όμως για ένα σύντομο χρονικό διάστημα της περιόδου του μπαρόκ, οι οργανωμένες λουτρικές δραστηριότητες μειώθηκαν, γιατί επικράτησε παροδικά μια εντελώς αρνητική αντίληψη περί υγιεινής και καθαριότητας ώστε ακόμα και τα ιδιωτικά λουτρά δεν θεωρούνταν απολύτως απαραίτητα.<sup>66</sup>

Οι περισσότεροι Ευρωπαίοι αριστοκράτες ενώ έπλεναν τα ενδύματά τους συχνά, από το σώμα τους, έπλεναν μόνο τα πρόσωπά τους (με ένα λινό πανί), θεωρώντας ότι το λούσιμο του ολόκληρου σώματος ήταν μια δραστηριότητα της εργατικής τάξης. Η θεατρικότητα και η αρχή της προβολής και της κοινωνικής εμφάνισης αποκόπτονται από την ταύτισή τους με τις διαδικασίες των δημόσιων λουτρών. Τα βαριά ρούχα, οι περούκες, τα αρώματα και οι διάφορες πούδρες κάλυπταν το σώμα από την απλησία, επειδή την περίοδο αυτή η άμεση επαφή του γυμνού σώματος με το νερό και τον αέρα θεωρήθηκε επικίνδυνη και θετικός παράγοντας μετάδοσης ασθενειών. Έτσι, οι λουτρικές δραστηριότητες δεν συμπεριλαμβάνονταν πλέον στο κοινωνικό πλαίσιο των δημοσίων σχέσεων και επομένως θεωρήθηκαν εκτός μόδας.<sup>67</sup>

Σημειώνεται μόνον η ύπαρξη μερικών άρτια διαμορφωμένων ιδιωτικών λουτρών, τα οποία τοποθετούνται στο ισόγειο ή και στο υπόγειο των κατοικιών. Κύριο χαρακτηριστικό της διαρρυθμίσεώς τους αποτελούσε η ιδιαίτερα προσεγμένη διακόσμηση που περιλάμβανε, εκτός από το χώρο για τα ατμόλουτρα και το αναπαυτήριο, και το χώρο του λέβητα και των δεξαμενών. Επίσης προγραμματιζόταν εξαιρετικά πλούσια επίπλωση και ότι άλλο αφορούσε τον κινητό εξοπλισμό των κύριων χώρων. Ως μεγαλύτερη και πιο πλούσια εγκατάσταση από την εποχή της αρχαιότητας πιθανολογείται αυτή των Βερσαλλιών κατά παραγγελία του Λουδοβίκου του 4<sup>ου</sup>, η οποία αποτελούνταν από μεγάλη σειρά λουτρικών χώρων, αναπαυτηρίων και δεξαμενών, το μέγεθος της οποίας δεν ανταποκρινόταν στην καθημερινή χρήση. Στην πραγματικότητα η όλη εγκατάσταση, σε ρυθμό μπαρόκ, απέβλεπε στην επίδειξη και στον εντυπωσιασμό των επισκεπτών, κατασκευασμένη χάριν του βασιλικού μεγαλείου.<sup>68</sup>

Έτσι, την περίοδο αυτή δεν μπορεί να γίνει λόγος για ιδιαίτερη χρήση των νερών με σκοπό τη σωματική καθαριότητα, πολύ περισσότερο βέβαια για θεραπευτικούς και για ψυχαγωγικούς σκοπούς. Η σπάταλη χρήση του νερού αφορούσε, κυρίως διακοσμητικούς σκοπούς, το μεταχειρίζονταν περισσότερο ως διακοσμητικό στοιχείο σε σιντριβάνια, τεχνητούς χειμαρρούς και λίμνες, ενώ η ανάγκη υδροδότησης των πελώριων παροκικών κήπων συντέλεσε ώστε την εποχή αυτή να δημιουργηθούν αξιόλογες εφευρέσεις.<sup>69</sup>

Από τις εγκαταστάσεις των δημόσιων λουτρών έμειναν σε χρήση μόνο αυτές που ήταν συνδεδεμένες με τις λαϊκές δοξασίες, όπως για παράδειγμα στη Γερμανία το λουτρό της

<sup>64</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 53-54

<sup>65</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 53-54

<sup>66</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>67</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>68</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 55-56

<sup>69</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 55-56

1<sup>ης</sup> Μαΐου. Γραπτές πηγές περιγράφουν τη μεγάλη συρροή αγροτών στο Baden-Baden το 1673, προκειμένου να λάβουν μέρος στη γιορτή του λουτρού που θα τους διασφάλιζε υγεία και ευημερία όλο το χρόνο.<sup>70</sup>

Η λειτουργία των δημόσιων λουτρών, με στόχο την ψυχοσωματική θεραπεία, επανέρχεται στα τέλη του 17ου και αρχές του 18ου αιώνα, με εντελώς διαφορετικό όμως πνεύμα. Νέες οδηγίες και αυστηροί κανόνες προσδιορίζουν τόσο τις εγκαταστάσεις των λουτρικών συγκροτημάτων όσο και την είσοδο και συμμετοχή των χρηστών σε αυτά.

Τα πολύωρα μπάνια του παρελθόντος χαρακτηρίστηκαν ανθυγιεινά και απαγορεύτηκαν. Πλέον θεωρείται αναγκαία η συνταγή γιατρού που καθορίζει την ποσότητα και την συχνότητα, εφαρμόζονται νέες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα, ατμόλουτρα και λουτροθεραπεία με εκτίναξη νερού. Τα φαγητά και οι οινοποσίες καταργήθηκαν, ενώ η πολύωρη παραμονή στο μπάνιο μειώθηκε, επειδή αποδείχτηκε βλαβερή για τον οργανισμό. Ακόμα, εντατικοποιούνται οι χημικές αναλύσεις και η μεταλλικότητα του νερού, ενώ ορίζονται νέες προδιαγραφές πολλές από τις οποίες ισχύουν μέχρι σήμερα.

Την εποχή αυτή όμως, σημειώνεται στροφή προς τις αξίες του φυσικού τρόπου ζωής και επισημαίνονται για πρώτη φορά τα πλεονεκτήματα της επαφής του ανθρώπου με τη φύση. Οι ηγεμόνες και οι βασιλείς άρχισαν να προγραμματίζουν περιοδείες μαζί με την αυλή τους προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών, ενώ οι τοποθεσίες των λουτρών και τα τοπία άρχισαν από τότε να μετατρέπονται σε κεφάλαιο εκμετάλλευσης. Στην αριστοκρατία συμπαρατάσσεται και ακολουθεί πιστά και η μεγαλοαστική τάξη. Το ιαματικό λουτρό αρχίζει να αναγνωρίζεται ως τρόπος αλλαγής περιβάλλοντος. Μάλιστα σε κάθε λουτρική περιοχή έπιναν το νερό ακόμα και αν αυτό δεν ήταν κατάλληλο. Αυτή η υπερβολική πόση νερού οδήγησε ορισμένους ερευνητές σε νέες μελέτες γύρω από την ειδική αυτή θεραπεία που αφορούσε τις νεφρολιθιάσεις.<sup>71</sup>

Στον γιατρό Boe-Sylvius ανήκουν οι πρώτες επεξεργασμένες μελέτες, σύμφωνα με τις οποίες ο χρήστης χρειάζεται συνταγή, η οποία θα ορίζει τόσο τις ποσότητες όσο και τα χρονικά διαστήματα της πόσης νερού. Αλλά εκτός της βαλνεολογικής θεραπείας του ατομικού ή του ομαδικού λουτρού και της πόσης νερού, δοκιμάζονται την περίοδο αυτή αι άλλες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα λουτρά ατμού και ειδική υδροθεραπεία με έντονη εκτίναξη νερού.

Όμως το κυριότερο από όλα είναι η μελέτη και η συγκέντρωση προδιαγραφών, από τις οποίες μερικές ισχύουν μέχρι σήμερα. Αυτές οι προδιαγραφές βασίστηκαν στην θεωρία του Παράκελσου και του Ιταλού Bendinello, περί χημικής ανάλυσης και μεταλλικότητας του νερού. Η συνέχεια της εξέλιξης στη θεωρία αυτή ήρθε από την Αγγλία από τον Robert Boyle, που είναι και ο θεμελιωτής της μοντέρνας χημείας με την εισαγωγή στη φυσικοχημική αντίληψη. Αλλά και ο Johann Jacob Scheuchzer ξεκίνησε να διαχωρίζει τα νερά σε ξαναζεσταμένα ή ψυχρά, όξινα, αλατούχα, θειούχα και θερμά γεγονός που βοήθησε τη συσχέτισή τους με ορισμένες παθήσεις.

Μαζί όμως με τις πρώτες ιατρικές διαπιστώσεις προχωρούν και οι κοινωνικές αλλαγές και οι ταξικοί διαχωρισμοί. Από την τάξη των αριστοκρατών και των πλουσίων αστών σχηματίζεται μια ομάδα πολιτών, η οποία αντιμετωπίζει τις λουτρικές παροχές με θετικό αλλά αυστηρά κοινωνικό και πολιτιστικό συνάμα τρόπο ζωής.

Ουσιαστικά το ξεκίνημα της δημιουργίας λουτρικών κέντρων σηματοδοτείται από αυτή την περίοδο. Έτσι, μέσα στον 18<sup>ο</sup> αιώνα διαγράφεται μια άλλη εικόνα λουτροθεραπείας, πλαισιωμένη από το ιδεολογικό πνεύμα της λουτρικής κουλτούρας, η οποία δίνει και τα πρώτα δείγματα μιας νέας αρχιτεκτονικής λουτρών. Η αναβάθμιση των λουτρικών

<sup>70</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 55-56

<sup>71</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 55-56

εγκαταστάσεων, χωρίς να αποδεσμευθεί εντελώς από τα ιστορικά πρότυπα, προχώρησε με πιο γοργούς ρυθμούς, συνοδευόμενη και από τις φιλοσοφικές ιδέες του διαφωτισμού.

Τα πρώτα λουτρικά κτίρια σχεδιάζονται με αναφορά τη μορφολογική διάταξη των παλατιών και την οργάνωση της αρχαίας ελληνικής λουτρικής ιδέας. Τα πάρκα κούρας προσομοιάζουν με ανακτορικούς κήπους μέσα στους οποίους ανεγείρονται περίπτερα ποσιθεραπείας, στοές περιπάτου και άλλα συνοδευτικά κτίσματα.

Και φυσικά δεν αμελείται το θέμα της ψυχαγωγίας, το οποίο όμως αντιμετωπίζεται διαφορετικά από τις προηγούμενες περιόδους. Μετά τη θεραπεία η χρήστες αντάμωναν για να κουβεντιάσουν στο απογευματινό τσάι ή καφέ, ή για να περπατήσουν ή και να πάνε βόλτα με το αμάξι. Τα βραδινά αφιερώνονταν στα επιτραπέζια παιχνίδια, στις μουσικές εσπερίδες και στους χορούς.<sup>72</sup>

Τυπικό παράδειγμα ενός τέτοιου λουτρικού κέντρου, εκείνης της εποχής, ήταν το Bath της Αγγλίας. Μια χαρακτηριστική ημέρα σε αυτή την αναγεννησιακή λουτρόπολη άρχιζε για τους επισκέπτες της, με ένα πρωινό μπάνιο στα κοινά λουτρά που ακολουθούνταν από ένα πρωινό γεύμα σε ιδιωτικό χώρο. Κατόπιν, ο επισκέπτης είτε βρισκόταν στο δωμάτιο της ποσιθεραπείας και έπινε το ιαματικό νερό της πηγής, είτε παρακολουθούσε μια επίδειξη μόδας της εποχής. Τις επόμενες ώρες μπορούσε να ψωνίσει στην αγορά, να επισκεφτεί τη βιβλιοθήκη, να παρακολουθήσει συναυλίες μουσικής ή να πει τον καφέ του σε κάποια από τις πολλές καφετερίες της πόλης. Στις 4:00 μ.μ οι πλούσιοι αριστοκράτες έκαναν τον περίπατο τους με επίσημη ένδυση στους κεντρικούς δρόμους. Αργότερα γευμάτιζαν και περνούσαν τα βράδια τους με χορό και χαρτοπαιξία.<sup>73</sup>

Τα λουτρικά ιαματικά κτίρια, αν και ήταν πολύ μικρά στην κλίμακα του μεγέθους και στη δυναμικότητα της λειτουργίας τους, περιλάμβαναν, εκτός από τους χώρους των ατομικών λουτρών, αίθουσες για ομαδικά μπάνια, καθώς και αίθουσες ειδικών θεραπειών. Κυρίαρχη ιδέα οργάνωσης των κτιρίων αυτών υπήρξε η δημιουργία μικρών αιθουσών, υποδοχής, αναψυκτηρίων και χώρων ανάπαυσης, που αποτελούσαν και την καρδιά του συγκροτήματος. Για τη σύνθεση αυτών των αιθουσών, η θέα και το οπτικό περιβάλλον, έπαιζαν ουσιαστικό ρόλο.

Παράλληλα κτίζονταν και δημόσια λουτρά ως ευεργετικές προσφορές υπέρ των φτωχών και η χωροθέτησή τους γινόταν μακριά από τα κτίσματα που προοριζόνταν για τους ευγενείς, έτσι ώστε να μη διασταυρώνονται οι δρόμοι επικοινωνίας των δύο τάξεων.

Εν τούτοις μέχρι το 1704 δεν ήταν ιδιαίτερα προσφιλές γιατί οι μοναστηριακές οδηγίες για πλούσιους και φτωχούς ήταν οι ίδιες. Τα γεύματα κατά τη διάρκεια του λουτρού απαγορεύτηκαν καθώς και η πολύωρη παραμονή στο ιαματικό νερό. Έτσι, με συγκεχυμένες και ρευστές ακόμα ιατρικές ιδέες, χωρίς να υπάρχουν ειδικοί κανόνες σχεδιασμού και γραπτές προδιαγραφές, καταγράφεται μια αξιολογη προσπάθεια προσαρμογής και ενσωμάτωσης των λουτρών στις νέες αρχές της κοινωνίας. Η εξουσία είχε σαφώς αντιληφθεί το θετικό κοινωνικό πεδίο δράσης και ενίσχυε τη δημιουργία προτύπων, τα οποία προσπαθούσε να εντάξει στον ευρύτερο χώρο της θεραπείας αλλά και της ψυχαγωγίας με την έννοια της αρχαίας ελληνικής λουτρικής ιδέας.

Έτσι, γεννήθηκαν και οι γνωστές λουτροπόλεις, όπως για παράδειγμα στη Γερμανία το Bad Aachen, το Baden-Baden, στη Βοημία το Karlsbad, το Marienbad, στην Ιταλία το Salzomaggiore, Montecatini, στη Γαλλία το Aix les Bains, το Vichy, στην Αγγλία το Bath.<sup>74</sup>

<sup>72</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 57-58

<sup>73</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>74</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 57-58



Αυτά τα θέρετρα έγιναν κακόφημα και ήταν το επίκεντρο κουτσομπολιού και σκανδάλων. Οι διάφορες κοινωνικές και οικονομικές τάξεις επέλεγαν συγκεκριμένες εποχές του έτους για να κάνουν τις διακοπές τους, οι οποίες διαρκούσαν αρκετούς μήνες. Τη μια εποχή οι αριστοκράτες κατελάμβαναν τα λουτρά, ενώ την άλλη κατέφθαναν οι ακμάζοντες αγρότες ή οι απόστρατοι υψηλόβαθμοι στρατιωτικοί. Την κοινωνική και κοσμική ζωή των λουτροπόλεων εκμεταλλευτήκαν αρκετοί τυχοδιώκτες και απατεώνες. Αυτοί έβλεπαν των πλούτο και την φήμη των λουομένων σαν εύκολη λεία και στην κυριολεξία έτρεχαν να προλάβουν από λουτρόπολη σε λουτρόπολη τις «πλούσιες σαιζόν».<sup>75</sup>

Στις χώρες της Γερμανίας, της Βοημίας, της Ιταλίας, της Γαλλίας και της Αγγλίας σημειώνονται επίσης ουσιαστικά βήματα προόδου στη βαλνεολογία. Η επιβολή για παράδειγμα της παρουσίας γιατρών στα υδροθεραπευτήρια και η εφαρμογή εξεταστικών ελέγχων των λουομένων ήταν αποφασιστικής σημασίας και απέδωσε θετικά αποτελέσματα. Επιπλέον πολύ γρήγορα αναπτύχθηκε μια δυναμική του χώρου και σε σύντομο χρονικό διάστημα η οικονομική επιτυχία αξιολογήθηκε πάνω από την ιατρική θεραπεία. Η ταχύρρυθμη ανάπτυξη ορισμένων κεντρικών τόπων θεραπείας λειτούργησε ως πόλος έλξης και επηρέασε την κινητικότητα τόσο των χρηστών όσο και του ειδικού προσωπικού και του εργατικού δυναμικού.

Οι προδιαγεγραμμένες χρονικές περιόδους θεραπείας αποτέλεσαν καθοριστικό παράγοντα για την ολοκλήρωση του προγραμματισμού της πολεοδομικής και αρχιτεκτονικής διάρθρωσης της λουτρόπολης.

Στη σύνταξη προδιαγραφών τόσο για την λουτροθεραπεία όσο και τη κλιματοθεραπεία σημαντικά συνέβαλαν και οι επιστημονικές ανακοινώσεις που αναφέρονταν στη θεραπευτική επίδραση φυσικών στοιχείων, όπως τα μεταλλικά νερά, ο αέρας της θάλασσας, ο αέρας και το κλίμα ορεινών περιοχών.



Εικόνα 3-21: Θερμός ομαδικός δημόσιος λουτήρας.<sup>76</sup>

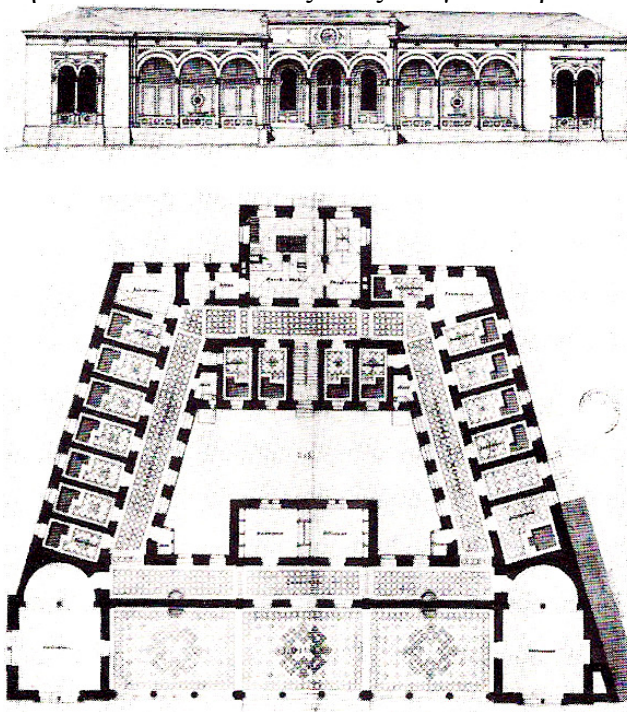
Παραδείγματος χάριν, στο Karlsbad η αποδεκτή μέθοδος της πόσης του ιαματικού νερού απαιτούσε μεγάλα βαρέλια, τα οποία τα έστελναν στα μεμονωμένα λουτροθεραπευτήρια όπου οι ασθενείς έπιναν τη συστηνόμενη από γιατρούς δοσολογία. Ο Δρ. David Beecher το 1777 σύστηνε στους ασθενείς που επισκεπτόταν την κύρια πηγή, πρώτα να κάνουν ορισμένες ασκήσεις. Το 1797, στην Αγγλία, ο Δρ. James Currie δημοσίευσε το σύγγραμμα του «Τα αποτελέσματα του ύδατος, κρύου και θερμού, ως θεραπεία στον πυρετό και άλλες ασθένειες (The Effects of Water, Cold and Warm, as a Remedy in Fever and other

<sup>75</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

<sup>76</sup> [http://www.info-tourist.com/data/hungary/budapest/szechenyi/\\_hu\\_index.html](http://www.info-tourist.com/data/hungary/budapest/szechenyi/_hu_index.html)

Diseases). Αυτό το βιβλίο, μαζί με πολυάριθμα άλλα για τη σύσταση του ύδατος των ιαματικών πηγών, υποκίνησαν πρόσθετο ενδιαφέρον για τις υδροθεραπείες και υποστήριξαν την εξωτερική και εσωτερική χρήση του ύδατος ως τμήμα διαδικασιών θεραπείας. Γι' αυτό η περίοδος αυτή χαρακτηρίστηκε, με βάση τα στατιστικά της αποτελέσματα, ως περίοδος νέων τάσεων και πειραματισμών, η πρόοδος των οποίων μεγιστοποιήθηκε με την είσοδο του 19<sup>ου</sup> αιώνα.

Ο αιώνας που ακολούθησε χαρακτηρίζεται από ακόμα πιο έντονες και ριζικές αλλαγές σε πολιτικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Αναφορικά μόνο σημειώνονται κάποια γεγονότα όπως, η Γαλλική επανάσταση (1789), η επικράτηση των φιλελευθερισμού, η βιομηχανική και εμπορική ανάπτυξη, οι τεχνολογικές εξελίξεις, η αγροτική έξοδος, η δημογραφική αύξηση και ο εκσυγχρονισμός των πόλεων (φωτισμός, υδροδότηση, εμπόριο, αυτοκίνητο, σιδηρόδρομος κ.α.) τα οποία άλλαξαν τη μορφή των κοινωνιών. Αυτά με τη σειρά τους επηρέασαν και τα λουτρά, τα οποία σημειώνουν κατακόρυφη ανάπτυξη ιδιαίτερα από το 1850, με αποτέλεσμα ο 19<sup>ος</sup> αιώνας να θεωρείται η περίοδος πλήρους επικράτησης της λουτροθεραπευτικής ιδέας. Έτσι πολλές χώρες, όπως η Ελβετία, η Γερμανία, η Γαλλία η Ελλάδα κ.α. ανέπτυξαν αξιόλογα λουτρικά κέντρα.<sup>77,78</sup>

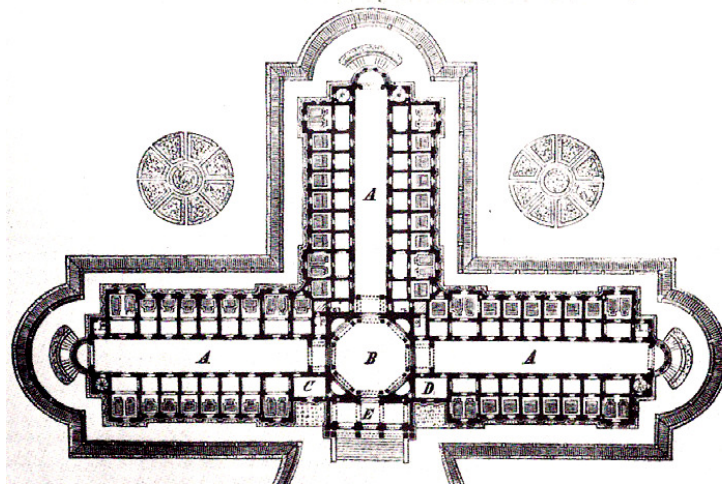
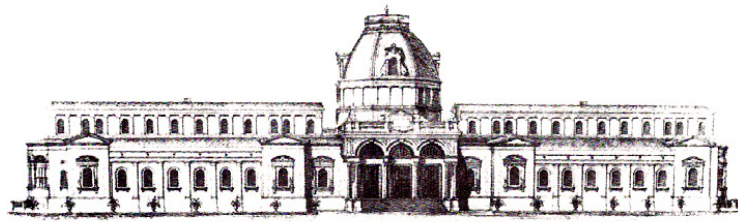


Εικόνα 3-22: Σχέδια Λουτρών στο Bad Ragaz.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 57-58

<sup>78</sup> <http://users.sch.gr/kassetas/0%20000%200aHistory19.htm>

<sup>79</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 58, 61



Εικόνα 3-23: Σχέδια Λουτρών Margaretenbad, Budapest, 1870.<sup>80</sup>

Στην ιστορία των θερμομεταλλικών πηγών ο 19<sup>ος</sup> αιώνας καταχωρείται ως χρονική περίοδος πλήρους επικράτησης της λουτροθεραπευτικής ιδέας. Μπορεί μάλιστα να ισχυριστεί κανείς ότι από το 1850 και μετά σημειώνεται κατακόρυφη ανάπτυξη. Την περίοδο αυτή η υδροθεραπευτική αποκτά ένθερμους υποστηρικτές, ακόμη και στους ιατρικούς κύκλους, οι οποίοι την προώθησαν είτε ως μοναδική λύση, μπρος στην αδυναμία της επιστήμης να λύσει με επιτυχία το πρόβλημα των αρθρικών και ρευματικών παθήσεων, είτε ως συμπληρωματική, εναλλακτική μέθοδο θεραπείας. Οι γιατροί των λουτροπόλεων, με τις παρατηρήσεις τους πάνω στους ασθενείς-επισκέπτες, επανεκτιμούν τα συμπτώματα, καθορίζουν το ποσοστό του ευεργετικού αποτελέσματος και καθορίζουν την μέθοδο των συγκεκριμένων θεραπειών, πράγμα που επιβεβαιώνουν και οι ίδιοι οι ασθενείς με τη συχνή επιλογή των τόπων οι οποίοι πρόσφεραν οργανωμένες λουτρικές παροχές. Σταδιακά λοιπόν η βαλνεολογία προχωρεί, πολλοί γιατροί εμβαθύνουν στον επιστημονικό προβληματισμό και με θεμελιώδη πλέον επεξεργασία των δεδομένων αποβλέπουν στη διεθνοποίηση του φαινομένου.

Από το 1814 μέχρι το 1914, οπότε άρχισε ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Αυστροουγγαρίας και μέρος της κατακτημένης Ιταλίας, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ελβετία αλλά και μικρότερες χώρες, όπως η Ελλάδα, αυτές δηλαδή που διέθεταν θερμομεταλλικές πηγές, ανέπτυξαν αξιόλογα λουτρικά κέντρα με μεγάλες εγκαταστάσεις λουτρικών κτιρίων σε νεοκλασικό, νεοαναγεννησιακό, νεοβυζαντινό και εκλεκτικιστικό ρυθμό. Τα κτίρια αυτά, που σε πολλές περιπτώσεις σχεδιάζονταν σε δύο τμήματα, για άνδρες και γυναίκες «δίδυμα», διακρίνονταν για την απόλυτα συμμετρική τους διάταξη. Οι όγκοι παρουσιάζονται γεωμετρικοί, χωρίς όμως να υπάρχει πρόθεση για συμβολισμό κοσμικών φαινομένων, όπως συνέβαινε στην Αναγέννηση. Η διατήρηση της συμμετρικής διάταξης στην κάτοψη και στα στοιχεία του όγκου ως προς την οριζόντια έννοια, οφείλεται κατά κύριο λόγο στις λειτουργικές προδιαγραφές, αλλά βεβαίως και στην επιδίωξη της μνημειακής έκφρασης, η οποία εκφραζόταν και στις όψεις έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η συνοχή και η ομοιογένεια του αρχιτεκτονικού έργου.

<sup>80</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 58, 61

Στη διαμόρφωση των προσόψεων σημαντικό ρόλο έπαιξε η συστηματική οργάνωση σε οριζόντιες ζώνες και η ισορροπημένη κατανομή των αρχιτεκτονικών μελών σε όλους τους ελληνορωμαϊκούς ρυθμούς. Χαρακτηριστικό στοιχείο των έργων αυτών ήταν ο υπερτονισμός του κεντρικού σκέλους του όγκου, που αντιστοιχούσε στον κεντρικό χώρο αναμονής, η στέγαση του οποίου γινόταν, τις περισσότερες φορές, με τρούλο αναγεννησιακής μορφολογίας.

Από τεχνολογική άποψη, τα υδροθεραπευτήρια οργανώνονται με κριτήρια που απέβλεπαν στην εξυπηρέτηση των χρηστών. Τα εργονομικά δεδομένα, οι απαιτήσεις σταθερής θερμοκρασίας στους ατομικούς και στους ομαδικούς θαλάμους, παίζουν για πρώτη φορά ουσιαστικό ρόλο στη λειτουργία του κτιρίου και στον τρόπο προβολής και προσφοράς προς τους χρήστες. Ιδιαίτερη επίσης προσοχή δινόταν στον εξαερισμό, τόσο των ατομικών όσο και των ομαδικών θεραπειών, λόγω της ύπαρξης των αερίων και των οσμών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι με βάση το μικροκλιματικό αυτό δεδομένο και τα σημερινά κριτήρια και συνθήκες εσωκλίματος, οι εναλλαγές αέρος ανά ώρα ήταν αποδεκτές. Κεντρικοί χώροι παραμονής, πτέρυγες ατομικών λουτήρων, χώροι ειδικών θεραπειών σχεδιάζονταν υπερμεγέθεις ως προς τον όγκο, αφού τα ανοίγματα των παραθύρων δεν επαρκούσαν για εξαερισμό. Τα λουτρά, οι πισίνες και οι βοηθητικοί χώροι εξυπηρέτησης συνδέονταν με ευρύχωρους διαδρόμους κυκλοφορίας, οι οποίοι εξασφάλιζαν τον φωτισμό και την καθαριότητα του κτιρίου.<sup>81</sup>

Παράλληλα, και ήδη από το τέλος του 18<sup>ου</sup> και αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, σημειώνεται η δημιουργία ενός νέου κτιριακού τύπου, του λεγόμενου «Kurhaus». Ο τύπος αυτός θα εξελιχθεί σε ουσιαστικό σημείο αναφοράς των λουτροπόλεων καθ' όλη τη διάρκεια του 19<sup>ου</sup> αιώνα και σε όλο το πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα μέχρι τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο. Το κτίριο αυτό συγκέντρωνε όλα τα είδη ψυχαγωγίας, υιοθετώντας ευρύ κτιριολογικό πρόγραμμα, το οποίο συμπεριελάμβανε αίθουσες συζητήσεων και αναψυκτηρίων, αίθουσες μουσικής και μικρών θεατρικών παραστάσεων, αίθουσες χορού και πολυτελών εστιατορίων και αίθουσες επιτραπέζιων παιχνιδιών και καζίνο.

Από το 1850 ως το τέλος του αιώνα αλλά και μέσα στο 19<sup>ο</sup> αιώνα ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός των λουτροθεραπευτηρίων περνά στην εκλεκτικιστική μορφολογία, όπου η ρυθμολογική πιστότητα ήταν μικρής σημασίας, γιατί το μεγαλύτερο βάρος έπεφτε στη γενική έκφραση ρομαντικής νοοτροπίας. Οπότε δεν απαγορεύονταν οι συμπαγείς όγκοι, οι οποίοι σχεδιάζονται άλλωστε σε καθαρή γεωμετρική διάταξη.

Κατά τη χρονική αυτή περίοδο αρχίζει και η παρακμή της αριστοκρατίας, η οποία παύει να αποτελεί ιδιαίτερη κοινωνική τάξη, γιατί συγχωνεύεται με τη μεγαλοαστική, που την περίοδο αυτή διαγράφει τη χρυσή εποχή των αστών. Στην τάξη αυτή μπορούν πλέον να ανέλθουν και πολίτες ταπεινής καταγωγής αλλά προικισμένοι με επιχειρηματικό πνεύμα, οι οποίοι δείχνουν ιδιαίτερη δραστηριότητα και αξιόλογο ζήλο για επιχειρήσεις, στις οποίες συγκαταλέγονται και οι ξενοδοχειακές και οι υδροθεραπευτικές εγκαταστάσεις.

Έτσι, στο δεύτερο μισό του 19<sup>ου</sup> αιώνα, η δομή της λουτρόπολης καθοριζόταν από τους επενδυτές οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα εκμετάλλευσης του βασικού προϊόντος (θερμές πηγές, κλιματολογικές συνθήκες), τις σχετιζόμενες με το προϊόν θεραπείες, την οικονομία των επιχειρήσεων, δηλαδή τη συγκεκριμένη εκτίμηση μεγέθους και απόδοσης των θεραπευτικών μονάδων καθώς και την προοπτική μελλοντικής τους επέκτασης.

Από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα το νεοκλασικό και νεοαναγεννησιακό στυλ λουτρικών κέντρων δίνει τη θέση του στον εκλεκτικισμό, με έντονη ρομαντική έκφραση. Ενισχύονται οι κτιριακές προδιαγραφές για τη λειτουργία λουτροπόλεων, μερικές από τις οποίες επέβαλαν τη χωροθέτηση των λουτρικών εγκαταστάσεων μέσα στο πάρκο κούρας ή τουλάχιστον κοντά σ' αυτό. Το νεορομαντικό πάρκο, χαρακτηριστικό του οποίου είναι η

<sup>81</sup> Ξ. Σκαρπιά- Χόιπελ, Λουτροθεραπεία και Αναψυχή, Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1996, σελ. 60-62.

ελεύθερη διαμόρφωση που υποδηλώνει το φυσικό και το ατομικό, βρίσκει την πλήρη αποδοχή του και καθιερώνεται ως απαραίτητο διακοσμητικό στοιχείο στο σύστημα σχεδιασμού της λουτρόπολης. Μέσα σ' αυτό το σύστημα η αρχιτεκτονική των λουτρικών εγκαταστάσεων χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να αποδοθούν η έκφραση, το δυναμικό και ο πολιτισμός, η ανθρώπινη ύπαρξη. Στο πλέγμα των αρτηριών και των δρομίσκων των πάρκων επιλέγονται νευραλγικά σημεία, κοιλάδες, ανοίγματα χώρων για να στηθεί το αρχιτεκτονικό έργο. Η σύνθεσή του περιλαμβάνει και αρχιτεκτονήματα, όπως μικρά περίπτερα, κρήνες, τεχνητές λίμνες και χείμαρρους, κίосκια για ανάπαυση ή στέγαση μουσικών της ορχήστρας, καθώς και πίστες χορού.

Το πάρκο εξελίχθηκε λοιπόν σε απαραίτητο σύστημα κοινωνικής εξυπηρέτησης, γιατί η ψυχαγωγία κρίθηκε ήδη από εκείνη την περίοδο αναπόσπαστο συνοδευτικό μέσο της θεραπευτικής αγωγής και της ψυχαγωγικής ανανέωσης. Για την καλύτερη οργάνωση της ψυχαγωγίας, εκτός των οικημάτων κούρας, χτίζονταν αυτόνομες και ανεξάρτητες μονάδες θεάτρων και αίθουσες συμφωνικής μουσικής. Μόνο οι αίθουσες χορού και τα εστιατόρια ενσωματώνονταν μαζί με τα καζίνο στο ίδιο κτίσμα.<sup>82</sup>

Προς το τέλος του αιώνα, το 1892, ιδρύθηκε και ο πρώτος Σύνδεσμος Λουτρών Γερμανίας, στόχος του οποίου ήταν η βοήθεια στην επιστημονική εμβάθυνση του γνωστικού αντικείμενου που είχε σχέση με την ενιαία παροχή θεραπειών, τη θέσπιση κανόνων λειτουργίας των λουτροπόλεων, τον συντονισμό της διαφήμισης για τα θεραπευτικά λουτρά με την έκδοση καταλόγων και αφισών και τέλος, την επεξεργασία και ταξινόμηση των στατιστικών αποτελεσμάτων.

