

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΜΠΡΑΣΤΙΑΝΟΥ, ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΣΟΦΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο :

1.1 Τι είναι SPA και ιαματικά λουτρά.....	5
1.2 Η Ιστορία των ιαματικών λουτρών.....	6
1.3 Ελληνική μυθολογία.....	6
1.4 Η προϊστορική περίοδος των λουτρών.....	7
1.5 Η Αρχαία Ελληνική περίοδος των λουτρών.....	8
1.6 Η Ρωμαϊκή περίοδος των λουτρών.....	11
1.7 Η Μεσαιωνική περίοδος των λουτρών.....	13
1.8 Η Βυζαντινή περίοδος των λουτρών.....	15
1.9 Τα Ισλαμικά λουτρά.....	18
1.10 Η περίοδος της αναγέννησης του μπαρόκ και του νεοκλασικισμού.....	20
1.11 Η περίοδος του 2 ^{ου} αιώνα.....	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο :

2.1 Ο ρόλος των SPA.....	26	14
2.1.1 Κατηγορίες φυσικών πόρων.....	27	15
2.2 Φυσικές ιδιότητες - χημική σύσταση.....	28	17
2.3 Κατηγορίες SPA.....	28	18
2.4 Τελετουργικό ενός SPA.....	32	59
2.5 Οργάνωση του χώρου ενός SPA.....	34	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο :

3.1 Υδροθεραπεία.....	36	21
3.2 Οι σπουδαιότεροι παράγοντες της υδροθεραπείας.....	36	22
3.3 Μορφές υδροθεραπείας.....	37	24
3.4 Ενδείξεις και αντενδείξεις υδροθεραπείας.....	41	30

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο :

4.1 Θαλασσοθεραπεία.....	42	59
4.2 Ιστορικά στοιχεία θαλασσοθεραπείας.....	43	45
4.3 Τα οφέλη του θαλασσινού νερού.....	43	54
4.4 Θεραπείες με ζεστό νερό.....	45	21
4.5 Ενδείξεις και αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας.....	48	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο :

5.1 Τα φύκια.....	50	59
5.2 Τα φύκια στην αισθητική και κοσμητολογία.....	52	59
5.3 Ιδιότητες των φυκιών.....	54	59
5.4 Είδη φυκιών.....	55	59
5.5 Ενδείξεις και αντενδείξεις στην θεραπεία με φύκια.....	57	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1 Μπάνιο με υδρομασάζ η υδρομάλαξη.....	59	59
6.2 Ατμόλουτρα.....	60	59
6.3 Σάουνα.....	62	

6.4 Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινώς σοκολατοθεραπεία.....	64
6.5 Θεραπεία με μάλαξη.....	66
6.6 Αρωματοθεραπεία.....	71
6.7 Χρωματοθεραπεία.....	74
6.8 Ρεφλεξολογία.....	74
6.9 Σιάτσου.....	76
6.10 Ρέϊκι.....	77
6.11 Γιόγκα.....	78
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	80
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	81

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το νερό είναι το βασικότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος, καθώς το 70% της σύστασής του αποτελείται από αυτό. Συνεπώς με τη χρήση του διασφαλίζεται μια ισορροπημένη ζωή, καθώς είναι το πρώτο περιβάλλον του ανθρώπου και αποτελεί πάντα μια ανάμνηση θαλπωρής και ασφάλειας.

Η υγεία ενός ατόμου εξασφαλίζεται από την πλήρη φυσική, πνευματική και κοινωνική του ευημερία, η οποία επιτυγχάνεται μ' έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Στόχος κάθε ατόμου είναι η διατήρηση της υγείας, της αναζωογόνησης και της ευεξίας του, οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν με τη χρήση του νερού, ιαματικού ή θαλάσσιου, γνωστή ως υδροθεραπεία.

Ο όρος *spra* αφορά θεραπείες με τη χρήση νερού, ιαματικού ή θαλασσινού, οι οποίες προσφέρονται σε ειδικά κέντρα. Τα *spra* συγκεντρώνουν τις καλύτερες θεραπείες από όλο τον κόσμο και είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν καθημερινά για μια πιο ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή, καθώς και επαναφορά του σώματος και του πνεύματος σε άριστη κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Τί είναι spa και ιαματικά λουτρά

Ο όρος *spra* «sanus ή sanitas per aqua», ο οποίος σημαίνει «υγεία μέσω του νερού» θεωρείται παρετυμολογία και προέρχεται από την βέλγικη πόλη SPA, η οποία βρίσκεται στην περιφέρεια της Λιέγης και ονομαζόταν Aquae Spadanae. Είναι μια μικρή πόλη γνωστή για τα ιαματικά λουτρά της από τη Ρωμαϊκή εποχή, όπου το πλούσιο νερό της σε άλατα σιδήρου ήταν γνωστό για τις ευεργετικές του ιδιότητες. Επίσης μια άλλη θεωρία είναι ότι ο όρος *spra* προέρχεται από το λατινικό «espra», το οποίο σημαίνει πηγή.

Με τον όρο *ιαματικά λουτρά* ονομάζονται οι πηγές των οποίων τα νερά πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους από τα έγκατα της γης και έτσι αποκτούν μεταλλικά συστατικά όπως: νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, ιώδιο, φώσφορο, θείο, ή αέρια συστατικά όπως: διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο. Τα νερά αυτά έχουν διάφορο βαθμό οξύτητας και είναι αλκαλικά, όξινα, ή ουδέτερα. Έτσι μια πηγή μπορεί να είναι θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή ραδιούχος κ.τ.λ.. Επίσης η θερμοκρασία των πηγών είναι διάφορη και μπορεί να φτάσει στους 60°C ή και περισσότερο. Επομένως με βάση την θερμοκρασία μπορούμε να διακρίνουμε τις πηγές σε:

1. Ψυχρές πηγές με θερμοκρασία που φτάνει τους 20°C.
2. Υπόθερμες πηγές με θερμοκρασία που φτάνει μεταξύ 20°C – 35°C.
3. Μεσόθερμες πηγές με θερμοκρασία που φτάνει μεταξύ 35°C– 50°C.
4. Υπέρθερμες πηγές με θερμοκρασία που φτάνει από 50°C και πάνω.

Υπάρχουν πολλά είδη υδροθεραπειών που εφαρμόζονται σε λουτροπόλεις ανά τον κόσμο.



(Λουτρά Αιδηγού Εύβοιας)

1.2 Η ιστορία των ιαματικών λουτρών

Η χρήση των κρύων και ζεστών ιαματικών λουτρών ξεκινά από την εποχή του χαλκού (2000 π.Χ.). Σε κείμενα αρχαίων συγγραφέων, αλλά και σε ευρήματα μνημείων, τα οποία βρέθηκαν ανά τους αιώνες διαπιστώνεται ότι οι αρχαίοι παρατηρώντας τη φύση και αξιοποιώντας τους πόρους της γης χρησιμοποιούσαν το νερό των πηγών αυτών ως μέσο καθαρισμού, θεραπείας, ψυχαγωγίας, αλλά και θρησκευτικής τελετουργίας. Οι αρχέγονοι άνθρωποι έχοντας αντιληφθεί την ιδιαίτερη σημασία του νερού ενστικτωδώς το χρησιμοποιούσαν, για να απαλύνουν τους πόνους και να πλύνουν τις πληγές τους. Έτσι ο άνθρωπος συνέδεσε το νερό με την ζωή και την ξηρασία με τον θάνατο. Χτίστηκαν ναοί αφιερωμένοι σε αυτό και προσφέρθηκαν θυσίες στο όνομά του.