Έτσι, με το τέλος αυτού του πρωτοποριακού για τη λουτροθεραπείας χρονικού διαστήματος του 19<sup>ου</sup> αιώνα, αναδιατυπώνονται νέες αρχές λουτροθεραπείας, χωρίς στην ουσία να έχουν απομακρυνθεί από το ιδεολογικό μοντέλο το οποίο είχε καθιερωθεί ήδη στη αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή εποχή. Αντίθετα, επικυρώνεται η επιστημονική θεμελίωση των θεραπειών, μέσω των θερμομεταλλικών νερών και αρχίζει η εποχή του κοινωνικού τουριστικού γίνεσθαι μέσα στον 20<sup>ο</sup> αιώνα.<sup>83</sup>

### 3.8 20<sup>ος</sup> Αιώνας.<sup>84</sup>

Οι αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα έφεραν με την σειρά τους πολλές αλλαγές στο πολιτικό, οικονομικό και κοινωνικό προσκήνιο. Η εμφάνιση κινημάτων όπως είναι ο γαλλικός κονστρουκτιβισμός, ο γερμανικός εξπρεσιονισμός και το κίνημα της Νέας Τέχνης επηρέασε τα λουτρικά κέντρα, τις ξενοδοχειακές μονάδες και τη διαμόρφωση των πάρκων κούρας, τόσο λειτουργικά όσο και μορφολογικά.

Η νέα βιομηχανική αστική τάξη αντιμετώπισε την λουτροθεραπεία ως μία κοινωνική, σωματική και ψυχαγωγική ανάγκη με αποτέλεσμα την ραγδαία ανάπτυξη της υδροθεραπείας (ή θερμαλισμού, όπως έχει πλέον επικρατήσει).

Η προσφορά σε υδροθεραπευτήρια πολλαπλασιάζεται εντυπωσιακά. Σχεδιάζονται νέα πάρκα κούρας, θέατρα, Kurhauser με καζίνο, αθλητικά κέντρα. Δημιουργούνται έτσι πολλές δυνατότητες για κάθε είδους επαφές και η κοινωνική προβολή αυτής της τάξης και η θέληση για την κοινωνική της επικράτηση. Θέσπισαν μάλιστα και κανόνες για τη χρήση του αστικού λουτρικού χώρου, του οποίου επαναπροσδιόρισαν την οικονομική, πολιτική και πολιτιστική δομή.

Η δημιουργία διαφόρων σωματείων και συνδέσμων εντάσσεται σ' αυτό το πλέγμα. Έτσι, το 1900 ιδρύεται ο ελβετικός Συλλόγους Βαλνεολογίας και Κλιματολογίας και ο

<sup>82</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 62-65

<sup>83</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 66

<sup>84</sup>

Σύνδεσμος Ελβετικών Κέντρων λουτροθεραπείας (1924). Αυτοί οι σύλλογοι επεδίωξαν την επίσημη αναγνώριση της επιστημονικής εκπαίδευσης και αναγνώρισης από τις πανεπιστημιακές σχολές, όπως το πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, το πρώτο εκπαιδευτικό ίδρυμα, που εισήγαγε επεξεργασμένα διδακτικά προγράμματα βαλνεολογίας και καθόρισε νέο τομέα ειδικότητας στην Ιατρική Σχολή. Το γεγονός αυτό δεν βρήκε απόλυτη κατανόηση και συμπαράσταση από όλους τους ιατρικούς κύκλους. Υπήρχαν πολλοί γιατροί που θεωρούσαν το γνωστικό αντικείμενο της βαλνεολογίας, τσαρλατανισμό και εναντιώθηκαν στη λειτουργία της φυσικής ιατρικής.

Σε αυτά τα χρόνια περισσότερο δίνεται έμφαση στο σύνολο των οικονομικών και των κοινωνικών παραγόντων οι οποίοι διευκόλυναν την ανάπτυξη της ψυχοσωματικής-θεραπευτικής προσφοράς, αναδεικνύοντας τις ανάγκες ζήτησης και δημιουργώντας κατάλληλη κτιριακή υποδομή.

Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, τα νέα λουτρικά κέντρα παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις στη λειτουργία αλλά και στον οικοδομικό ρυθμό. Οι συμμετρικές κατόψεις αντικαθίστανται από γραμμικές διατάξεις (που εξυπηρετούν την ατομική θεραπεία) ή από περίκεντρες γύρω από δαιδαλώδη αίθρια. Μείζονος σημασίας αλλαγή είναι επίσης και η συγχώνευση των ξενοδοχειακών μονάδων στα υδροθεραπευτήρια που δημιούργησε ένα νέο κτιριολογικό τύπο.

Την ίδια περίοδο η εκτίναξη των τεχνολογικών επιτευγμάτων (που είχαν ήδη ξεκινήσει από τον 19<sup>ο</sup> αιώνα) βελτίωσε την ποιότητα του εσωτερικού περιβάλλοντος των κτιρίων. Η τελειοποίηση της κεντρικής θέρμανσης που παρείχε θερμική ομοιομορφία, ο εξαερισμός με μηχανήματα και αεραγωγούς και το φωτισμός επέβαλαν άλλα κριτήρια και προδιαγραφές στην σύνθεση των λουτρικών χώρων.<sup>85</sup>

Μέχρι τον 1<sup>ο</sup> παγκόσμιο πόλεμο, υπήρχε σχετική ελευθερία στη χρήση των οικοδομικών ρυθμών. Έτσι, μπορούσε κανείς να συνθέσει την ίδια χρονική περίοδο δημόσια λουτρά σε στυλ Art Deco. Ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, όμως, σήμανε πολλές αλλαγές για τη περίοδο αυτή. Η ελευθερία στη χρήση οικοδομικών ρυθμών πριν το πόλεμο έδωσε αργότερα τη θέση του σε πιο εργονομικές αναζητήσεις στους κτιριακούς τύπους.

Ωστόσο, οι μεταβολές αυτές δεν επηρέασαν τα λουτρικά κέντρα, τα οποία συνέχισαν να φαντάζουν ως παλάτια που παρείχαν ψυχοσωματική ευεξία, αγαθό που καλύπτεται μέχρι και σήμερα με τον «θεραπευτικό τουρισμό». Στην ενίσχυση του τουρισμού αυτού συνέβαλε και η χορήγηση αδειών με πλήρεις αποδοχές (1928) και το επίδομα «λουτροθεραπείας και αεροθεραπείας». Έτσι, οι λουτροπόλεις προπαγάνδισαν και διατήρησαν την πελατεία τους, κυρίως το ποσοστό των εποχιακών επισκεπτών και σε όλη τη διάρκεια του μεσοπολέμου, γιατί ποτέ δεν έπαψαν να συντηρούν έντεχνα την αντίληψη της πολύπλευρης λειτουργίας τους για φυσική αγωγή, κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα.

Μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο σημειώνεται μία κάμψη στην ανάπτυξη της λουτροθεραπείας, η οποία κράτησε από το 1944 ως το 1955, επειδή η κρατική προσοχή όλων των χωρών συγκεντρώθηκε στην ανασυγκρότηση των κατεστραμμένων πόλεων. Έτσι, όλος ο κρατικός αλλά και ο ιδιωτικός μηχανισμός επικεντρώθηκε στην ικανοποίηση των βασικών αναγκών των πολύπαθων πολιτών. Τα πολυτελή λουτρικά κέντρα με τις ξενοδοχειακές μονάδες και τα πάρκα αποτελούν δυσβάστακτο οικονομικό φορτίο για τα κράτη. Από αυτά μόνο τα καλύτερα ινστιτούτα επιβίωσαν με αρκετό κόπο και πολλαπλή προσπάθεια. Τα άλλα έμειναν στην ίδια κατάσταση και όσα από αυτά δεν κατέρρευσαν από την πάροδο των χρόνων, αναστηλώθηκαν και επαναλειτούργησαν στη δεκαετία του '80.

---

<sup>85</sup> Σκάρπα – Χόπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 69-70

Η μεταβατική αυτή κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί απόλυτα φυσιολογική, γιατί, μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, συντελέστηκε μια ουσιαστική τομή σ' όλο τον δυτικό κόσμο. Τελειώνει οριστικά μια μεταβατική περίοδος για τους λαούς, οι οποίοι προσανατολίζονται πλέον σε ένα νέο τρόπο ζωής. Μία καινούργια αίσθηση διατρέχει τις μεγάλες λαϊκές μάζες: το όραμα για μία δημοκρατικότερη κοινωνία. Ο μοντέρνος άνθρωπος άρχισε να συνειδητοποιεί τη δυνατότητά του να ζει ελεύθερος και να διεκδικεί τα προνόμιά του.

Αυτό έδωσε με την σειρά του ώθηση σε τουριστικά ρεύματα, συμπεριλαμβανομένου και του θεραπευτικού τουρισμού (1955). Σιγά-σιγά οι λουτροπόλεις αναβιώνουν, ιδιαίτερα σε χώρες που δεν επηρεάστηκαν από το πόλεμο, όπως η Ελβετία. Τα παλιά λουτρικά κέντρα ανακαινίζονται και επεκτείνονται, ενώ αναγείρονται και καινούρια στα νέα πολεοδομικά, λειτουργικά, εργονομικά και τεχνολογικά δεδομένα.<sup>86</sup>

Παράλληλα επιχειρείται η προώθηση των επιστημονικών γνώσεων στους τομείς της ιατρικής, της βαλνεολογίας, της τεχνικής γνώσης των λουτρών, της χημείας, της γεωλογίας, της φυσικής αλλά και στους κλάδους της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας και της οικονομίας ώστε να δημιουργηθεί ένας ελεγχόμενος μηχανισμός που να έχει τη δυνατότητα να εξελίξει με ευνοϊκούς τρόπους τα διάφορα είδη της υδροθεραπείας και να εντείνει την αλληλεπίδραση χρήστη και περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό εγγράφεται και η πρωτοβουλία για την οργάνωση του Διεθνούς Συνδέσμου Λουτρών, του οποίου στόχος ήταν η εξάπλωση της γνώσης και της κατανόησης του γίνεσθαι των ιαματικών λουτρών στον διεθνή χώρο.

Στην Ελβετία πάλι μπορεί να αποδοθεί και η δημιουργία του περίφημου νόμου «Περί ρευματοπαθειών», σύμφωνα με τον οποίο Ομοσπονδία και Καντόνια είχαν την υποχρέωση να υποστηρίζουν τις έρευνες γύρω από τις ρευματικές παθήσεις, αλλά και να εγκρίνουν επιχορηγήσεις για την κατασκευή και λειτουργία νέων εγκαταστάσεων ιαματικών λουτρών και κλινικών.

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

Η αρχιτεκτονική και πολεοδομική σύλληψη των ιαματικών κέντρων και των λουτροπόλεων θα ήταν λανθασμένη, αν η οργάνωσή τους γινόταν με κριτήρια αμιγούς νοσοκομειακής περίθαλψης και μόνο, όπως λανθασμένη θα ήταν και η οργάνωσή τους ως κέντρων αναψυχής, διακοπών και σπορ. Επομένως, απορρέει το συμπέρασμα ότι στους χώρους των λουτρικών εγκαταστάσεων επιδιώκεται τόσο η αναζωογόνηση των βιολογικών όσο και των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού σε ένα πολύπλευρο και πολυδιάστατο περιβάλλον.

Οι ιδιοκτήτες των υδροθεραπευτηρίων των ξενοδοχειακών μονάδων, των κλινικών αποκατάστασης, κατανόησαν ότι δεν αρκούσε πλέον η προσφορά του ιαματικού προϊόντος, αλλά χρειαζόταν η επιστημονικά θεμελιωμένη φυσική ιατρική, ταυτόχρονα με την προσφορά εκδηλώσεων αναψυχής και αναζωογόνησης των ψυχικών δυνάμεων. Έτσι,

---

<sup>86</sup> Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 74.

στις τελευταίες δεκαετίες του 20<sup>ου</sup> αιώνα, η διατύπωση του νέου ιδεολογικού μοντέλου του ιαματικού τουρισμού ανατρέχει, ως ένα βαθμό, στις ρίζες της γέννησής του, δηλαδή στην αρχαία ελληνορωμαϊκή ιδέα.<sup>87</sup>



Εικόνα 3-24: Σύγχρονο Ιαματικά Λουτρά – Μέθανα.<sup>88</sup>



Εικόνα 3-25: Άποψη από τον εσωτερικό χώρο στα Λουτρά Neukolln στο Βερολίνο.<sup>89</sup>

---

<sup>87</sup> Σκάρπα – Χόιελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Ιστορική εξέλιξη των λουτρών, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ. 75

<sup>88</sup> <http://www.djibnet.com/photo/methana/-645474753.html>

<sup>89</sup> [www.berlin.dw.de](http://www.berlin.dw.de)



## 4. ΜΟΡΦΕΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ

### 4.1 Ορισμός και ιστορικά στοιχεία

Ο όρος υδροθεραπεία είναι μία καινούργια εξέλιξη που βασίζεται σε κάτι παλιό. Πιο συγκεκριμένα είναι μια θεραπευτική μέθοδος με ρίζες από τα αρχαία χρόνια. Ανά τους αιώνες, οι επαγγελματίες θεραπευτές έχουν χρησιμοποιήσει διάφορους όρους για τα οφέλη στην θεραπεία και την αποκατάσταση που αποδίδονται στο νερό. Ο όρος «υδροθεραπεία» είναι ένας όρος του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ο οποίος περιγράφει μια επιστημονική θεωρία, ένα ιατρικό σκεπτικό, σχετικά με κλινικές διαδικασίες που χρησιμοποιούν την εμβάπτιση σε νερό για την επαναφορά της σωματικής κίνησης και της ψυχολογικής δραστηριότητας, καθώς και σε ορισμένες περιπτώσεις, για την επίτευξη της ψυχολογικής μεταβολής.

Ως μία πρόσφατα αναπτυχθείσα ιατρική μέθοδος θεραπείας, η υδροθεραπεία έχει σχετικά σύντομη ιστορία. Παρόλα αυτά, αν συνδεθεί με την εκτενή ιστορία των ιαματικών υδάτων, των θερμών λουτρών, της ιατρικής πρακτικής των κέντρων θεραπείας, και των λουτροθεραπειών ή θεραπειών spa, η υδροθεραπεία αποτελεί μία σύγχρονη εκδοχή των κλασικών ιατρικών παραδόσεων που χρησιμοποιούσαν ιαματικές ή θερμές πηγές. Με αυτή την έννοια, η σύγχρονη υδροθεραπεία μπορεί να αναζητήσει τις ρίζες της στους πρώτους πολιτισμούς. Επομένως, η υδροθεραπεία είναι η θεραπευτική αγωγή η οποία στηρίζεται στη χρήση του ιαματικού νερού. Βασίζεται στην αξιοποίηση των φυσικών και χημικών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Η μορφή, ο τρόπος, η διάρκεια και η συχνότητα της θεραπείας καθορίζουν τα αποτελέσματά της.

#### Μορφές Υδροθεραπείας

Η Υδροθεραπεία περιλαμβάνει τις εξής μορφές οι οποίες θα αναλυθούν εκτενέστερα παρακάτω:

A) Εσωτερική Υδροθεραπεία

1) Ποσιθεραπεία

2) Εισπνοθεραπεία

B) Εξωτερική Υδροθεραπεία

1) Λουτροθεραπεία

2) Υδροκινησιοθεραπεία-Υδρομαλάξεις

Γ) Πηλοθεραπεία ή Ιλυοθεραπεία ή κοινώς Λασπόλουτρα

Δ) Θαλασσοθεραπεία

### 4.2 Αναλυτική Περιγραφή των Μορφών Υδροθεραπείας

#### 4.2.1. Εσωτερική Υδροθεραπεία

##### 1) Ποσιθεραπεία:

Είναι η εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα με πόση, για θεραπευτικούς σκοπούς. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία, στα κolloειδή και στα άλατα τα οποία με την κυκλοφορία φτάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση.

Το νερό, όπως αναφέρθηκε, αποτελεί μια από τις κύριες πηγές τροφοδοσίας του ανθρώπινου οργανισμού σε ανόργανα άλατα, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του, ενώ η έλλειψή τους δημιουργεί πολλές επιπλοκές. Ο πίνακας δείχνει το ποσοστό πρόσληψης μεταλλικών στοιχείων από το πόσιμο νερό, καθώς επίσης και τη συνολική ημερήσια απαίτηση του οργανισμού μας στα στοιχεία αυτά. Άλλοτε το μεταλλικό νερό δρα δια ενός εκ των συστατικών του και άλλοτε δια του συνόλου των συστατικών που βρίσκονται σ' αυτό. Τις περισσότερες φορές η θεραπευτική δράση των

μεταλλικών νερών εκδηλώνεται μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Εξαιρούνται τα θειονατριούχα και τα θειομαγνησιούχα μεταλλικά νερά τα οποία μόλις χορηγηθούν έχουν άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα και δρουν ως καθαρτικά. Είναι αυτονόητο ότι η κακή λειτουργία της καρδιάς ή των νεφρών αποτελεί βασική αντένδειξη για κάθε είδος ποσιθεραπείας.

Με την πόση ιαματικών νερών έχουμε:

- α) Αύξηση της διούρησης.
- β) Βελτίωση της πεπτικής λειτουργίας.
- γ) Ρύθμιση της λειτουργίας της χοληδόχου κύστεως.
- δ) Βελτίωση της εντερικής λειτουργίας.

Το ιαματικό νερό είναι υπότονο και γι' αυτό το λόγο γρήγορα απορροφάται και απεκκρίνεται από τους νεφρούς. Με τη γρήγορη διέλευση του νερού από τις χοληφόρους και ουροφόρους οδούς συμπαρασύρονται και αποβάλλονται άλατα και μικροί λίθοι.



Εικόνα 4-1: Ποσιθεραπεία.<sup>90</sup>

### ***Ενδείξεις-Αντενδείξεις Ποσιθεραπείας.***

#### **Ενδείξεις:**

- I. Παθήσεις της θρέψης και των ουροφόρων οδών
- II. Παθήσεις του ήπατος και των χοληφόρων οδών
- III. Παθήσεις του πεπτικού συστήματος

#### **Αντενδείξεις:**

- I. Λιθιάσεις των νεφρών ή της κύστης
- II. Χολολιθιάσεις με συχνούς κολικούς ή μεγάλους λίθους, χολοκυστίτις σε οξεία φάση, πρόσφατο έλκος στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου

### **2) Εισπνοθεραπεία**

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι άτυπες ασθένειες είναι εκείνες που μπορούν να αποκομίσουν οφέλη από την λουτροθεραπεία με ιαματικά νερά και κυρίως το βρογχικό άσθμα, η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα και η βρογχεκτασία. Τα νερά που έχουν μελετηθεί και έχουν χρησιμοποιηθεί περισσότερο για την θεραπεία αυτών των άτυπων βρογχοπνευμονοπαθειών είναι τα θειούχα, τα διττανθρακικά, τα χλωριούχα, τα ανθρακικά, τα αρσενιούχα και ραδιενεργά. Τα μεταλλικά αυτά νερά επιδρούν στις νόσους των αναπνευστικών οδών με μηχανισμούς συνδεδεμένους τόσο με τις χημικές ιδιότητες όσο και με τις φυσικές ιδιότητες. Μερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την εισπνοθεραπεία:

Εποχή: Οι θεραπείες γίνονται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Αναφέρεται ότι την εποχή του καλοκαιριού η ποιότητα των νερών είναι η καλύτερη, αυτό όμως δεν ευσταθεί. Θα ήταν προτιμότερο οι ιαματικές πηγές να λειτουργούσαν όλο το χρόνο ή περισσότερους

<sup>90</sup> <http://www.103fm.net/14-surprising-causes-of-dehydration/>

μήνες. Έτσι δεν θα παρατηρείται και ο συνωστισμός στην προσέλευση των ασθενών τους καλοκαιρινούς μήνες.

Προετοιμασία: Η σωστή επιλογή της λουτροπηγής αποτελεί το 50% της επιτυχίας της εισπνοθεραπείας..

Διάρκεια: Συνήθως διαρκεί 21 μέρες αλλά ο χρόνος μπορεί να παραταθεί ή να βραχυνθεί. Για να αποφευχθεί μια πιθανή θερμική αντίδραση η θεραπεία μπορεί να χρειαστεί να γίνει διακεκομμένα με μεσοδιαστήματα μίας ή δύο ημερών.

Κλίμα: Χρειάζεται παρατεταμένη ηλιοφάνεια, ελάχιστη υγρασία, οι άνεμοι να είναι ασθενείς, να μην εμφανίζονται ομίχλες και η γύρω περιοχή να έχει δάση για περισσότερο οξυγόνο. Ο ιονισμός της ατμόσφαιρας επιδρά στην ισορροπία του συμπαθητικού νευρικού συστήματος του ασθενούς. Τοπικοί παράγοντες που πρέπει επίσης να ελέγχονται είναι η πυκνότητα των αλλεργιογόνων στην περιοχή της λουτροπηγής καθώς και ο βαθμός ρύπανσης της ατμόσφαιρας.

Τρόπος ζωής-διαιτητική αγωγή: Αποφεύγεται η πνευματική και σωματική κόπωση και επιβάλλονται οι περίπατοι. Το διαιτολόγιο είναι λιτό και δεν περιλαμβάνει δύσπεπτες τροφές.



Εικόνα 4-2: Εισπνοθεραπεία.<sup>91</sup>

### ***Ενδείξεις-Αντενδείξεις Εισπνοθεραπείας***

#### **Ενδείξεις:**

- I. Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος (ασθματικές καταστάσεις, χρόνιες βρογχίτιδες, χρόνια πνευμονικό εμφύσημα, χρόνια ρινίτιδα, φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα)
- II. Χρόνιες φλεγμονές αναπνευστικού συστήματος

#### **Αντενδείξεις:**

- I. Φυματίωση
- II. Αρτηριακή υπέρταση όταν δεν ρυθμίζεται
- III. Σακχαρώδης διαβήτης
- IV. Νεφρική ηπατική και καρδιακή ανεπάρκεια
- V. Καρκίνο
- VI. Οξείες λοιμώξεις

### **4.2.2. Εξωτερική Υδροθεραπεία**

#### **1) Λουτροθεραπεία**

Γίνεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Συνιστάται να πραγματοποιούνται μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Ένας κύκλος θεραπείας

<sup>91</sup> <http://www.rainbowskill.com>

διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών.

### **Ενδείξεις-Αντενδείξεις Λουτροθεραπείας**

#### **Ενδείξεις:**

- I. Ρευματικές παθήσεις (συχνότερα σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος απ' ό,τι σε παθήσεις άλλων συστημάτων)
- II. Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριακή υπέρταση, ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών ενδαρτηρίτιδες κάτω άκρων, χρόνιες φλεβίτιδες κιρσοί)
- III. Παθήσεις δερματικές (έκζεμα, δερματίτιδες κλπ.)
- IV. Παθήσεις γυναικολογικές (χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις των σαλπίνγων και της μήτρας, λευκόρροια, ανεπάρκεια ωοθηκών)
- V. Παθήσεις περιφερικών νεύρων
- VI. Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος

#### **Αντενδείξεις:**

- I. Παθήσεις της καρδιάς, πρόσφατες εγκεφαλικές αιμορραγίες.
- II. Ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών με συχνές κρίσεις ή σοβαρές βλάβες του μυοκαρδίου.
- III. Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων, βαριές μορφές διαβήτη με έκδηλη εξασθένιση του οργανισμού, ενεργός φυματίωση, κακοήθειες νεοπλασίες, βαριές νευρικές και ψυχολογικές παθήσεις, εγκυμοσύνη μετά τον 6ο μήνα
- IV. Η λουτροθεραπεία διακόπτεται επίσης: - Όταν παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης.
- V. Κατά τις μέρες της έμμηνου ρήσης και εγκυμοσύνη μετά τον 6ο μήνα.
- VI. Όταν αυτή δε γίνεται καλώς ανεχτή από τον λουόμενο.

### **2) Υδροκινησιοθεραπεία – Υδρομαλάξεις**

Αξιόλογος τρόπος εφαρμογής του ιαματικού νερού είναι η χρησιμοποίησή του σε πισίνες που είναι η σήμερα από όλους αποδεκτή υδροκινησιοθεραπεία. Αυτή βρήκε μεγάλη εφαρμογή τις τελευταίες δεκαετίες και δεν νοείται σήμερα υδροθεραπευτήριο ή και οργανωμένο φυσικοθεραπευτήριο χωρίς εφαρμογή υδροκινησιοθεραπείας. Με τη μέθοδο αυτή γίνεται εκμετάλλευση και των τριών παραγόντων του ιαματικού νερού, χημικού, θερμικού και μηχανικού.



**Εικόνα 4-3: Υδροκινησιοθεραπεία.**<sup>92</sup>

<sup>92</sup> <http://epixeirein.lrf.gr>

Η υδροκινησιοθεραπεία εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρόληψη μόνιμων βλαβών αλλά και για την αποκατάσταση αυτών όσο είναι εφικτό. Επίσης, οι υδρομαλάξεις στηρίζονται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα ενώ αυτό βρίσκεται μέσα στο ιαματικό νερό. Ενδείκνυται σε περιπτώσεις μετατραυματικής θεραπείας, καταγμάτων και κακώσεων, αρθροπαθειών, οσφυαλγίας, ισχαιμίας, σπονδυλοαρθρίτιδας και σπαστικών παραλύσεων.

#### 4.2.3. Πηλοθεραπεία ή Γλυοθεραπεία ή κοινώς Λασπόλουτρα.

Βασίζεται στη χρήση «ώριμου» πηλού. Η εφαρμογή του πηλού είναι δυνατόν να είναι ολική ή μερική, με εμβάπτιση του σώματος σ' αυτόν ή με επάλειψη.

Η θεραπευτική δράση του πηλού είναι διπλή: πρώτον, ασκεί δράση τοπική (στην επιφάνεια του δέρματος) και δεύτερον, γενική (σε διάφορες λειτουργίες, χάρη σε ουσίες που διεισδύουν μέσα στον οργανισμό). Η δράση της πηλοθεραπείας οφείλεται κυρίως σε τρεις παράγοντες: μηχανικό, θερμικό και χημικό. Τέλος, με τη χρήση λάσπης επιτυγχάνεται αύξηση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και οξυγόνωση των ιστών, αύξηση του μεταβολισμού, απομάκρυνση των οιδημάτων καθώς και αποβολή του άγχους και χαλάρωση.



Εικόνα 4-4: Λασπόλουτρα.<sup>93</sup>

#### Ενδείξεις:

- I. Δερματικές παθήσεις (έκζεμα, ψωρίαση)
- II. Αρθροπάθειες
- III. Γυναικολογικές παθήσεις
- IV. Ουρική αρθρίτιδα

#### 4.2.4. Θαλασσοθεραπεία

Οι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι και οι Ρωμαίοι είχαν ανακαλύψει τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των πηγών και γι' αυτό έκτιζαν ναούς και Ασκληπιεία κοντά σε πηγές και παραλίες.

Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης συνιστούσε υδροθεραπείες και πίστευε πως ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Το 1791 ο Richard Russel εξέδωσε την πρώτη ιατρική μελέτη για τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και το πρώτο marine hospital ιδρύθηκε στην Βρετανία. Το 1899 ιδρύεται στο Roscoff της Γαλλίας το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή στην Ευρώπη και κυρίως στη Γαλλία. Το 1904 ο γάλλος βιολόγος Dr. Renè Quinton, εκδίδει ιατρική μελέτη με τίτλο L'eau de mer, milieu organique, στην οποία αποδεικνύει την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού της θάλασσας και των υγρών του σώματος

<sup>93</sup> <http://www.kavartzikivicky.4ty.gr/el/PHYSIOGENESIS>

(λέμφος, πλάσμα αίματος κ.λ.π.). Το νερό της θάλασσας περιλαμβάνει τα ίδια συστατικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά πιο συμπυκνωμένο. Το 1964 ο Louison Bobet ιδρύει το Quiberon Institute στη Γαλλία, το πρώτο σύγχρονο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Το 1967 ο Dr. La Bonnardière εισάγει τον όρο «thalassotherapy» από τις ελληνικές λέξεις «θάλασσα» και «θεραπεία». Η συνδυασμένη δράση του ήλιου, του ιωδίου και του αλατιού μπορούν να λειτουργούν ευεργετικά στην υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Αυτή η παλιά γνώση είναι η βάση της σύγχρονης θαλασσοθεραπείας.



Εικόνα 4-5: Θαλασσοθεραπεία.<sup>94</sup>

Σύμφωνα λοιπόν με μελέτες, θαλασσοθεραπεία είναι η αγωγή που χρησιμοποιεί σαν θεραπευτικό μέσο το θαλασσίνο νερό, αλλά και παρασκευάσματα που περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς, κυρίως φύκια. Οι θεραπείες με θαλασσίνο νερό προσφέρουν ενυδάτωση, βελτίωση, καλύτερη αποτοξίνωση, ρύθμιση των ιόντων, δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Επίσης η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται για την καταπολέμηση του άγχους, της σωματικής αλλά και πνευματικής κόπωσης, των μυϊκών ακαμυγιών αλλά και των κυκλοφορικών προβλημάτων. Έτσι, αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα.

Ως προς την εφαρμογή της, η θαλασσοθεραπεία γίνεται σε ειδικά οικήματα με θαλασσίνο νερό στο οποίο έχουν προστεθεί νωπά κύτταρα από φύκια. Η αναζωογονητική δράση τους είναι σημαντική και στηρίζεται στο φαινόμενο της ώσμωσης που δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού που προκαλεί στο δέρμα ανταλλαγές υγρών που εξασφαλίζουν τη σύσφιξη, το αδυνάτισμα, την τόνωση και την ελαστικότητα του δέρματος.

Το θαλασσίνο νερό, συστατικό όμοιο με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπου, είναι πολύτιμο στην αισθητική, διότι διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, αναδομεί τους ιστούς, αποτοξινώνει το σώμα, βοηθά την καλύτερη θρέψη των κυττάρων, επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης του δέρματος και απαλύνει τις μικρές ρυτίδες. Χρησιμοποιείται μόνο του σαν λοσιόν ή αναμιγνύεται με φύκια, λάσπη ή φυτά στις φροντίδες ομορφιάς.

Έτσι, με βάση όσα αναφέρθηκαν παραπάνω μπορεί να καταλήξει κανείς στο συμπέρασμα ότι η θαλασσοθεραπεία βασίζεται σε φυσικές δράσεις που σχετίζονται με τις ιδιότητες του θαλασσινού νερού και του παραθαλάσσιου περιβάλλοντος και δεν περιλαμβάνει χημικές φαρμακευτικές ουσίες και οι διάφορες θεραπείες στοχεύουν στην αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων.

Η θάλασσα και τα ατελείωτα μυστικά της αποτελούν το μεγάλο φαρμακείο της θαλασσοθεραπείας. Πιστεύεται πως οι πόροι του δέρματος, όταν έρχονται σε επαφή με το θαλασσίνο νερό, διευρύνονται και επιτρέπουν την είσοδο ιχνοστοιχείων τα οποία δρουν ευεργετικά ρυθμίζοντας τις απορυθμισμένες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη είναι

<sup>94</sup> [http://www.mayfairtravel.gr/seychelles/when-to-go-weather\\_gr\\_19238.htm](http://www.mayfairtravel.gr/seychelles/when-to-go-weather_gr_19238.htm)

γνωστό ότι πολλοί θαλάσσιοι μικροοργανισμοί έχουν αντιβιοτικές, αντιοϊκές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Οι αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί και σε συγκεκριμένα συστατικά του.

Επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι η θαλασσοθεραπεία αποδεικνύεται επωφελής στην ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην αποκατάσταση ενδοκρινικών ανωμαλιών, στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, στην αντιμετώπιση τοπικών μολύνσεων και των συμπτωμάτων του πόνου.

Τέλος, η καλή διάθεση και η ηρεμία που επιφέρει η θαλασσοθεραπεία δρα ευεργετικά στο άτομο καθώς, όπως είναι ευρέως αποδεκτό στην ιατρική κοινότητα, όλες οι ασθένειες έχουν διπλό υπόβαθρο δηλαδή το καθεαυτού σωματικό και το ψυχολογικό. Η ευεξία που δημιουργεί η θαλασσοθεραπεία αποτελεί ένα ακόμη θεραπευτικό μέσο καθώς δρα καθοριστικά στη ψυχική διάθεση.

### ***Ενδείξεις Θαλασσοθεραπείας***

- I. Χαλάρωση, άγχος, αποτοξίνωση, τόνωση της επιδερμίδας
- II. Απώλεια βάρους, κυτταρίτιδα
- III. Καρδιαγγειακά προβλήματα όπως υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια.
- IV. Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα κ.α.
- V. Μετάτραυματικές καταστάσεις όπως μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες
- VI. Δερματολογικές παθήσεις όπως ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ.α.
- VII. Χρόνιες φλεγμονές όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες κ.α.
- VIII. Άλλες δράσεις όπως αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού.

### ***4.3 Χρήσιμες Συμβουλές για Σωστή Υδροθεραπεία***

Υπάρχουν γενικοί κανόνες που ακολουθεί η ιαματική λουτροθεραπεία:

1. Πριν την έναρξη της θεραπείας θα μελετηθεί η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την ιαματική λουτροθεραπεία όσον αφορά τη διάρκεια, τη θερμοκρασία και τους τρόπους εφαρμογής.
2. Θα μελετηθεί η νόσος και ανάλογα θα καθοριστούν η διάρκεια, η θερμοκρασία, το είδος της θεραπείας καθώς και η περιοχή εφαρμογής τους.
3. Εξετάζεται αν ο ασθενής ακολουθεί κάποια θεραπεία που συνήθως δεν πρέπει να διακόπτεται.
4. Γίνεται επανεξέταση στη μέση της θεραπείας που διαρκεί τρεις εβδομάδες και στο τέλος. Ο ασθενής εφοδιάζεται με επιστολή του γιατρού των λουτρών με τις παρατηρήσεις του για τον θεράποντα ιατρό.
5. Οι διάφορες θεραπείες γίνονται συνήθως το πρωί και διαρκούν λίγα λεπτά μέχρι και μία ώρα ανάλογα με το είδος. Το ευεργετικό αποτέλεσμα έρχεται συνήθως σε λίγες εβδομάδες από τη λήξη της ιαματικής λουτροθεραπείας αλλά συχνά και στη διάρκειά της. Από μερικούς συνίσταται η τμηματική ιαματική λουτροθεραπεία στην αρχή και στο τέλος της ιαματικής περιόδου. Μπορεί να χρειαστεί καμιά φορά συμπληρωματική θεραπεία. Υπόψη πρέπει να έχει ο ασχολούμενος με το αντικείμενο την ενδεχόμενη λουτρική αντίδραση. Αυτή μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 5-10 μέρες της ιαματικής λουτροθεραπείας και συνίσταται σε μια ολιγοήμερη και παροδική κλινική επιδείνωση της γενικής κατάστασης του αρρώστου ενδεχομένως με πυρετό, ανορεξία, πονοκεφάλους και αϋπνία. Η λουτρική αντίδραση μπορεί να είναι και τοπική με επιδείνωση των τοπικών συμπτωμάτων και δεν έχει σχέση με την τελική έκβαση της θεραπείας.

## 5. ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ<sup>95</sup>

Στις 28 Δεκεμβρίου του 1983 (ΦΕΚ 755 Β') δημοσιεύεται η σύσταση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας με ιδρυτικά μέλη τους Δήμους Θεσσαλονίκης, Αλεξανδρούπολης Έβρου, Λαγκαδά Θεσσαλονίκης, Νιγρίτας Σερρών, Λουτρών Αιδηψού, Ζαχάρως Ηλείας, Καμένων Βούρλων Φθιώτιδας, Υπάτης Φθιώτιδας και τις κοινότητες Σουρωτής Θεσσαλονίκης, Νέας Απολλωνίας Θεσσαλονίκης, Αγκίστρου Σερρών, Ξινού Νερού Φλώρινας, Τρύφου Αιτωλοακαρνανίας, Αδάμαντα Μήλου, Λουτρών Υπάτης Φθιώτιδας και Πλατυστόμου Φθιώτιδας.