1.3 Ελληνική μυθολογία

Στην ελληνική μυθολογία το νερό αναφέρεται ως πηγή ζωής και ενέργειας, το οποίο χαρίζει δύναμη, ίαση, υγεία και ευεξία. Πολλές από τις ιαματικές πηγές, οι οποίες υπάρχουν μέχρι και σήμερα έχουν συνδεθεί με αρχαίες θεότητες, όπως για παράδειγμα η θεά Άρτεμις, προστάτιδα της φύσης και του νερού, η οποία λατρευόταν στη Θέρμη της Λέσβου και στην Κασταλία πηγή κοντά στο μαντείο των Δελφών. Ακόμα σύμφωνα με τον Πausανία στην πηγή των Θερμοπυλών λουζόταν ο Ηρακλής και ανακτούσε τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο. Οι νύμφες κόρες του Δία, οι οποίες ονομάζονταν Ναϊάδες και Υδριάδες ήταν προστάτιδες των νερών, κατοικούσαν στα γλυκά νερά και διέθεταν μαγικές και μαντικές ικανότητες. Επίσης, η Ήβη θεά της νεότητας λουζόταν στα ιαματικά νερά των Πατρών, για να διατηρήσει την νεότητά της, ενώ η πηγή της Υπάτης ήταν αφιερωμένη στη θεά Αφροδίτη. Οι μύθοι μας αποκαλύπτουν νοοτροπίες, στάσεις και συμπεριφορές, ήθη και έθιμα και αναδεικνύουν την υδρολατρεία στην αρχαία ελληνική κοινωνία.

1.4 Η προϊστορική περίοδος των λουτρών

Από την προϊστορική περίοδο, αλλά και από αναφορές που έγιναν σε κείμενα αρχαίων συγγραφέων σώζονται περιγραφές εθίμων και θρησκευτικών παραδόσεων αρχαίων λαών, όπως οι Πέρσες, οι Αιγύπτιοι, οι Ισραηλίτες, οι Ινδοί κ.α., οι οποίοι απέδιδαν στο νερό των ψυχρών και θερμών πηγών ιδιαίτερες ιδιότητες και σημαντικό ρόλο. Από το 4500 π.Χ. μέσα στα παλάτια των ηγεμόνων της Μεσοποταμίας υπήρχαν λουτρικοί χώροι, γεγονός το οποίο αποδεικνύει ότι το λούσιμο του ανθρώπινου σώματος αποτελούσε μέρος της καθημερινής τους ζωής. Σύμφωνα με της θρησκευτικές αλλά και τις μυθολογικές παραδόσεις των λαών οι άνθρωποι απέδιδαν στο νερό ιαματικές ιδιότητες.

Η πόλη Mohenjo-Daro θάφτηκε μεταξύ 4000 – 3000 π.Χ. κάτω από τον ποταμό Γάγγη και μετά από ανασκαφές που πραγματοποιήθηκαν τον 20^ο αιώνα μ.Χ. ήρθε στο φως ένα δημόσιο υδροθεραπευτήριο. Οι διαστάσεις του ήταν 55 μέτρα μήκος και 33 μέτρα πλάτος. Στη μέση του οικοδομήματος αυτού βρέθηκε και η δεξαμενή με 17 μέτρα πλάτος και 2,5 μέτρα βάθος, η οποία αποτελεί την αρχαιότερη πισίνα της ιστορίας. Το υδροθεραπευτήριο αυτό εξυπηρετούσε την υγεία του σώματος και της ψυχής. Το λούσιμο του ανθρώπινου σώματος αποτελεί στοιχείο θρησκευτικής τελετουργίας του ινδουιστικού πολιτισμού και βιώνεται ως σήμερα με του λουτρό στον Γάγγη ποταμό.

Επιπλέον, όπως γνωστοποιείται μέσα από βιβλιογραφικές πηγές (Τάκιτος, 55-116 μ.Χ.), οι γερμανικές και κέλτικες φυλές, αλλά και οι αρχαίοι σλαβικοί λαοί θεωρούσαν τα φυσικά νερά και τα φυσικά αέρια δώρα των θεών, γιατί μέσα από τις θερμές πηγές εκτός από λουτρό καθαριότητας μπορούσαν να θεραπεύσουν τις πληγές και ν' απαλύνουν τους πόνους τους. Αποτυπώνεται μία εξυγιαντική και εξαγνιστική δράση, καθώς μέσα από τα θερμά νερά καταγράφονται τα πρώιμα στάδια μιας θρησκευτικής – ιαματικής επίδοσης.

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί ότι τα δημόσια λαϊκά λουτρά συνδέονται με έθιμα ειδωλολατρικής προέλευσης, τα οποία διατηρήθηκαν μέχρι τον 18^ο αιώνα. Για παράδειγμα στο λουτρό των Pfafers κάθε 1^η Μαΐου (νύχτα των Walpurgis) οι πολίτες έπαιρναν το ετήσιο μπάνιο τους, γιατί πίστευαν πως εκείνη την ημέρα το μπάνιο πολλαπλασίαζε τις θεραπευτικές του ιδιότητες περισσότερο από οποιασδήποτε άλλης ημέρας.

1.5 Η αρχαία ελληνική περίοδος των λουτρών



(Εικονίζεται πιθανότατα εταίρα, η οποία ετοιμάζεται για το λουτρό της, 480 π.Χ.)



(Αναπαράσταση λουτρού αθλητών 5^{ου} αιώνα π.Χ.)

Είναι γεγονός ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών λουτρών είναι γνωστές από την αρχαιότητα, αν και δεν είναι γνωστό με ακρίβεια, αν οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι, οι οποίοι ανακάλυψαν τις ιδιότητες αυτές ή τις υιοθέτησαν από τους Αιγύπτιους ή τους Πέρσες. Ωστόσο λουτρικές εγκαταστάσεις έχουν βρεθεί στην Κνωσό, στην Φαιστό, στην Τίρυνθα, στις Μυκήνες, στην Πύλο κ.α. Επιπλέον, όπως αναπαριστάται στις παραστάσεις ερυθρόμορφων και μελανόμορφων αγγείων, οι αρχαίοι Έλληνες δεν χρησιμοποιούσαν τα θερμά και ψυχρά λουτρά μόνο ως μέσο σωματικής καθαριότητας, αλλά και ως μέσο θρησκευτικής προετοιμασίας και ψυχαγωγικής δραστηριότητας.

Τα πρώτα δημόσια κτίσματα στα οποία έγιναν, γύρω στον 5^ο αιώνα π.Χ., εγκαταστάσεις λουτρών, είναι οι χώροι των Γυμνασίων, οι οποίοι αρχικά χωροθετούνταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές, για να παίρνουν οι αθλητές τα μπάνια τους πιο εύκολα. Η χρήση των θερμών ή ψυχρών λουτρών γινόταν ανάλογα με την εποχή και τις παραδόσεις. Τα θερμά λουτρά περιλάμβαναν επιδρωτικά λουτρά και ατμόλουτρα, τα οποία προτιμούσαν οι αθλητές, ενώ ως ενδιάμεσο στάδιο υπήρχε και το χλιαρό. Τα αμιγή (κρύα λουτρά) γίνονταν κυρίως για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις.

Αξίζει να αναφερθεί ότι σώζονται σημαντικές μαρτυρίες για τη λουτροθεραπεία από τον Ηρόδοτο, πατέρα της ιστορίας (484 - 410 π.Χ.), ο οποίος θεωρείται ο πρώτος παρατηρητής των πηγών με θεραπευτικές ιδιότητες. Οι μαρτυρίες αυτές είναι μέχρι και σήμερα ιατρικά αποδεκτές. Ο χρόνος θεραπείας με θερμά λουτρά, σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, συνιστούσαν να μην υπερβαίνει τις τρεις εβδομάδες την άνοιξη και άλλες τόσες με ψυχρά λουτρά το καλοκαίρι. Άλλος ένας σημαντικός ερευνητής ο Ιπποκράτης (460 – 377 π.Χ.), οποίος θεωρείται πατέρας της ιατρικής επιστήμης, αλλά και της υδροθεραπείας ασχολήθηκε με τα διάφορα είδη νερών, τα οποία κατηγοριοποίησε σε ελώδη (εκείνα που υπάρχουν στα έλαια και στις λίμνες), σε όμβρια (εκείνα που σχηματίζονται από την βροχή) και σε μεταλλικά (εκείνα που αναβλύζουν από τα πετρώματα). Παρατήρησε επίσης τη διεγερτική και τονωτική επίδραση του θερμού μεταλλικού νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς και τη χημική δράση των μετάλλων. Από τη σχολή του Ιπποκράτη έγινε ο πρώτος διαχωρισμός των θερμομεταλλικών νερών με βάση την οσμή και το χρώμα τους. Επίσης εκτός από τον Ηρόδοτο και τον Ιπποκράτη ασχολήθηκαν και άλλοι με την υδροθεραπεία και την ιαματική, όπως ο Ηρόφιλος, ο Ερασίστρατος, ο Ασκληπιάδης, ο Αγάθινος, ο Γαληνός, ο Ορειβάσιος, ο Παύλος ο Αιγινήτης κ.α.

Τα λουτρά των αρχαίων Ελλήνων ήταν κυκλικά οικοδομήματα, τα οποία λέγονταν *βαλανεία* και αποτελούνταν από θολωτές σκεπές, οι οποίες έμοιαζαν με βαλανίδα, από όπου πήραν και το όνομά τους. Τα *βαλανεία* χτίζονταν συνήθως κοντά σε γυμναστήρια και παλαίστρες. Υπήρχαν δημόσια αλλά και ιδιωτικά *βαλανεία*. Στα ιδιωτικά *βαλανεία* εισέπρατταν εισιτήριο, το οποίο λεγόταν *επίλουτρο*.

Τα δημόσια λουτρά περιλάμβαναν τρεις ενότητες χώρων:

1. Ο πρώτος χώρος ήταν μια μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού για τα ψυχρά λουτρά.
2. Ο δεύτερος χώρος ήταν μια κυκλική αίθουσα με οκτώ λεκάνες σε κύκλο και ένα χάλκινο λέβητα στη μέση για τα χλιαρά λουτρά.
3. Ο τρίτος χώρος ήταν κυκλικό σχήμα με δεκαεπτά θέσεις λουομένων για τα θερμά λουτρά.

Οι κύριες αίθουσες των δημόσιων λουτρών ήταν οι εξής:

1. Τα *αποδυτήρια*, όπου οι λουόμενοι αλείφονταν με διάφορα αρωματικά έλαια.
2. Το *εφηβείο*, χώρος άσκησης των εφήβων.
3. Το *βαλανείο*, χώρος λουτρών με τους *παραχύτες – βαλανείς*.
4. Το *πυριατόριο*, θερμαινόμενος χώρος για την εφίδρωση των λουόμενων.
5. Το *αλειπτόριο*, χώρος για την επάλειψη του σώματος με αρωματικά έλαια.

Τα *βαλανεία* διέθεταν επίσης και δεξαμενές, *μάκτραι*, ατομικές γούρνες, *πύελοι* και *μπανιέρες*, *λουτήρες*. Ακόμα η μπανιέρα της ομηρικής εποχής λεγόταν *ασάμινθος* και ήταν φτιαγμένη από ξύλο ή μάρμαρο. Ο διευθυντής των *βαλανείων* ονομαζόταν *βαλανεύς* και οι βοηθοί του *παραχύται*, οι οποίοι ήταν αυτοί που ετοιμάζαν τα λουτρά και έριχναν το νερό στους λουόμενους. Εκτός από αυτούς υπήρχαν και άλλα άτομα, τα οποία μετέφεραν το νερό, καθάριζαν, άλειφαν με λάδι τους λουόμενους και έκαναν και μασάζ.

Ακόμα τα πράγματα, τα οποία χρησιμοποιούσαν στα λουτρά ήταν η *στρεγκλίδα*, ένα είδος σφουγγαριού κατασκευασμένο από τρίχες κατσίκας, διάφορα έλαια, η *κιμωλία γη* και η *κονία*, οι οποίες ήταν αλκαλικές σκόνες, δηλαδή το λεγόμενο άγνωστο για την εποχή σαπούνι. Ο καθαρισμός του σώματος με ελαιόλαδο γινόταν ως εξής: Πρώτα άλειφαν το σώμα με λάδι, στην συνέχεια το έτριβαν και μετά χρησιμοποιούσαν τη *στρεγκλίδα*, για να βγάλουν τις ακαθαρσίες. Στην περιποίηση του σώματος χρησιμοποιούσαν τα ειδικά αρωματισμένα λάδια, αλλά και τα αρώματα που είχαν ως βάση το ελαιόλαδο. Ειδικότερα, η μέθοδος καθαρισμού του σώματος με ελαιόλαδο ήταν απαραίτητη στα γυμναστήρια και στους αγώνες.

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί ότι οι Σπαρτιάτες λούζονταν καθημερινά στα νερά του Ευρώτα για σκληραγώγηση. Σ' αυτούς οφείλεται και η ανακάλυψη του ατμόλουτρου, ένα είδος σάουνας, το οποίο ονομαζόταν *πυριατήριον*. Οι Μακεδόνες λάτρεις της Σπαρτιατικής αγωγής, λούζονταν σε ψυχρά λουτρά, γιατί πίστευαν ότι τα θερμά λουτρά προκαλούσαν μαλθακότητα. Αντίθετα οι Αθηναίοι δεν είχαν προτίμηση στα ψυχρά ή στα θερμά λουτρά, άλλωστε όσους τα απέφευγαν, αλλά και όσους ήταν αγράμματοι τους θεωρούσαν βάρβαρους, καθώς πίστευαν ότι τα λουτρά ήταν ένδειξη πολιτισμού.

1.6 Η Ρωμαϊκή περίοδος των λουτρών



(Απεικονίζει πισίνα από αρχαίο ρωμαϊκό λουτρό στην Πομπηία)



(Απεικονίζει ρωμαϊκό λουτρό της Πομπηίας)

Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι, οι οποίοι θεμελίωσαν τα θερμά λουτρά και την πιθανή θεραπεία μέσω αυτών, με στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτών. Έτσι οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν την ιδέα των λουτρών από τους Έλληνες και τα ονόμαζαν *θήρμαι* από την ελληνική λέξη *θέρμη*, αλλά και *balnea* από το *βαλανείο*. Στις θέρμες υπήρχαν τρία διαμερίσματα λουτρών:

1. *Frigitarium* (*cellam frigitariam*, ο ψυχρός θάλαμος)
2. *Tapidarium* (*cellam tepidariam*, ο χλιαρός θάλαμος)
3. *Calidarium* (*cellam caldariam*, ο ζεστός θάλαμος)

ενώ οι τοίχοι των ρωμαϊκών λουτρών ήταν διακοσμημένοι με σκηνές από το θέατρο και είχαν επίσης απεικονίσεις θεών και θαλάσσιων ζώων.