Σκοπός του Συνδέσμου είναι «η μέριμνα για την αξιοποίηση, εκσυγχρονισμό και γενικά την βελτίωση των συνθηκών λειτουργίας των Ιαματικών Πηγών της Χώρας και η εκμετάλλευση αυτών από την τοπική αυτοδιοίκηση». Η χρονική διάρκεια ορίζεται δεκαετής και προσωρινή έδρα τα Καμένα Βούρλα. Από το καλοκαίρι του 1985 έδρα του Συνδέσμου είναι η Θεσσαλονίκη (ΦΕΚ 468/25-7-1985).



Χάρτης 5-1: Ιαματικές Πηγές Ελλάδος.

<sup>95</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/>



## 5.1 Κατηγορίες παθήσεων και ενδεικνύμενες ιαματικές πηγές Ελλάδος.

Πίνακας 5-1: Αναζήτηση ιαματικού φυσικού πόρου με βάση την πάθηση.<sup>96</sup>

ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ	ΡΕΥΜΑ- ΤΙΚΕΣ	ΓΥΝΑΙΚ Ο- ΛΟΓΙΚΕΣ	ΔΕΡΜ Α- ΤΙΚΕΣ	ΝΕΥΡΟΛ Ο- ΓΙΚΕΣ	ΑΝΑΠΝΕ Υ- ΣΤΙΚΟΥ	ΟΥΡΟΠΟΙ Η- ΤΙΚΟΥ	ΓΑΣΤΡΕ- ΝΤΕΡΙΚΟ Υ
Αγιασμάτων	√	√					
Αγ. Φοκά	√		√	√	√		√
Αγίου Βαρβάρου	√	√	√				√
Αγίας Παρασκευής	√	√	√			√	
Αγ. Αποστόλων							
Αγ. Κυριακή	√	√		√			
Αγκίστρου	√						
Αγραπιδίων- Λιμνοχωρίου	√		√				√
Αιδηγού	√	√	√	√			
Ακριτών							
Αμαράντου	√			√	√		
Αμμουδάρας	√		√		√		
Ανθεμίων							
Γενησαίας (Ποταμιάς)	√	√	√				
Γιάννες						√	√
Δρανίστας- Καΐτσας	√	√		√			
Εκκάρας	√		√		√		
Ελευθερών	√		√				
Ευθαλούς	√	√	√	√			
Ηραίας	√	√	√				
Θέρμης							
Θερμών	√					√	
Ασκληπιού	√	√		√			
Θέρμο Λευκάδος- Σπήλαιο	√	√		√			
Θερμοπυλών	√	√		√			
Θερμών Λήμνου							
Θερμών Καλύμνου	√						
Καβασίων - Πυξαρίας	√	√	√	√			
Καΐαφα	√		√				
Καλλιδρόμου	√	√	√				
Καλλιθέας Ρόδου						√	√

<sup>96</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/piges/pathisi>

Καμένων Βούρλων	√	√	√			√	
Κιβωτού	√		√		√	√	
Κιμόλου							
Κόκκινου Νερού						√	√
Κόκκινου Στεφανιού	√	√	√				
Κόλπου Γέρας	√			√			
Κρεμαστών Βάλτου							
Κρηνίδων	√	√	√	√		√	√
Κύθνου	√	√	√	√		√	
Λαγκαδά	√	√	√			√	
Λάκκου Αδάμαντα	√	√		√			
Λουτράκι (Αγ.Θεόδωροι)	√		√			√	√
Λουτροχωρίου	√		√		√		√
Λουτρών Ωραίας Ελένης	√						
Μανδρακίου	√	√					
Μεθάνων							
Νέας Απολλωνίας	√	√	√	√	√		
Νιγρίτας (Θερμών)	√	√	√				√
Ξινού Νερού							
Παλαιοβράχας	√		√		√		
Παραληθαίων							
Πικρολίμνης							
Πλάκας Λήμνου							
Πλάκας Σαντορίνης							
Πλατύστομου	√	√	√			√	√
Πόζαρ	√	√	√	√			
Πολιχνίτου	√	√	√	√			
Πρεβέζης	√	√	√				
Σέδες (Λουτρά Θέρμης)	√	√	√	√			
Σιδηροκάστρου	√	√		√			
Σμοκόβου	√	√	√		√	√	√
Σουλαντά	√		√				
Σουρωτής						√	√
Τραϊανούπολης	√	√	√	√	√	√	√
Υπάτης			√	√		√	√
Θερμών Απόλλωνα	√	√		√			
Ψαροθερών	√	√	√				

## 6. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ – ΘΡΑΚΗΣ.



Χάρτης 6-1: Ιαματικές πηγές Δυτικής Μακεδονίας.<sup>97</sup>



Χάρτης 6-2: Ιαματικές πηγές Κεντρικής – Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.<sup>98</sup>

### 6.1 Δυτικής Μακεδονίας

1. Ακριτών
2. Αγραπιδιάς
3. Ξινού Νερού
4. Αμμουδάρας
5. Κιβωτού

<sup>97</sup> Ελληνικός Θερμαλισμός, Ιαματικές Πηγές και Λουτροπόλεις, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 2006, σελ. 36

<sup>98</sup> Ελληνικός Θερμαλισμός, Ιαματικές Πηγές και Λουτροπόλεις, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 2006, σελ. 36

### 6.1.1. Ιαματική πηγή Ακριτών<sup>99</sup>

Δεν κατορθώθηκε να συλλεχθούν πρόσφατα στοιχεία.

### 6.1.2. Ιαματική πηγή Αγραπιδιάς (Λιμνοχώρι)<sup>100, 101, 102</sup>

Στο λιμναίο περιβάλλον της Ζάζαρης Αμυνταίου αναβλύζει η ιαματική πηγή Λιμνοχωρίου – Αγραπιδιάς. Η όχθη της λίμνης Ζάζαρης αποτέλεσε διαχρονικά έναν ιδανικό τόπο κατοίκησης, αφού έχουν εντοπιστεί λείψανα οικισμών της Νεολιθικής και της Εποχής του Χαλκού στα νότια του χωριού και στο εκκλησάκι των Αγ. Θεοδώρων, ενώ διάσπαρτα ευρήματα πιστοποιούν τη συνέχεια της ανθρώπινης παρουσίας μέχρι και τα ρωμαϊκά χρόνια. Η περιοχή κατοικούνταν και κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, αφού στο χωριό υπήρχε μέχρι και τα νεότερα χρόνια τζαμί. Οι σημερινοί 323 κάτοικοι ήλθαν από διάφορα μέρη του Πόντου και ασχολούνται με τη γεωργοκτηνοτροφία, αλλά και την αλιεία.

Η θέση του χωριού σε σχέση με την ειδυλλιακή λίμνη Ζάζαρη ευνόησε τα τελευταία χρόνια την ανάπτυξη υποδομών εξυπηρέτησης επισκεπτών, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να επιδοθούν σε εναλλακτικές δραστηριότητες όπως κανό, ιππασία, βαρκάδα, ψάρεμα, ποδήλατο βουνού, αλλά και περιηγητικές διαδρομές στο πανέμορφο τοπίο γύρω από τη λίμνη. Στους πρόποδες του λόφου βρίσκεται το παλιό λουτρό, μια πετρόχτιστη, υπαίθρια μικρή δεξαμενή, από τον πυθμένα της οποίας αναβλύζει νερό. Απέναντι από το Λιμνοχώρι, σε μια πανοραμική τοποθεσία βρίσκονται τα νέα ιαματικά λουτρά «Μπάνια», όπου πρόσφατα δημιουργήθηκαν και λειτουργούν υποδομές ιαματικού τουρισμού ιδιαίτερα υψηλών προδιαγραφών. Οι εγκαταστάσεις βρίσκονται στον Δήμο Αετό, 37χιλιόμετρα νοτιοανατολικά της Φλώρινας.

Η λίμνη Ζάζαρη, είναι μία από τις ομορφότερες λίμνες της Ελλάδας, βρίσκεται σε υψόμετρο 602μέτρα, έχει εμβαδόν περίπου 2 km<sup>2</sup> και μέγιστο βάθος 8,30μέτρα. Τροφοδοτείται με νερά από την λεκάνη απορροής της και τον χείμαρρο του Σκλήθρου, ενώ με τη σειρά της τροφοδοτεί τη Χειμαδίτιδα, η οποία απέχει μόλις 2 χιλιόμετρα. Η επίσκεψη της λίμνης είναι δυνατή από το Λιμνοχώρι, και προσφέρεται τόσο για στιγμές χαλάρωσης με θέα το εκπληκτικό τοπίο, όσο και για αθλητικές δραστηριότητες όπως κανό, βαρκάδα, ψάρεμα στη λίμνη και πεζοπορία, ιππασία και ποδηλασία σε ένα ειδικά διαμορφωμένο μονοπάτι περιμετρικά της λίμνης, μια ανάσα από τον καταπράσινο και πλούσιο υδροβιότοπό της. Η Ζάζαρη έχει χαρακτηριστεί ως Περιοχή Κοινοτικού Ενδιαφέροντος στο Ευρωπαϊκό Οικολογικό Δίκτυο Natura 2000.



Εικόνα 6-1: Λίμνη Ζάζαρη - Ιαματική πηγή Λιμνοχωρίου – Αγραπιδιάς.<sup>103, 104</sup>

<sup>99</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/107-akriton>

<sup>100</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/49-agrapidiias>

<sup>101</sup> [http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=199&Itemid=57](http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=199&Itemid=57)

<sup>102</sup> [http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144&Itemid=153](http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=144&Itemid=153)

<sup>103</sup> [http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144&Itemid=153](http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=144&Itemid=153)

<sup>104</sup> <http://www.yougles.com/m/destination/view/Iamatikes-phges-Agrapidiwn-Limnoxwrioy-loytra>

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του νερού είναι 28-29° C

**Χαρακτηρισμός:** Υπόθερμο Na-HCO<sub>3</sub>-SO<sub>4</sub>-K-F-B ολιγομεταλλικό-υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό Δήμου Αμυνταίου

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Παθήσεις του μυοσκελετικού και πεπτικού συστήματος

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν δύο μικρές πισίνες, πέντε γυναικείους και πέντε ανδρικούς ατομικούς λουτήρες και μια πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών.

### 6.1.3. Ιαματική πηγή Ξινού Νερού. <sup>105, 106, 107, 108</sup>

Το χωριό Ξινό Νερό-παλαιότερη ονομασία Εξίσου και Άνω Βέρμπιανη (βουλγάρικα Εκши Су, Εξί Σου) με τις πλούσιες πηγές οξυανθρακούχου ασβεστούχου φυσικού μεταλλικού νερού βρίσκεται στο ΒΔ τμήμα της Μακεδονίας, σε υψόμετρο 650μέτρων, 30χιλιόμετρα ΝΑ της Φλώρινας και 5χιλιόμετρα ΒΔ του Αμυνταίου. Σύμφωνα με την απογραφή του 2011 ο πληθυσμός του χωριού ανέρχεται σε 1081 κατοίκους. Κύρια ασχολία των κατοίκων είναι η γεωργία και η κτηνοτροφία.

Το Ξινό Νερό ήταν γνωστό από την αρχαιότητα αφού στις πηγές του λέγεται πως ξεδιψούσε η μητέρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Το πρώτο εμφιαλωτήριο κατασκευάστηκε από τους Γάλλους που είχαν στρατοπεδέυσει στην περιοχή κατά τη διάρκεια του πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, για τις ανάγκες των στρατιωτών τους σε νερό.

Κύρια χαρακτηριστικά του νερού είναι η διαύγεια και η περιεκτικότητα σε ιχνοστοιχεία μετάλλων ασβεστίου, καλίου και μαγνησίου, απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Στο φυσικό εμπλουτισμό των πηγών με ελεύθερο διοξείδιο του άνθρακα οφείλεται η καθαρότητα και η ιδιαιτερότητα της γεύσης του νερού. Το Ξινό Νερό επιπλέον ανήκει στην κατηγορία των ιαματικών πηγών. Επιστημονικές έρευνες έχουν εξάρει την ιαματική δράση του νερού αυτού κυρίως στα νεφρά αλλά και στο συκώτι των ανθρώπων. Τα νερά που προέρχονται από τις πηγές του Ξινού Νερού, εμφιαλώνονται στο εργοστάσιο αυτόματης εμφιάλωσης που λειτουργεί από το 1958 υπό τη διεύθυνση ενός πρωτοπόρου για την εποχή του επιχειρηματία του Χωναίου Αλέξανδρου. Η περιοχή του Ξινού Νερού είναι πλούσια σε υδάτινα αποθέματα μεταλλικού νερού.

Το 1992 περιήλθε στην ιδιοκτησία της τότε κοινότητας Ξινού Νερού ως αμιγής κοινοτική επιχείρηση. Με την υπαγωγή της κοινότητας Ξινού Νερού στο διευρυμένο δήμο Αμυνταίου, από 01/01/1999 έγινε δημοτική επιχείρηση με την επωνυμία: «ΑΜΙΓΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ, ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ, ΞΙΝΟ ΝΕΡΟ». Με τον νέο κώδικα δήμων και κοινοτήτων του 2006 η επιχείρηση στις 27/12/2010 μετατράπηκε σε ανώνυμη εταιρεία με την επωνυμία «ΞΙΝΟ ΝΕΡΟ ΜΟΝΟΜΕΤΟΧΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ». Η εταιρεία διοικείται από το Διοικητικό Συμβούλιο σε συνεργασία με τα διευθυντικά της στελέχη και εποπτεύεται από Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Αμυνταίου. Η επιχείρηση εμφιαλώνει το φυσικό μεταλλικό ξινό νερό καθώς και αεριούχα αναψυκτικά όπως λεμονάδα, πορτοκαλάδα, γκαζόζα, βυσσινάδα και σόδα όλα σε γυάλινες φιάλες. Η ζήτηση για τα προϊόντα είναι αυξημένη και έχουν καθιερωθεί στην ελληνική αγορά ως υγιεινά και εξαιρετικής ποιότητας.

Η εταιρία έχει πιστοποιηθεί με τα διεθνή πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας τροφίμων ISO 9001:2000 και ISO 22000:2005. Η ανάγκη για ποιοτικά προϊόντα οδηγεί την επιχείρηση

<sup>105</sup>

[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9E%CE%B9%CE%BD%CF%8C\\_%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C\\_%CE%A6%CE%BB%CF%8E%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%B1%CF%82](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9E%CE%B9%CE%BD%CF%8C_%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C_%CE%A6%CE%BB%CF%8E%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%B1%CF%82)

<sup>106</sup> [http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=219&Itemid=183](http://www.amyntaio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=219&Itemid=183)

<sup>107</sup> [http://1gym-triandr.thess.sch.gr/activ\\_gr.files/spring.files/Metallika.htm](http://1gym-triandr.thess.sch.gr/activ_gr.files/spring.files/Metallika.htm)

<sup>108</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/50-ksinou-nerou>

σε συνεχείς βελτιώσεις και εκσυγχρονισμό τόσο των κτιριακών εγκαταστάσεων όσο και του μηχανολογικού εξοπλισμού.

Το "ΞΥΝΟ ΝΕΡΟ" που προέρχεται από τη Φλώρινα είναι επιτραπέζιο νερό κατάλληλο για ποσιθεραπεία. Ανήκει στην κατηγορία των ψυχρών (αλκαλικών γαιών) υδροανθρακικών οξυπηγών. Το pH των πηγών του "ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ" είναι 6,6 και γι' αυτό έχει ευχάριστη χαρακτηριστική υπόξυνη γεύση. Επειδή δε περιέχει μαγνήσιο και ασβέστιο ενδείκνυται στην γεροντολογία, μια και στο γήρας υπάρχουν οστεοπορωτικές αλλοιώσεις των οστών.

**Ιαματικό Νερό:** Θερμοκρασία: 15° C

**Χαρακτηρισμός:** Ψυχρό Ca- HCO<sub>3</sub> όξινο ιαματικό νερό Δήμου Αμυνταίου



Εικόνα 6-2: Ξυνό Νερό. <sup>109</sup>

**Ενδείξεις του «ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ»:**

- α) Δυσπεπτικές καταστάσεις
- β) Ουρική αρθρίτις
- γ) Ψαμμίασις - λιθίασης
- δ) Χρόνιες φλεγμονές των κατωτέρων ουροφόρων οδών.
- ε) Δυσκοιλιότητα
- ζ) Ελαφρά ηπατοπάθεια

**Αντενδείξεις του «ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ»:**

- α) Βαριά και χρόνια ηπατοπάθεια
- β) Υπερτροφία προστάτου
- γ) Έλκη στομάχου και πυλωρού



Εικόνα 6-3: Μία εκ των πηγών που λειτουργεί ακόμα. <sup>110</sup>

<sup>109</sup>

[http://3.bp.blogspot.com/-JYHqYexO0qs/T-Af2fs701I/AAAAAAAAAsI/OmPe\\_YYsenE/s1600/article.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-JYHqYexO0qs/T-Af2fs701I/AAAAAAAAAsI/OmPe_YYsenE/s1600/article.jpg)

<sup>110</sup> <http://www.angelfire.com/space/xinonero/PIXGR.HTM>

<http://3.bp.blogspot.com/-JYHqYexO0qs/T->

#### 6.1.4. Ιαματική πηγή Αμμουδάρας<sup>111, 112</sup>

Το υδροθεραπευτήριο βρίσκεται σε ένα όμορφο και υγιεινό φυσικό περιβάλλον και απέχει μόλις 2,5 χιλιόμετρα από το Άργος Ορεστικό. Στην Αμμουδάρα υπάρχουν θειούχες πηγές και λειτουργεί υδροθεραπευτική μονάδα με υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις ιαματικών λουτρών, που λειτουργεί όλο τον χρόνο. Η περιοχή που βρίσκονται τα λουτρά, παρουσιάζει μεγάλο ιστορικό και αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Σημαντικό θεωρείται το απολιθωμένο δάσος του Νοστίμου με τα εντυπωσιακά παλαιοντολογικά του ευρήματα και η Ρωμαϊκή πόλη Διοκλητιανούπολη, η οποία ιδρύθηκε μετά την κατάκτηση από τους Ρωμαίους, δίπλα στον Αλιάκμονα ποταμό, στην τοποθεσία Αρμενοχώρι. Γειτονικά πανέμορφα χωριά μέσα στα δάση για πεζοπορικές εξορμήσεις είναι το Βοτάνι, το Διαλεχτό και το Βέλλος.

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του νερού που αναβλύζει από την πηγή είναι 15° C

**Χαρακτηρισμός:** Ψυχρό HCO<sub>3</sub>-Ca-Na-Mg- Cl-υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό Δήμου Άργους Ορεστικού

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

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Η ανέγερση του υδροθεραπευτηρίου ολοκληρώθηκε το 1998 και είναι από τα πλέον σύγχρονα από πλευράς εξοπλισμού και παρεχομένων υπηρεσιών. Διαθέτει ατομικούς λουτήρες με θερμοκρασία ιαματικού νερού στους 32° C. Λειτουργεί από το μήνα Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας και τις ώρες 08:00 π.μ. με 20:00 μ.μ. Στο χώρο λειτουργεί και ξενώνας για τους επισκέπτες.



Εικόνα 6-4: Επέκταση - αναβάθμιση ιαματικών θεραπευτικών Λουτρών Αμμουδάρας.<sup>113</sup>



Εικόνα 6-5: Εσωτερικός χώρος ιαματικών θεραπευτικών Λουτρών Αμμουδάρας<sup>114</sup>

<sup>111</sup> [http://sentra.com.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=259&Itemid=138](http://sentra.com.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=259&Itemid=138)

<sup>112</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/51-ammoudaras>

<sup>113</sup> [http://www.ankas.gr/component/blog\\_calendar/?year=2011&month=6&modid=172](http://www.ankas.gr/component/blog_calendar/?year=2011&month=6&modid=172)

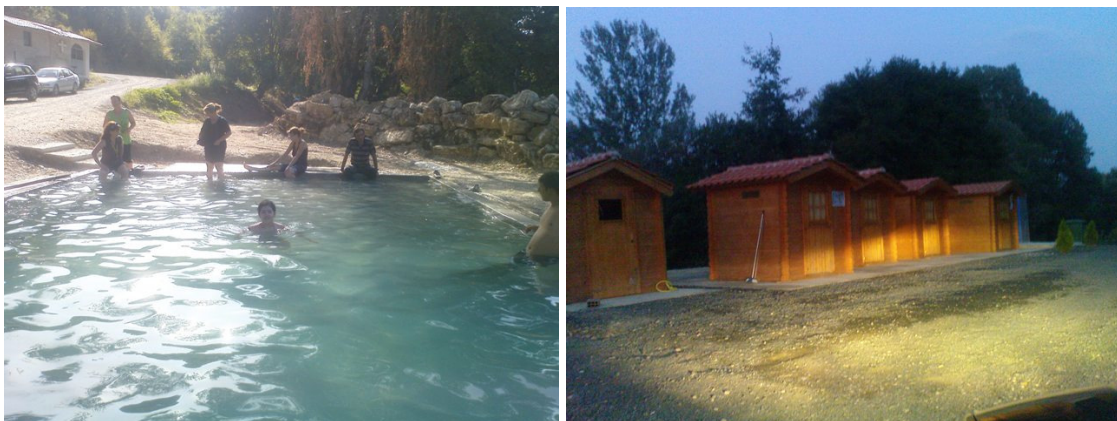
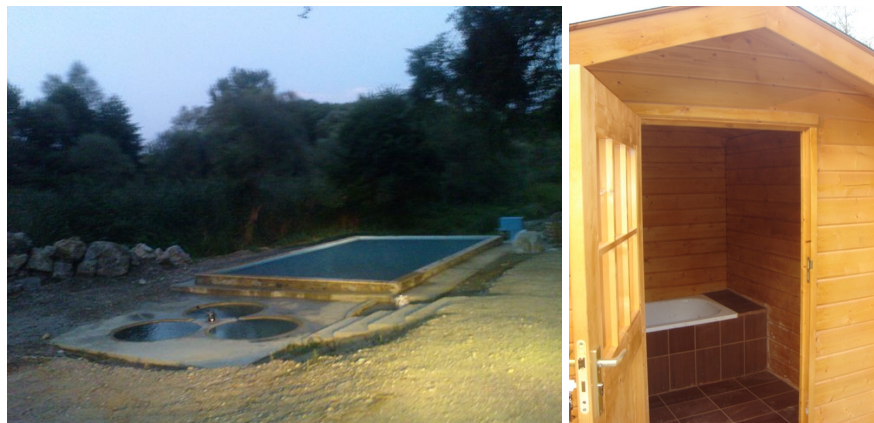
### 6.1.5. Ιαματική πηγή Κιβωτού<sup>115</sup>

Το χωριό Κιβωτός βρίσκεται ενδιάμεσα της οδού Γρεβενών – Νεάπολης – Καστοριάς. Οι φυσικές ομορφιές και το εξαιρετικό κλίμα αποτελούν πόλο έλξης για τους επισκέπτες. Η πηγή βρίσκεται 4 χιλιόμετρα βόρεια από το χωριό και χρησιμοποιήθηκε από τους κατοίκους της περιοχής για θεραπεία, κάτι που μαρτυρούν και τα παλιά κτίσματα της περιοχής. Οι ευεργετικές ιδιότητες των πηγών της Κιβωτού είναι ευρύτερα γνωστές τουλάχιστον εδώ και έναν αιώνα. Μαρτυρίες κατοίκων μας οδηγούν στην αρχή του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Σε ένα φυσικό περιβάλλον που διαμορφώθηκε και συνεχίζει να διαμορφώνεται με τρόπο που να αναδεικνύει τα φυσικά προσόντα της περιοχής, αναβλύζει ιαματικό νερό από δύο γεωτρήσεις που κατασκευάστηκαν προκειμένου να αναπτυχθεί ο τόπος. Οι εγκαταστάσεις σήμερα δε λειτουργούν.

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι 15° C

**Χαρακτηρισμός:** Ψυχρό Na-Ca-K-Li-SO<sub>4</sub>-HCO<sub>3</sub>-Br-F-HS υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό Δήμου Γρεβενών.

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



Εικόνα 6-6: Ιαματική πηγή Κιβωτού.<sup>116</sup>

<sup>114</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/51-ammoudaras>

<sup>115</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/52-kivotou>

<sup>116</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/dytikis-makedonias/52-kivotou>

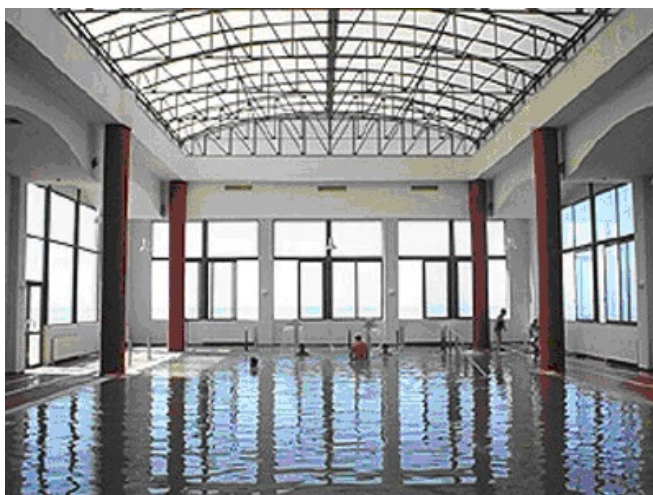


## 6.2 Κεντρικής Μακεδονίας

1. Αγία Παρασκευή
2. Σουρωτής
3. Σέδες
4. Νέας Απολλωνίας
5. Θέρμης
6. Άγκιστρο
7. Λαγκαδά
8. Πόζαρ
9. Λουτροχωρίου
10. Σιδηροκάστρου
11. Αγ. Αποστόλων (Δουμπιά)
12. Γιάννες
13. Ανθεμίων
14. Πικρολίμνης
15. Θέρμων Νιγρίτας
16. Πικρολίμνης (Κιλκίς)

### 6.2.1. Ιαματική πηγή Αγίου Νικολάου (Αγίας Παρασκευής)<sup>117</sup>

Η Αγία Παρασκευή βρίσκεται στην ενδοχώρα της Κασσάνδρας, περιτριγυρισμένη από πευκοδάσος. Πέντε χιλιόμετρα νότια της Αγίας Παρασκευής, μπροστά στη θάλασσα, βρίσκεται ο οικισμός Λουτρά, ο οποίος πήρε το όνομά του από τις ιαματικές πηγές. Τα λουτρά βρίσκονται στο νοτιότερο άκρο της χερσονήσου της Κασσάνδρας, σε καταπληκτικό σημείο, στην κορφή ενός λόφου με θέα το πέλαγος. Ο περιβάλλον τόπος με τη θάλασσα, τα πεύκα, το εκπληκτικό φυσικό τοπίο της περιοχής, αποτελεί μια μοναδική εικόνα ομορφιάς.



Εικόνα 6-7: Ομαδικός λουτήρας της ιαματικής πηγής Αγίου Νικολάου.<sup>118</sup>

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του νερού είναι 34,5° C

**Χαρακτηρισμός:** Θερμό Cl- Na- Br- HS-B-CO<sub>2</sub> υπερτονικό ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό Δήμου Κασσάνδρας

<sup>117</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/21-agia-paraskeui>

<sup>118</sup> [http://www.coralliholidays.gr/gr/medical\\_thermal\\_water.htm](http://www.coralliholidays.gr/gr/medical_thermal_water.htm)

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

**Εγκαταστάσεις θερμοαλισμού υγείας:** Στην τοποθεσία των πηγών, τα πρώτα χρόνια δημιουργήθηκε ένα μικρό υδροθεραπευτήριο με δύο αίθουσες. Το 2000 χτίστηκε το νέο υπερσύγχρονο κτίριο. Διαθέτει δύο μικτές πισίνες, μία εσωτερική και μία εξωτερική, και δέκα ατομικές μπανιέρες με ιαματικό νερό θερμοκρασίας 34,5° C. Επίσης στις εγκαταστάσεις υπάρχει σάουνα, χαμάμ, καταϊονιστήρες, υδρομασάζ (ατομικά και ομαδικά) για αναζωογόνηση. Τα λουτρά λειτουργούν όλο το χρόνο, επτά ημέρες την εβδομάδα. Στην ευρύτερη περιοχή οι επισκέπτες μπορούν να βρουν ενοικιαζόμενα δωμάτια και ξενοδοχεία για τη διαμονή τους.

### 6.2.2. Ιαματική πηγή Σουρωτής (φυσικό μεταλλικό νερό)<sup>119</sup>

Η αστείρευτη πηγή της Σουρωτής αναβλύζει το διάσημο νερό της από την αρχαιότητα. Στους τοπικούς θρύλους αναφέρεται ότι οι ευγενείς προτιμούσαν το δροσιστικό νερό της πηγής για τα συμπόσιά τους. Γάλλοι αξιωματικοί κατά την διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου εκτιμώντας την εξαιρετική ποιότητά του, επιβίβαν το νερό και το έστειλαν στη Γαλλία. Η επιβίβωση συνεχίστηκε από τα Σερβικά στρατεύματα. Το 1987 δημιουργήθηκε η Κοινοτική Επιχείρηση Επιβίβωσης Μεταλλικού Νερού Σουρωτής, που το 1998 μετατράπηκε σε Ανώνυμη Εταιρία.

**Ιαματικό Νερό:** Θερμοκρασία Νερών 16° C

**Χαρακτηρισμός:** HCO<sub>3</sub>-Ca-Mg CO<sub>2</sub> Φυσικό μεταλλικό νερό.

**Εγκαταστάσεις:** Τρία εμφιαλωτήρια, σύγχρονα, με τέσσερις γραμμές παραγωγής: ΦΜΝ σε γυάλινη φιάλη 0.25lit, 0.75lit καθώς και σε κουτί αλουμινίου 0.33lit, "Σουρωτή" με φυσικό άρωμα φρούτων και επιτραπέζιο νερό ("ΥΔΩΡ" Σουρωτής).

### 6.2.3. Ιαματική πηγή Σέδες (Θέρμης)<sup>120, 121</sup>

Από τη Θέρμη πήρε το όνομά του ο Θερμαϊκός κόλπος. Τα ιαματικά λουτρά βρίσκονται σε απόσταση 25 χιλιόμετρα ανατολικά της Θεσσαλονίκης σε μία πυκνοφυτεμένη έκταση 500 στρεμμάτων. Παλαιότερα λειτουργούσαν τέσσερις βυζαντινές δεξαμενές. Η μεγαλύτερη από αυτές φιλοξενούσε έως 80 άτομα. Σήμερα υπάρχει μόνο η μία.



Εικόνα 6-8: Ανακατασκευή Τούρκικου Χαμάμ στο Σέδες Θέρμης.<sup>122</sup>

**Ιαματικό Νερό:** Θερμοκρασία Νερών 32-38° C

<sup>119</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/41-sourotis>

<sup>120</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/94-thermis>

<sup>121</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/42-sedes>

<sup>122</sup> <http://www.green-e.gr/m/destination/view/Iamatika-loytra-Sedes-Loytra-Thermhs-loytra>

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Μεσόθερμο-Na-Cl-K-Br-Hs-B-ολιγομεταλλικό-υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις περιφερειακών νευρών, δερματοπάθειες, μετατραυματικές καταστάσεις, γυναικολογικές παθήσεις.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες.

#### 6.2.4. Ιαματική πηγή Απολλωνίας<sup>123</sup>

Στη νότια πλευρά της λίμνης Βόλβη (προστατεύεται από την συνθήκη Ramsar) και σε απόσταση 50 χιλιομέτρα. Ανατολικά από την Θεσσαλονίκη στην εθνική οδό προς Καβάλα, βρίσκονται τα λουτρά της Νέας Απολλωνίας. Σε μικρή απόσταση από τα λουτρά βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας Απολλωνίας. Επίσης κοντά στη λίμνη βρίσκεται μία δεξαμενή, η οποία λέγεται από τους κατοίκους ότι ήταν το λουτρό του Μεγάλου Αλεξάνδρου και της Ολυμπιάδος.

**Ιαματικό Νερό:** Θερμοκρασία Νερών 49° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο Na-K-SO<sub>4</sub>-HCO<sub>3</sub>-F-B- ολιγομεταλλικό, υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές παθήσεις, κατάγματα, διαστρέμματα.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες.



Εικόνα 6-9: Υδροθεραπευτήριο Ιαματικής πηγής Απολλωνίας.<sup>124</sup>

#### 6.2.5. Ιαματική πηγή Αγκίστρου<sup>125, 126</sup>

Ανατολικά από το τελωνείο του Προμαχώνα και σε απόσταση 1,5 χιλιόμετρα από την ομώνυμη κοινότητα, στο βορειότερο χωριό του νομού Σερρών, στο Άγκιστρο, 124 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη και μια ανάσα από τα έλληνο-βουλγαρικά σύνορα, βρίσκεται το παλαιότερο χαμάμ της Ελλάδας. Χρονολογείται από την εποχή του Βυζαντίου, στο 950μ.Χ. Στο παλιό πέτρινο βυζαντινό λουτρό (23230/41296) η ατμόσφαιρα σε ταξιδεύει. Μέσα από τους κρουνούς ξεχειλίζει άφθονο θερμό νερό, θερμοκρασίας 40° C - 41° C, κατευθείαν μέσα από τα σπλάχνα της γης, προσφέροντας ένα απολαυστικό φυσικό υδρομασάζ. Το σκηνικό συμπληρώνουν οι πυκνοί υδρατμοί και το φως των κεριών. Ιδιαίτερη προτίμηση παρατηρείται από νεαρά άτομα, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες. Σήμερα έχουν κατασκευαστεί ακόμη επτά χαμάμ που δέχονται

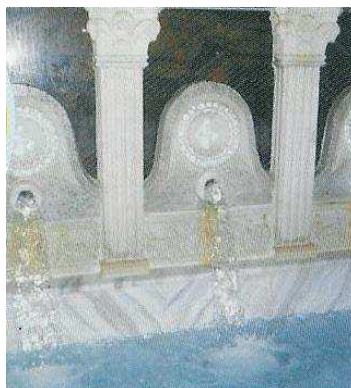
<sup>123</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/43-nea-apolloia>

<sup>124</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>125</sup> <http://www.agelioforos.gr/default.asp?pid=7&ct=55&artid=189520>

<sup>126</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/20-agkistro>

επισκέψεις όλο το χρόνο και όλο το εικοσιτετράωρο. Τα νερά της πηγής είναι ελαφρώς θειούχα και ενδείκνυνται για τη θεραπεία αρθροπάθειας, δερματοπάθειας, ισχιαλγίας, οσφυαλγίας, δερματικών παθήσεων, μετατραυματικών φλεγμονών, χολολιθίασης κ.λπ., αλλά και για ποσιθεραπεία. Το κόστος μιας βουτιάς είναι πέντε ευρώ το άτομο.



Εικόνα 6-10: Ιαματική πηγή Αγκίστρον.<sup>127</sup>

Στη γύρω περιοχή αλλά και μέσα στο χωριό λειτουργούν πολλοί ξενώνες, εκτός από το ξενοδοχείο των λουτρών, ενώ στο κέντρο του δεσπόζει ένας χαρακτηριστικός πέτρινος βυζαντινός πύργος, ο οποίος επί Τουρκοκρατίας χρησιμοποιούνταν ως φυλακή ή ακόμη και ως τόπος εκτελέσεων, ενώ σήμερα χρησιμεύει απλώς σαν ρολόι. Ιστορικό ενδιαφέρον αποτελούν τα οχυρά του Μεταξά που βρίσκονται κατά μήκος των Ελληνοβουλγαρικών συνόρων, στην οροσειρά του Μπέλες. Εδώ βρίσκεται η τοποθεσία Κλειδί, όπου ο Βασίλειος ο Βουλγαροκτόνος εξολόθρευσε το στρατό των Βουλγάρων το 1014μ.Χ.

**Ιαματικό Νερό:** Θερμοκρασία Νερών 41° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο-Na-Ca-K SO<sub>4</sub>-HCO<sub>3</sub>-F ολιγομεταλλικό-υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες και αρθροπάθειες.