Οι Ρωμαίοι λάτρευαν τα λουτρά και τιμωρούσαν όσους τα απέφευγαν. Όμως η Ρώμη ως πρωτεύουσα της απέραντης αυτοκρατορίας δεν θα μπορούσε να έχει μια μέτρια εμφάνιση των λουτρικών της εγκαταστάσεων, γι' αυτό εξέλιξε την οικοδομική σε νέους τύπους των θερμών λουτρών, διατηρώντας περίπου την ίδια αντίληψη για την ψυχική και σωματική λειτουργία του οργανισμού και την επίδραση των λουτρών. Επίσης, οι Ρωμαίοι μέσα από την καλά οργανωμένη στρατιωτική και διοικητική αυτοκρατορία τους χρησιμοποιούσαν τις θερμές και ψυχρές πηγές, όχι μόνο για την σωματική καθαριότητα των στρατιωτών τους, αλλά και για την θεραπεία επώδυνων νοσημάτων. Γι' αυτό και πολλά νοσοκομεία τα έχτιζαν κοντά σε εγκαταστάσεις θερμών πηγών. Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία,

όπως ο Πλίνιος το 79 μ.Χ. και υποδείκνυαν στους ασθενείς που έπασχαν από αρθρίτιδα, παράλυση και παθήσεις των νεφρών να κάνουν θερμά λουτρά, πόση νερού και επιθέματα από λάσπη.

Όσον αφορά την τυπολογία τα ρωμαϊκά λουτρά χωρίζονταν σε τρεις κατηγορίες:

1. *Aquae* (θερμά λουτρά)
2. *Balnae* (λουτρά από πηγές με πόσιμο νερό)
3. *Therme* (κατά τον Αγρίππα, δημόσια λουτρικά συγκροτήματα με θερμά νερά στη βάση των ελληνικών πρότυπων λουτρών με χώρους για άθληση και συζήτηση).

Επιπλέον υπήρχαν και χώροι για ξεκούραση και ψυχαγωγία. Γι' αυτό τα λουτρικά συγκροτήματα πλαισιώνονταν και με άλλους κτιριακούς τύπους, όπως αρένες, θέατρα, μικρά μαγαζιά, ημιστεγασμένους χώρους (στοές) για φιλοσοφικές συζητήσεις και περιπάτους, ημιυπαίθριους χώρους (εσοχές) για ξεκούραση, διάβασμα, πολιτικές ομιλίες, συνομωσίες, αλλά και ελευθεριότητες, οι οποίες είναι γνωστές ως ρωμαϊκά λουτρικά όργανα. Έτσι τα ρωμαϊκά λουτρά αποτελούσαν σημαντικό κοινωνικοοικονομικό, αλλά και πολιτιστικό σημείο αναφοράς της ρωμαϊκής κοινωνίας. Γι' αυτό τον λόγο η ανέγερσή τους γινόταν ακόμα και σε περιοχές όπου δεν υπήρχαν θερμομεταλλικές πηγές.

Οι κυριότεροι χώροι των ρωμαϊκών λουτρικών συγκροτημάτων είναι οι εξής:

1. *Apoduteria*: αποδυτήρια ανδρών και γυναικών
2. *Palestra*: γυμναστήριο
3. *Heliokamin*: χώροι ηλιασμού
4. *Sudatoria*: ιδρωτήρια με ρεύμα θερμού αέρα
5. *Elaeotherium Alipterium*: χώρος για επάλειψη με αρωματικά έλαια

Ακόμα τα ρωμαϊκά λουτρά διέθεταν και υπηρεσίες όπως αποτριχώσεις, κομμώσεις, περιποίηση άκρων, αισθητική προσώπου και σώματος. Αυτές τις υπηρεσίες τις έκαναν οι δούλοι τους οποίους έφερναν μαζί τους, αλλά εκτός από αυτό έπρεπε και να φυλάνε τα ενδύματα και τα κοσμήματα των αφεντικών τους από τους κλέφτες. Όλα τα λουτρικά τους είδη όπως πετσέτες, πούδρες, αρωματικά έλαια κ.α τα έφερναν μαζί τους ή τα προμηθεύονταν από τα μαγαζιά, τα οποία υπήρχαν στο λουτρικό συγκρότημα. Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες συνήθως έδιναν το όνομά

τους στα λουτρικά συγκροτήματα, τα οποία κατασκεύαζαν. Έτσι το πρώτο λουτρό χτίστηκε προς τιμή του αυτοκράτορα Μάρκου Βεσπασιανού Αγρίππα και Τίτου (25 και 12 π.Χ.).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί ότι, ενώ κατά τους δημοκρατικούς χρόνους τα λουτρά ήταν ξεχωριστά για τους άνδρες και τις γυναίκες ή επιλεγόταν διαφορετικό ωράριο χρήσης τους, στους αυτοκρατορικούς χρόνους τα λουτρά ήταν μικτά, όπως και των αρχαίων Ελλήνων. Όμως παρά την απαγόρευση, τα μικτά λουτρά συνεχίστηκαν και η λειτουργία τους διανθίστηκε με διάφορα παιχνίδια, γεγονός το οποίο τους έδωσε ερωτικό χαρακτήρα. Έτσι κατά την Ρωμαϊκή περίοδο χτίστηκαν πολλές θέρμες για ομαδικά λουτρά, οι οποίες χωρούσαν πάνω από 1.500 άτομα με 3.000 μαρμάρινες μπανιέρες.

1.7 Μεσαιωνική περίοδος των λουτρών



(Κάδος λουτρού στον Μεσαίωνα)



(Μεσαιωνικό λουτρό)

Για τα χρονικά όρια του Μεσαίωνα δεν υπάρχει ομοφωνία των ιστορικών. Πολλοί από αυτούς τοποθετούν την περίοδο από την παρακμή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ως την πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας (άλωση της Κωνσταντινούπολης 1453). Με τη μετανάστευση των λαών 375 – 911 μ.Χ. το πολιτιστικό φαινόμενο της λουτρικής λειτουργίας παρακμάζει και η χρήση τους δεν αποτελεί πια μέσο πρόσβασης ή συμμετοχής στην κοινωνικοοικονομική και πολιτιστική δραστηριότητα των κοινωνιών. Τα κτίρια των λουτρών ερημώνονται ή αλλάζει η

χρήση τους, ενώ παραμένουν κάποια μεμονωμένα κτίρια για ατμόλουτρα στα πρότυπα των ρωμαϊκών λουτρών με το σύστημα υπόκαυστης εγκατάστασης.

Στις χριστιανικές κοινωνίες το νερό των πηγών (ζεστό, κρύο ή μεταλλικό) γίνεται θεραπευτικό προϊόν και μια μόνο σταγόνα στο πονεμένο σημείο αρκούσε για την θεραπεία. Το έθιμο όμως της λουτροθεραπευτικής διαδικασίας παρακμάζει, γιατί οι μοναχοί επέτρεπαν το πλύσιμο ή τη γενική χρήση του λουτρού μία φορά το μήνα. Όμως παρόλα αυτά υπήρχαν και εξαιρέσεις, όπως για παράδειγμα μερικοί πατέρες της εκκλησίας, αλλά και ηγούμενοι, οι οποίοι έχτιζαν τις μονές τους κοντά σε θερμές πηγές. Για τους περισσότερους πολίτες με εξαίρεση τους πλούσιους επικρατούσε μια κατάσταση απλυσιάς, η οποία συνοδευόταν από γενική έλλειψη νερού, διότι οι περισσότερες μεσαιωνικές πόλεις στερούνταν όχι μόνο υδρολογικών ταμειυτήρων, αλλά και υγειονομικών εγκαταστάσεων. Το θέμα της καθαριότητας γινόταν κατά περιόδους σε ομαδικά λουτρά και μόνο οι πλούσιοι είχαν την πολυτέλεια να απολαύσουν ένα ατομικό λουτρό σε δημόσιες ή ιδιωτικές λουτρικές εγκαταστάσεις μέσα σε κάδους από ξύλο κέδρου.

Ωστόσο η λουτροθεραπεία από τον 12^ο και 13^ο αιώνα αποκτά σημαντική θέση στο κοινωνικό σύνολο σε αντίθεση με την προηγούμενη περίοδο. Στους μεσαιωνικούς χρόνους εγκαινιάζεται ένα νέο είδος εφιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, το οποίο έμοιαζε με τη σημερινή σάουνα. Κοντά στις πηγές στήνονταν αρχικά ξύλινοι λουτήρες, οποίοι αργότερα μετατράπηκαν σε πισίνες με υποτυπώδη στέγαστρα. Στις νότιες χώρες κοντά στις πηγές, στήνονταν πρόχειρες μικρές λουτρικές ενότητες μέσα σε σκηνές, οι οποίες διευθύνονταν από τους λουτρονόμους.

Επίσης στις κεντρικές ευρωπαϊκές χώρες τα λουτρά έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των πολιτών δοκιμάζοντας καινοτομίες, όπως η δωρεάν παροχή του λουτρού. Η ευεργετική αυτή ιδέα κατοχυρώθηκε από τους ηγεμόνες, οι οποίοι λόγω πολιτικών συμφερόντων μετέτρεψαν τους χώρους αυτούς σε κοινωνικά άσυλα για τους πολίτες. Επιπλέον άνδρες και γυναίκες μαζί, γυμνοί ή φορώντας ένα ελαφρύ περίβλημα (οι γυναίκες φορούσαν πάντα κεφαλόδεσμο) περνούσαν ώρες μέσα στα ομαδικά λουτρά με μουσικές, τραγούδια, φαγητό και ποτό χωρίς μέτρο αδιαφορώντας για την προσωπική τους υγιεινή. Ωστόσο παρά τις προειδοποιήσεις των γιατρών για τις αρνητικές επιπτώσεις στον οργανισμό, τις οποίες όμως δεν μπορούσαν κατανοήσουν, οι πολίτες συνέχιζαν τις υδρόβιες διασκεδάσεις. Έτσι λόγω της

αλόγιστης χρήσης των λουτρών και του μηδενικού ελέγχου υγιεινής πολλαπλασιάστηκαν οι μεταδοτικές ασθένειες, όπως η λέπρα, οι δερματικές παθήσεις κ.α. και τα εξανθήματα με το ζεστό νερό χειροτέρευαν. Στη συνέχεια με την ανακάλυψη της νότιας Αμερική μεταφέρθηκε από Ισπανούς στρατιώτες και η σύφιλη, η οποία εξαπλώθηκε με εκπληκτική ταχύτητα. Η αρρώστια αυτή ήταν ίσως το μοναδικό ανασταλτικό μέσο, το οποίο σταδιακά αποδυνάμωσε μερικώς την λειτουργία των λουτρών, τα οποία χαρακτηρίστηκαν ως θετικό μέσο διάδοσης.

1.8 Βυζαντινή περίοδος των λουτρών



(Απεικονίζει Βυζαντινό Λουτήρα Λαγκαδά)



(Απεικονίζει Βυζαντινό Λουτήρα Απολλωνίας)

Κατά την Βυζαντινή περίοδο υπήρχαν πολλές προκαταλήψεις για τα λουτρά. Η πιο διαδεδομένη ήταν πως στα λουτρά κατοικούσαν δαιμόνια. Λόγω των αντιρρήσεων για τον τρόπο συμμετοχής, αλλά και για τον τρόπο ένδυσης μέσα στα λουτρά μετά τον 2^ο αιώνα μ.Χ., η ύπαρξη των λουτρών πολεμήθηκε και δέχτηκε αυστηρή κριτική. Οι πατέρες της Εκκλησίας στιγμάτισαν τα λουτρά και έφτασαν στην υπερβολή της αλουσιάζ, ώστε αυτή να θεωρείται αρετή, ευλάβεια και δείγμα πίστης για τους πιστούς. Έτσι τα λουτρά θεωρήθηκαν αιτία αμαρτίας για όσους τα χρησιμοποιούσαν.

Ωστόσο όμως, η λουτρική διαδικασία ήταν βαθιά ριζωμένη στην καθημερινότητα των πολιτών και παρά την προώθηση της απλυσιάς από την Εκκλησία, οι πολίτες συνέχισαν τη χρήση των λουτρών σε κάθε πόλη του Βυζαντίου, όπου υπήρχαν δημόσια λουτρά. Η Εκκλησία εν τέλει υιοθέτησε τη χρήση τους με πολλά μοναστήρια να περιλαμβάνουν και να παρέχουν

στους πολίτες τις λουτρικές εγκαταστάσεις, οι οποίες χρησιμοποιούσαν θερμό ιαματικό νερό και το οποίο διέθεταν στους ασθενείς έναντι αμοιβής με σκοπό την οικονομική ενίσχυση των μονών.

Η εξέλιξη των λουτρών κατά την πρώιμη βυζαντινή περίοδο χωρίζεται σε δύο κατηγορίες, αυτή των λούσεων καθαριότητας και αυτή της θεραπευτικής αγωγής, χωρίς όμως η μία να αποκλείει και να υπερτερεί της άλλης. Το 330 μ.Χ. ο Μέγας Κωνσταντίνος μετέφερε την έδρα της αυτοκρατορίας από την Ρώμη στο Βόσπορο, γιατί επιθυμούσε η Κωνσταντινούπολη να γίνει η νέα πρωτεύουσα, η «Νέα Ρώμη», συναγωνιζόμενη σε μεγαλοπρέπεια την παλαιά Ρώμη, γι' αυτό χρησιμοποίησε την τελευταία ως πρότυπο. Έτσι η πόλη εξοπλίστηκε με δημόσιες πλατείες, ιπποδρόμους, κυβερνητικά κτίρια, γυμναστήρια και θέρμες. Είναι γεγονός ότι στην ιστορία της προβυζαντινής και μεταβυζαντινής περιόδου και στους τρεις χρυσούς αιώνες του Βυζαντίου, θα συναντήσει κανείς μεγαλοπρεπείς ναούς, κτίρια, αλλά και θέρμες σε ιδιωτικά και δημόσια κτίσματα.

Απ' όλα τα παραπάνω, μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι στη βυζαντινή περίοδο η χρήση των λουτρών είχε οπαδούς, αλλά και πολέμιους. Αυτό όμως δεν εμπόδισε την ανέγερση λουτρικών εγκαταστάσεων, τα γνωστά *βαλανεία*, τα οποία χωρίζονταν στις εξής κατηγορίες:

1. Τα δημόσια λουτρά, τα οποία προορίζονταν για άπορους πολίτες και την δαπάνη τους την αναλάμβανε η πολιτεία ή γινόταν χορηγία από τους πλούσιους ιδιώτες. Τα λουτρά αυτά βρίσκονταν στα κέντρα των πόλεων.
2. Τα ιδιωτικά λουτρά, τα οποία χρησιμοποιούνταν από πλούσιους και βρίσκονταν στους κήπους ή και στα δωμάτια των κατοικιών τους.
3. Τα θεραπευτικά λουτρά, τα οποία κτίζονταν σε προάστια και σε περιοχές, όπου υπήρχαν θερμές πηγές.
4. Τα μοναστηριακά λουτρά, όπου γινόταν χρήση θερμού ιαματικού νερού σε ασθένειες έναντι αμοιβής.