**Εγκαταστάσεις:** Τρεις ομαδικοί λουτήρες και ξενώνας σε λειτουργία ετήσια.

#### 6.2.6. Ιαματική πηγή Λαγκαδά.<sup>128</sup>

Τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά αποτελούν μία από της μεγαλύτερες λουτροπόλεις της Ελλάδας. Βρίσκονται 19 χιλιόμετρα ΒΑ της Θεσσαλονίκης. Οι πρώτες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας χρονολογούνται από το 900μ.Χ. και κατασκευάστηκαν από το στρατιωτικό γιατρό του Βυζαντίου Ιουστινιανό. Στις βυζαντινές αυτές εγκαταστάσεις αναφέρονται διάφοροι γεωγράφοι και περιηγητές κατά το 1670μ.Χ. Η συστηματική οργάνωση της λουτρόπολης του Λαγκαδά άρχισε το 1925.



Εικόνα 6-11: Αποψη του εξωτερικού χώρου από τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά.<sup>129</sup>

<sup>127</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>128</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/34-lagkada>



Εικόνα 6-12: Εσωτερικές ομαδικές πισίνες των λουτρών Λαγκαδά.<sup>130</sup>

**Θερμοκρασία Νερών:** 39° C

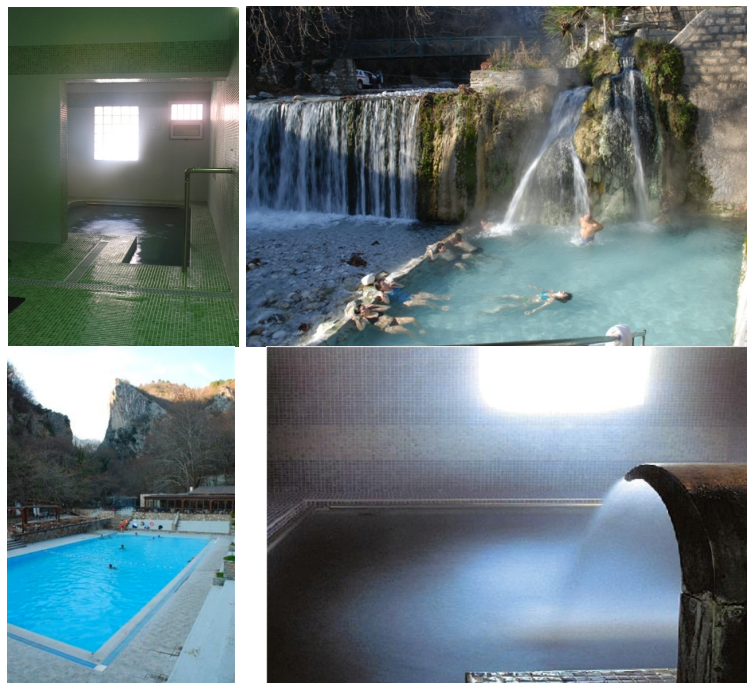
**Χαρακτηρισμός Νερού:** Μεσόθερμο Na-Ca K-CO<sub>4</sub>-HCO<sub>3</sub>-F ολιγομεταλλικό-υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις των νεφρών και ακόμη αμμόλουτρα.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες. Εγκαταστάσεις αναψυχής και άθλησης. Λειτουργία όλο το έτος.

#### 6.2.7. Ιαματική πηγή Λουτρακίου (Πόζαρ).<sup>131</sup>

Οι ιαματικές πηγές λουτρών Λουτρακίου βρίσκονται στους πρόποδες του όρους Βόρας, 13 χιλιόμετρα δυτικά της Αριδαίας, και στη ΒΑ πλευρά του νομού Πέλλας, στο Δήμο Αλμωπίας. Η λέξη «πόζαρ» σημαίνει θράκα, αναμμένο κάρβουνο. Η αξία των τοπικών πηγών φαίνεται πως είχε εκτιμηθεί, από τα ρωμαϊκά κιόλας χρόνια στα μέσα όμως του τελευταίου αιώνα έγιναν οι πρώτες αναλύσεις νερού και πιστοποιήθηκαν οι θεραπευτικές του ιδιότητες.



Εικόνα 6-13: Απόψεις των εγκαταστάσεων των ιαματικών λουτρών Λουτρακίου (Πόζαρ).<sup>132, 133</sup>

<sup>129</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδα, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>130</sup> <http://www.loutralagada.gr/index.php/2013-07-04-09-34-06/84-egkatastaseis-ygeias-eveksias>

<sup>131</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/35-pozar>

<sup>132</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/35-pozar>

Η περιοχή των Λουτρών Πόζαρ, ένα φυσικό αξιοθέατο, βρίσκεται μέσα σ' ένα καταπράσινο περιβάλλον με πλατάνια και καταρράκτες. Πλακόστρωτα μονοπάτια, διαμορφωμένες ξύλινες γέφυρες, βοηθούν τον επισκέπτη να ακολουθήσει τα ορειβατικά μονοπάτια και να φτάσει στο σύμπλεγμα των 16 σπηλαίων. Τα νερά της μικρής λουτρόπολης προσφέρονται για όλες τις εποχές του χρόνου. Είναι όμως πιο εντυπωσιακά μέσα στο χειμώνα κάτω από τους μικρούς καταρράκτες, καταμεσής στη χιονισμένη φύση. Η ανοικτή πισίνα και οι «λιμνούλες» που έχουν φυσικά διαμορφωθεί στην κοίτη του θερμοποτάμου, δίνουν τη δυνατότητα λούσης σε ένα εκπληκτικό φυσικό σκηνικό. Επισκέπτες καταφθάνουν στα Λουτρά από κάθε γωνιά της Ελλάδας είτε για να δεχθούν τις ευεργετικές ιδιότητες των ιαματικών νερών (θεραπευτικών - χαλαρωτικών), είτε για να αποδράσουν στα πανέμορφα βουνά με τις σπηλιές.

**Ιαματικό Νερό:** Οι θερμές πηγές αναβλύζουν από την κοίτη του θερμοποτάμου με θερμοκρασία η οποία ανέρχεται στους 37° C.

**Χαρακτηρισμός:** Ομοιόθερμο HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>- Ca- Mg- K- B- As υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

**Θεραπευτικές Ενδείξεις:** Ποσιθεραπεία για παθήσεις του πεπτικού συστήματος, του ήπατος, των χοληφόρων, της νεφρολιθίασης. Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθρικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές και δερματικές παθήσεις, διαστρέμματα, κατάγματα.

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Στο Νέο Υδροθεραπευτήριο υπάρχουν εσωτερικές πισίνες «prive», οι οποίες είναι διαστάσεων 3x3 με 1,50 μέτρα βάθος και θερμοκρασία στους 37° C και έχουν ξεχωριστό τρόπο λειτουργίας η καθεμία. Στο Παλιό Υδροθεραπευτήριο υπάρχουν 2 πισίνες διαστάσεων 3x6 με 37° C θερμοκρασία και 2 μικρότερες πισίνες (τύπου χαμάμ) με θερμοκρασία 38° C. Υπάρχουν επίσης 2 εξωτερικοί καταρράκτες από τους οποίους ο ένας είναι στους 37° C και ο άλλος αραιώνεται με κρύο νερό και η θερμοκρασία είναι στους 30° C. Ακόμα υπάρχει μία εξωτερική πισίνα ολυμπιακών διαστάσεων με θερμοκρασία στους 37° C στο χώρο του αναψυκτηρίου. Υπάρχουν αποδυτήρια στον κάθε χώρο.

Επίσης, στο χώρο της λουτρόπολης λειτουργεί ξενοδοχείο με 10 δίκλινα και 2 τρίκλινα δωμάτια καθώς και ένα εστιατόριο. Η χρονική περίοδος που λειτουργεί είναι όλο το χρόνο και όλο το 24ωρο.

#### 6.2.8. Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτροχωρίου.<sup>134</sup>

Το Λουτροχώρι είναι χτισμένο στους πρόποδες του όρους Κάμπερ, στα όρια των νομών Πέλλας και Ημαθίας και έχει υψόμετρο 90μέτρα. Ο όμορφος πευκώνας του χωριού και η μοναδικής ομορφιάς πανοραμική θέα που προσφέρουν οι πρόποδες του λόφου προς την πεδινή δένδροκαλλιεργημένη πεδιάδα, συνθέτουν ένα καταπληκτικό τοπίο. Στο Λουτροχώρι υπάρχουν οι ομώνυμες ιαματικές πηγές, που είναι πανελληνίως γνωστές για τις ποικιλόμορφες θεραπευτικές τους ιδιότητες. Λειτουργήσαν κατά το παρελθόν με επισκέπτες από διάφορα μέρη της Μακεδονίας, κυρίως για δερματικές παθήσεις.

**Ιαματικό νερό:** Η θερμοκρασία του νερού είναι 18° C

**Χαρακτηρισμός:** Ψυχρό HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>-Na- Ca-Cl- Mg- HS- B- K υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό Δήμου Σκύδρας.

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

<sup>133</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>134</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/component/content/article/40-springs/kentrikis-makedonias/36-loutrochori>



Εικόνα 6-14: Αρχαιολογικός χώρος και Ιαματικός Φυσικός Πόρος Λουτροχωρίου. <sup>135, 136</sup>

### 6.2.9. Ιαματική πηγή Σιδηροκάστρου. <sup>137, 138, 139</sup>

Μία ιστορική πόλη του νομού Σερρών είναι το Σιδηρόκαστρο, χτισμένη κοντά στην είσοδο της εύφορης κοιλάδας του Στρυμόνα στις όχθες του ποταμού Κρουσοβίτη. Το όνομα της προέρχεται από το ισχυρό κάστρο, κτίσμα του Βασιλείου του Βουλγαροκτόνου. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας το Σιδηρόκαστρο έγινε κέντρο του Ελληνισμού και αντιστάθηκε ηρωικά στους Μακεδονικούς αγώνες.

Επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηροκάστρου και σε μία τοποθεσία με πανοραμική θέα, βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Οι ιαματικές πηγές του Σιδηροκάστρου, γνωστές από τα βυζαντινά χρόνια, έδωσαν την αφορμή να γίνουν οι κατάλληλες υποδομές, ώστε αυτό το θεϊκό δώρο της γης να δοθεί σε όποιον έχει ανάγκη να θεραπεύσει το σώμα του ή να αφηθεί στις χαλαρωτικές ιδιότητες των νερών τους. Χτισμένα ακριβώς δίπλα στη θερμοπηγή και σε μια κατάφυτη πλαγιά, τα Λουτρά Σιδηροκάστρου έχουν αντικριστά το όρος Μπέλες και τον ποταμό Στρυμόνα. Τα θερμά νερά τους, που αναβλύζουν στους 43,7° C, χαρίζουν υγεία, ομορφιά, ευεξία. Πολλοί είναι νέοι και οικογένειες (παιδιά πάνω από 14 ετών) επισκέπτονται τις εγκαταστάσεις των Λουτρών είτε αυθημερόν είτε με διανυκτέρευση, αποσκοπώντας στην απελευθέρωση των αισθήσεων, και είναι αυτοί που ελπίζουν στη θεραπεία παθήσεων. Οι μεγαλύτερης ηλικίας επισκέπτες επιλέγουν τη λουτροθεραπεία 10 - 15 ημερών, κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Τα τελευταία χρόνια έχουν εκσυγχρονιστεί με άριστες εγκαταστάσεις, ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν ποιοτικά και ποσοτικά τους επισκέπτες.

**Θερμοκρασία Νερών:** 33-50° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο-Na- Ca- K- HCO<sub>3</sub>- F- B μεταλλικό-υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, αρθρίτιδα, δισκοπάθεια, τενοντίτιδα, ισχιαλγία, οσφυαλγία, σπονδυλοαρθρίτιδες, μυαλγίες, παθήσεις των αρθρώσεων, γυναικολογικές παθήσεις αλλά και επούλωση παλαιών καταγμάτων και θεραπεία του αυχενικού συνδρόμου, που ταλανίζουν πολλούς ανθρώπους από τη νεαρή ακόμη ηλικία.

**Οι εγκαταστάσεις:** Τα ιαματικά νερά των Λουτρών Σιδηροκάστρου κάνουν το θαύμα τους καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, τροφοδοτώντας δύο πισίνες χαμάμ, τρεις πισίνες υδρομασάζ και 14 ατομικές μπανιέρες. Στο συγκρότημα λειτουργεί και ξενοδοχείο, όπου

<sup>135</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>136</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=nAGSfRuvoXc>

<sup>137</sup> <http://www.agelioforos.gr/default.asp?pid=7&ct=55&artid=189520>

<sup>138</sup> [http://www.serres.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=239&Itemid=115](http://www.serres.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=115)

<sup>139</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/37-sidirokastrou>

μπορούν να καταλύσουν οι επισκέπτες. «Η τιμή διαμονής, πρωινού και λουτροθεραπείας για ένα ζευγάρι διαμορφώνεται κατά μέσο όρο στα 50 ευρώ την ημέρα, ενώ μια αυθημερόν λουτροθεραπεία κοστίζει 5 ευρώ το άτομο στις ομαδικές πισίνες και 16 ευρώ το ζευγάρι, όταν κλειστεί πριβέ», ανέφερε στο «Ταξιδεύω με τον ΑτΚ» ο Δ. Καπουκρανίδης, υπεύθυνος των Λουτρών Σιδηροκάστρου. «Έχουμε μειώσει τις τιμές, ώστε η κρίση να μη σταθεί εμπόδιο για τον κόσμο που επιθυμεί ή έχει ανάγκη τη λουτροθεραπεία. Πτώση εσόδων υπήρξε λόγω κρίσης, χωρίς όμως να μειωθεί η προσέλευση. Κάποτε μέσω του υπουργείου Υγείας έφταναν στα Λουτρά μέχρι και 4.000 μέλη ΚΑΠΗ, ενώ φέτος μέσω του υπουργείου Εργασίας ήρθαν μόνον 400», συμπλήρωσε ο κ. Καπουκρανίδης.



Εικόνα 6-15: Ιαματικά νερά των Λουτρών Σιδηροκάστρου.<sup>140, 141</sup>

Επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηροκάστρου και σε μια τοποθεσία με πανοραμική θέα, βρίσκονται τα ιαματικά Λουτρά, τα οποία ενδείκνυνται για τη θεραπεία αρθρίτιδας, ρευματισμών, νεφρολιθιάσεων, νευραλγιών και μυαλγιών. Την ευθύνη λειτουργίας και ανάπτυξης την έχει η Δημοτική Επιχείρηση Λουτρών του Δήμου Σιδηροκάστρου. Τα τελευταία χρόνια έχουν εκσυγχρονισθεί με άριστες εγκαταστάσεις, ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν ποιοτικά και ποσοτικά Έλληνες και όχι μόνο, για λουτροθεραπεία.<sup>142</sup>

Η Δημοτική Επιχείρηση δρομολόγησε επενδύσεις ύψους 1.000.000.000 δραχμών με την κατασκευή και λειτουργία νέου υδροθεραπευτηρίου που περιλαμβάνει κλειστή πισίνα, ατομικές μπανιέρες με υδρομασάζ, φυσιοθεραπευτήριο και γυμναστήριο. Παράλληλα δρομολογείται και η ολοκλήρωση του νέου Ξενοδοχειακού συγκροτήματος, ενώ υπάρχουν προτάσεις, σύμφωνα με τις οποίες μπορούν οι νέες εγκαταστάσεις να χρησιμοποιηθούν και για συνεδριακό τουρισμό, αλλά και προγράμματα κατάρτισης, στα οποία προβλέπεται ανταλλαγή με άλλες χώρες και χρειάζεται φιλοξενία των καταρτιζομένων, φυσικά σε εποχές που δεν υπάρχουν επισκέπτες θεραπευτικού τουρισμού.

#### **6.2.10. Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αγίων Αποστόλων (Δουμπιά).<sup>143</sup>**

Το ορεινό χωριό Δουμπιά της Χαλκιδικής, φιλοξενεί τη φημισμένη πηγή των «Αγίων Αποστόλων», πηγή ανθρακούχου φυσικού μεταλλικού νερού. Σύμφωνα με την παράδοση πέρασε αρκετές από τις μέρες του εκεί ο Απόστολος Παύλος και ευλόγησε αυτά τα νερά που τον βοήθησαν να ανακτήσει τις δυνάμεις του και να συνεχίσει την πορεία του. Ως ανθρακούχο, το νερό Δουμπιά είναι ευφραντικό και βοηθάει στη πέψη, παρέχοντας στον καταναλωτή τη μοναδική αίσθηση ικανοποίησης και τέρψης. Η μεγάλη συγκέντρωση σε ασβέστιο, μαγνήσιο και όξινα ανθρακικά που περιέχει βοηθούν στην καλή λειτουργία του

<sup>140</sup> [http://www.serres.gr/files/001/images/axiotheata/iamatikes\\_piges\\_sidirokastrou/752a.jpg](http://www.serres.gr/files/001/images/axiotheata/iamatikes_piges_sidirokastrou/752a.jpg)

<sup>141</sup> [http://www.serres.gr/files/001/images/axiotheata/iamatikes\\_piges\\_sidirokastrou/751a.jpg](http://www.serres.gr/files/001/images/axiotheata/iamatikes_piges_sidirokastrou/751a.jpg)

<sup>142</sup> [http://www.serres.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=239&Itemid=115](http://www.serres.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=115)

<sup>143</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/38-agion-apostolon-doumpia>



οργανισμού. Συγκεκριμένα υποστηρίζει την καλή λειτουργία του μυϊκού, νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος, προστατεύει τα οστά, συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος και προλαμβάνει τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά.

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του νερού είναι 15° C

**Χαρακτηρισμός:** Όξινο- Οξυανθρακούχο- Ασβεστούχο- Μαγνησιούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό Δήμου Πολυγύρου.

**Εγκαταστάσεις:** Σήμερα στο χώρο της πηγής, η εταιρεία ΔΟΥΜΠΙΑ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ Α.Ε. δημιούργησε ένα από τα πλέον σύγχρονα εμφιαλωτήρια της Ευρώπης, με πλήρως αυτοματοποιημένες διαδικασίες εμφιάλωσης και συσκευασίας, με τις πιο αυστηρές προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, προκειμένου να διατηρείται αναλλοίωτη η ποιότητα που το κάνει να ξεχωρίζει από όλα τα Φυσικά Μεταλλικά Νερά.



Εικόνα 6-16: Νερό Δουμπιά.<sup>144</sup>

#### 6.2.11. Ιαματικός Φυσικός Πόρος Γιάννες.<sup>145</sup>

Η φυσική μεταλλική ανάβλυση βρίσκεται στην περιοχή Μεγάλη Βρύση, 5χιλιόμετρα βορειοδυτικά της πόλης του Κιλκίς. Γύρω από την πηγή εκτείνεται σημαντικός αρχαιολογικός χώρος, που παλαιότερα γινόταν χρήση του νερού για λουτροθεραπεία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το σπήλαιο Κιλκίς, το οποίο βρίσκεται στους πρόποδες του λόφου Αγίου Γεωργίου. Επιπροσθέτως, παρουσιάζει επιστημονικό ενδιαφέρον τόσο λόγω ευρημάτων προϊστορικών περιόδων όσο και από ιατρικής πλευράς ως κατάλληλο για θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων.

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία του νερού είναι 15° C

**Χαρακτηρισμός:** Ψυχρό Ca- HCO<sub>3</sub>- Mg- CO<sub>2</sub> ιαματικό νερό Δήμου Κιλκίς.

**Θεραπευτικές Ενδείξεις:** Ποσιθεραπεία για παθήσεις του ουροποιητικού και γαστρεντερικού συστήματος

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Το νερό της πηγής χρησιμοποιείται ελεύθερα από τους επισκέπτες.



Εικόνα 6-17: Ιαματικός Φυσικός Πόρος Γιάννες.<sup>146</sup>

<sup>144</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/38-agion-apostolon-doumpia>

<sup>145</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/39-giannes>

### 6.2.12. Ιαματικός Φυσικός Πόρος Ανθεμίων.<sup>147</sup>

Δεν κατορθώθηκε να συλλεχθούν πρόσφατα στοιχεία.

### 6.2.13. Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πικρολίμνης.<sup>148, 149, 150151</sup>

Λίγα χιλιόμετρα έξω απ' το Κιλίκις και 23χιλιόμετρα. από τη Θεσσαλονίκη βρίσκονται τα Ιαματικά Λουτρά Πικρολίμνης. Η Πικρολίμνη είναι μια μικρή αβαθής λίμνη με έκταση 4.500 τετραγωνικά μέτρα, που ξηραίνεται συνήθως το καλοκαίρι. Η ιδιαιτερότητα της οφείλεται στη μαύρη λάσπη (φυσικός αλατούχος πηλός) που υπάρχει στην κοίτη της. Η σύνθεση του πηλού του πυθμένα της λίμνης, όπου κυριαρχούν οι θειούχες ενώσεις και τα νιτρικά άλατα, είναι υπεύθυνη για τις ιαματικές και καλλυντικές της ιδιότητες, γνωστές σε πανελλήνια κλίμακα. Η Πικρολίμνη ήταν γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων με διαφορετική ονομασία.

**Ιαματικό νερό:** Η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι 38° C

**Χαρακτηρισμός:** ψυχρό, όξινο, μεταλλικό, υποτονικό ιαματικό νερό

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματικά, οσφυαλγίες, σπονδυλοαρθρίτιδες, μυαλγίες, ισχυαλγίες, δισκοπάθειες, μυοσκελετικά, αρθριτικά, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις, μετατραυματική θεραπεία.

**Θεραπευτικός Πηλός:** Ιαματικός Πηλός Πικρολίμνης

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

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Στο οργανωμένο πηλοθεραπευτήριο λειτουργούν ομαδικές πισίνες και ατομικοί χώροι επάλειψης πηλού. Στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν ατομικές μπανιέρες υδροθεραπείας. Διατίθενται εγκαταστάσεις διαμονής κι εστίασης. Το συγκρότημα φιλοξενεί πολλούς επισκέπτες καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου. Το συγκρότημα των ιαματικών λουτρών Πικρολίμνης συνδυάζει τις μεθόδους της πηλοθεραπείας και υδροθεραπείας.



Εικόνα 6-18: (αριστερά /κέντρο) απόψεις της λίμνης χειμώνα και καλοκαίρι, (δεξιά) άποψη ομαδικής πισίνας.<sup>152, 153, 154</sup>

<sup>146</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/39-giannes>

<sup>147</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/95-anthemion>

<sup>148</sup> <http://www.panoramio.com/photo/89327763>

<sup>149</sup> <http://www.kilkis.gr/D0C6D71D.el.aspx>

<sup>150</sup> [www.pikrolimni.gr](http://www.pikrolimni.gr)

<sup>151</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/102-pikrolimnis>

<sup>152</sup> <http://www.panoramio.com/photo/89327763>

<sup>153</sup> <http://www.kilkis.gr/D0C6D71D.el.aspx>

<sup>154</sup> [www.pikrolimni.gr](http://www.pikrolimni.gr)

#### **6.2.14. Ιαματική πηγή Θερμών Νιγρίτας.**<sup>155, 156</sup>

Η αρχαία Βισαλτία εκτείνονταν μεταξύ του όρους Βερτίσκοκ που ήταν το δυτικό της σύνορο και του Στρυμόνα και της Κερκινίτιδος λίμνης, που ήταν το ανατολικό. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός εθίμων στην επαρχία και στην πόλη της Νιγρίτας, που αναφέρεται σε διάφορες γιορτές της Χριστιανοσύνης και σε σημαντικά γεγονότα του ανθρώπινου βίου. Ένα από αυτά είναι και η γιορτή της Γερακίνας η οποία γίνεται κάθε άνοιξη. Οι ιαματικές πηγές των Θερμών Νιγρίτας είναι γνωστές για το μεταλλικό νερό τους. Βρίσκονται μόλις 5 χιλιόμετρα από την Νιγρίτα και 22 χιλιόμετρα από τις Σέρρες.

Εκτός των πηγών, για τα λουτρά υπάρχει και πηγή πόσιμου νερού που ανήκει στην κατηγορία των αλκαλικών οξυπηγών. Το νερό αυτής της πηγής, αφού αναμιγνύεται με ανθρακικό οξύ, εμφιαλώνεται στο εργοστάσιο εμφιάλωσης που βρίσκεται στην περιοχή και κυκλοφορεί στο εμπόριο. Πολλές είναι οι μελέτες που έχει εκπονήσει ο Δήμος Νιγρίτας για τον εκσυγχρονισμό των Λουτρών, ενώ παράλληλα υπάρχει σειρά μελετών του ΙΓΜΕ από τις οποίες προκύπτει πλήρης χαρτογράφηση του γεωθερμικού πεδίου. Απαραίτητη για την περιοχή θεωρείται και η κατασκευή γεωθερμικής πισίνας στο Ξενοδοχείο «ΓΕΡΑΚΙΝΑ» της Δημοτικής Επιχείρησης του Δήμου Νιγρίτας, ώστε να συνδυαστεί η διανομή με τη λουτροθεραπεία.

**Θερμοκρασία Νερών:** 25-56° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο- HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>- Na- Mg- K- As-B- CO<sub>2</sub> μεταλλικό-υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για αρθρίτιδες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για σύνδρομο θρέψης και ιδιαίτερα για νοσήματα του γαστρεντερικού συστήματος.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες.

<sup>155</sup> [http://www.serres.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=240&Itemid=115](http://www.serres.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=240&Itemid=115)

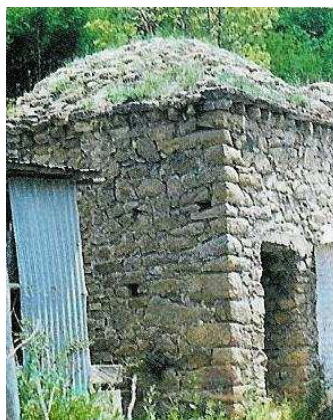
<sup>156</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/kentrikis-makedonias/103-therma-nigritas>

### 6.3 Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης

1. Θερμίων
2. Ψαροθέρων
3. Τραϊανούπολης
4. Κρηνίδων
5. Γενησαίας (Ποταμιάς)

#### 6.3.1. Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου.<sup>157</sup>

Χώρο ιδιαίτερα ξεχωριστό αποτελεί η ευρύτερη περιοχή της Ροδόπης. Παρθένα δάση, ορμητικοί χείμαρροι, καταρράκτες, απίθανη ποικιλία χλωρίδας και πανίδας συνθέτουν ένα τοπίο μοναδικής εμπειρίας για κάθε επισκέπτη. Στην περιοχή βρίσκεται το περίφημο παρθένο δάσος, το οποίο έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο και θεωρείται ευρωπαϊκός δρυμός. Η πηγή απέχει 25χιλιόμετρα βόρεια της πόλης Παρανεστίου, σε υψόμετρο 620μέτρα όπου ένα παλιό πέτρινο υδροθεραπευτήριο μαρτυρά την ανθρώπινη παρουσία στους αιώνες.



Εικόνα 6-19: Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου.<sup>158</sup>

**Ιαματικό νερό:** Θερμοκρασία Νερών 20÷58° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Μετεωρικό Υπέρθερμο -Na-Ca-HCO<sub>3</sub>-K-Li-Br-F-CO<sub>2</sub>. Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.

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

**Εγκαταστάσεις** Φυσικοί λουτήρες Εκπόνηση μελετών ανάπτυξης.

#### 6.3.2. Ιαματική πηγή Ψαροθέρων.<sup>159</sup>

Η Σαμοθράκη είναι παγκοσμίως γνωστή από το περίφημο άγαλμα της Νίκης που κοσμεί το Μουσείο του Λούβρου. Η πρώτη γνωριμία του επισκέπτη με το νησί γίνεται μέσω του λιμανιού της Σαμοθράκης, της Καμαριώτισσας. Προχωρώντας από το λιμάνι προς τα βόρεια, μετά την Παλαιόπολη συναντάμε τον οικισμό Καριώτες. Έπειτα από λίγα χιλιόμετρα και σε απόσταση 13 χιλιόμετρα από την Καμαριώτισσα, βρίσκονται τα Θερμά ή Λουτρά, μια περιοχή όπου οργιάζει η βλάστηση από πλατάνια, καστανιές, κουμαριές και μυρτιές. Οι εγκαταστάσεις με τις ζεστές θειούχες πηγές ήταν ήδη γνωστές από την εποχή του Βυζαντίου για τις ιαματικές ιδιότητές τους.

<sup>157</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikhs-makedonias-kai-thrakis/22-thermion>

<sup>158</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>159</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikhs-makedonias-kai-thrakis/40-psarothermwn>

Η Σαμοθράκη – το νησί του Αιόλου κατά τη μυθολογία- είναι ένας τόπος μυστηριακός. Οι βοτσαλωτές ακρογιαλιές, τα τρεχούμενα νερά, η ανέγγιχτη φύση, οι ξακουστές ιαματικές πηγές, οι μοναδικές αρχαιότητες συνθέτουν ένα ειδυλλιακό τοπίο που καθηλώνει και συναρπάζει. Οι θερμές ιαματικές πηγές δεσπόζουν στην είσοδο του οικισμού των Θέρμων. Στη Σαμοθράκη ο επισκέπτης παράλληλα με τη θεραπεία θα γνωρίσει αρχαιολογικούς και ιστορικούς τόπους, αλλά και τις μοναδικές «βάθρες» ψυχρού νερού.

**Ιαματικό Νερό:** Η θερμοκρασία νερού 30-100° C

**Χαρακτηριστικά:** Υπέρθερμο μεταλλικό Na-Cl-HCO<sub>3</sub>-K-Br-B-As-CO<sub>2</sub> υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό Δήμου Σαμοθράκης

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

**Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας:** Τα λουτρά βρίσκονται στους πρόποδες του λόφου των Ψαροθέρμων. Διαθέτουν δύο πισίνες (ανδρών και γυναικών) και δεκατρείς ατομικές μπανιέρες. Η θερμοκρασία του νερού στην ανδρική πισίνα είναι 40-41° C και στη γυναικεία 38-39° C. Οι εγκαταστάσεις λειτουργούν από το μήνα Ιούνιο μέχρι και τον Οκτώβριο. Οι ώρες λειτουργίας είναι από 07:30 π.μ. έως 13:30 μ.μ. και από 17:30 μ.μ. έως 23:45 μ.μ.



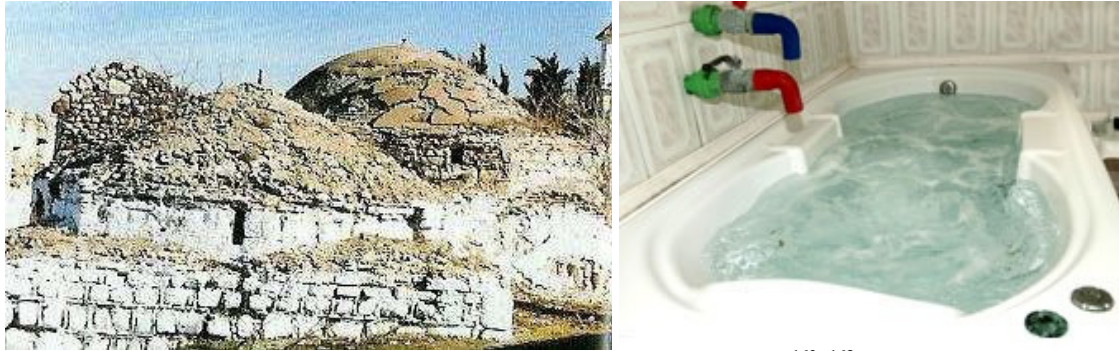
Εικόνα 6-20: Ιαματικά λουτρά Ψαρόθερμων.<sup>160</sup>

### 6.3.3. Ιαματική πηγή Τραϊανούπολης.<sup>161</sup>

Οι παλαιότερες και οι σύγχρονες ιαματικές εγκαταστάσεις γειτνιάζουν άμεσα τον ομώνυμο αρχαιολογικό χώρο. Οι θερμές ιαματικές πηγές ήταν ο βασικός πόλος έλξης πληθυσμού ήδη από την αρχαιότητα. Από τον λόφο του Αγ. Γεωργίου που βρίσκεται δίπλα στα λουτρά, μπορεί κανείς να απολαύσει το Δέλτα του Έβρου. Η λουτρόπολη βρίσκεται 14χιλιόμετρα Ανατολικά της Αλεξανδρούπολης.

<sup>160</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikhs-makedonias-kai-thrakis/40-psarothermwon>

<sup>161</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikhs-makedonias-kai-thrakis/44-traianoupolis>



Εικόνα 6-21: Ιαματική πηγή Τραϊνούπολης.<sup>162, 163</sup>

**Ιαματικό νερό:** Θερμοκρασία Νερών 51° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο Cl-Na-Ca-K-HS-B- Μεταλλικό-υποτονικό

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

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο, εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης. Οι εγκαταστάσεις θερμαίνονται με το γεωθερμικό ρευστό.

#### 6.3.4. Ιαματικός πηλός Κρηνίδων.<sup>164</sup>

Παρουσία στο χώρο της πηλοθεραπείας εντοπίζεται στα λασπόλουτρα που βρίσκονται στον Δήμο Φιλίππων, σε απόσταση 3χιλιόμετρα Δυτικά του οικισμού των Κρηνίδων. Οι εκπληκτικές ιδιότητες της λάσπης είναι γνωστές στην περιοχή τουλάχιστον από τα τέλη του περασμένου αιώνα. Στην περιοχή βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος, το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων, το βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας της πρώτης χριστιανής της Ευρώπης.



Εικόνα 6-22: Ιαματικός πηλός Κρηνίδων .<sup>165</sup>

<sup>162</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>163</sup> <http://www.iatrikathemata.gr/tieda.htm>

<sup>164</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikh-makedonias-kai-thrakis/46-krinides>

**Θερμοκρασία Νερών:** 29° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Μεσομεταλλικό HCO<sub>3</sub> Ca-Mg υποτονικό

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του δέρματος, χρήση ως καλλυντικό σκεύασμα, ουρική αρθρίτιδα, νεφρολιθίαση, έκζεμα, φλεγμονές του δέρματος, χρόνιες δερματοπάθειες.

**Εγκαταστάσεις:** Πηλοθεραπευτικό Κέντρο, με λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

### 6.3.5. Ιαματική πηγή Ποταμιάς.<sup>166</sup>

Τα Άβδηρα, όπου ανήκουν και τα λουτρά, αποτελούν μία από τις ιστορικές Θρακικές πόλεις. Μεγάλοι σοφοί του πνεύματος, των γραμμάτων και των τεχνών όπως ο Δημόκριτος, ο Πρωταγόρας, ο Λεύκιππος και άλλοι γεννήθηκαν και μεγαλούργησαν εκεί. Από τις αρχές του 2000 λειτουργεί το Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων που φιλοξενεί ευρήματα και ανασκαφές από τον αρχαιολογικό χώρο. Τα λουτρά της Ποταμιάς Νέας Κεσσάνης, Δήμου Αβδήρων, βρίσκονται στο 20<sup>ο</sup> χιλιόμετρο της Εθνικής οδού Ξάνθης Κομοτηνής και λειτουργούν από τον Ιούνιο μέχρι και τον Οκτώβριο.



Εικόνα 6-23: Λουτήρας μικρών ομάδων της Ιαματική πηγή Ποταμιάς.<sup>167</sup>

**Θερμοκρασία Νερών:** 65° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Υπέρθερμο μεταλλικό -Na-Cl-HCO<sub>3</sub>-K-Br-B-As-CO<sub>2</sub>-Υποτονικό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιες δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, νευρίτιδες, αλλεργικές δερματοπάθειες.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες και εστιατόρια.

### 6.3.6. Ιαματική πηγή Ελευθερών.<sup>168</sup>

Τα λουτρά βρίσκονται στην κοιλάδα του ποταμού Μαρμαρά σε απόσταση 42χιλιόμετρα από την Καβάλα. Τα άφθονα ζεστά μεταλλικά νερά που αναβλύζουν στην περιοχή

<sup>165</sup> <http://www.thermalsprings.gr/index.php/el/anatolikhs-makedonias-kai-thrakis/46-krinides>

<sup>166</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

<sup>167</sup> [http://www.avdera.gr/index.php/component/content/article/132-2013-04-16-11-38-49\\_532/53-%CE%97%20%CE%9B%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B7%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%A0%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%AC%CF%82](http://www.avdera.gr/index.php/component/content/article/132-2013-04-16-11-38-49_532/53-%CE%97%20%CE%9B%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B7%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%A0%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%AC%CF%82).

<sup>168</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.

χρησιμοποιούνταν από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Σώζεται σε σχετικά καλή κατάσταση ένα θολωτό βυζαντινό λουτρό.



Εικόνα 6-24: Ιαματική πηγή Ελευθερών.<sup>169</sup>

**Θερμοκρασία Νερών:** 40-52° C

**Χαρακτηρισμός Νερού:** Μεσόθερμο -Na-HCO<sub>3</sub>-Cl-K-Br-F-As-B-CO<sub>2</sub> Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.

**Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθροπάθειες, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, μυαλγίες.

**Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες και εστιατόρια. Λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

---

<sup>169</sup> Οδηγός Ιαματικών Πηγών & Λουτροπόλεων Ελλάδος, έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 1995.



## 7. Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ - SPA

### 7.1 Ορισμός<sup>170</sup>

Ο όρος ιαματική πηγή συνδέεται με την κατεργασία ύδατος που είναι επίσης γνωστή ως balneotherapy. Οι πόλεις ιαματικών πηγών ή τα θέρετρα ιαματικών πηγών (συμπεριλαμβανομένων των θέρετρων θερμών πηγών) τυπικό χαρακτηριστικό τους είναι η προσφορά των ποικίλων θεραπειών υγείας. Ο όρος προέρχεται από το όνομα της πόλης της ιαματικής πηγής «Sra» στο Βέλγιο, το όνομα της οποίας είναι γνωστό από τους ρωμαϊκούς ακόμα χρόνους, όταν η τοποθεσία ονομάστηκε «Aquaе Spadanae», μερικές φορές συνδέεται ανακριβώς με τη λατινική λέξη "spargere" που σημαίνει διασπορά, ψεκάζει ή υγραίνει .

Οι ρωμαϊκές λεγεώνες κατασκήνωναν σε θερμές πηγές, από όπου ανάβλυζαν ιαματικά ύδατα. Από τους μεσαιωνικούς χρόνους, οι ασθένειες που προκλήθηκαν από την ανεπάρκεια του σιδήρου αντιμετωπίστηκαν με την κατανάλωση σιδηρούχων (iron-bearing) νερών από πηγές (το 1326, ο σιδηρουργός Collin le Loup απαίτησε μια θεραπεία, στην οποία η πηγή ονομάστηκε Esra, μια βαλλωνική λέξη για την πηγή "fountain").

Κατά τον 16<sup>ο</sup> αιώνα στην Αγγλία οι παλαιές Ρωμαϊκές ιδέες του ιαματικού λουσίματος αναβιώθηκαν στις πόλεις όπως το Bath και το 1596 William Slingsby ο οποίος ευρισκόμενος στη βελγική πόλη (που αποκάλεσε Spaw) ανακάλυψε μια σιδηρούχα πηγή στο Γιορκσάιρ. Εσώκλεισε την πηγή με μια καλή κατασκευή που έγινε γνωστή ως Harrogate, η οποία ήταν το πρώτο θέρετρο στην Αγγλία για την κατανάλωση των ιατρικών υδάτων. Κατόπιν ο Dr Timothy Bright το 1596 μετά την ανακάλυψη μιας δεύτερης πηγής την οποία αποκάλεσε «The English Spaw», ξεκινώντας έτσι τη χρήση της λέξης Spa ως γενική περιγραφή.

Τέλος, αναφέρεται σε βιβλιογραφικές πηγές ότι, το 1936, σε ένα μικρό χωριό της περιοχής των Αρδεννών στη Γαλλία, το όνομα «Sra» χρησιμοποιούνταν για προσδιορίσει ορισμένες θερμές μεταλλικές πηγές που ανακαλύφθηκε ότι είχαν θεραπευτικές και ιαματικές ιδιότητες. Πολύ σύντομα, κατασκευάστηκαν πισίνες στο Spa, στο Βέλγιο.

Υποστηρίζεται συνήθως, σε ένα εμπορικό πλαίσιο, ότι η λέξη Spa είναι ακρωνύμιο διάφορων λατινικών φράσεων όπως "Salus Per Aquam" ή "Sanitas Per Aquam" που σημαίνει "την υγεία μέσω ύδατος".

### 7.2 Η γενική ιδέα του spa

Ένα μεγάλο μέρος του σύγχρονου τομέα της υδροθεραπείας προέρχεται από τον ευρωπαϊκό και πρώιμο αμερικάνικο κόσμο του spa. Κατά τη διάρκεια των ετών μετά από έρευνες που διενεργήθηκαν πάνω στο θέμα διατυπώθηκαν και διάφοροι ορισμοί της λέξης. Έτσι, κατά τη δεκαετία του 1950, ο Dr. Sidney Licht, ιδρυτικό μέλος της Αμερικανικής Εταιρείας Ιατρικής Υδρολογίας και Κλιματολογίας, όρισε το spa ως «ένα μέρος όπου ύδατα που περιέχουν μεταλλικά στοιχεία ρέουν φυσικά από το έδαφος, ή στο οποίο αντλούνται ή οδηγούνται, και χρησιμοποιούνται εκεί για θεραπευτικούς σκοπούς». Παρομοίως, ο Dr. Walter S. McClellan, ο πρώτος ιατρικός διευθυντής του Saratoga Spa στις Πηγές Saratoga στη Νέα Υόρκη, θεώρησε spa «ένα μέρος ή τοποθεσία, το οποίο η φύση έχει προμηθεύσει με φυσικά ιαματικά στοιχεία όπως μεταλλικά ύδατα ή πελοειδή, και το οποίο έχει μεριμνήσει για εγκαταστάσεις και εξοπλισμό για τη διαχείριση θεραπειών που αξιοποιούν τα στοιχεία αυτά, και στο οποίο το πρόγραμμα διεξάγεται υπό ιατρική εποπτεία». Έτσι, ο ιστορικός προσδιορισμός του spa αναγνωρίζει ένα σημαντικό κοινωνικό ινστιτούτο που προσφέρει χώρο και χρόνο για δραστηριότητες, ξεκούραση,

<sup>170</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

χαλάρωση, θεραπεία και ανανέωση. Η γενική ιδέα του Spa έβαλε τα θεμέλια για την ανάπτυξη της σύγχρονης υδροθεραπείας.

### **7.2.1. Ο σχεδιασμός, η έρευνα και τα χρόνια της ύφεσης στον αμερικανικό κόσμο**

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι, πριν τη μεγάλη οικονομική κρίση, τα Spa της Αμερικής γνώρισαν ταχύτατη ανάπτυξη. Παρόλα αυτά, όταν έγινε το χρηματιστηριακό κραχ (1929), τα Spa δεν επηρεάστηκαν αμέσως. Στην πραγματικότητα, τα δημόσια spa, όπως π.χ. το Saratoga Springs στη Νέα Υόρκη και το Hot Springs στο Αρκάνσας επωφελήθηκαν από την κρίση. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, όλο και περισσότεροι άνθρωποι να επισκέπτονται τα Spa για θεραπευτικούς λόγους και οι εύποροι, που δεν είχαν πλέον την οικονομική δυνατότητα να ταξιδέψουν στην Ευρώπη, να επιλέγουν τις πισίνες στην Αμερική. Στο «Homestead», ο Dr. Frank Hopkins και ο Dr. Melitus Jarman περιέγραψαν το εξελιγμένο Hot Springs Spa ως ένα μέρος στην Αμερική όπου το προσωπικό των επαγγελματιών γιατρών διαχειρίζεται την αρχαία «τέχνη του Ασκληπιού».

Στα χρόνια της Οικονομικής Ύφεσης, ερευνητές μελέτησαν τις φυσικές, ψυχιατρικές, θερμικές, μηχανικές, χημικές, μεταλλικές, ηλεκτρικές και ραδιενεργές ιδιότητες των αμερικανικών ιαματικών υδάτων και ιατρικές οργανώσεις διοργάνωσαν ειδικές συσκέψεις και διεξήγαγαν περιοδείες στα Spa. Πληθώρα πληροφοριών, ερευνών και άρθρων σχετικά με την ιατρική πρακτική των κέντρων θεραπείας, τη λουτροθεραπεία και τις θεραπείες σε πισίνα, εμφανίστηκε στα επαγγελματικά περιοδικά της εποχής. Στην Ιατρική Σχολή του Northwestern University στο Σικάγο, ο Dr. John S. Coulter, ο πρώτος ακαδημαϊκός φυσικός πλήρους απασχόλησης που είχε ως αντικείμενο την φυσική ιατρική, έδωσε διαλέξεις σχετικά με την φυσιοθεραπεία, την οποία τοποθέτησε στο ιστορικό πλαίσιο της ιατρικής των spa. Στη Βοστώνη, η Dr. Rebekah Wright, μία ψυχίατρος που εργαζόταν για το Department of Mental Diseases της Μασαχουσέτης, μελέτησε τις ψυχοθεραπευτικές επιδράσεις της χρήσης του νερού. Στο βιβλίο της «Hydrotherapy in Psychiatric Hospitals», η Wright περιέγραψε 32 διαδικασίες που βασίζονται στο νερό, οι οποίες χρησιμοποιούνταν ώστε να επιτευχθούν καταπραυντικές, διεγερτικές, παυσίπονες, υπνωτικές, κατασταλτικές και αντιπυρετικές επιδράσεις στο σώμα. Το 1933, τα ιαματικά νερά της Αμερικής αναγνωρίστηκαν επισήμως με την ίδρυση του Ερευνητικού Ινστιτούτου Υδροθεραπευτικής «Simon Baruch» στο Saratoga Springs Spa και την έκδοση μιας σειράς επιστημονικών περιοδικών. Επίσης, στο Εθνικό Πάρκο Hot Springs στο Αρκάνσας, μια άλλη ομάδα γιατρών spa, μελέτησε και εφάρμοσε θεραπεία σε πισίνα και υποβρύχια φυσιοθεραπεία. Λίγο αργότερα, το 1936, ο Roosevelt ταξίδεψε με ειδικό προεδρικό τρένο στο Hot Springs, όπου επισκέφθηκε το Στρατιωτικό και Ναυτικό Νοσοκομείο και το Bath House Row. Την ίδια χρονιά, ο Dr. Albert W. Wallace περιέγραψε τα κέντρα θεραπείας spa της Αμερικής και την πλήρη ιατρική τους δυναμική στην «Εφημερίδα της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης» (Journal of the American Medical Association - JAMA). Έτσι, απαρίθμησε 10 γενικά χαρακτηριστικά των spa τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

1. Ορθή χρήση των μεταλλικών πηγών και των κλιμάτων
2. Κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση
3. Σωστή υγιεινή διατροφή
4. Συστηματική ξεκούραση
5. Μεθοδική άσκηση
6. Ορθή γνώση των αποθεμάτων και των ορίων του ασθενούς
7. Θεραπείες Spa, συμπεριλαμβανομένων και φυσικών, ηλεκτρικών, ηλιοθεραπευτικών και υδροθεραπευτικών διαδικασιών, που να παρέχονται από ικανούς θεράποντες γιατρούς

8. Προγραμματισμός και συντονισμός της μέρας του ασθενούς

9. Αναπτέρωση του ηθικού

10. Ανάπτυξη κατάλληλης προοπτικής (του ασθενούς και του γιατρού) ενάντια στην ασθένεια από την οποία πάσχει ο ασθενής

Η Εφημερίδα της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης δημοσίευσε πολυάριθμα άρθρα που επιβεβαίωναν την αξία των θεραπειών που προσφέρονται στα «κέντρα θεραπειάς» για «χρόνιες καταστάσεις αναπηρίας, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που επηρεάζουν την καρδιά και την κυκλοφορία τους αίματος, για ρευματικές διαταραχές, παθήσεις του στομάχου, του λεπτού και παχέως εντέρου, της χοληδόχου κύστης και του ήπατος, διαταραχές του νευρικού συστήματος, ορισμένες αλλοιώσεις του δέρματος και κάποιες παθήσεις του μεταβολισμού». Ακόμη και η εφημερίδα «Medical Economics» δημοσίευσε ένα άρθρο σχετικά με την ιατρική και οικονομική σημασία της ιατρικής πρακτικής των Spa.

### 7.3 Κατηγορίες Spa

Σύμφωνα με την διεθνή ομοσπονδία Spa, *INTERNATIONAL SPA ASSOCIATION (ISPA)* αναγνωρίζονται 7 τύποι Spa οι οποίοι είναι οι παρακάτω:

- **Club Spa** Είναι κέντρα που έχουν ως πρωταρχικό σκοπό την 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 την 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). Στην διάρκεια της παραμονής ο επισκέπτης θα συμμετέχει 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 παράλληλα 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.

#### *7.4 Διαδικασία Εφαρμογής ενός Spa*

Μια περιποίηση σε ένα χώρο Spa περιλαμβάνει κινήσεις, κατά τις οποίες η μια ακολουθεί την άλλη με χαλαρή ρυθμικότητα. Σταδιακά, το σώμα και το πνεύμα μαθαίνουν να συμπορεύονται σε διαφορετικό ρυθμό απ' αυτό του εξωτερικού κόσμου. 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 το άτομο 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 gulgrande 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 μας ανασυνδέει 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. Τα αποτελέσματα της λάσπης μοιάζουν με αυτά της υδροθεραπείας, τα οποία έχουν αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο. 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.

### **Εβδομο στάδιο: η χαλάρωση**

Είναι ένα στάδιο που δεν πρέπει ποτέ να το παραμελούμε. Μετά από ένα τελετουργικό Spa που διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα είναι απαραίτητο να ακολουθείται από χαλάρωση μισής ώρας και πιο συγκεκριμένα ενός ύπνου. Γι' αυτό πρέπει τα κέντρα θαλασσοθεραπείας πρέπει να διαθέτουν κέντρα χαλάρωσης.

### **7.5 Οργάνωση του Χώρου ενός Spa.**

Ο χώρος ενός κέντρου θαλασσοθεραπείας ή αλλιώς Spa προσφέρεται για περιποίηση, χαλάρωση και αναζωογόνηση προσώπου σώματος αλλά και πνεύματος.

Ένας πλήρως 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
- Προαιρετική παροχή ειδικής διατροφής κατά την παραμονή στο κέντρο.

Σ' ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας υπάρχουν ατομικές θεραπείες μερικές από τις οποίες αναφέρονται παρακάτω:

1. Ατομικές υδρομπανιέρες Niagara ή Jamaica
  - Υδρομασάζ σε ατομική μπανιέρα ζεστού θαλασσινού νερού
  - Εύρος θερμοκρασίας 33-39° C
  - Μπορούν να προστεθούν προαιρετικά στο θαλασσινό νερό αιθέρια έλαια, θαλάσσια άλατα και φύκια
2. Υδρομπανιέρα Thalaxion
  - Εναλλαγή κρύου και θαλασσινού ζεστού νερού
  - Εύρος θερμοκρασίας 33-34° C
  - Βελτίωση κυκλοφορίας κάτω άκρων
3. Υδρομπανιέρα Biostart
  - Συνδυασμός αρωματο/χρωμοθεραπείας απολέπισης σώματος, μάσκας με φύκια και ντους ψιλής βροχής
4. Ντους ψιλής βροχής
  - Ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό
5. Ντους ψιλής βροχής με μασάζ
  - Ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό σε συνδυασμό με χαλαρωτικό μασάζ
6. Jet ντους:
  - Βαθύ μασάζ το οποίο εφαρμόζεται στο σώμα από την εκτόξευση ζεστού θαλασσινού νερού από απόσταση με εύρος θερμοκρασίας 33-36° C
7. Πισίνα ζεστού θαλασσινού νερού:
  - Τονωτικό υδρομασάζ όλου του σώματος στα 8 σημεία εκτοξέσεως νερού της πισίνας ζεστού θαλασσινού νερού. Οξυγονώνει και χαλαρώνει τους ιστούς, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, τονώνει το σώμα και βελτιώνει τους πόρους, διεγείρει το λεμφικό σύστημα και βοηθά στην αποτοξίνωση
8. Υδροκινησιοθεραπεία:

Εφαρμόζεται στην ειδική πισίνα υδροκινησιοθεραπείας με ζεστό θαλασσινό νερό. Η ζεστασιά και η άνωση του θαλασσινού νερού διευκολύνει τις κινήσεις των αρθρώσεων και βελτιώνει το μυϊκό τόνο.

## 7.6 Θεραπείες Που Εφαρμόζονται Σε Ένα Spa

Οι θεραπείες spa με φυσικό ιαματικό νερό συνδράμουν 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 & 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 για να μπορούμε να απολαμβάνουμε μια ζωή γεμάτη ενέργεια, ευεξία και δύναμη. Η ιαματική μέθοδος ιάσεως όχι μόνο θεραπεύει αλλά συγχρόνως ψυχαγωγεί.



Εικόνα 7-1: Χαλάρωση και ευεξία στα spa.<sup>171</sup>

### 7.6.1. Μπάνιο με υδρομασάζ ή υδρομάλαξη.

Η υδρομάλαξη λειτουργεί πάνω στην αρχή εκτόξευσης αερίων μέσα σε υγρό περιβάλλον για τη δημιουργία διέγερσης και θερμότητας. Η δύναμη προέρχεται από ένα συμπιεστή αέρα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στη μπανιέρα και εκτοξεύει αέρα, οξυγόνο και όζον με πίεση. Ο αέρας που εκτοξεύεται μέσα στη μπανιέρα έχει τη δυνατότητα να δημιουργεί φυσαλίδες σε τρεις διαφορετικές διαστάσεις ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το άτομο. Επομένως, θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι:

- α) οι μικρές φυσαλίδες χρησιμοποιούνται κυρίως για χαλάρωση και τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.
- β) οι μεγάλες φυσαλίδες προκαλούν ολική μάλαξη στο σώμα, αυξάνοντας την κυκλοφορία αίματος και βοηθώντας στο αδυνάτισμα σε συνδυασμό με κατάλληλα εκχυλίσματα.

<sup>171</sup> [http://www.nextbgtrip.com/?news%3Dotchitame\\_uvelichenie\\_na\\_prihodite\\_ot\\_noshtuvki\\_](http://www.nextbgtrip.com/?news%3Dotchitame_uvelichenie_na_prihodite_ot_noshtuvki_)

γ) οι πολύ μεγάλες φυσαλίδες 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 σώματος και της λέμφου. Η εκτόξευση ζεστού αέρα και νερού ενεργεί πάνω στην επιδερμίδα, δυναμώνει τους ιστούς και ενεργοποιεί τους μυς όπως και η χειρομάλαξη. Η θερμοκρασία μέσα στη μπανιέρα πρέπει συνήθως να είναι 32-35° C, πίεση 3-5atm και διάρκεια 20'-30'. Τέλος, θα μπορούσε κανείς να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το υδρομασάζ αποτελεί ένα υγιεινό και αποτελεσματικό μέσο αποβολής τοξινών χάρη στο συνδυασμό της μυϊκής διέγερσης και της λεμφικής παροχέτευσης.



Εικόνα 7-2: Spa - jacuzzi – υδρομασάζ.<sup>172</sup>

### 7.6.2. Ατμόλουτρα.

Ολόκληρο το σώμα, εκτός από το κεφάλι, εκτίθεται σε υψηλή θερμοκρασία, γύρω στους 45° C. Το αποτέλεσμα είναι παρόμοιο με αυτό της σάουνας, αλλά επειδή η ζέστη σ' αυτήν την περίπτωση είναι υγρή, είναι δύσκολο να την υποφέρετε. Αυξάνει την εφίδρωση και προκαλεί απώλεια υγρών.



Εικόνα 7-3: Ατμόλουτρο.<sup>173</sup>

<sup>172</sup> [http://koutras.gr/data1/images/spa\\_8.jpg](http://koutras.gr/data1/images/spa_8.jpg)

<sup>173</sup> [http://www.mylady.gr/arhtra/2011/10/votano-atmoloutro-to-thaumatourgo/!](http://www.mylady.gr/arhtra/2011/10/votano-atmoloutro-to-thaumatourgo/)

### 7.6.3. Λασπόλουτρα.

Λουτρά σε μείγμα λάσπης και ιαματικού νερού που ανοίγει τους πόρους της επιδερμίδας. Καταπολεμούν επίσης τις ρυτίδες και την κυτταρίτιδα. Η θεραπευτική τους δράση έχει αναλυθεί εκτενέστερα σε προηγούμενο κεφάλαιο.



Εικόνα 7-4: Λασποθεραπεία σώματος και προσώπου. <sup>174, 175</sup>

### 7.6.4. Θαλασσοθεραπεία.

Θαλασσοθεραπεία είναι η θεραπεία που αφορά την χρήση του θαλάσσιου νερού καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη της θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή. Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν οι αρχαίοι Έλληνες. Το πρώτο όμως κέντρο θαλασσοθεραπείας άνοιξε το 1899 στη Γαλλία. Οι ευεργετικές ιδιότητες της θαλασσοθεραπείας και ο μοναδικός συνδυασμός από φύκια και αιθέρια έλαια μέντας, ευκαλύπτου, δεντρολίβανου και φασκόμηλου προσφέρουν τόνωση και αναζωογόνηση. Η αίσθηση του ζεστού νερού χαρίζει χαλάρωση και ευεξία στον οργανισμό.

Ενώ λοιπόν μέχρι σήμερα όλοι έψαχναν τα ελιξίρια ομορφιάς και νεότητας στην επιστήμη και στην ακριβή περιποίηση, τα μικρά θαύματα που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή υπάρχουν σε αφθονία στο θαλάσσιο νερό το οποίο είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία που ανανεώνουν και ζωντανεύουν σώμα και πνεύμα. Ο αντικειμενικός σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων αυτών των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα. Η συγκεκριμένη θεραπεία απευθύνεται σε όλους όσους έχουν ανάγκη από χαλάρωση αλλά και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων. Έτσι, παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως αυτή της αρθρίτιδας, σε κυκλοφοριακά προβλήματα, σε τραυματισμούς, αναπνευστικά προβλήματα και ρευματισμούς. Όσον αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.

Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων ασθενειών της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.

Όλα αυτά είναι δοκιμασμένα και αποδεδειγμένα επιστημονικά και είναι ένα μικρό δείγμα του πόσο μπορεί η θάλασσα και σε πόσους διαφορετικούς τομείς να μας προσφέρει μια

<sup>174</sup> <http://fitnesstogether.gr/images/photos/userImages/laspi.jpg>

<sup>175</sup> <http://s786.photobucket.com/user/measlemnos/media/mud.jpg.html>



πιο ποιοτική ζωή, με λιγότερο άγχος, χωρίς πόνο, με περιποιημένο πρόσωπο και σώμα μέσω φυσικών συστατικών.

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σωστά μόνο σε ειδικά και εγκεκριμένα κέντρα ή κλινικές θαλασσοθεραπείας, τα οποία υποχρεούνται να τηρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις ώστε να τους επιτραπεί να λειτουργούν και να παρέχουν τις υπηρεσίες αυτές. Τα κέντρα αυτά πρέπει να καλύπτουν κάποιες χιλιάδες τετραγωνικά μέτρα σε έκταση ώστε να περιλαμβάνουν όλες τις απαιτούμενες εγκαταστάσεις, να βρίσκονται κοντά σε εγκεκριμένα καθαρή θάλασσα και να χρησιμοποιούν καθαρό θαλασσινό νερό. Απαρτίζονται και επιβλέπονται από επιστημονικό προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων: γιατρών, διαιτολόγων, αισθητικών, κινησιολόγων, καθηγητών φυσικής αγωγής, φυσικοθεραπευτών κ.ά..

Δεν μπορούν όμως όλοι να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο πρόγραμμα κούρας σε κέντρο θαλασσοθεραπείας, γι' αυτό κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα της θάλασσας ή φύκια και στην αγορά ή χρησιμοποιούνται από ινστιτούτα ομορφιάς. Τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την αντιμετώπιση του τοπικού ή ολικού πάχους, της κυτταρίτιδας με επάλειψη και σε συνδυασμό με μηχανήματα σώματος. Τα προϊόντα για το πρόσωπο τα οποία εμπεριέχουν θαλάσσια συστατικά ή φύκια κυκλοφορούν από διάφορες εταιρίες για χρήση στο σπίτι και το αγοραστικό τους κοινό αυξάνεται συνεχώς με το χρόνο.

#### 7.6.5. Θεραπεία με φύκια και θαλάσσια ιζήματα

Επάλειψη του σώματος με παρασκευασμα από θαλάσσια φύκια και ζεστό νερό και στη συνέχεια τύλιγμα με πλαστική μεμβράνη και ζεστή κουβέρτα. Ως φύκια χαρακτηρίζονται οι φυτικοί οργανισμοί που δεν έχουν ρίζες βλαστούς και φύλλα, έχουν ως κύρια φωτοσυνθετική χρωστική χλωροφύλλη α (chl a) και τα αναπαραγωγικά τους κύτταρα δεν περιβάλλονται από άγονα επικαλυπτικά κύτταρα. Όσον αφορά το περιβάλλον τους τα περισσότερα φύκια ζουν σε υδάτινα οικοσυστήματα (λίμνες, ποτάμια, θάλασσα, λιμνοθάλασσα κ.α.), ορισμένα όμως αναπτύσσονται, σχεδόν αποκλειστικά, σε χερσαία περιβάλλοντα, όπου εκτός από το έδαφος και τους βράχους αναπτύσσονται ακόμη και σε αφιλόξενους βιότοπους (ψυχροί και θερμοί έρημοι, θερμοπηγές, αλυκές κ.α.). Στο υδρόβιο περιβάλλον αναπτύσσονται ως βένθος, περίφυτο ή φυτοπλαγκτόν. Το φυτοπλαγκτόν απαρτίζεται από φύκια που κινούνται παθητικά ή αιωρούνται στο υδάτινο μέσο.



Εικόνα 7-5: Θεραπεία με φύκια (αριστερά), είδος φυκιού chaluha-bublinata (δεξιά).<sup>176, 177</sup>

Υπάρχουν πάνω από 35.000 είδη φυκιών που εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα και διαφορετική περιεκτικότητα των ευεργετικών τους στοιχείων εξαιτίας της διαφορετικής έντασης του φωτός που δέχονται. Όλα όμως μπλε, καφέ, πράσινα και κόκκινα περιέχουν

<sup>176</sup> <http://www.alternativeline.gr/stories/thalassotherapy/thalassotherapy.html>

<sup>177</sup> <http://www.zdravysvet.sk/kategoria/bylinkaren/sypane-bylinky/chaluha-bublinata-100/>

περισσότερο ή λιγότερο συγκεντρώσεις μετάλλων, αμινοξέων, βιταμινών, φυτορμονών, φυτοφλεβών, ενζύμων και ιχνοστοιχείων που διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία, δραστηριοποιούν το μεταβολισμό και την ανανέωση των δερματικών κυττάρων. Κυρίαρχο συστατικό τους όμως είναι το ιώδιο, απαραίτητο στοιχείο στη σύνθεση ορμονών του θυροειδούς αδένου που είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και κατ' επέκταση του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους. Η δομή των φυκιών είναι όμοια με αυτή των ανθρώπινων κυττάρων.

Υπάρχουν σκευάσματα που βοηθούν στο αδυνάτισμα, διότι ενεργοποιούν το μεταβολισμό, επιτυγχάνουν σε βάθος αποτοξίνωση του οργανισμού, αυξάνουν τη ζωτικότητα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχουν αντιβακτηριδιακή δράση, η οποία συντελεί και στο βαθύ καθαρισμό του δέρματος. Εξασφαλίζουν έτσι ελαστική, καθαρή και λεία επιδερμίδα σε ολόκληρο το σώμα. Με την απορρόφηση δε των δραστικών συστατικών των φυκιών, επέρχεται η αίσθηση σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Τα καταπλάσματα από φύκια, ασκούν ενεργητική επίδραση στους κισσούς και στη φλεβίτιδα. Τα φύκια στο δέρμα έχουν αποτοξινωτική δράση, ενυδατική, μαλακτική, θεραπευτική, αναζωογονητική και συσφικτική.

Τα θαλασσινά φύκια χρησιμοποιούνται και για τη πρόληψη του καρκίνου και ειδικότερα τα καφέ φύκια (*fucus vesiculosus*). Ειδικότερα, τα φύκια περιέχουν ουσίες οι οποίες μειώνουν τα οιστρογόνα που κυκλοφορούν στον οργανισμό. Αυτό συνεπάγεται στο γεγονός ότι υπάρχουν καρκίνοι οι οποίοι εξαρτώνται αποκλειστικά από ορμόνες όπως τα οιστρογόνα. Τα φύκια συλλέγονται, αποξηραίνονται και μέσα από ειδικές διαδικασίες μετατρέπονται σε μορφή λεπτής πούδρας προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μέσα σε προϊόντα περιποίησης προσώπου ή σώματος (κρέμες βαθιάς ενυδάτωσης, λοσιόν και κρέμες κατά της χαλάρωσης και της κυτταρίτιδας, σαπούνια για τοπικό αδυνάτισμα, οροί για τη ανόρθωση του στήθους και των γλουτών) και μέσα σε βιταμίνες.

Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο. Μερικά από αυτά:

### ***Είδη φυκιών***

#### **ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ:**

Ενδεικτικά είναι τα *fucus* και τα *laminaria*.

- Φύκια *Fucus* and *Ascophyllum*  
Για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων. Τα φύκια *Fucus* and *Ascophyllum* ανήκουν στην οικογένεια των καφέ φυκιών. Πλούσια σε ιώδιο, βιταμίνες, αμινοξέα, φυτό-ορμόνες, περιέχουν επίσης το ένζυμο φυτίνη, η οποία διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και κατά συνέπεια βοηθάει στην εφίδρωση. Με τη χρήση τους επιτυγχάνεται:
  1. Ενεργοποίηση της τοπικής μικροκυκλοφορίας αίματος χάρη στην ενεργή διείσδυση θαλάσσιων ολιγοστοιχείων.
  2. Επιτάχυνση του μεταβολισμού των κυττάρων.
  3. Συγκεκριμένη δράση στις λιποαποθηκευτικές περιοχές.
- Φύκια *laminaires*  
Πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο, που ο κύριος ρόλος του είναι να ρυθμίζει τον θυροειδή αδένου και τον μεταβολισμό γενικώς.  
Τρεις κατηγορίες ολιγοστοιχείων αλληλεπιδρούν και έχουν δράση απισχναντική, ενεργειακή και αναδομητική.
  - Φώσφορος: προσφέρει ενέργεια, επιτρέπει την αποθήκευση ενέργειας και τη χρησιμοποίησή της από τα κύτταρα

- Μαγνήσιο: ενεργοποιεί το σχηματισμό αμινοξέων και τη σύνθεση DNA, αναδομητική και συσφικτική δράση
- Ιώδιο: ενεργοποιεί το μεταβολισμό των κυττάρων και την αποβολή άχρηστων ουσιών. Επιταχύνει τις ανταλλαγές και με τον τρόπο αυτό έχει απισχναντική δράση πάνω στους ιστούς.

#### ΜΠΛΕ ΦΥΚΙΑ:

Στα μπλε φύκια ανήκουν οι SPIRULINES που βρίσκονται σε ορισμένες λίμνες της Καλιφόρνιας και του Μεξικού. Προκαλούν μεγάλο ενδιαφέρον γιατί περιέχουν πρωτεΐνες. Δοκιμασμένα στα ανθρώπινα κύτταρα ενεργοποιούν το μεταβολισμό τους, την ανανέωση των ιστών και επαναπρογραμματίζουν τη δράση της επιδερμίδας. Αποτελείται από μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, σιδήρου, ψευδαργύρου και αμινοξέων και είναι πλούσια σε βιταμίνες B12, B καροτίνη και βιταμίνη E.

#### ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ (θαλάσσια λειχήνα, λιθοθάμνη):

Η θαλάσσια λειχήνα είναι πλούσια σε ψευδάργυρο που έχει επουλωτική δράση και προστατεύει τις ευαίσθητες επιδερμίδες. Επίσης, είναι πλούσια σε πρωτεΐνες που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα. Η λιθοθάμνη αποτελείται κυρίως από μεταλλικά άλατα και ολιγοστοιχεία, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο. Τα στοιχεία αυτά είναι αναδομητικά και έχουν ενυδατικές ιδιότητες, που βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπισή του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας την και στη Δύση. Γενικά τα κόκκινα φύκια είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτοβλέννες και είναι γνωστά για τις ενυδατικές, θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές ιδιότητες.

#### ΦΥΚΙΑ ULVE:

Καλούνται επίσης και μαρούλι της θάλασσας, που είναι πράσινα και βρίσκονται στα βράχια των ακτών. Πλούσια σε βιταμίνη E και σίδηρο, συμβάλλουν στη σύσφιξη των ιστών, βελτιώνοντας τη μικροκυκλοφορία και πλούσια σε ψευδάργυρο που εξυγιαίνει το δέρμα.

#### Θαλάσσια ιζήματα

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα, τα πολύτιμα για το δέρμα στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου.

Συμπερασματικά σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η θεραπεία με φύκια και θαλάσσια ιζήματα μπορεί να βοηθήσει σε πολυάριθμες διαταραχές λόγω της πλούσιας σύστασης και προπαντός λόγω απουσίας τοξικότητας των βιομηχανοποιημένων φυκιών. Τα φύκια χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους όπως ζέστα μπάνια με φύκια, για να προκληθεί αγγειοδιαστολή, ή ακόμη χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με την ηλεκτροθεραπεία ή σε μορφή καταπλασμάτων σε συνδυασμό με τις θερμαινόμενες κουβέρτες.

#### 7.6.6. Θεραπεία αποτοξίνωσης.

Επιτυγχάνεται αποτοξίνωση ή χαλάρωση του οργανισμού. Εξειδικευμένα προϊόντα προσαρμοσμένα στις εκάστοτε ανάγκες, εφαρμόζονται στο σώμα ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος, την αποβολή τοξινών και τη λείανση της επιδερμίδας, μέσα σε περιβάλλον ζέστης (θερμοκουβέρτα, ντους υδρομασάζ κ.λ.π.), με κατάλληλους χειρισμούς και μαλάξεις πριν ή μετά, για τη διέγερση της λεμφικής κυκλοφορίας και την απομάκρυνση των ανεπιθύμητων ουσιών. Ιδανική σαν θεραπεία προετοιμασίας άλλων θεραπειών, λιποδιάλυσης, σύσφιξης, αδυνατίσματος, αντιγήρανσης, αποτοξίνωσης, antistress, εντάσσεται σε προγράμματα αδυνατίσματος με περιοδική επανάληψη.



Εικόνα 7-6: Θεραπεία αποτοξίνωσης.<sup>178</sup>

#### 7.6.7. Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινώς σοκολατοθεραπεία.<sup>179</sup>

Προσφέρει πλούσια ενυδάτωση και βελούδινη υφή στην επιδερμίδα. Το κακάο έχει ενυδατική, αναζωογονητική δράση και προτρέπει την παραγωγή ενδορφινών στον οργανισμό, ουσίες οι οποίες είναι γνωστές ως «φυσικές ουσίες ευτυχίας». Διεγείρει τις αισθήσεις, απελευθερώνει τον οργανισμό από τις εντάσεις και δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας. Το άρωμα σοκολάτας και η υπέροχη βελούδινη αίσθηση των προϊόντων κάνουν τη θεραπεία μια κύρια πηγή ομορφιάς. 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. Μελέτες έχουν δείξει ότι με την θεραπεία της σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, αποβάλλονται ορισμένες τοξίνες, διασπώνται τα λιπίδια και η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με βιταμίνες και αμινοξέα. Η θεραπεία με βάση την σοκολάτα καθαρίζει την επιδερμίδα, τονώνει, ξεκουράζει, διεγείρει τις αισθήσεις και βελτιώνει την άτονη και αφυδατωμένη περιοχή του σώματος, ενώ παράλληλα προσφέρει σύσφιξη και σφριγηλότητα στην επιδερμίδα και βοηθά στην μείωση της κυτταρίτιδας.