Επιπλέον ευρήματα μαρτυρούν την ύπαρξη λουτρών ρωμαϊκής εποχής, τα οποία έχουν βρεθεί στην πόλη της Θεσσαλονίκης, στην περιοχή Λαγκαδά, κοντά στην λίμνη Αγίου Βασιλείου, τα οποία καταστράφηκαν από σεισμούς, οι οποίοι κατά περιόδους έπλητταν την περιοχή αυτή.

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί ότι τα βυζαντινά λουτρά από αρχιτεκτονικής άποψης ήταν αντίγραφα των ρωμαϊκών λουτρών και διέθεταν τρία διαμερίσματα, το *ψυχρολούσιο*, το

χλιαροψύχριο και το ενδότερο *θόλο ή θερμό*. Ο χώρος των λουτρών ήταν θολωτός και δεν υπήρχαν παράθυρα, για τον λόγο αυτό το φως έμπαινε από τις οπές στον τρούλο. Από αυτές τις οπές γινόταν και ο εξαερισμός του χώρου. Το νερό ζεσταινόταν σε κλιβάνους και έπειτα έρεε στην αίθουσα των λουτρών και στην δεξαμενή, η οποία λεγόταν *εμβατή*. Οι τοίχοι ήταν από μάρμαρο και τους διακοσμούσαν ψηφιδωτά, καθρέφτες, κίονες και αγάλματα. Επιπροσθέτως μερικά από τα αντικείμενα των λουτρών ήταν το *ξύστρον ή ζύστρα*, το *σπαρτίο* (σφουγγάρι από σπάρτα), τα *προσόψια*, τα υφάσματα που περιτύλιγαν το σώμα τους, τα διάφορα δοχεία αρωματικών ελαίων, οι *μυροθήκες*, τα *κλινοσκεπάσματα* κ.α. Τα αντικείμενα αυτά τα έφερναν μαζί τους οι λουόμενοι ή οι πλούσιοι τα έστελναν με τους υπηρέτες τους για να τους εξασφαλίσουν την κράτηση της θέσης τους. Το λουτρικό συγκρότημα διέθετε και προσωπικό που είχε τις ακόλουθες ειδικότητες:

1. Ο *βαλανεύς ή βαλανευτής*, ο διευθυντής των λουτρών.
2. Ο *εγκαύστης ή καμινάρης*, υπάλληλος που άναβε το καμίνι του λουτρού.
3. Ο *περιχύτης ή παραχύτης ή λουτράρης ή λούστης*, υπάλληλος που περιέλουε, απόπλυνε τον λουόμενο και άδειαζε τα απόνερα.
4. Ο *εμβατάριος*, υπεύθυνος της εμβατής.
5. Ο *πρωτεμβατάριος*, υπεύθυνος του βασιλικού λουτρού.
6. Οι *καψάριοι ή βαστακταί*, οι οποίοι μετέφεραν και φύλαγαν τα λουτρικά είδη στα βασιλικά λουτρά.

Η διαδικασία του λουτρού κατά τη βυζαντινή περίοδο δεν διέφερε και πολύ από τη ρωμαϊκή. Εκτός από τους κύριους και τους βοηθητικούς χώρους, οι οποίοι προορίζονταν για το λούσιμο υπήρχαν και τα αποδυτήρια, όπου οι λουόμενοι έδιναν τα ενδύματά τους, τα οποία φύλαγαν οι κατώτεροι υπάλληλοι. Οι λουόμενοι πριν από το θερμό λουτρό άλειψαν το σώμα τους με έλαια ή άλλες αρωματικές ουσίες, έπειτα περιχύνονταν με χλιαρό νερό και στη συνέχεια περνούσαν στο θερμό επιδρωτικό λουτρό, όπου οι δούλοι ή οι *παραχύτες* τους έτριβαν με το *σπαρτίο* (σφουγγάρι από σπάρτα) και *σμίγμα* (*σαπώνιον ή σαπούνιν*). Έπειτα ο λουόμενος έπαιρνε το ψυχρό λουτρό και μετά την επάλειψη με μύρα ντυνόταν με τα λουτρικά ρούχα και ανέβαινε στο ησυχαστήριο και αναψυκτήριο ή στον δεύτερο όροφο, όπου βρίσκονταν τα βυζαντινά θερμόλουτρα για χαλάρωση και ανάπαυση πάνω σε ανάκλιτρα. Τέλος θα πρέπει να αναφερθεί ότι για την συμμετοχή στα λουτρά επιβαλλόταν η καταβολή πληρωμής, το λεγόμενο

βαλανικό αντίτιμο, ενώ υπήρχαν και δημόσια δωρεάν λουτρά. Αρχικά τα λουτρά ήταν μικτά, ενώ αργότερα χωρίστηκαν, ξεχωριστά για τους άνδρες και ξεχωριστά για τις γυναίκες.

1.9 Τα ισλαμικά λουτρά



(Απεικονίζεται ο διάτρητος θόλος των λουτρών του Εσκι Τζαμί Σερρών)



(Απεικονίζεται το λουτρό Μπέη Χαμάμ Θεσσαλονίκης)

Στον μουσουλμανικό πολιτισμό τα δημόσια λουτρά έπαιζαν καθοριστικό ρόλο στην κουλτούρα των ανατολικών χωρών, καθώς αποτελούσαν μέρη συναντήσεων, χαλάρωσης και εξαγνισμού. Τα τούρκικα λουτρά (*χαμάμι*) έχουν τις ρίζες τους από την αρχαία Ελλάδα και τη βυζαντινή εποχή και είναι είτε τα ίδια λουτρά, τα οποία κατέσχεςαν οι Τούρκοι είτε αντίγραφα τους. Τα λουτρά, τα οποία κατασχέθηκαν από τους Τούρκους μετατράπηκαν σε ατμόλουτρα, τα γνωστά *χαμάμι*, ενώ οικοδομήθηκαν και νέα στα βυζαντινά πρότυπα. Επομένως υπάρχει μια συνέχεια στην αρχιτεκτονική των λουτρών από τη βυζαντινή παράδοση στην οθωμανική.

Ο ιδρυτής του ισλαμισμού Μωάμεθ Αράλ Μουχάμεντ (571 – 632) δεν ενέκρινε το ολόσωμο λουτρό σε δημόσιες εγκαταστάσεις και επέτρεπε στους πιστούς μόνο τον καθαρισμό των μελών του σώματός τους. Έτσι σύμφωνα με το Κοράνι η καθαριότητα του σώματος πρέπει να γίνεται δύο φορές την εβδομάδα τουλάχιστον. Ακόμα απαγορευόταν η είσοδος των γυναικών στα λουτρά κάθε Παρασκευή και Κυριακή. Τα διαμερίσματα των γυναικών είχαν διαφορετική

είσοδο από αυτήν των ανδρών και ήταν συγκριτικά μικρότερα και πιο υποβαθμισμένα, όπως άλλωστε και ο ρόλος της γυναίκας στην οθωμανική αυτοκρατορία .