Η διαδικασία ξεκινά και ο θεραπευτής προτείνει ένα χαλαρωτικό ντους, ενώ στη συνέχεια καλύπτει ολόκληρο το σώμα με ένα μείγμα σοκολάτας και κάνει μασάζ - απολέπιση με απαλές αργές κινήσεις. Αφού αφαιρεθεί η σοκολάτα με ζεστές υγρές πετσέτες, ακολουθεί μια στρώση ζεστής σοκολάτας και τύλιγμα σαν σε κουκούλι. Μοναδική αίσθηση ζεστασιάς καλύπτει το σώμα. Μέχρι να ενεργήσει η σοκολάτα στο σώμα, γίνεται η περιποίηση του προσώπου. Μια ενυδατική μάσκα σοκολάτας καλύπτει το πρόσωπο και ακολουθεί μασάζ. Στη συνέχεια, αφαιρούνται τα περιττά κομμάτια σοκολάτας και ακολουθεί ντους μόνο με σκέτο νερό. Στο επόμενο στάδιο, ο θεραπευτής αλείφει το σώμα με βούτυρο κακάο και κάνει μασάζ. Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας, ακολουθεί δεκάλεπτη απομόνωση στο δωμάτιο υπό τους ήχους χαλαρής μουσικής. Η διαδικασία της σοκολατοθεραπείας κρατά 1 ½ ώρα.

<sup>178</sup> [http://www.pikrolimnisp.gr/images/DSC\\_5768.jpg](http://www.pikrolimnisp.gr/images/DSC_5768.jpg)

<sup>179</sup> <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=136>



Εικόνα 7-7: Σοκολατοθεραπεία και μάλαξη απολέπισης.<sup>180</sup>

### 7.6.8. Θεραπεία με μάλαξη.

Ειδικές μαλάξεις που γίνονται με τα χέρια με τα σωματικά και ψυχοσωματικά αποτελέσματα. Με τον ορισμό 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 πλήρους υγείας. Ο ειδικός «δουλεύει» σ' όλο το κορμί με τα χέρια του ασκώντας πίεση ή τριβή. Επομένως επιτυγχάνεται:

- αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου αισθήματος ή την πιθανή μείωση του πόνου, αν υπάρχει
- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή
- ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων με αποτέλεσμα την αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό.
- αυξάνεται η θρέψη του δέρματος και των αγγείων του μέσω της διερεύνησης των αγγείων του δέρματος και της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας
- αυξάνεται ο δερματικός τόνος, γεγονός που καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό.

#### Είδη μάλαξης που εφαρμόζονται σε ένα SPA

Η μάλαξη αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα για να ολοκληρωθεί ένα τελετουργικό «spa». Έτσι θεωρείται απαραίτητο να υπάρχει μεγάλη γκάμα ειδών μάλαξης σ' ένα κέντρο spa, προσφέροντας τα διάφορα είδη απ' όλο τον κόσμο. Κάποια από τα πιο δημοφιλή είδη μάλαξης αναλύονται παρακάτω:

#### *Μάλαξη με θερμούς λίθους (Hot Stones)*<sup>181</sup>

Εξειδικευμένο massage κατά το οποίο ο θεραπευτής χρησιμοποιεί λείες, σκουρόχρωμες πέτρες (συνήθως ηφαιστειογενείς), ως επέκταση των χεριών του ή τοποθετώντας τες στο σώμα του πελάτη, καθώς κάνει massage σε άλλα σημεία του σώματός του. Πολύ συχνά πρόκειται για λίθους από βασάλτη, ένα σκούρο ηφαιστειακό πέτρωμα με πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας, θερμασμένοι μέσα σε νερό.

Η θερμότητα μπορεί να χαλαρώσει και να ζεστάνει αρκετά τους μύες ώστε ο θεραπευτής να μπορεί να δουλέψει πιο γρήγορα και με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτή η τεχνική με τις θερμαινόμενες πέτρες έχει προκύψει από τους Ιθαγενείς Αμερικάνους που τις

<sup>180</sup> <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=136>

<sup>181</sup> [www.ispa.com](http://www.ispa.com)

χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τραυματισμένους μύες, αλλά η σύγχρονη έκδοση της οφείλεται στην Mary Nelson, ιθαγενής της Αριζόνα.<sup>182</sup>

Κατά την προετοιμασία για το Hot stone massage, ο θεραπευτής ζεσταίνει τις πέτρες σε νερό που έχει φτάσει τους 120- 150°C. Επειδή οι πέτρες είναι ηφαιστειογενείς διατηρούν την θερμοκρασία ευκολότερα. Η θεραπεία ξεκινά συνήθως από την πλάτη, αφού πρώτα προθερμανθεί το σώμα με το παραδοσιακό Σουηδικό μασάζ (μαλάξεις με λάδι και αιθέρια έλαια).

Έπειτα τοποθετούνται οι πέτρες και μόλις κάποια από αυτές χάσει τη θερμοκρασία της, αντικαθίσταται από άλλη. Η αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης καθώς η ζεστή από τους λίθους εισέρχεται αργά μέσα στο σώμα και εναλλάσσεται από την αναζωογονητική δροσιά των δροσερών λίθων δημιουργεί μια εμπειρία πραγματικά ιδιαίτερη. Η μάλαξη με θερμούς λίθους είναι μία ιδιαίτερα βαθιά και χαλαρωτική τεχνική μάλαξης, που βοηθά ιδιαίτερα στη χαλάρωση της μυϊκής έντασης.

Οι πέτρες διαθέτουν διάφορα μεγέθη και σχέδια, αναλόγως το μέγεθος των μυών στους οποίους τοποθετούνται.

Πολλοί θεραπευτές πιστεύουν ότι οι πέτρες από μόνες τους έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες και γι' αυτό πρέπει να διατηρούνται τοποθετώντας τις ελικοειδώς, περιοδικά.



Εικόνα 7-8: Μάλαξη με θερμούς λίθους (Hot Stones).<sup>183</sup>

Τα οφέλη της παραπάνω μάλαξης είναι:

- Χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων, πόνων από διαστρέμματα και θλάσεις
- Βελτίωση της κυκλοφορίας
- Ανακούφιση σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, ινομυαλγίες, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (πόνους περιόδου), οσφυαλγίες
- Μείωση του στρες και της έντασης, της αϋπνίας και συναισθηματική χαλάρωση

Μερικές φορές χρησιμοποιούνται λίθοι μη θερμασμένοι (π.χ. σε καταστάσεις φλεγμονών) και μερικές φορές γίνεται συνδυασμός θερμών και δροσερών λίθων.

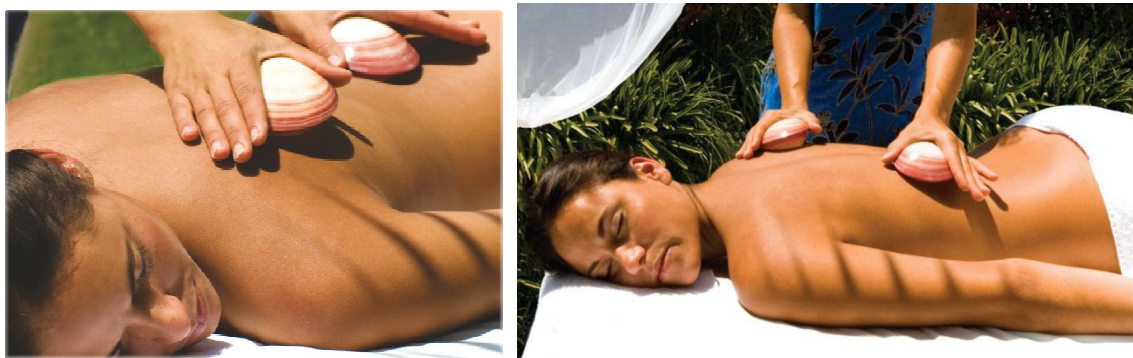
### ***Lava shell massage***

Είναι ένα χαλαρωτικό massage, στο οποίο χρησιμοποιείται η υψηλή θερμοκρασία, όπως και στο “hot stone massage”. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί αληθινά κοχύλια από τις Φιλιπίνες, τα οποία έχουν την ξεχωριστή ιδιότητα να εκπέμπουν ζεστασιά όταν προστεθεί στο εσωτερικό τους ένα μείγμα μετάλλων και αλκαλίων με θαλασσινό νερό και αιθέρια έλαια. Όταν αυτά αναμειχθούν στο εσωτερικό του κοχυλιού, δημιουργείται μια χημική

<sup>182</sup> [www.ispa.com](http://www.ispa.com)

<sup>183</sup> [www.moreinfo.gr/thalassospahotels](http://www.moreinfo.gr/thalassospahotels)

αντίδραση, η οποία προκαλεί ζέστη για μια με δύο ώρες. Ο θεραπευτής κάνει massage κρατώντας τα κοχύλια στις παλάμες του. Πολλά spas προσφέρουν το συγκεκριμένο είδος massage, αντί για το hot stone massage, επειδή η προετοιμασία του είναι ευκολότερη.



Εικόνα 7-9: Hot Lava Shells Relax. <sup>184, 185</sup>

### ***Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ***

Μια αρχαία μορφή μασάζ που ενώ εφαρμόζεται στην Ταϊλάνδη εδώ και πολλούς αιώνες, περίπου πριν από 2.500 χρόνια, μόλις πρόσφατα ανακαλύφθηκε η σπουδαιότητά του από τον Δυτικό κόσμο.

Αυτή η χειρονακτική τεχνική που διευκολύνει τη σύνδεση ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα, χαλαρώνει τους μυς και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος. Ρυθμίζει την πίεση και το λεμφικό σύστημα, θρέφει τα κύτταρα, αποβάλλει τις τοξίνες και προστατεύει τον οργανισμό από τις μολύνσεις. Συγχρόνως τονώνει το δέρμα, διεγείρει το νευρικό σύστημα και βελτιώνει τη γενική κατάσταση του σώματος.

Βασικό χαρακτηριστικό αυτού του τύπου μασάζ είναι πως δεν γίνεται χρήση ελαίων και ο πελάτης είναι ντυμένος (με αναπαικτικά ρούχα) καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Επιπλέον, δεν γίνεται χρήση του παραδοσιακού κρεβατιού για μασάζ, αλλά σε ένα ειδικό αναπαικτικό στρώμα.

Εφαρμόζονται τεχνικές διατάσεων παρόμοιες με αυτές του γιόγκα, αλλά και ποικίλες μορφές πιέσεων του θεραπευτή χρησιμοποιώντας διάφορα μέλη του σώματός του (όπως δάκτυλα, παλάμες, αγκώνες και πόδια). Ο θεραπευτής εστιάζει στις βασικές ενεργειακές γραμμές του σώματος (πάντα σύμφωνα με την αρχαία Ταϊλανδέζικη παράδοση και κείμενα) με σκοπό να βοηθήσει στην απελευθέρωση της ενέργειας που ρέει δια μέσω αυτών. Με τους αντίχειρες, την άκρη των δακτύλων, τα χέρια, τους βραχίονες και τα πόδια ασκείται πίεση.

Η πίεση που ασκείται από τον θεραπευτή είναι ελεγχόμενη και πάντα σύμφωνα με το επίπεδο αντοχής του πελάτη ώστε το αποτέλεσμα να μην αποφέρει δυσφορία αλλά ανακούφιση. Οι πιέσεις εναλλάσσονται με τις εκτάσεις για να επιμηκυνθεί η σπονδυλική στήλη και για να γίνουν πιο ευλύγιστες οι αρθρώσεις, αφήνοντας το σώμα απαλό και χαλαρωμένο. Ο μαλάκτης-μασέρ δουλεύει στα γόνατα ή καθισμένος στο πάτωμα δίπλα στον μαλασόμενο από τα πόδια μέχρι τους ώμους και το λαιμό και από το πρόσωπο μέχρι το πίσω μέρος του κεφαλιού. Η μέθοδος δεν ενδείκνυται σε άτομα με καρδιακά προβλήματα και εύθραυστη σπονδυλική στήλη.

<sup>184</sup> <http://www.esse.uk.com/treatments/massage-body-therapy/>

<sup>185</sup> <http://elainesbeautyspot.co.uk/wp-content/uploads/2011/08/lava-shells.jpg>



Εικόνα 7-10: Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ.<sup>186, 187</sup>

### **Σουηδική Μάλαξη**

Αποτελεί ίσως την πιο διαδεδομένη και δημοφιλή μορφή θεραπευτικής μάλαξης. 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.

Στη σουηδική μάλαξη χρησιμοποιούνται πέντε βασικές κινήσεις:

1. Θωπείες  
Αργή και ρυθμική κίνηση που γίνεται με διολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους με το δέρμα του μαλασσόμενου.
2. Ανατρίψεις  
Κινήσεις κυρίως κυκλικές και ημικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται με τις άκρες των δακτύλων, του αντίχειρα ή με την παλάμη και τα δάκτυλα σε μεγαλύτερη περιφέρεια σώματος και κεντρομόλα προς την κατεύθυνση.

<sup>186</sup> [http://www.massagemag.com/wordpress/wp-content/uploads/2012\\_12\\_thaimassage.jpg](http://www.massagemag.com/wordpress/wp-content/uploads/2012_12_thaimassage.jpg)

<sup>187</sup> <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTcklcoyTf9wOOx403V14Tzckjb8r4gOuv7k-IgDQ3AnA66Jmep>



### 3. Ζυμώματα

Κίνηση με εναλλάξ πίεση δερματικού ιστού μεταξύ αντίχειρα του ενός χεριού και δείκτη του άλλου με αποτέλεσμα κυρίως διεγερτικό για το δέρμα και τον υποδόριο ιστό, εφαρμόζεται συνήθως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές.

### 4. Δονήσεις

Παλμικές κινήσεις με χαρακτήρα πίεσης, αποπίεσης και πλάγιας μετάθεσης, εκτελούνται με την παλάμη του χεριού και τα δάκτυλα ενωμένα ή με τις άκρες των δακτύλων και χειρισμό κάθετο στη μαλασσύμενη περιοχή με σκοπό της μετάδοση της κίνησης στους εν τω βάθει ιστούς. τα νεύρα και τα οστά.

### 5. Πλήξεις

Χειρισμοί συμμετρικού ρυθμού και πίεσης που γίνονται με διαδοχική εναλλαγή κίνησης χεριών ή δακτύλων και χαρακτήρα κυρίως διεγερτικό αφού ο ρυθμός κίνησης είναι γρήγορος, η υπεραιμία εμφανίζεται αμέσως και η διέγερση των νεύρων είναι μεγάλη.



Εικόνα 7-11: Σουηδική Μάλαξη.<sup>188</sup>

### *Specialty massage*

Αυτό το είδος massage κυμαίνεται από το συνηθισμένο εξειδικευμένο massage, με θερμαινόμενες πέτρες (hot stone massage) και το σουηδικό massage (το οποίο καταλαμβάνει το 14% των θεραπειών σε spas), έως το δυσεύρετο εξειδικευμένο massage, όπως είναι το watsu, το οποίο γίνεται στο νερό και απαιτεί ειδική πισίνα, περιλαμβάνοντας το massage με θερμαινόμενα κοχύλια.

#### **7.6.9. 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. Ως ολιστικές θεραπείες μπορούν να θεωρηθούν θεραπείες που επιδρούν στην εξισορρόπηση της ενέργειας όπως αυτές με τα ανθιάματα Μπαχ, με πολύτιμους λίθους, χρωματοθεραπεία, αρωματοθεραπεία κ.τ.λ. Κάποιες απ' αυτές τις θεραπείες θα αναλυθούν παρακάτω:

#### **Αρωματοθεραπεία<sup>189</sup>**

Πρόκειται για θεραπεία με χρήση αρωμάτων. Αναφέρεται στα αρωματικά αιθέρια έλαια που προέρχονται από βότανα, λουλούδια και που όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, συμβάλουν στη διατήρηση της ευεξίας του οργανισμού. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούνται στο μασάζ, στο μπάνιο αλλά και σε εισπνοές ή ψεκασμούς στο

<sup>188</sup> <http://www.thai-reiki-shiatsu.gr/gr/swedish-massage-greece.php#>

<sup>189</sup> <http://www.apivita.com/hellas/aromatherapy.html>

σώμα ή ακόμη λαμβάνονται και από το στόμα. Όσον αφορά τη χρήση αιθέριων ελαίων στο μασάζ τα χέρια γίνονται όργανα άμεσης επικοινωνίας μεταξύ του δότη και του δέκτη, μία 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 θαυμαστικά, επιφέροντας κατ' αρχήν μεγάλη ανακούφιση και στη συνέχεια, μέσω της εξισορρόπησης του οργανισμού, την αυτοθεραπεία. Μολονότι η αρωματοθεραπεία είναι μια πανάρχαια ολιστική θεραπευτική μέθοδος, «ανακαλύφθηκε» ξανά περί τα μέσα του 2<sup>ου</sup> αιώνα, για να αναδειχτεί σήμερα σε ένα βασικό κεφάλαιο της εναλλακτικής ιατρικής και της κοσμητολογίας.



Εικόνα 7-12: Αρωματοθεραπεία.<sup>190, 191</sup>

### Ρεφλεξολογία<sup>192</sup>

Χειροπρακτική τεχνική που συνίσταται σε πιέσεις ειδικών σημείων στο κάτω μέρος των ποδιών ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία στο νευρικό σύστημα. Ως θεραπεία, κατατάσσεται και αυτή στον τομέα της «εναλλακτικής ιατρικής» ή θεραπείας. Θεωρείται μια ολιστική θεραπευτική τέχνη που θέλει να αντιμετωπίζει το άτομο ως ολότητα, προκειμένου να επιφέρει μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα. Ολότητα σημαίνει πως δεν είμαστε απλά το άθροισμα μυών, αγγείων η νευρώνων αλλά το σύνολο αυτών, ένα σύνολο όπου όλα τα όργανα είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτούμενα.

Τα πόδια μας, μας συνδέουν με το έδαφος: αποτελούν τον σύνδεσμο ανάμεσα στην γήινη και την πνευματική/νοητική ζωή μας. Μας γειώνουν κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τα πόδια μας μεταφέρουν, μας τοποθετούν, μας κουβαλούν, μας στηρίζουν κάθε λεπτό και το κάνουν με ένα τρόπο τόσο απλό που συνήθως τα αγνοούμε, τα θεωρούμε δεδομένα και απαξιούμε να τα προσέξουμε, να τα φροντίσουμε. Κι όμως η κίνηση που μας χαρίζουν τα πόδια μας, η ευεξία που μας χαρίζει αυτή η κίνηση, η αίσθηση της ελευθερίας που προκύπτει από αυτήν την κίνηση είναι από τα πολυτιμότερα αγαθά που διαθέτουμε σαν άνθρωποι. Η διαρκής κίνηση και μετακίνηση των ανθρώπων μέσα στους αιώνες είναι αυτό που μας κρατάει ζωντανούς και υγιής σωματικά και ψυχικά.

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

<sup>190</sup> <https://periplanomeno.files.wordpress.com/2011/12/792445431.jpg>

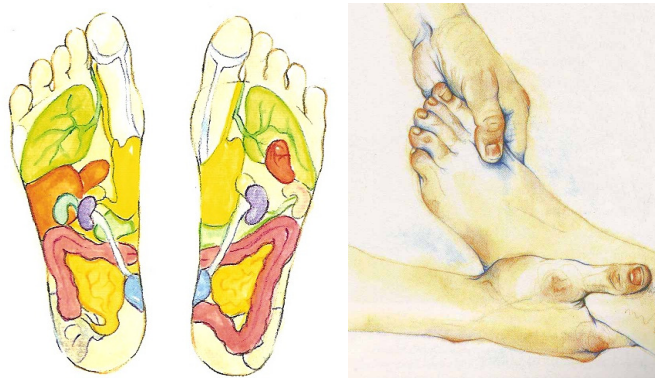
<sup>191</sup> <http://www.haniotika-nea.gr/media/2013/11/kausthras-599x399.jpg>

<sup>192</sup> Ρεφλεξολογία, Πλήρης οδηγός, για τα χέρια και τα πόδια, Gillian Soutar, εκδόσεις Ψυχογίος, .

αντανακλαστικά των μερών του σώματος. (με τον όρο αντανακλαστικό εννοούμε μια ακούσια ή ασυνείδητη αντίδραση σε ένα ερέθισμα).

Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανακλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων που συνδέονται με αυτά τα αντανακλαστικά. Η σωστή διέγερση αυτών των αντανακλαστικών 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. Όλα τα εσωτερικά όργανα του σώματος αντανακλώνται στις πατούσες. Είναι σημαντικό να γνωρίσουμε την ακριβή τοποθεσία για τη σωστή τους θεραπεία. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.



Εικόνα 7-13: Αντανάκλαση των οργάνων στα πόδια (αριστερά) Ρεφλεξολογία (δεξιά).<sup>193, 194</sup>

### Βελονοθεραπεία<sup>195</sup>

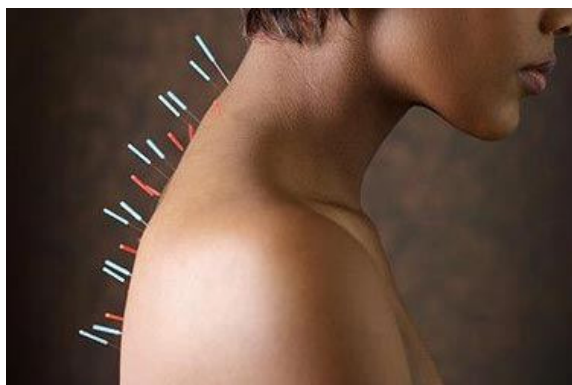
Πανάρχαια τεχνική που βασίζεται στη διέγερση των μεσημβρινών του σώματος. Είναι μια παραδοσιακή Κινέζικη "ιατρική" τεχνική για να "ξεμπλοκάρεται" το Τσι (chi ή qi) με την διείσδυση βελόνων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος ώστε να εξισορροπηθούν οι αντίθετες δυνάμεις του γιν και του γιάν (yin-yang). Το Τσι είναι μια ενέργεια που υποθετικά περιβάλλει όλα τα πράγματα. Πιστεύεται ότι ρέει μέσα στο σώμα πάνω σε 14 οδούς που ονομάζονται μεσημβρινοί. Όταν το γιν και το γιάν βρίσκονται σε αρμονία τότε το τσι κυλάει ελεύθερα και το άτομο είναι υγιές. Όταν το άτομο είναι άρρωστο ή τραυματισμένο, υπάρχει μια παρακώλυση του τσι σε έναν από τους μεσημβρινούς. Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική έχει ταυτοποιήσει γύρω στα 500 σημεία που πρέπει να μπουν οι βελόνες, για να προκαλέσουν συγκεκριμένα αποτελέσματα. Η βελονοθεραπεία εξασκείται στην Κίνα για περισσότερα από 4.000 χρόνια. Σήμερα οι βελόνες συστρέφονται, ζεσταίνονται ή ακόμα διεγείρονται με ασθενή ηλεκτρικά ρεύματα, υπέρηχους ή φως συγκεκριμένου μήκους κύματος.

<sup>193</sup>

[http://1.bp.blogspot.com/\\_kBGzhiPNmkM/S\\_Aum7THO3I/AAAAAAAAAYo/IZ5CnKNjP1M/s1600/christalenergy\\_footmassage\\_16052010.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_kBGzhiPNmkM/S_Aum7THO3I/AAAAAAAAAYo/IZ5CnKNjP1M/s1600/christalenergy_footmassage_16052010.jpg)

<sup>194</sup> Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία, θεραπεύοντας με τα χέρια, Carlos A. Marino, εκδόσεις Καλοκάθη, 2006, σελ. 167.

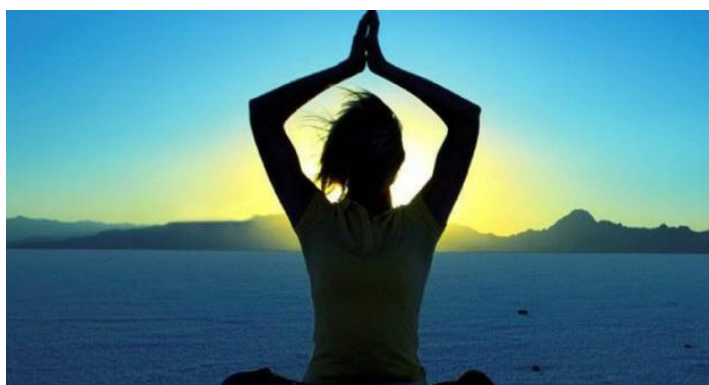
<sup>195</sup><https://d1p98clqffzjxh.cloudfront.net/templates/934/files/SPA%20-%20CABANA%20TREATMENTS.pdf>



Εικόνα 7-14: Βελονοθεραπεία.<sup>196</sup>

### Γιόγκα<sup>197</sup>

Ασιατική μέθοδος άσκησης που 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.



Εικόνα 7-15: Γιόγκα.<sup>198</sup>

### Σιάτσου<sup>199</sup>

Παρόλο που έχει γίνει της μόδας τελευταία, αυτή η ασιατική θεραπεία – η ιαπωνική εκδοχή του κινεζικού μασάζ που ακολουθεί τις ενεργειακές γραμμές του σώματος – είναι μια πανάρχαια πρακτική. Βοηθά στο να επαναφέρει την ισορροπία στην ενέργεια του σώματος και θέτει σε λειτουργία τους ίδιους τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού. Αναζωογονεί τον θεραπευμένο σωματικά και ψυχικά και αποκαθιστά την εσωτερική γαλήνη και την ικανότητα συγκέντρωσης.

<sup>196</sup> [http://www.md.all.biz/img/md/service\\_catalog/21024.jpeg](http://www.md.all.biz/img/md/service_catalog/21024.jpeg)

<sup>197</sup> Γιόγκα, οδηγός για απλές τεχνικές, Rosamund Bell, εκδόσεις Ψυχογιός, 2004.

<sup>198</sup> <http://www.bio.ddi.gr/joomla/index.php/el/yoga-articles-mnu-gr/yoga-school-mnu-gr>

<sup>199</sup> Το βιβλίο του Σιάτσου, ζωτικότητα και Υγεία μέσα από την Τέχνη της Αφής, Paul Lundberg, εκδόσεις Ψυχογιός, 2004.



Εικόνα 7-16: Σιάτσου.<sup>200, 201</sup>

#### Ρέικι<sup>202, 203, 204</sup>

Τα γιαπωνέζικα ιδεογράμματα που βλέπετε παρακάτω είναι το Rei (Ρεί), που σημαίνει συμπαντικό και το Ki (Κι), που σημαίνει ζωτική δύναμη. Εναλλακτική μέθοδος που βασίζεται σε παραδοσιακή ασιατική και αυξάνει τη ζωτική ενέργεια του ατόμου. Πρόκειται για μια απλή, άμεση και εύκολα προσβάσιμη μορφή θεραπείας με χρήση των χεριών που ξεκίνησε από την Ιαπωνία στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Υπόσχεται ότι επαναφέρει τη συναισθηματική, σωματική και πνευματική ισορροπία. Οι θεραπευτές του ρέικι αντλούν ενέργεια από την συμπαντική ζωτική δύναμη που βρίσκεται γύρω μας και μετά την αφήνουν να περάσει από τα χέρια τους στο άτομο που χρειάζεται τη θεραπεία. Το ρέικι συχνά αντιμετωπίζεται σαν κάτι παραπάνω από μια συμπληρωματική θεραπεία. Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ένα πνευματικό ταξίδι ή ένα μονοπάτι αναζήτησης. Πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι η θεραπεία και η ισορροπία της φυσικής ροής της ενέργειας του σώματος δημιουργούν μια αίσθηση ανοιχτοσύνης. Έτσι δίνεται η ευκαιρία στον ασθενή να διευρύνει τη συνειδητότητα του, καθώς και να απελευθερωθεί από μακροχρόνια άγχη και πόνους.

<sup>200</sup> Το βιβλίο του Σιάτσου, ζωτικότητα και Υγεία μέσα από την Τέχνη της Αφής, Paul Lundberg, εκδόσεις Ψυχογιός, 2004.

<sup>201</sup> <http://serzenshiatsu.files.wordpress.com/2012/01/zen-shiatsu.jpg?w=714>

<sup>202</sup> Ρέικι, Συμβουλές και μυστικά, Anne Charlish & Angela Robertshaw, μτφ: Χρύσα Φυτσίλη, επιμέλεια: Μαρία-Ξένια Στυλιανού, Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα, σελ. 8, 12-13.

<sup>203</sup> Πανελλήνιος Σύλλογος Ρέικι (<http://reikicenter.gr/gr/reiki-association/reiki-club-greece.html>)

<sup>204</sup> Ελληνική Ένωση Ρέικι (<http://www.reiki-greece.org>)

靈氣

Rei-Ki



Εικόνα 7-17: Ρεϊκι. <sup>205, 206</sup>

### Ηχομασάζ<sup>207, 208</sup>

Από τα βάθη της Ινδίας το ηχομασάζ υπόσχεται να «συντονίσει» το κάθε κύτταρο στο ρυθμό της χαλάρωσης, της ευεξίας και της αναζωογόνησης.

Πρόκειται για παλιά ινδική (άλλοι υποστηρίζουν θιβετιανή) μέθοδο μασάζ που αξιοποιεί τη δόνηση ειδικών δοχείων. Δόνηση που μεταφέρεται στο σώμα με την επαφή των δοχείων αυτών σε διάφορα σημεία του σώματος. Τα δοχεία που χρησιμοποιούνται είναι χάλκινα μπολ που ονομάζονται “τραγουδιστά δοχεία” και με τη βοήθεια ενός ειδικού σφυριού δονούνται προκειμένου να γίνει το μασάζ.



Εικόνα 7-18: Ηχομασάζ <sup>209</sup>

Οι ειδικοί του ηχομασάζ υποστηρίζουν πως η δόνηση «συντονίζει» και πάλι τα κύτταρα του σώματος στην αρμονική τους κατάσταση, πράγμα που αποβάλλει το άγχος, προλαμβάνει ασθένειες και αφήνει ένα γλυκό αίσθημα ευεξίας. Ο τρόπος που το ηχομασάζ αλληλεπιδρά με το σώμα σου, σκέψου την αντίδραση του νερού μιας λίμνης, όταν σε αυτό πετάξει κανείς ένα βότσαλο. Τα «νερά» της επιφάνειας απλώνονται σε όλη τη λίμνη μεταφέροντας τη δόνηση από το βότσαλο.

<sup>205</sup> Ρεϊκι, Συμβουλές και μυστικά, Anne Charlish & Angela Robertshaw, μτφ: Χρύσα Φυτσίλη, επιμέλεια: Μαρία-Ξένια Στυλιανού, Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα, σελ. 8.

<sup>206</sup> <http://www.almareiki.gr/>

<sup>207</sup> <http://www.tlife.gr/Article/lavachequirit-ixomasage/149-165-47834.html>

<sup>208</sup> <http://hxostherapeytikos.blogspot.gr/2012/02/singing-bowls.html>

<sup>209</sup> [http://www.tlife.gr/files/Image/LA\\_VACHE\\_QUI\\_RIT/2013/HappyRoom/massage1.jpg](http://www.tlife.gr/files/Image/LA_VACHE_QUI_RIT/2013/HappyRoom/massage1.jpg)



Εικόνα 7-19: Τα «τραγουδιστά» δοχεία και το σφυράκι με το οποίο οι ειδικοί τα κάνουν να δονούνται.<sup>210</sup>

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κατά 80% από νερό, έτσι η δόνηση των «τραγουδιστών» δοχείων διαχέεται από την επιφάνεια του δέρματος σε όλο το σώμα. Με τον τρόπο αυτό επηρεάζει τη δομή των κυττάρων και των οργάνων προσφέροντας υγεία, χαλάρωση και καλή διάθεση. Τα «τραγουδιστά» δοχεία μπορούν να επικεντρώσουν τη θεραπευτική και αναζωογονητική τους δράση σε όποιο σημείο υπάρχει ένταση και πόνος. Ο ειδικός χειροπρακτικός ακουμπά το δονούμενο μπολ στο σημείο που υπάρχει ενόχληση, αφού το χτυπήσει με το ειδικό σφυράκι που θα του δώσει τον κατάλληλο παλμό.

Η επαφή με τα «τραγουδιστά» δοχεία βοηθά σε πρώτη φάση στην χαλάρωση και την αποσυμπίεση της συσσωρευμένης έντασης και στη συνέχεια διαχέει την ενέργεια του σώματος πιο αρμονικά. Ο ήχος απορροφάται από το σώμα και δίνει σε κάθε κύτταρο ξεχωριστά τον παλμό που διατηρούσε στην αρχική του δομή. Με αυτό τον τρόπο αποκαθίσταται η υγεία τους και εσύ αισθάνεσαι γαλήνη, χαλάρωση και αναζωογόνηση.

Το ηχομασάζ όμως έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα και σε περίπτωση μυϊκών πόνων. Η υψηλή και παράλληλα απαλή συχνότητα της δόνησης αναγκάζει και τον πιο πιασμένο μυ να συσπαστεί και να χαλαρώσει.

#### 7.6.10. fish spa

Τα τελευταία χρόνια, μια νέα μορφή SPA έχει αναπτυχθεί. Αυτό είναι το λεγόμενο «**fish spa**». Το ψάρι «Garra Rufa» είναι ένα μικρό ψαράκι που έρχεται από την πόλη Kangal της Τουρκίας και χρησιμοποιείται για να φροντίσει τα άκρα των πελατών του spa.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή. Βάζοντας τα πόδια ή τα χέρια σε ειδικές γυάλες, τα ψαράκια αρχίζουν να πιπιλίζουν το δέρμα προσφέροντας πλήρη απολέπιση, αφαιρούν τα νεκρά κύτταρα και παράλληλα με τη διαθανόλη, το ένζυμο που εκκρίνουν, συμβάλλουν στην ανάπλαση του δέρματος. Ουσιαστικά, πρόκειται για ιχθυοθεραπεία. Τα ψαράκια καθαρίζουν τα πόδια από τα νεκρά κύτταρα, τρώνε τις σκληρύνσεις και αφήνουν μια απαλή υφή στο πόδι.

Τα ψάρια πηγαίνουν σε συγκεκριμένα σημεία βελονισμού τα οποία βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος. Βοηθούν, δε, και σε δερματοπάθειες όπως η ψωρίαση και το έκζεμα ή οι μυκητιάσεις.

<sup>210</sup> <http://www.tlife.gr/Article/lavachequirit-ixomasage/149-165-47834.html>



Εικόνα 7-20: fish spa<sup>211</sup>

Σε ό,τι αφορά την ασφάλεια και την υγιεινή των επισκεπτών που σκέφτονται ότι στην ίδια γυάλα κάνουν την θεραπεία πολλοί άνθρωποι καθημερινά και μπορεί να έχει κάποιες συνέπειες αυτό στην υγεία, οι ειδικοί υπογραμμίζουν πως υπάρχει απόλυτη ασφάλεια αφού το νερό ανανεώνεται συνεχώς. Υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά φίλτρα σε κάθε γυάλα, το νερό ανανεώνεται κάθε 15 λεπτά, περνάει από ακτινοβολία UV και δεν υπάρχει περίπτωση να κολλήσει κάποιος κάτι. Τα ψάρια δεν μεταδίδουν καμία ασθένεια γιατί δεν έχουν δόντια και αν τυχόν υπάρχει πληγή, τοποθετείται ένα ειδικό τραυμαπλάστ στο πόδι και το ψάρι δεν έχει επαφή με την πληγή. Η διάρκεια της θεραπείας είναι κανονικά μισή ώρα. Ωστόσο υπάρχει η δυνατότητα του ενός τετάρτου της ώρας. Το τέταρτο κοστίζει κατά μέσο όρο 10 ευρώ και το μισάωρο 15 ευρώ. Στα μελλοντικά σχέδια των «Fish Spa» είναι η θεραπεία και στο υπόλοιπο σώμα.