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί πως μετά την άλωση της Πόλης τα βυζαντινά λουτρά κατασχέθηκαν και μετατράπηκαν σε ατμόλουτρα *χαμάμ* έχοντας ως πηγή έμπνευσης τα βυζαντινά πρότυπα. Το πρώτο *χαμάμ*, το οποίο έχτισαν οι Τούρκοι ήταν το 1460 στην Πόλη με διαταγή του Προφήτη Μωάμεθ και ήταν έργο του Έλληνα αρχιτέκτονα Χριστόδουλου. Έτσι τα λουτρά ονομάστηκαν τουρκικά από τους πρώτους Άγγλους, ο οποίος επισκέφτηκαν την Κωνσταντινούπολη και έβγαλαν το συμπέρασμα πως τα παλαιά βυζαντινά λουτρά ήταν τουρκικά. Τα είδη των τουρκικών λουτρών ήταν δύο:

1. Τα *ιαματικά λουτρά* – *karlıca*, τα οποία διέθεταν στρογγυλή δεξαμενή στο κέντρο του θερμού διαμερίσματος και εκμεταλλευόντουσαν ιαματικές πηγές. Τα λουτρά αυτά επικράτησαν ως θεραπευτική ενότητα είτε ως μέρος εισπνοθεραπείας είτε ως μέρος ολόσωμου μπάνιου ατμού για κυκλοφορικές παθήσεις.
2. Τα *δημόσια λουτρά* – *hamam*, τα οποία αποτελούσαν σημαντικά στοιχεία του αστικού κέντρου ή του οικισμού και χρησιμοποιούνταν από μη μουσουλμάνους. Ο όρος *hamam* έχει αραβική προέλευση και σημαίνει ζεστός χώρος.

Το είδος του εφιδρωτικού λουτρού γνωστού και ως *χαμάμ*, προσδιορίστηκε από τους μουσουλμάνους πιστούς, οι οποίοι έπρεπε να χρησιμοποιούν το φρέσκο τρεχούμενο νερό και να αποφεύγουν το ζεστό στάσιμο νερό των λουτήρων. Το είδος αυτό αποτελούσε κυρίαρχο στοιχείο στις λουτρικές εγκαταστάσεις από τον 9^ο αιώνα μέχρι την σύγχρονη εποχή.

Επιπροσθέτως στη Συρία, στην Αίγυπτο και στην Τουρκία η συνήθεια των λουτρών επιβλήθηκε για λόγους υγείας, αλλά και θρησκευτικής λατρείας, καθώς η καθαριότητα του σώματος συμβολικά εκφραζόταν με το πλύσιμο των άκρων με τρεχούμενο νερό, ώστε ο πιστός να προσκυνήσει στο τέμενος που ήταν μια τελετουργική διαδικασία. Ότι αφορούσε τα λουτρά γινόταν με βάση τη μουσουλμανική νομολογία, γι' αυτό και τα περισσότερα *χαμάμ* χτίζονταν κοντά σε τεμένη – τζαμιά, ενώ το ωράριο λειτουργίας τους οριζόταν από τις ώρες προσευχής. Όπως γίνεται φανερό από την ιστορία, τα τουρκικά λουτρά (*χαμάμ*) χωρίς να το αποκλείουν, δεν γίνονταν για ιαματικούς λόγους. Χρησιμοποιούσαν όμως το κρύο, το ζεστό και το μεταλλικό νερό των πηγών για λόγους καθαριότητας και ευεξίας και λιγότερο ως μέσο θεραπείας.

Οι κυριότεροι χώροι των ισλαμικών λουτρικών συγκροτημάτων ήταν οι εξής:

1. Μετά την είσοδο, η οποία ήταν ξεχωριστή σε πολλά «δίδυμα» λουτρά, υπήρχαν τα αποδυτήρια, όπου στο κέντρο υπήρχε κρήνη με τρεχούμενο νερό. Γύρω-γύρω στο χώρο υπήρχαν εσοχές, όπου ο επισκέπτης άφηνε τα ρούχα του χωρίς να υπάρχει ο φόβος της κλοπής σε αντίθεση με τη γνωστή συνήθεια της Δύσης.
2. Στη συνέχεια ακολουθούσε ο θάλαμος της «κρύας κάμαρας» (*soğukluk*) με χλιαρό ατμό 25°C, ώστε να προετοιμαστεί ο επισκέπτης για τη «θερμή κάμαρα» (*sıcaklık*).
3. Στη “θερμή κάμαρα” (*sıcaklık*) υπήρχαν κυκλικές ή ορθογώνιες εσοχές (*eyvan*), ενώ στη μέση στεκόταν η ομφάλιος λίθος (*gobektas*), ο οποίος χρησίμευε για τραπέζι μασάζ. Στο χώρο αυτό παρέμενε ο επισκέπτης, ώσπου να ζεσταθεί το σώμα του και να αντιδράσει με την εφίδρωση (η θερμοκρασία έφτανε τους 38°C).
4. Έπειτα περνούσε στους ατομικούς θαλάμους, όπου υπήρχαν ισχυροί θερμαινόμενοι μαρμάρινοι πάγκοι για παροχή μασάζ από τον λουτρονόμο με τα χέρια ή με βούρτσες, ώστε να απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα.
5. Στη συνέχεια υπήρχε ο χώρος με την δεξαμενή ζεστού και κρύο νερού για το σαπούνισμα και το ξέβγαλμα.
6. Ενώ τέλος, ακολουθούσε η ξεκούραση, το φαγητό, η οινοποσία και η ψυχαγωγία.

Συνοψίζοντας διαπιστώνουμε ότι τα χαμάμ είχαν κοινωνικό χαρακτήρα στη ζωή των Οθωμανών, γιατί εκτός από διαδικασίες λουτροθεραπείας και ψυχαγωγίας υπήρχαν και άλλες δραστηριότητες, οι οποίες συσχετιζόνταν με αυτά. Μερικές από αυτές ήταν η γαμήλια τελετή, η τελετή των 40 ημερών (ή χαμάμ της λεχώνας), η τελετή της περιτομής και της αναχώρησης των στρατευμάτων και των Πυροσβεστών.

1.10 Η περίοδος της Αναγέννησης, του μπαρόκ και του νεοκλασικισμού.



(Το εσωτερικό του Λουτρού Bath στην Αγγλία)



(Το λουτρό Kurhaus στο Bad Kissin στη Βαβαρία)

Η Αναγέννηση σήμανε μία περίοδο έντονων πολιτικών, κοινωνικών και πολιτισμικών αλλαγών, όπου αναπτύχθηκαν αξίες και ιδέες, όπως ο ουμανισμός, η αυτογνωσία, η στροφή στην κλασική αρχαιότητα, η ανάπτυξη των γραμμάτων, των τεχνών και της επιστήμης αρχικά στην Ιταλία και έπειτα στην υπόλοιπη Ευρώπη. Οι αλλαγές αυτές δεν θα μπορούσαν παρά να επηρεάσουν και την λουτρική παράδοση, καθώς αποτελούσε από μόνη της ένα κοινωνικό φαινόμενο. Έτσι την περίοδο της Αναγέννησης η Ευρώπη δεν συμβαδίζει με τις συνήθειες της λουτροθεραπείας. Στο νότιο χώρο παρατηρείται περιορισμός στη χρήση των λουτρών με πολλούς γιατρούς να επισημαίνουν τα οφέλη, αλλά και τις επιπτώσεις αυτών, ενώ αντίθετα στο βόρειο τμήμα η αλόγιστη χρήση των λουτρών συνεχίστηκε.