Άλλες δημοφιλείς θεραπείες των κέντρων SPA είναι:

- Οι θεραπείες προσώπου
- Οι θεραπείες με τοπικό χρώμα κατά τη διάρκεια μιας παραμονής στο εξωτερικό
- Το πεντικιούρ,
- Η μέθοδος Ayurveda.

Σε πολλές χώρες του κόσμου το μασάζ έχει εισαχθεί στα εθνικά συστήματα υγείας. Αυτό ωστόσο δεν σημαίνει ότι αναγνωρίζονται εξίσου και οι διάφοροι μέθοδοι και τεχνικές που το αντιπροσωπεύουν. Σε ορισμένα μέρη του κόσμου, μερικές μορφές μασάζ αναγνωρίζονται ως εναλλακτικές θεραπευτικές μέθοδοι και έχουν ενταχθεί στο υγειονομικό τους σύστημα, ενώ σε άλλα μέρη, οι ίδιες ακριβώς μέθοδοι βρίσκονται εκτός συστήματος. Στην αντίφαση αυτή, σημαντικό ρόλο παίζει η πολυμορφία των τεχνικών του μασάζ, η δυσπιστία της δυτικής κλασικής ιατρικής έναντι κάθε μορφής εναλλακτικής θεραπείας, καθώς και τα εκπαιδευτικά συστήματα των χωρών. Στις χώρες του Νότου (Ελλάδα, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία), οι θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ απουσιάζουν από το νομικό τους πλαίσιο με εξαίρεση τις εφαρμογές της φυσικοθεραπείας. Για αυτές τις χώρες, ο φυσικοθεραπευτής είναι ο μόνος που μπορεί να εφαρμόζει θεραπευτικό μασάζ.

---

<sup>211</sup> <http://www.beautythroughstrength.com/fish-spa-treatments.html>



## 8. ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

### 8.1 Οι ιαματικές πηγές ως επιχειρήσεις<sup>212, 213</sup>

Αν και οι θερμομεταλλικές πηγές της χώρας άρχισαν να θεωρούνται σημαντικό δημόσιο αγαθό ήδη από τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, ο ακριβής τους αριθμός αποτελούσε έναν «άλυτο γρίφο» μέχρι και σχετικά πρόσφατα. Προφανώς, οι λόγοι για την καθυστέρηση αυτή ήταν από τη μια πλευρά, η διαρκής μεταβολή της εδαφικής επικράτειας της Ελλάδας μέχρι και τις αρχές του 20ού αιώνα, ενώ από την άλλη, η έως και πρόσφατα δυσκολία ακριβούς καταμέτρησης και καταγραφής των θερμομεταλλικών πηγών λόγω τεχνικών αδυναμιών.

Παρ' όλα αυτά, αξίζει να αναφερθεί ότι η πρώτη συστηματική καταγραφή ξεκίνησε μόλις στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Συγκεκριμένα, μέχρι το 1918 οι καταγεγραμμένες θερμομεταλλικές πηγές ήταν μόλις 98, ενώ λίγα χρόνια αργότερα, το 1931, μετά από συστηματική έρευνα της Υπηρεσίας Ξένων και Εκθέσεων, ο αριθμός αυτός αυξήθηκε κατά 54 πηγές (39 δημόσιες και 15 ιδιωτικές). Όμως και πάλι σύντομα διαπιστώθηκε ότι οι πηγές που δεν είχαν καταγραφεί παρέμεναν πολλές. Αφορμή για τη διαπίστωση αυτή στάθηκε το γεγονός ότι σε διάφορες περιοχές της Ελλάδος περίοικοι έκαναν λουτρά σε σημεία που έως τότε δεν ήταν γνωστά για την ύπαρξη ιαματικών πηγών. Έτσι, στα τέλη της δεκαετίας του 1930 επιχειρείται εκ νέου η καταγραφή του φυσικού πόρου στο σύνολο της χώρας. Με τη συνεργασία των Δημάρχων και των Προέδρων αυτή τη φορά, που με προθυμία υποδείκνυαν κάθε σημείο ανάβλυσης πηγής εντός των ορίων της εδαφικής αρμοδιότητάς τους, η νέα έρευνα κατέγραψε 752 θερμομεταλλικές πηγές. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη έρευνα, στη Μακεδονία και τη Θράκη το σύνολο των πηγών ήταν 115+25=140. Ειδικότερα από τις 229 ιαματικές πηγές που εντόπισε η έρευνα στο νησιωτικό χώρο, οι 23 ήταν στην Εύβοια, οι 34 στα νησιά του Ιονίου, οι 30 στις Κυκλάδες, οι 42 στα νησιά του Αιγαίου και οι υπόλοιπες 100 στην Κρήτη (Λέκκας 1938).

Όμως, παρά την αναλυτική έρευνα της δεκαετίας του 1930, η καταγραφή του συνόλου των θερμομεταλλικών πηγών, για ευνόητους λόγους, επαναλήφθηκε μόλις τη δεκαετία του 1980 από το τότε Υπουργείο Ενέργειας και Φυσικών Πόρων και το Ινστιτούτο Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (ΙΓΜΕ). Αν και οι εποχές και τα μέσα είχαν εξελιχτεί σημαντικά μετά από σχεδόν μισό αιώνα, η νέα καταγραφή δεν διαφοροποιήθηκε πολύ από την προηγούμενη στη μέθοδο που ακολούθησε.

Σύμφωνα με το τρίτομο έργο του ΙΓΜΕ (Γκιώνη-Σταυροπούλου 1983, Ορφανός 1985, Σφέτσος 1988), που περιλαμβάνει τα δελτία απογραφής των θερμομεταλλικών πηγών της Ελληνικής Επικράτειας, ο αριθμός των θερμομεταλλικών πηγών της χώρας κατά τη δεκαετία του 1980 ανερχόταν σε 470. Υπολειπόταν, δηλαδή, κατά 282 πηγές από την προηγούμενη καταγραφή της δεκαετίας του 1930.

Ειδικότερα, η μείωση που παρατηρήθηκε αιτιολογήθηκε από τους ερευνητές του ΙΓΜΕ ως εξής:

- α) οι πρόσφατες και πιο σύγχρονες χημικές αναλύσεις των νερών πολλών από τις καταγεγραμμένες από την προηγούμενη έρευνα ως θερμομεταλλικές πηγές έδειξαν ότι η μεταλλικότητα τους δεν ήταν τόσο σημαντική ώστε να καταγραφούν ως τέτοιες,
- β) πολλές από τις πηγές που είχαν απογραφεί τη δεκαετία του 1930 είχαν στερέψει στην πορεία και

<sup>212</sup> Μαριλένα Παπαγεωργίου, Η Γεωγραφία Και Χωροταξία Του Θερμαλιστικού Τουρισμού στην Ελλάδα, ΓΕΩΓΡΑΦΙΕΣ, Νο 18, 2011, 58-80.

<sup>213</sup> Σπαθή, Σ. (2000), Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα, Αθήνα: ΚΕΠΕ.

γ) πολλά συμπλέγματα πηγών με την ίδια χημική σύσταση νερών καταγράφηκαν από τη νέα έρευνα ως μια πηγή.

**Πίνακας 8-1: Κατανομή θερμομεταλλικών πηγών Ελλάδας ανά Περιφέρεια. (απογραφή 1980).**

Περιφέρειες	Αριθμός θερμομεταλλικών πηγών	Σύνολο Ελλάδας (%)
Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης	22	4,7
Κεντρικής Μακεδονίας	56	12
Δυτικής Μακεδονίας	25	5,3
Ηπείρου	27	5,8
Θεσσαλίας	49	10,3
Ιονίων Νήσων	17	3,6
Δυτικής Ελλάδας	64	13,9
Στερεάς Ελλάδας	91	19,4
Αττικής	18	3,8
Πελοποννήσου	38	8
Βορείου Αιγαίου	25	5,2
Νοτίου Αιγαίου	33	6,9
Κρήτης	5	1,1
ΣΥΝΟΛΟ ΕΛΛΑΔΑΣ	470	100

## 8.2 Το ιστορικό της αξιοποίησης των ιαματικών πηγών στη νεότερη Ελλάδα.<sup>214, 215</sup>

Είναι λογικό πως, ο θερμαλιστικός τουρισμός της χώρας δεν αναπτύχθηκε στο σύνολο των παραπάνω πηγών. Αντίθετα, οι πηγές που τελικά επιλέχθηκαν για το σκοπό αυτό ήταν πολύ λιγότερες καθώς, για να αναπτυχθεί η συγκεκριμένη μορφή τουρισμού, έπρεπε να πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις όπως:

- επαρκής ποσότητα (ροή) νερών,
- ικανοποιητική χημική σύσταση,
- ενδεδειγμένες θεραπευτικές ιδιότητες αλλά και
- ικανοποιητική προσβασιμότητα του φυσικού πόρου.

Ξεκινώντας από την εποχή της απελευθέρωσης του ελληνικού κράτους, ο θερμαλισμός ως μορφή τουρισμού δεν υφίστατο σε καμία περιοχή. Μόνο κάποια ελάχιστα λουτρικά κτίρια, υπολείμματα της βυζαντινής εποχής, υπήρχαν διάσπαρτα σε διάφορες ιαματικές πηγές, τα οποία όμως σε καμία περίπτωση δεν συνιστούσαν υποδομές θερμαλιστικού τουρισμού (Δαλέζιος 1891). Ωστόσο, οι πρώτες ενέργειες για την αποκατάσταση των λουτρικών χώρων και την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών δεν άργησαν να γίνουν. Η πρώτη κυβέρνηση Καποδίστρια (1829- 1831) έδειξε άμεσο ενδιαφέρον για τις ιαματικές πηγές, αναγνωρίζοντας την ιδιαίτερη αξία τους τόσο ως θεραπευτικό μέσο όσο και ως οικονομικό πόρο της χώρας (Δαμβέργης 1906). Ως αποτέλεσμα των όλων διεργασιών εκείνης της εποχής (χημικές αναλύσεις, αυτοψίες, κ.λπ.) μόλις το 1836 η Κύθνος θα αποτελέσει τον πρώτο θερμαλιστικό προορισμό της χώρας, χάρη και στο προσωπικό ενδιαφέρον της Βασίλισσας Αμαλίας που σύχναζε στο νησί για λουτροθεραπείες (ΚΕΠΑΜΕ 2000). Έκτοτε, αν και έγιναν αρκετές ακόμη προσπάθειες για αξιοποίηση κι άλλων ιαματικών πηγών στην ηπειρωτική χώρα, αλλά η πρόοδος ήταν αποκαρδιωτική.

Η κατάσταση θα αρχίσει να αλλάζει κάπου στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα όταν, επί κυβερνήσεως Τρικούπη. Η Υπάτη, η Κυλλήνη και λίγο αργότερα ο Καϊάφας ήταν οι

<sup>214</sup> Μαριλένα Παπαγεωργίου, Η Γεωγραφία Και Χωροταξία Του Θερμαλιστικού Τουρισμού στην Ελλάδα, ΓΕΩΓΡΑΦΙΕΣ, Νο 18, 2011, 58-80

<sup>215</sup> Σπαθή, Σ. (2000), Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα, Αθήνα: ΚΕΠΕ.

πρώτες πηγές που παραχωρήθηκαν από το Κράτος και μέσω των επενδύσεων που υλοποιήθηκαν εκεί από ιδιώτες επενδυτές, μεταμορφώθηκαν σε αξιοπρεπή θερμαλιστικά θέρετρα της ηπειρωτικής χώρας (Χαριτάκης 1935).

Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, οι οργανωμένες περιοχές θερμαλιστικού τουρισμού άρχισαν να πληθαίνουν. Οι σπουδαιότεροι λουτρότοποι που αναδείχθηκαν εκείνη την εποχή, με απήχηση και στο εξωτερικό, ήταν η Αιδηψός, τα Μέθανα, η Κυλλήνη, το Λουτράκι, η Κύθνος και η Υπάτη. Ακόμη, άλλοι διαμορφωμένοι λουτρότοποι, αν και όχι μεγάλης εμβέλειας, ήταν ο Καϊάφας, το Πλατύστομο, το Σμόκοβο, ο Τρύφος (Βόνιτσα), η Βουλιαγμένη, η Αίγινα, το Τσάγισι (Αγιάς), οι Γαργαλιάνοι, το Κουνουπέλι, η Δρανίτσα-Καϊτσα και του Μουρτσιάνου (Μεσολόγγι) (Δαμβέργης 1919). Παρ' όλα αυτά, όπως αναφέρεται χαρακτηριστικά σε σύγγραμμα της εποχής (Παπαμάρκου 1916), «εκ των 43 ιαματικών υδάτων, των ανηκόντων τω Δημοσίω, ευρίσκονται υπό ενοικίασιν μόνο τα 23».

Όπως γίνεται αντιληπτό από τα παραπάνω, μέχρι και τις αρχές του περασμένου αιώνα οι περισσότερες περιοχές θερμαλιστικού τουρισμού εντοπιζόνταν στην κεντρική ηπειρωτική Ελλάδα, ένας μικρότερος αριθμός στη δυτική Πελοπόννησο και ένας ακόμη πιο μικρός στα νησιά. Παρ' όλα αυτά, τη δεκαετία του 1920 με την προσάρτηση νέων εδαφών στην Ελληνική Επικράτεια καθώς και την ψήφιση του Ν. 2108/1920 «Περί ανακηρύξεως μιας πηγής υδάτων μεταλλικών ή μη εις ιαματικήν πηγήν και αδείας εκμεταλλεύσεως αυτής» ανοίγεται ο δρόμος για μια σειρά νέων έργων και παραχωρήσεων ιαματικών πηγών, με αποτέλεσμα την περαιτέρω διεύρυνση της γεωγραφίας του θερμαλιστικού τουρισμού.

Ανάμεσα στις νέες περιοχές που δημιουργήθηκαν εκείνη την εποχή συγκαταλέγονται οι Ελευθερές, η Αριδαία, ο Λαγκαδάς, κ.ο.κ., δηλαδή περιοχές στη Μακεδονία κυρίως (Λέκκας 1938).

Φτάνοντας στη δεκαετία του 1950, και παρά τις δυσμενείς επιπτώσεις από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και τον Εμφύλιο, ο θερμαλιστικός τουρισμός άρχισε να εισέρχεται σε μια περίοδο ακμής, με τον αριθμό των θερμαλιστικών προορισμών να αυξάνει αλματωδώς. Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1950, οι περιοχές θερμαλιστικού τουρισμού στην Ελλάδα, σημείωσαν αύξηση κατά 62,5%. Ειδικότερα, όσον αφορά στη χωρική τους κατανομή, οι βασικοί λουτρότοποι εξακολουθούσαν να εντοπίζονται στις ίδιες περιοχές με τη δεκαετία του 1930, μόνο που αυτή τη φορά προστέθηκαν και νέοι, στην Ήπειρο αλλά και σε επιπλέον νησιά του Νοτίου Αιγαίου.

**Πίνακας 8-2: Εξέλιξη αριθμού ιαματικών πηγών σε αναγνωρισμένη (από το κράτος) λειτουργία.**

Έτος	Αριθμός ιαματικών πηγών σε αναγνωρισμένη λειτουργία	Έτος	Αριθμός ιαματικών πηγών σε αναγνωρισμένη λειτουργία
1931	35	1953	51
1932	38	1954	55
1933	38	1955	61
1934	38	1956	62
1935	39	1957	63
1936	39	1958	60
1937	39	1959	65
1938	38	1960	65
1939	40	1961	67
1940	29	1962	67
...	...	1963	64
1950	40	1964	57
1951	44	...	...
1952	49	2008	93

Σχετικά με τις ακριβείς περιοχές του θερμαλιστικού τουρισμού εκείνη την εποχή, αποκαλυπτικός είναι και ο Ν. 4086/1960 «Περί τροποποίησης και συμπληρώσεως διατάξεων τίνων περί ιαματικών πηγών», ο οποίος, επιχειρώντας να διακρίνει τις ιαματικές

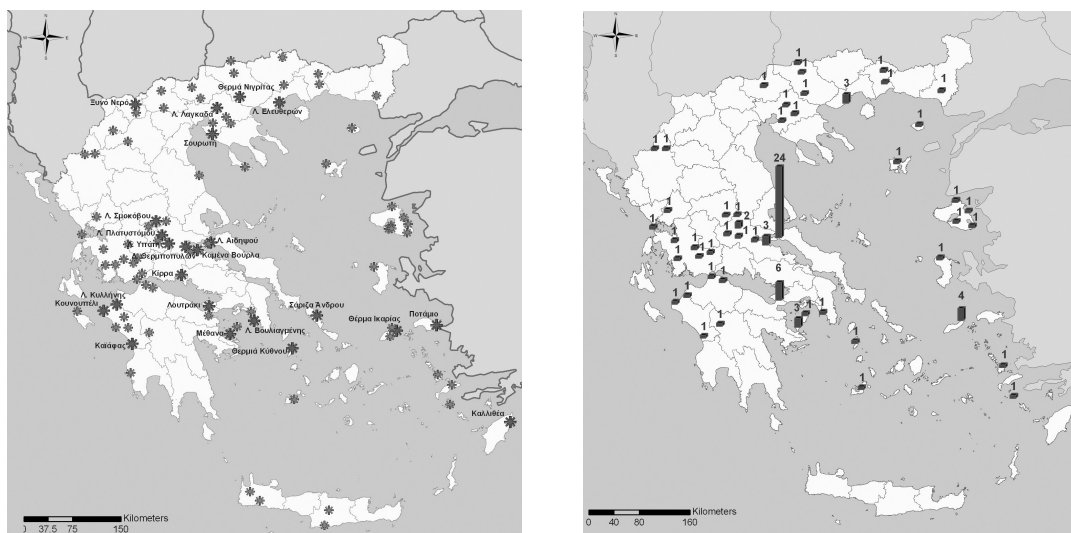
πηγές σε τουριστικής και τοπικής σημασίας, στην ουσία καταγράφει και τις αξιοποιημένες ή εν δυνάμει αξιοποιήσιμες ιαματικές πηγές της χώρας (βλέπε Πίνακα 8.3).

**Πίνακας 8-3: Ιαματικές πηγές τουριστικής και τοπικής σημασίας βάσει Ν.4086/1960. (Σπαθή, 2000)**

Ιαματικές πηγές	Θέση/περιοχή
Τουριστικής σημασίας	Αιδηψός, Θερμοπούλες, Καμένα Βούρλα, Πλατύστομο, Υπάτη, Βουλιαγμένη, Μέθανα, Λουτράκι, Κουνουπέλι, Κυλλήνη, Καιάφας, Ελευθερές, Νιγρίτα Λαγκαδάς, Σουρωτή, Σμόκοβο, Ικαρία, Ποτάμιο (Σάμος), Κύθνος, Σάριζα (Ανδρος), Ξινό Νερό, Καλλιθέα Ρόδου και Κίρρα.
Τοπικής σημασίας	Εχίνος, Τραιανούπολη, Ψαρόθερμα Σαμοθράκης, Γεννησαία, Κρηνίδες, Αριδαία, Μεγάλη Βρύση-Γιάννες, Πικρολίμνη-Ξυλοκερασία, Σιδηρόκαστρο, Άγκιστρο, Θέρμη Σεδών, Νέα Απολλωνία, Αγία Παρασκευή, Άγιοι Απόστολοι Δουμιών, Αμμουδάρα, Κιβωτός, Αγραπιδιά, Δρανίτσα-Καιτσα, Κόκκινο Νερό, Πρέβεζα, Χανόπουλο, Καβάσιλα, Αμάραντος Κόνιτσας, Κόκκινο Στεφάνι, Κρεμαστά Χούνης, Μουρτσιάνου, Στάχτη, Χέλοβας-Μπανιώτη, Αγραπιδόκαμπος, Λιτσεκίου-Ριγανίου, Άγιος Βάρβαρος Τρύφου, Πουρνάρι Πελοπίου, Φρασιανά, Σελιανίτικα Αγίου, Αραχωβίτικα, Σουβάλα Αίγινας, Ευρυάλη Γλυφάδας, Παλαιοβράχα, Γιάλτρα, Αμάρυνθος Βάθειας, Βρωμονέρι, Ηραίας, Λουτρά Ελένης, Χριστιανό Πολυχνίτου, Πολίχνιτος, Θέρμη, Άγιος Ιωάννης, Κόλπος Γέρας, Αγιάσος, Αργενος, Εφταλού, Κορνό Λήμνου, Αγιάσματα Κεράμου, Αδάμαντας Μήλου, Αθερμα Θήρας, Πλάκα Θήρας, Άγιος Φωκάς Κω, Θέρμα Καλύμνου, Μανδράκι Νισύρου, Τζαμουδιανά, Λιμπιναρέ και Πανασός.

Σήμερα σύμφωνα με τα στοιχεία που τηρούνται από το Τμήμα Ιαματικών Πηγών του ΕΟΤ (2008), ο αριθμός των ιαματικών πηγών σε αναγνωρισμένη (από το κράτος) λειτουργία είναι περίπου 93. (βλ. Χάρτη 8-1).

Συμπερασματικά, όσον αφορά τη γεωγραφία του θερμαλιστικού τουρισμού, η Ελλάδα διαθέτει περίπου 93 περιοχές ιαματικών πηγών αξιοποιημένων ή εν δυνάμει αξιοποιήσιμων για θερμαλιστικό τουρισμό, διάσπαρτων σε ολόκληρη την Επικράτεια. Ωστόσο, από αυτές ένα μέρος μόνο (λίγο παραπάνω από το μισό) διαθέτει σχετικές εγκαταστάσεις (υδροθεραπευτήρια, ποσιθεραπευτήρια, κ.λπ.), με τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις να εντοπίζονται στην κεντρική ηπειρωτική Ελλάδα, τη βόρεια Ελλάδα και τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου (βλ. Χάρτη 8-1).

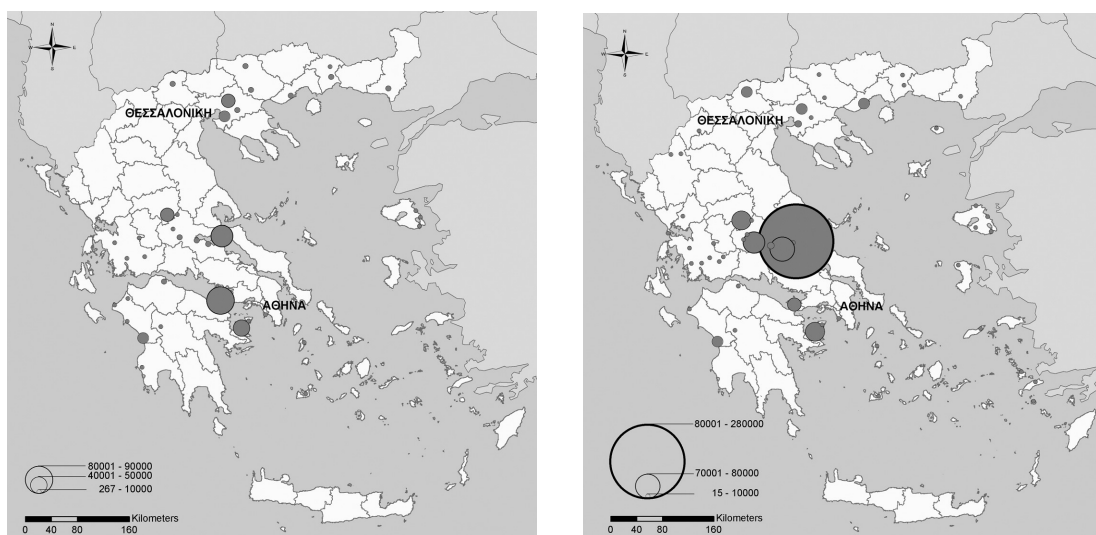


**Χάρτης 8-1: Αριστερά: Ιαματικές πηγές σε αναγνωρισμένη (από το κράτος) λειτουργία (2008), Δεξιά: Θέσεις και αριθμός θερμαλιστικών εγκαταστάσεων (2008)<sup>216</sup>**

<sup>216</sup> Μαριλένα Παπαγεωργίου, Η Γεωγραφία Και Χωροταξία Του Θερμαλιστικού Τουρισμού στην Ελλάδα, ΓΕΩΓΡΑΦΙΕΣ, Νο 18, 2011, 58-80.

Τη δεκαετία του 1960, η μετατόπιση της κίνησης προς τη Στερεά Ελλάδα εντάθηκε ακόμη περισσότερο. Σε αυτή την εξέλιξη συνέβαλαν τόσο ο Ν. 4086/60, ο οποίος κατέταξε πολλές από τις ιαματικές πηγές της εν λόγω Περιφέρειας σε τουριστικής σημασίας (προσελκύνοντας σημαντικές επενδύσεις σε αυτές), όσο και οι νέες μεταφορικές υποδομές (Ν.Ε.Ο. Αθηνών-Λαμίας, πορθμεία Αρκίτσας και Αιδηψού) που έκαναν τις λουτροπόλεις της συγκεκριμένης περιοχής πολύ πιο προσβάσιμες από οποιοσδήποτε άλλες στην Ελλάδα. Τη δεκαετία του 1970 η θερμαλιστική κίνηση της Ελλάδας εξακολούθησε να είναι ανοδική στο σύνολό της, φτάνοντας τους 1.366.715 θερμαλιστές σε επίπεδο δεκαετίας. Ωστόσο, από την αύξηση αυτή επωφελήθηκαν και πάλι σχεδόν μόνο οι λουτροπόλεις της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας. Με άλλα λόγια, σχεδόν η μισή θερμαλιστική κίνηση της χώρας (49,41%) συγκεντρωνόταν σε τέσσερις μόλις λουτροπόλεις, εκ των οποίων οι τρεις βρίσκονταν στην ανατολική κεντρική Ελλάδα.

Περνώντας στη δεκαετία του 1980 όπου, όπως φαίνεται και στο Γράφημα 1, ο ελληνικός θερμαλιστικός τουρισμός βρισκόταν στο απόγειο του, η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας σχεδόν άρχισε να μονοπωλεί την εγχώρια θερμαλιστική αγορά. Συγκεκριμένα, οι πέντε (5) ιαματικές πηγές τουριστικής σημασίας της Στερεάς Ελλάδας (Αιδηψός, Καμένα Βούρλα, Υπάτη, Θερμοπύλες, Πλατύστομο) τη δεκαετία του 1980 συγκέντρωναν σχεδόν τη μισή θερμαλιστική κίνηση της χώρας (42,15%), ενώ με μεγάλη απόσταση ακολουθούσαν οι Περιφέρειες: Κεντρικής Μακεδονίας (16,26%), Αττικής (9,51%), Δυτικής Ελλάδας (8,38%), Θεσσαλίας (7,33%), κ.ο.κ.



**Χάρτης 8-2: Θερμαλιστική κίνηση (αριθμός θερμαλιστών) ανά προορισμό το 1930 (αριστερά) και 1997 (δεξιά).**

Όμως, τη δεκαετία του 1990, που ο θερμαλιστικός τουρισμός είχε περάσει ήδη σε στάδιο παρακμής. Όπως παρατηρούμε και στο Χάρτη 8-2, τη δεκαετία του 1990 «εξαφανίστηκαν» αρκετοί λουτρότοποι, είτε γιατί εγκαταλείφθηκαν, λόγω ιδιαίτερα χαμηλής τουριστικής κίνησης, είτε γιατί κάποιες από τις πηγές στέρεψαν. Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά στις υπόλοιπες περιοχές που συνέχισαν να λειτουργούν, η υποχώρηση της τουριστικής τους κίνησης υπήρξε ιδιαίτερα έντονη. Μοναδική εξαίρεση σε αυτή την αρνητική εξέλιξη αποτέλεσαν τα Αιδηψού, τα οποία όχι απλά διατήρησαν θετικό το πρόσημο της μεταβολής του αριθμού των θερμαλιστών αλλά «γιγάντωσαν» ακόμη περισσότερο την απόστασή τους από τις υπόλοιπες λουτροπόλεις.

Τα μόνα στοιχεία που υπάρχουν διαθέσιμα μετά το έτος 2000 αφορούν κυρίως τον αριθμό θερμαλιστών και λούσεων από λίγες μόνο περιοχές και συγκεκριμένα αυτών που βρίσκονται υπό τη διαχείριση της ΕΤΑ. Παρ' όλα αυτά, όπως όλα συνηγορούν: α) οι άρτια οργανωμένες περιοχές θερμαλιστικού τουρισμού έχουν μειωθεί αισθητά από τη δεκαετία 1980 και μετά, αφού αρκετές έχουν εγκαταλειφθεί πλήρως και β) η κίνηση της Αιδηψού

εξακολουθεί να μονοπωλεί την εσωτερική αγορά, αφήνοντας μακράν πίσω της τις υπόλοιπες περιοχές-λουτροπόλεις της Ελλάδας.

Σήμερα, η πλειονότητα των θερμαλιστών συγκεντρώνονται σε ένα μόνο κομμάτι της χώρας (ανατολική Στερεά Ελλάδα). Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι, από το σύνολο των θερμαλιστικών προορισμών, τις μεγαλύτερες «αντιστάσεις» στο χρόνο και τη φθορά φαίνεται να κρατούν αυτές του παράκτιου χώρου (κατά βάση της ηπειρωτικής χώρας).

### **8.3 Νόμοι ιαματικού τουρισμού.** <sup>217, 218</sup>

- **Νόμος 2188/1920**

Το γεγονός πως οι ιαματικές πηγές έπρεπε να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο ευρύ κοινό, ώθησε την κυβέρνηση Βενιζέλου, το 1920 στην 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.

Τον νόμο αυτόν ακολουθούν ο Αναγκαστικός νόμος (Α.Ν.) 2531/1940 όπου αναφέρεται στη συγκρότηση επιτροπών για μελέτη και εισήγηση ειδικών θεμάτων τουρισμού και επομένως κατάργηση όλων των προηγούμενων. Ο Α.Ν. 828/1948 όπου αναφέρεται στην τροποποίηση, διάλυση ή αναμόρφωση συμβάσεων εκμετάλλευσης δημοσίων ιαματικών πηγών και τέλος ο Α.Ν. 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**

Ο νόμος αυτός αναφέρεται στις ιαματικές πηγές "περί τροποποιήσεως και συμπληρώσεως διατάξεων τινών περί ιαματικών πηγών". Ο νόμος αυτός διαχωρίζει τις ιαματικές πηγές σε τουριστικής σημασίας οι οποίες υπάγονται στην άμεση αρμοδιότητα του ΕΟΤ και σε τοπικής σημασίας όπου παραχωρείται η εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών στους Δήμους και στις Κοινότητες ή τα Νομαρχιακά Ταμεία, στα διοικητικά όρια των οποίων αναβλύζουν οι πηγές.

- **Απόφαση αρ. 530992/1987 Γ. Γραμματέα ΕΟΤ (ΦΕΚ 557/8/23.10.87) περί «Τεχνικών προδιαγραφών τουριστικών εγκαταστάσεων».**

Καθορίσθηκαν οι Βασικές Προδιαγραφές για την ανέγερση υδροθεραπευτηρίων.

- **Παράγραφος 17 του άρθρου 6 του Ν. 2160/1993 (ΦΕΚ 118/Α/1993)**

Δυνατότητα μίσθωσης Ι. Π. που είναι αρμοδιότητα της ΕΤΑ ΑΕ για χρονική διάρκεια μέχρι και 99 έτη.

- **ΚΥΑ αρ. Υ/4400/1997 (Ανάπτυξης και ΥΠΕΧΩΔΕ, ΦΕΚ 1067/Β/3.12.97)**

Καθορίσθηκαν οι «Προδιαγραφές Εγκαταστάσεων Αξιοποίησης Ι. Π. για την υπαγωγή τους στο καθεστώς κινήτρων του Αναπτυξιακού Νόμου». Βάσει αυτής οι εγκαταστάσεις αξιοποίησης Ι. Π., θεωρούμενες ως ειδικής τουριστικής υποδομής, επιχορηγούνται κατά ποσοστό 40%, ανεξαρτήτως περιοχής.

- **Ν. 2636/1998 (ΦΕΚ 198/Α/27.8.1998) και 2837/2000 (ΦΕΚ 178/Α/3.8.2000)**

<sup>217</sup> <http://traveldailynews.gr/hypostyles/article/637>

<sup>218</sup> <http://www.parliament.gr/Nomothetiko-Ergo/Anazitisi-Nomothetikou-Ergou>

Η διοίκηση, διαχείριση και αξιοποίηση των Ι. Π. Τουριστικής σημασίας, ιδιοκτησίας ΕΟΤ, περιήλθε στην Ανώνυμη Εταιρία «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ Α.Ε.» (ΕΤΑ Α.Ε.). Η εποπτεία των Ι. Π. Τοπικής σημασίας ασκείται από τις κατά τόπους Νομαρχίες.

- **Απόφαση αρ. 34510/7766/1999 του ΥΠΕΧΩΑΕ, (ΦΕΚ 35/8/26.1.1999)**

Έγκριση προδιαγραφών εκπόνησης υδρογεωλογικών μελετών για την προστασία Ι. Π. σε πολεοδομούμενες περιοχές.

- **Διάταγμα 313/2001 (ΦΕΚ 211/Α/2001)**

Η Γ. Γραμματεία Τουρισμού του Υπουργείου Ανάπτυξης είναι αρμόδια κυρίως για την ανακήρυξη Ιαματικής Πηγής και την απαλλοτρίωση εκτάσεων περίξ Ι. Π. Οι κατά τόπους Περιφέρειες είναι αρμόδιες για την εποπτεία και διοίκηση των Ι. Π. Τουριστικής σημασίας, οι οποίες δεν έχουν περιέλθει στην ΕΤΑ ΑΕ.

- **Άρθρο 4, παρ. 10 του Ν. 3139/2003 (ΦΕΚ 100/Α/30.4.2003)**

Δυνατότητα μίσθωσης Ι. Π. που είναι αρμοδιότητα της ΕΤΑ ΑΕ για χρονική διάρκεια μέχρι και 99 έτη.

- **ΦΕΚ 230, 24 Οκτωβρίου 2006, Ν. 3498 «Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις»**

Ορίζεται το πεδίο εφαρμογής των ιαματικών πηγών, η χρήση των ιαματικών φυσικών πόρων, η διαδικασία αναγνώρισης τους και η κυριότητα τους. Δημιουργείται το Μητρώο Ιαματικών Φυσικών Πόρων. Καθορίζεται ότι, η αρμοδιότητα προστασίας της ποιότητας, της ποσότητας και των φυσικών, χημικών και βιολογικών χαρακτηριστικών των ιαματικών φυσικών πόρων, θα γίνεται από τον Ε.Ο.Τ., και επίσης καθορίζονται οι ζώνες προστασίας των ιαματικών φυσικών πόρων ανάλογα με τα υδρογεωλογικά δεδομένα και το περιβάλλον κάθε ιαματικής πηγής. Συστήνεται Επιτροπή Προστασίας Ιαματικών Φυσικών Πόρων και καθιερώνεται η χορήγηση ειδικού σήματος λειτουργίας των τουριστικών καταλυμάτων.

- **ΦΕΚ 1138, 11 Ιουνίου 2009, Ν. 24208 «Στρατηγική Μελέτη Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων για το Ειδικό Πλαίσιο Χωροταξικού Σχεδιασμού και Αειφόρου Ανάπτυξης για τον Τουρισμό».**

Βασικός άξονας που διατρέχει το περιεχόμενο του Ειδικού Πλαισίου είναι η προστασία και ανάδειξη του φυσικού και πολιτιστικού περιβάλλοντος η οποία εξάλλου αποτελεί προϋπόθεση για την επιβίωση και την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας του τομέα.

#### *8.4 Φορείς του ιαματικού τουρισμού*

Ο Ιαματικός Τουρισμός στη χώρα μας διαχειρίζεται από δύο κυρίως φορείς, τον ΕΟΤ και τους Ο. Τ. Α.

Ο Ελληνικός οργανισμός τουρισμού (Ε. Ο. Τ.) έχει την επιστασία των Ιαματικών Πηγών τουριστικής σημασίας και είναι ο φορέας που διαμορφώνει την κρατική πολιτική για τον Ιαματικό Τουρισμό.

Οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο. Τ. Α.) έχουν συστήσει το Σύνδεσμο Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, ο οποίος διαχειρίζεται τις ιαματικές πηγές τοπικής σημασίας και ο οποίος προβαίνει σε ενέργειες να αποκτήσει και τον έλεγχο των υπολοίπων πηγών.

Ιδιωτικές ιαματικές πηγές δεν υπάρχουν στην Ελλάδα. Αντίθετα υπάρχουν ιδιωτικές εγκαταστάσεις τουρισμού υγείας, που παράγουν αντίστοιχα προϊόντα και προσφέρουν αντίστοιχες υπηρεσίες.

Από νομοθετική άποψη, φορέας που διαμορφώνει νομοθετικά την πολιτική του Ιαματικού Τουρισμού είναι και η Ευρωπαϊκή Ένωση που στα πλαίσια της αναπτυξιακής και τουριστικής πολιτικής της, επεμβαίνει και καθορίζει τις προδιαγραφές ανάπτυξης αυτής της μορφής τουρισμού.

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι σαν φορέας διαχείρισης του Ιαματικού Τουρισμού στη χώρα μας είναι και η Διεύθυνση Υδατινών πόρων του Υπουργείου Βιομηχανίας, Έρευνας και Τεχνολογίας που προωθεί και χρηματοδοτεί διάφορα προγράμματα έρευνας και ανάπτυξης του Ιαματικού Τουρισμού και η ΕΤΒΑ που στα πλαίσια του αναπτυξιακού της προγράμματος, εφαρμόζει επενδυτικά προγράμματα δημιουργίας πάρκων υγείας και αναψυχής στις Ιαματικές πηγές. (Σφακιανάκης 2000 σελ:104).

### **8.5 Χαρακτηριστικά της ελληνικής αγοράς.** <sup>219, 220, 221, 222</sup>

Η ζήτηση για τον ιαματικό τουρισμό στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα, ιδίως στις μεγάλες λουτροπόλεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λουομένων προσέρχεται κατά πρώτον το μήνα Σεπτέμβριο και ακολουθεί ο μήνας Αύγουστος. Αντίθετα, για τις πηγές Τοπικής Σημασίας το ποσοστό των λούσεων που πραγματοποιήθηκε κατά το μήνα Σεπτέμβριο του 1995 αναλογούσε στο 30% του συνόλου των ετήσιων λούσεων. Η διαφορά αυτή που παρατηρήθηκε μεταξύ των πηγών Τουριστικής και Τοπικής Σημασίας περισσότερο αποδίδεται στο ότι οι μικρές πηγές προτιμούνται περισσότερο από τον τοπικό πληθυσμό και λιγότερο από τον πληθυσμό της υπόλοιπης χώρας καθώς απαιτούν μικρότερη μετακίνηση των ατόμων. Τις μεγάλες λουτροπόλεις τις επισκέπτονται συνήθως άτομα από άλλα μέρη της Ελλάδας που συνδυάζουν την υδροθεραπεία με τις καλοκαιρινές διακοπές τους.

Ο μέσος όρος παραμονής των ατόμων είναι γύρω στις 13-14 ημέρες δηλαδή περίπου ότι συμβαίνει και στον υπόλοιπο τουρισμό. Όσον αφορά την ηλικία και το φύλο των λουομένων παρατηρείται ότι συνήθως είναι άτομα της τρίτης ηλικίας και οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου το 60-65%). Ο αριθμός ατόμων που χρησιμοποιεί τις ιαματικές πηγές αναλογεί στο 1,4% (1993) του ελληνικού πληθυσμού, ενώ το ποσοστό αυτό ήταν μεγαλύτερο, γύρω στο 1,7% κατά τα έτη 1961 και 1971.

Η φθίνουσα πορεία του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα οφείλεται στους ίδιους λόγους που παρατηρούνται και στο εξωτερικό, δηλαδή κυρίως στον ανταγωνισμό που προέρχεται από το χώρο της φαρμακοβιομηχανίας και την απροθυμία των γιατρών να αναγνωρίσουν την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο. Επίσης σημαντικό ρόλο στην φθίνουσα πορεία του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα έχει παίξει και η έλλειψη της σχετικής διαφήμισης και πληροφόρησης του κοινού από τα μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά κλπ) τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.

### **8.6 Στρατηγικοί στόχοι και αρχές του θερμαλιστικού τουρισμού.** <sup>223, 224, 225</sup>

Τα βασικά συμπεράσματα που εξάγονται ως προς τα γεωγραφικά χαρακτηριστικά του θερμαλιστικού τουρισμού της Ελλάδας συνοψίζονται ως ακολούθως:

<sup>219</sup> Κοκαλάς Θεόδωρος, Θερμαλισμός και ιαματικός τουρισμός σύγχρονη εξέλιξη στην Ελλάδα και το εξωτερικό. (ΕΟΤ)

<sup>220</sup> Κοκκώσης Χ.- Τσάρτας Π., Βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και περιβάλλον.

<sup>221</sup> Σπαθή Σ.Κ., Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα. Κέντρο προγραμματισμού και οικονομικών ερευνών, έκθεση 29, Αθήνα, 2000.

<sup>222</sup> Σφακιανάκης Μ., Εναλλακτικές μορφές τουρισμού, 2000.

<sup>223</sup> Beriatos, E. και Papageorgiou, M. (2009), «Towards sustainable spa tourism activities in Greece», στο Brebbia, C.A., Neophytou, M., Beriatos, E., Ioannou, I. και Kungolos A.G., Sustainable Development and Planning IV, Σαουθάμπτον/Βοστώνη: WIT Press: 773-782.

<sup>224</sup> ΚΕΠΑΜΕ (Κέντρο Χωροταξικών-Πολεοδομικών-Αρχιτεκτονικών Μελετών και Ερευνών), Στρατηγικό πλαίσιο χωρικών κατευθύνσεων για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα, Αθήνα: ΚΕΠΑΜΕ-ΥΠΕΧΩΔΕ, 2000.

<sup>225</sup> Αγγελίδης Ζ., Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός, Θεσσαλονίκη: Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού, 2008.



- Ο θερμαλιστικός τουρισμός, περιορίζεται στο 1/5 των θερμομεταλλικών πηγών (ή συμπλεγμάτων πηγών) της χώρας ενώ, από άποψη χωρικής κατανομής, η πλειονότητα των λουτροπόλεων και των θερμαλιστικών προορισμών εντοπίζεται στην παράκτια ζώνη, ένα μικρότερο μέρος στην πεδινή ενδοχώρα και ένα ακόμη πιο μικρό στις ορεινές περιοχές,
- Παρά τις απώλειες που σημειώθηκαν τελευταία, παρατηρείται μετατόπιση των θερμαλιστών από περιοχές της ενδοχώρας σε περιοχές του παράκτιου χώρου.

Προκειμένου να αντιστραφεί η αρνητική πορεία του θερμαλιστικού τουρισμού της Ελλάδας οι *στρατηγικοί στόχοι/αρχές* που θα πρέπει να τεθούν είναι οι ακόλουθοι (Beriatos και Parageorgίου 2009, Παπαγεωργίου 2009):

- διεύρυνση της γεωγραφίας της θερμαλιστικής κίνησης, ώστε να σταματήσει η υπερσυγκέντρωση σε μια περιορισμένη γεωγραφική περιοχή και να επωφεληθεί από τη συγκεκριμένη μορφή τουρισμού όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μερίδα πληθυσμού απ' όλες τις περιοχές της Ελλάδας,
- «μετατόπιση» της θερμαλιστικής κίνησης από τις ακτές στην ενδοχώρα, ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή βιώσιμη ανάπτυξη και στους υπόλοιπους θερμαλιστικούς προορισμούς της Ελλάδας, πέραν της παράκτιας ζώνης,
- διαφοροποίηση της έντασης της ανάπτυξης των περιοχών θερμαλιστικού τουρισμού, με στόχο την αξιοποίηση κάθε θερμαλιστικού πόρου βάσει των αντικειμενικών δυνατοτήτων του.
- συμπληρωματικότητα των θερμαλιστικών προορισμών μεταξύ τους, δεδομένης και της τοπικής κυρίως εμβέλειάς τους, ώστε ένας λουτρότοπος να μην λειτουργεί εις βάρος και ανταγωνιστικά ως προς κάποιου άλλου της ίδιας περιοχής.

Εν κατακλείδι, αυτό που είναι σημαντικό να ειπωθεί είναι ότι, αν και ο θερμαλιστικός τουρισμός είναι αρκετά παραγκωνισμένος στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, αποτελεί μια μορφή τουρισμού με μεγάλη παράδοση στη χώρα μας η οποία έχει σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης, ειδικά στη σύγχρονη εποχή που μια χώρα για να παραμείνει τουριστικά ανταγωνιστική θα πρέπει να προσφέρει διαφοροποιημένα και αυθεντικά τουριστικά προϊόντα. Ωστόσο, όπως έγινε εμφανές από την ανάλυση που προηγήθηκε, η συγκεκριμένη μορφή τουρισμού παρουσιάζει έντονα γεωγραφικά προβλήματα τα οποία μόνον ύστερα από έναν ορθολογικό σχεδιασμό σε εθνικό επίπεδο (καταρχήν) μπορούν να αντιμετωπιστούν.

## **8.7 Κατευθύνσεις πολιτικής για την ανάπτυξη του τομέα.** <sup>226, 227, 228,</sup> <sub>229</sub>

Ο ιαματικός τουρισμός είναι δυνατό να αποτελέσει και μέσο ξεκούρασης, αναζωογόνησης και ανανέωσης εκτός από μέσο θεραπείας. Έτσι από κοινού ο Θερμαλισμός η κλιματοθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία και η πήλοθεραπεία που έχουν μεγάλη σχέση μεταξύ τους μπορούν να αποτελέσουν μορφές τουρισμού που θα συμβάλλουν στην πρόληψη, αποκατάσταση της υγείας, ξεκούραση, ομορφιά, δηλαδή ταυτόχρονη ανάγκη για διακοπές και θεραπεία μαζί σε ένα πρότυπο περιβάλλον. Οι ελληνικές λουτροπόλεις μπορούν να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν σε κέντρα τουρισμού υγείας δηλαδή σε κέντρα θεραπείας που να είναι και κέντρα αναψυχής και ηρεμίας για όλες τις ηλικίες για

<sup>226</sup> Κοκαλάς Θεόδωρος: Θερμαλισμός και ιαματικός τουρισμός σύγχρονη εξέλιξη στην Ελλάδα και το εξωτερικό. (ΕΟΤ)

<sup>227</sup> Κοκκώσης Χ.- Τσάρτας Π., Βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και περιβάλλον.

<sup>228</sup> Σπαθή Σ.Κ., Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα. Κέντρο προγραμματισμού και οικονομικών ερευνών, έκθεση 29, Αθήνα, 2000.

<sup>229</sup> Σφακιανάκης Μ., Εναλλακτικές μορφές τουρισμού, 2000.

περισσότερους μήνες του έτους, αφού οι περισσότερες βρίσκονται κοντά στη θάλασσα και έχουν καλό κλίμα, βασικά στοιχεία για ποικίλες εφαρμογές στη θαλασσοθεραπεία και την κλιματοθεραπεία.

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

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

Οι περιοχές με ήδη αναπτυγμένη υποδομή για τις ανάγκες του εποχιακού τουρισμού ξεκινούν με σημαντικό πλεονέκτημα συγκριτικά με περιοχές που δεν έχουν αναδειχθεί σε τουριστικά κέντρα. Τα μη καθιερωμένα τουριστικά κέντρα παρόλα τα φυσικά πλεονεκτήματα που διαθέτουν αποτελούν «νέους τουριστικούς τόπους», που θα πρέπει να διαθέτουν πολύ καλό εξοπλισμό για να μπορέσουν να ανταγωνιστούν με επιτυχία τα ήδη καθιερωμένα κέντρα.

Οι περιοχές με κέντρα τουρισμού μακράς παραμονής πρέπει να εξυπηρετούνται από καλό οδικό δίκτυο ή/και να βρίσκονται κοντά σε αερολιμένα. Γενικότερα, η σωστά οργανωμένη υποδομή μεταφορών εκτός των άλλων συμβάλλει και στην αξιοποίηση του φυσικού δυναμικού των πηγών, λόγω της μεγαλύτερης έκτασης και προβολής που θα αποκτήσουν.

Μπορεί να γίνει πλήρης αξιοποίηση μετά από αξιολόγηση της θεραπευτικής ικανότητας αλλά και της δυναμικότητας των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα. Η αξιοποίηση των πηγών από ιδιώτες είτε από την Τοπική Αυτοδιοίκηση με τη δημιουργία κοινοτικών επιχειρήσεων θα αποτελέσει τομέα αναπτυξιακών και επενδυτικών πρωτοβουλιών προς όφελος της οικονομίας σε εθνικό αλλά και σε τοπικό επίπεδο (τοπική και περιφερειακή ανάπτυξη της χώρας).

Τα οικονομικά οφέλη θα είναι πολλά για την Τοπική Κοινωνία καθώς με την ανάπτυξη των πηγών θα επέλθει τόνωση της οικονομίας. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- εισροή περισσότερου συναλλάγματος (τουρισμός μακράς παραμονής).
- νέες θέσεις απασχόλησης με την τόνωση της οικονομικής δραστηριότητας λόγω της ανάπτυξης των ιαματικών πηγών αλλά και λόγω κατασκευής αρχικών υποδομών (αθλητικών εγκαταστάσεων, νοσοκομείων κλπ.),
- ζήτηση για ανάπτυξη υπηρεσιών αγοράς (τράπεζες, καταστήματα, εστιατόρια κλπ.).
- ζήτηση αγαθών για περισσότερους μήνες το χρόνο.
- βελτίωση των υπηρεσιών στον τομέα μεταφορών (αεροδρόμια, οδικές συνδέσεις κλπ.).
- ζήτηση για εγκαταστάσεις και ειδική υποδομή (ιατρική) υψηλού επιπέδου για τον εξοπλισμό των υδροθεραπευτηρίων και των ιατρικών μονάδων.

Επίσης, δεν θα πρέπει να διαφεύγει της προσοχής ότι πριν από κάθε είδους ανάπτυξη για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών χρειάζεται να ληφθούν μέτρα για την προστασία του τοπίου και την εξασφάλιση της ποιότητας του περιβάλλοντος διότι οι περισσότερες ιαματικές πηγές βρίσκονται σε περιοχές όπου συνδυάζεται βουνό με θάλασσα κάτω από εξαιρετικές κλιματολογικές συνθήκες. Η διατήρηση του γνήσιου φυσικού περιβάλλοντος

στα κέντρα παραθερισμού / λουτροπόλεων αποτελεί κύριο μέλημα. Η προστασία των ιαματικών νερών, αποτελεί πρωταρχικό σκοπό. Είναι γνωστό ότι η υποβάθμιση του περιβάλλοντος πέρα από τη καταστροφή της αρχικής φυσικής ομορφιάς συντελεί και στη μείωση της ανταγωνιστικότητας του συγκεκριμένου θέρετρου στην τουριστική αγορά.

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

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

#### **8.8 Πρόγραμμα «ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2007-2013» - Αναπτυξιακό πρόγραμμα LEADER – ΟΤΑ.<sup>230</sup>**

Ένας τρόπος ανάπτυξης των ιαματικών πηγών και οι περιοχές γύρω από αυτές, είναι και η ένταξη τους μέσα στα αναπτυξιακά προγράμματα LEADER τα οποία και παρουσιάζονται σε γενικές γραμμές σ' αυτό το σημείο του κειμένου.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αναθέρμανση του ενδιαφέροντος για την ύπαιθρο ως χώρο αναψυχής και ενασχόλησης για επισκέπτες εξειδικευμένων ενδιαφερόντων. Η ύπαιθρος, είναι ένας προορισμός που προσελκύει αυξανόμενη πελατεία σε αναζήτηση ενός καθαρού περιβάλλοντος και αυθεντικότητας (Ο. Ιακωβίδου, 2000). Στον ελλαδικό χώρο το φαινόμενο αυτό αποδόθηκε ως «αγροτικός τουρισμός» ή «αγροτουρισμός».

Στο πλαίσιο αυτό ο αγροτουρισμός στη χώρα μας συνδέθηκε εκ των πραγμάτων με τη διαμονή σε κάποιο ξενώνα, που ως επί το πλείστον βρίσκεται εντός κάποιου αγροτικού οικισμού. Αυτή η εμπειρία, που λείπει από τους κατοίκους των μεγάλων αστικών κέντρων και ιδιαίτερα από τα παιδιά και τους νέους, είναι το στοιχείο που προσδιορίζει την ιδιαίτερη ταυτότητα του ελληνικού αγροτουρισμού και μπορεί να αποτελέσει το κατ' εξοχήν συγκριτικό πλεονέκτημα του. Πέραν αυτών άλλα βασικά στοιχεία είναι η γνωριμία με την τοπική γαστρονομία και τα τοπικά ήθη και έθιμα (γιορτές, πανηγύρια κλπ), καθώς επίσης η ανακάλυψη της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της ευρύτερης περιοχής και η συμμετοχή σε δραστηριότητες στην ύπαιθρο (πεζοπορία, δράσεις περιπέτειας κ.α.).

Για τους λόγους που προαναφέρθηκαν αναφερόμαστε στον «τουρισμό της υπαίθρου» εννοώντας τις ήπιες εναλλακτικές μορφές βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης και πολυδραστηριότητας στον αγροτικό χώρο, που έχει ως στόχο:

---

<sup>230</sup> «Μελέτη Χωροθέτησης Τουριστικών Υποδομών στη Βάση της Φέρουσας Ικανότητας των Οικισμών και των Ευαίσθητων Οικολογικά Περιοχών», Παράρτημα Ζ, Τοπικό Πρόγραμμα Προσέγγισης LEADER στο Νομό Θεσσαλονίκης στο πλαίσιο του άξονα 4 του προγράμματος «ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2007-2013», Αναπτυξιακή Νομού Θεσσαλονίκης Α.Ε. – Αναπτυξιακής Ανώνυμη Εταιρία Ο.Τ.Α., Θεσσαλονίκη, Δεκέμβριος 2009.. (<http://www.agrotikianaptixi.gr/index.php?op=Axis&todo=Load&id=03f68714dba796f8>) (1η Προκήρυξη Τοπικού Προγράμματος Προσέγγισης Leader – ΟΤΑ ΑΝΕΘ–Ενημερωτικό Υλικό)

- Να γνωρίσει ο επισκέπτης τον αγροτικό χώρο, τα πολιτισμικά στοιχεία και τα αυθεντικά χαρακτηριστικά του, τις αγροτικές ασχολίες, τα τοπικά προϊόντα, την παραδοσιακή κουζίνα και την καθημερινή ζωή των κατοίκων.
- Να φέρει τον επισκέπτη σε επαφή με τη φύση, καθώς και με τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο, στις οποίες θα μπορεί να συμμετέχει, να ψυχαγωγηθεί και να νοιώσει τη χαρά της περιήγησης, της γνώσης, της πληροφόρησης και της ανακάλυψης.
- Να κινητοποιήσει τις παραγωγικές, πολιτισμικές και αναπτυξιακές δυνάμεις του τόπου, συμβάλλοντας έτσι στην αειφόρο οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη του αγροτικού χώρου.

Η περιοχή παρέμβασης του Τοπικού Προγράμματος Προσέγγισης Leader λόγω των ιδιαιτέρων τουριστικών πόρων που διαθέτει, αποτελεί χώρο όπου κάλλιστα μπορούν να αναπτυχθούν ήπιες μορφές εναλλακτικού τουρισμού. Οι επισκέπτες της περιοχής είναι κυρίως κάτοικοι της των πόλεων, οι οποίοι θέλοντας να ξεφύγουν από την καθημερινότητα τους και να επανασυνδεθούν με τη φύση και την παράδοση επιλέγουν να μετακινηθούν στα περίχωρα για ημερήσια εκδρομή. Ωστόσο υπάρχουν και ειδικές ομάδες τουριστών όπως κυνηγοί, λουόμενοι, οικοπεριηγητές, μαθητές και οινόφιλοι. Οι δραστηριότητες των επισκεπτών αφορούν κατά κύριο λόγο την εστίαση, αλλά όπου υπάρχει η κατάλληλη υποδομή περιλαμβάνει και γνωριμία με τον τόπο, τη φύση και τον πολιτισμό (Κέντρα Πληροφόρησης, μουσεία, αγροκτήματα), τον θερμαλισμό και τέλος κατά τους καλοκαιρινούς μήνες τα θαλάσσια σπορ.

Στα πλαίσια του Τοπικού Προγράμματος Προσέγγισης Leader, και με βάση το προσφερόμενο τουριστικό προϊόν της περιοχής οι κύριοι άξονες ανάπτυξης του τουρισμού είναι οι ακόλουθοι :

- Υποδομές διανυκτέρευσης – καταλύματα
- Χώροι εστίασης και αναψυχής
- Επισκέψιμα αγροκτήματα
- Επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών για την εξυπηρέτηση του τουρισμού
- Κέντρα τουριστικής πληροφόρησης.

Οι ανωτέρω άξονες ανάπτυξης του τουρισμού περιλαμβάνουν τόσο τη δημιουργία νέας υποδομής, όσο και τον εκσυγχρονισμό των υφιστάμενων υποδομών.

Κρίνεται σκόπιμο να επισημανθεί ότι η πρόταση χωροθέτησης των υποδομών διανυκτέρευσης αφορά αποκλειστικά σε συγκεκριμένο περιορισμένο αριθμό Τοπικών Διαμερισμάτων/ Οικισμών των τουριστικών διαδρομών, με βάση τη ζήτηση για διαμονή, το υφιστάμενο θεσμικό πλαίσιο, λοιπούς περιοριστικούς όρους χρήσεων γης, αλλά και τα όρια της φέρουσας ικανότητας και τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των αντίστοιχων υποπεριοχών. Οι υπόλοιπες τουριστικές υποδομές και συμπληρωματικές παρεμβάσεις χωροθετούνται αποκλειστικά στο σύνολο των Τοπικών Διαμερισμάτων/ Οικισμών των τουριστικών διαδρομών του Τοπικού Προγράμματος, και κατά προτεραιότητα σε περιορισμένο αριθμό Τ.Δ./ Οικισμών των διαδρομών αυτών.

## 9. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι τα ιαματικά λουτρά γνωρίζουν τεράστια ανταπόκριση από το ευρύ κοινό. Χάρη στην ανακάλυψη των ευεργετικών ιδιοτήτων 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.

Πριν από πενήντα χρόνια, τόσο η ιδέα των ιαματικών λουτρών, όσο και του spa προοριζόταν αποκλειστικά για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για ηλικιωμένα άτομα. Με την πάροδο όμως των χρόνων, τον εκσυγχρονισμό, τη διαφήμιση και τη διαρκή εξέλιξη, παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατέβει σημαντικά. Σε αυτά τα κέντρα, οι παλιές θεραπείες αντικαθίστανται ή συνυπάρχουν από/με νέες που βασίζονται στη σύγχρονη ιατρική αλλά και σε φιλοσοφικά ρεύματα, των τρόπων ζωής διάφορων πολιτισμών.

Στην περαιτέρω εξέλιξή τους θα μπορούσε να βοηθήσει το κράτος πριμοδοτώντας τους νέους επιχειρηματίες που ασχολούνται με αυτά και να δημιουργήσει επενδυτικά προγράμματα σε συνεργασία με την ευρωπαϊκή ένωση. Επίσης μεγάλη ανάπτυξη θα επέφερε και η επίσημη αναγνώριση του κλάδου του θερμαλισμού, από την ιατρική κοινότητα ως συμπλήρωμα θεραπειών πολλών ασθενειών.

Βέβαια, σύμφωνα με την τρέχουσα οικονομική κατάσταση, πολλοί είναι αυτοί που ίσως θεωρούν τα ιαματικά λουτρά και τα spa είδος πολυτελείας. Όμως ο άφθονος γεωφυσικός και ιαματικός πλούτος της Ελλάδας μπορεί να καταστήσει πιο εύκολη και πιο οικονομική την οποιαδήποτε επένδυση, που θα αποδώσει κέρδη χωρίς να επιβαρύνει το τελικό προϊόν, δηλαδή την χρηματική αξία των ιαματικών λουτρών. Αυτό θα βοηθήσει την τοπική οικονομία και θα προσφέρει στους οικονομικά ασθενέστερους παροχές και υπηρεσίες που είναι απαραίτητες για τη θεραπεία, την χαλάρωση και την ψυχαγωγία τους.

## 10. ΠΗΓΕΣ

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Σκάρπα – Χόιπελ Ξ., «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.
- Ζαχαρόπουλος Κ.– Μπαρμπίκας Η., «Τα λουτρά της Ελλάδας», Εκδόσεις Καστανιώτη», Αθήνα, 2001
- Αγγελίδης, Ζ. (2008), *Ιαματικοί φυσικοί πόροι και θερμαλισμός*, Θεσσαλονίκη: Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευθερίου Κορδελιού.
- ΣΔΚΠΕ - ΕΘΕ (Σύνδεσμος Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδος – Ελληνική Θερμαλιστική Εταιρεία) (2006), *Ιαματικές πηγές και λουτροπόλεις – ελληνικός θερμαλισμός*, Θεσσαλονίκη: Σ.Δ.Κ.Ι.Π.Ε. – Ε.Θ.Ε.
- Σφακιανάκης Μ. (2000) : Εναλλακτικές μορφές τουρισμού.
- Σ.Κ. Σπαθή (2000) : Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα. Κέντρο προγραμματισμού και οικονομικών ερευνών, έκθεση 29, Αθήνα.
- Σπαθή, Σ. (2000), *Ο ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα*, Αθήνα: ΚΕΠΕ.
- Κοκκώσης Χ.- Τσάρτας Π. : Βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και περιβάλλον.
- Κοκαλάς Θεόδωρος : Θερμαλισμός και ιαματικός τουρισμός σύγχρονη εξέλιξη στην Ελλάδα και το εξωτερικό. (ΕΟΤ)
- Anja Behrens, «The international process Wellness Tourism», Scholarly Research Paper, Εκδόσεις Books on Demand GmbH, Wonderstedt /Germany, 2007
- Andrew J. Cole – Bruce E. Becker, «Comprehensive aquatic therapy», Butterworth - Heinemann, 2004
- Beriatos, E. και Papageorgiou, M. (2009), «Towards sustainable spa tourism activities in Greece», στο Brebbia, C.A., Neophytou, M., Beriatos, E., Ioannou, I. και Kungolos A.G., Sustainable Development and Planning IV, Σαουθάμπτον/Βοστώνη: WIT Press: 773-782.
- Steve Capellini, «The complete spa book for massage therapists», Milady/Cengage Learning, Clifton Park N.Y, 2010

### Κυβερνητικές Δημοσιεύσεις

- Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας, Τεύχος Πρώτο, Αρ. Φύλλου 230, Νόμος Υπ' αριθ. 3498. Ανάπτυξη Ιαματικού Τουρισμού και Λοιπές Διατάξεις, 24/10/2006
- ΦΕΚ 1138, τ. Β', 2009, Ειδικό Πλαίσιο Χωροταξικού Σχεδιασμού και Αειφόρου Ανάπτυξης (ΕΠ-ΣΧΑΑ) για τον Τουρισμό και της στρατηγικής μελέτης περιβαλλοντικών επιπτώσεων αυτού.
- «Μελέτη Χωροθέτησης Τουριστικών Υποδομών στη Βάση της Φέρουσας Ικανότητας των Οικισμών και των Ευαίσθητων Οικολογικά Περιοχών» ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ, ΤΟΠΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ LEADER ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΑΞΟΝΑ 4 ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2007-2013», Αναπτυξιακή Νομού Θεσσαλονίκης Α.Ε. – Αναπτυξιακής Ανώνυμη Εταιρία Ο.Τ.Α., Θεσσαλονίκη, Δεκέμβριος 2009. 1Η ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΤΟΠΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ LEADER – ΟΤΔ ΑΝΕΘ – ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ (<http://www.agrotikianaptixi.gr>)

### Οργανισμοί

Ευρωπαϊκή Ένωση Λουτροπόλεων - European Spas Association. Διαθέσιμο: <<http://www.espa-ehv.com/>>, [πρόσβαση Ιούλ. 2006]

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Διαθέσιμο: <<http://alex.eled.duth.gr/>>, [πρόσβαση Μάιος 2006]

ΓΓΜΕ (1995), *Χάρτης Θερμομεταλλικών Πηγών της Ελλάδας, κλίμακα 1:500.000*, Αθήνα: ΓΓΜΕ.

ΚΕΠΑΜΕ (Κέντρο Χωροταξικών-Πολοδομικών-Αρχιτεκτονικών Μελετών και Ερευνών) (2000), *Στρατηγικό πλαίσιο χωρικών κατευθύνσεων για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα*, Αθήνα: ΚΕΠΑΜΕ-ΥΠΕΧΩΔΕ.

### Πρακτικά Συνεδρίων

Πρακτικά εκπαιδευτικού διημέρου: Ιαματικά Ύδατα της Ελλάδος: Εφαρμογές στην Θεραπευτική & Κοσμητολογία, Καμένα Βούρλα, 20-21/031999. [online] διαθέσιμο: <[http://www.iama.gr/ethno/ethno\\_th.html](http://www.iama.gr/ethno/ethno_th.html)> [πρόσβαση Δεκ. 2006]

Χατζηγεωργίου, Μάνος. Ιαματικές Πηγές: Υφιστάμενη Κατάσταση και Προοπτικές Ανάπτυξης, ΧΕΝΙΑ 2004 Ημερίδα για Ειδικές Μορφές Τουρισμού, 19/01/2004, [online] διαθέσιμο: <[www.traveldailynews.gr/new.asp?newID=15125&subcategory\\_id=26](http://www.traveldailynews.gr/new.asp?newID=15125&subcategory_id=26)>

[πρόσβαση Απρ. 2005]

Παπαγεωργίου, Μ. (2009), «Οι νέες τάσεις χωρικού σχεδιασμού του θερμαλιστικού τουρισμού», στο Κοτζαμάνης, Β., Κούγκολος, Α., Μπεριάτος, Η., Οικονόμου, Δ. και Πετράκος, Γ. (επιμ.), *Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου Πολεοδομίας, Χωροταξίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης*, Βόλος: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας: 871- 879.

### Άρθρα, περιοδικά και ενημερωτικές σελίδες Ηλεκτρονικού Ιστοχώρου

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΗΜΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ,  
(<http://www.thermalsprings.gr/> )

Ντερογιάννης, Γιάννης. Ιαματικά Λουτρά στην Ελλάδα – Μπάνια του Χλιαρού νερού! Τα Νέα On line, [online], σελ. Ν30, Αρ. Φύλλου 17100, 2001. Διαθέσιμο: <[http://ta-nea.dolnet.gr/print\\_article.php?e=A&f=17100&m=N30&aa=1](http://ta-nea.dolnet.gr/print_article.php?e=A&f=17100&m=N30&aa=1)> [πρόσβαση Απρ. 2006]

Σταθόπουλος, Δημήτρης. Αναζωογόνηση του Τουρισμού – Εναλλακτικός Τουρισμός: Μονόδρομος η Ανάπτυξή του, Τουριστική Αγορά [online], Τεύχος 167, σελ.88 – 98. Διαθέσιμο:<[http://www.touristiki-agera.gr/Themata/016%20Enalaktikos%20Tourismos/TA167\\_88-98\\_016.pdf](http://www.touristiki-agera.gr/Themata/016%20Enalaktikos%20Tourismos/TA167_88-98_016.pdf)> [πρόσβαση

Απρ. 2007]

Σταθόπουλος, Δημήτρης. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού – Δυνατότητα Ανάπτυξης με τη Βοήθεια της Πολιτείας, Τουριστική Αγορά [online], Τεύχος 166, σελ.46 – 49. Διαθέσιμο:[http://www.touristiki-agera.gr/Themata/016%20Enalaktikos%20Tourismos/TA166\\_46-49\\_016.pdf](http://www.touristiki-agera.gr/Themata/016%20Enalaktikos%20Tourismos/TA166_46-49_016.pdf) [πρόσβαση

Απρ. 2007]

<http://www.iama.gr/>

<http://thalasso.moreinfo.gr/>

<http://el.wikipedia.org/wiki>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>

[http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1366&Itemid=1](http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1366&Itemid=1)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Spa#Types\\_of\\_spa](http://en.wikipedia.org/wiki/Spa#Types_of_spa)

<http://www.arthritis.org.gr/>

<http://traveldailynews.gr/hypostyles/article/637>

<http://www.parliament.gr/Nomothetiko-Ergo/Anazitisi-Nomothetikou-Ergou>

#### Ηλεκτρονικές Διευθύνσεις Δήμων

Δήμος Παλλήνης [dpaliniis@otenet.gr](mailto:dpaliniis@otenet.gr), Δικτυακός Τόπος [www.pallini.gr](http://www.pallini.gr)

Δήμος Βασιλικών [vassilika2003@yahoo.gr](mailto:vassilika2003@yahoo.gr), Δικτυακός Τόπος [www.souroti.gr](http://www.souroti.gr)

Δήμος Θεσσαλονίκης, Δικτυακός Τόπος [www.thessaloniki.gr](http://www.thessaloniki.gr)

Δήμος Απολλωνίας [loutnapoll@otenet.gr](mailto:loutnapoll@otenet.gr)

Κοινότητα Αγκίστρου [agistro@otenet.gr](mailto:agistro@otenet.gr), Δικτυακός Τόπος [www.agistro.gr](http://www.agistro.gr)

Δήμος Λαγκαδά, Δικτυακός Τόπος [www.lagadas.gr](http://www.lagadas.gr) [lagadas@otenet.gr](mailto:lagadas@otenet.gr)

Δήμος Αριδαίας, [touristinfo@loutraki.gr](mailto:touristinfo@loutraki.gr), Δικτυακός Τόπος [www.loutraki.gr](http://www.loutraki.gr)

Δήμος Ορφανού, Δικτυακός Τόπος [www.dimosorfanou.gr](http://www.dimosorfanou.gr)

Δήμος Σιδηροκάστρου, Δικτυακός Τόπος [www.spa.gr](http://www.spa.gr)

Δήμος Νιγρίτας, Δικτυακός Τόπος [www.nigrita.gr](http://www.nigrita.gr) Λουτρά 2322022893

Δήμος Παρανεστίου, [paranest@otenet.gr](mailto:paranest@otenet.gr)

Δήμος Σαμοθράκης, Δικτυακός Τόπος [www.samothraki.gr](http://www.samothraki.gr)

Δήμος Τραϊανούπολης, Δικτυακός Τόπος [www.alexpolis.gr](http://www.alexpolis.gr)

Δήμος Φιλίππων, Δικτυακός Τόπος: [www.phillipi.gr](http://www.phillipi.gr)

Δήμος Αβδήρων [Info@avdera.gr](mailto:Info@avdera.gr)

Δήμος Αιδηψού, [www.e-edipsos.gr](http://www.e-edipsos.gr)