Οι μελέτες γύρω από τα ιαματικά νερά ενισχύθηκαν, ενώ για πρώτη φορά γίνεται λόγος για χημικές αναλύσεις υδάτων, καθορισμένη δοσολογία στην ποσιθεραπεία και στη χρήση της, βαλνεολογικές οδηγίες και συνθήκες ηρεμίας μέσα στα λουτρικά κέντρα. Παρόλα αυτά όμως το άκαμπο και παγιωμένο πνεύμα του Μεσαίωνα δεν εμποδίστηκε από όλες αυτές οι θεωρίες και τα συγγράμματα. Την αλλαγή στις λουτρικές συνήθειες έφερε ο τριακονταετής πόλεμος (1618-1648) με την πτώχευση της αστικής τάξης και την έλλειψη ηθικών αξιών. Την περίοδο αυτή σηματοδοτούνται και οι πρώτες μικρές, αλλά ολοκληρωμένες εγκαταστάσεις.

Ωστόσο, την περίοδο του μπαρόκ σημειώνεται μία παροδική μείωση των λουτρών (ιδιωτικών και δημόσιων), καθώς επικράτησε μία αρνητική αντίληψη περί υγιεινής και καθαριότητας. Η άμεση επαφή του γυμνού σώματος με το νερό και τον αέρα θεωρήθηκε ως επικίνδυνη και ως μέσο μετάδοσης ασθενειών με αποτέλεσμα τα βαριά ρούχα, οι περούκες, τα αρώματα και οι πούδρες να καλύπτουν το σώμα από την απλυσιά. Έτσι, τα λουτρά περιορίστηκαν μόνο σε ελάχιστα ιδιωτικής χρήσης, κύριο χαρακτηριστικό των οποίων αποτελούσε η διακόσμηση, η πλούσια επίπλωση και ο εξοπλισμός. Επομένως, η χρήση του νερού για σωματική καθαριότητα ήταν ελάχιστη, πόσο μάλλον για θεραπευτική και ψυχαγωγική χρήση. Η σπάταλη χρήση του νερού αφορούσε κυρίως διακοσμητικούς σκοπούς (σιντριβάνια, τεχνητούς χείμαρρους και λίμνες σε μπαρόκ κήπους κ.α.).

Ο θεραπευτικός χαρακτήρας των λουτρών επανήλθε στα τέλη του 17^{ου} και αρχές 18^{ου} αιώνα με νέους αυστηρούς κανόνες τόσο για τις εγκαταστάσεις των λουτρικών συγκροτημάτων όσο για την είσοδο, αλλά και για τους όρους συμμετοχής των χρηστών σε αυτά. Η πολύωρη χρήση των μπάνιων και η κατανάλωση ποτών και τροφίμων κρίθηκαν ακατάλληλα και απαγορευτήκαν, ενώ δόθηκε έμφαση στις αξίες, στον φυσικό τρόπο ζωής και στα πλεονεκτήματα της επαφής του ανθρώπου με την φύση. Μάλιστα οι ηγεμόνες, οι βασιλείς και η μεγαλοαστική τάξη ταξίδευαν μαζί με την αυλή τους προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών, όπου σε κάθε λουτρική περιοχή έπιναν το νερό ακόμα και αν αυτό δεν ήταν πόσιμο. Όμως η υπερβολική κατανάλωση νερού οδήγησε σε νεφρολιθιάσεις.

Την περίοδο αυτή ένας νέος κύκλος μελετών ανοίγει γύρω από τα λουτρά. Πλέον θεωρείται αναγκαία η συνταγή γιατρού, η οποία καθορίζει την ποσότητα και τη συχνότητα και εφαρμόζονται νέες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα, ατμόλουτρα και λουτροθεραπεία με εκτίναξη νερού. Ακόμα εντατικοποιούνται οι χημικές αναλύσεις και η μεταλλικότητα του νερού, ενώ ορίζονται νέες προδιαγραφές πολλές από τις οποίες ισχύουν μέχρι σήμερα. Τότε σηματοδοτείται και το ξεκίνημα της δημιουργίας λουτρικών κέντρων. Μια νέα λουτρική κουλτούρα σε συνδυασμό με τις φιλοσοφικές ιδέες του διαφωτισμού οδηγούν σε μία νέα αρχιτεκτονική των λουτρών, η οποία δεν αποδεσμεύεται εντελώς από τα ιστορικά πρότυπα. Τα πρώτα λουτρικά κτίρια σχεδιάστηκαν σύμφωνα με τη διάταξη των παλατιών και την οργάνωση της αρχαίας ελληνικής λουτρικής ιδέας. Εκτός από τους κυρίως λουτρικούς χώρους περιελάμβαναν διάφορες μικρές αίθουσες, όπως υποδοχή, αναψυκτήριο και χώρους ανάπαυσης, οι οποίοι αποτελούσαν και την καρδιά του συγκροτήματος, αλλά και αίθουσες για ομαδικά μπάνια. Για τη σύνθεση αυτών σημαντικό ρόλο έπαιξε η θέα και το οπτικό περιβάλλον. Έτσι, χτίστηκαν και οι γνωστές λουτροπόλεις, όπως για παράδειγμα στη Γερμανία το Bad Aachen και το Baden-Baden, στη Βοημία το Karlsbad και το Marienbad, στην Ιταλία το Salzomaggiore και το Montecatini, στη Γαλλία το Aix les Bains και το Vichy και στην Αγγλία το Bath.

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 το 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. Αυτές με τη σειρά τους επηρέασαν και τα λουτρά, τα οποία σημειώνουν κατακόρυφη ανάπτυξη ιδιαίτερα από το 1850 με αποτέλεσμα ο 19^{ος} αιώνας να θεωρείται η περίοδος πλήρης επικράτησης της λουτροθεραπευτικής ιδέας. Έτσι πολλές ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Αυστροουγγαρία, η Ιταλία, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ελβετία, η Ελλάδα κ.α. ανέπτυξαν αξιόλογα λουτρικά κέντρα σε νεοκλασικό, νεοαναγεννησιακό, νεοβυζαντινό και εκλεκτικιστικό ρυθμό.

Τα κτίρια αυτά σχεδιάστηκαν σε δύο τμήματα για άνδρες και γυναίκες (δίδυμα) και είχαν απόλυτα συμμετρική διάταξη, ενώ οι όγκοι ήταν γεωμετρικοί, χαρακτηριστικά που οφείλονται αφενός στη λειτουργικότητα και αφετέρου στη μνημειακότητα. Οι προσόψεις

χωρίζονταν σε οριζόντιες ζώνες με υπερτονισμένο το κεντρικό σκέλος του όγκου, όπου αντιστοιχούσε στο χώρο υποδοχής και στέγαση με τρούλο αναγεννησιακού τύπου. Βασικό γνώρισμα των κτιρίων επίσης ήταν η εργονομία και ό,τι αφορούσε την εξυπηρέτηση των χρηστών. Για πρώτη φορά απασχολούν θέματα μικροκλίματος στο εσωτερικό των κτιρίων, όπως είναι η εξασφάλιση σταθερής θερμοκρασίας και ο εξαερισμός. Για τον λόγο αυτό οι κεντρικοί, οι λουτρικοί και οι θεραπευτικοί χώροι 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.

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

Στα τέλη του αιώνα ιδρύθηκε και ο πρώτος Σύνδεσμος Λουτρών Γερμανίας (1892) στόχος του οποίου ήταν η βοήθεια στην επιστημονική εμβάθυνση του γνωστικού αντικείμενου. Έτσι, το τέλος του 19^{ου} αιώνα αποτέλεσε την αφετηρία μιας νέας θεώρησης της λουτροθεραπείας, διατηρώντας παράλληλα το ελληνορωμαϊκό πρότυπο του παρελθόντος. Τη σειρά του πρωτοποριακού αυτού αιώνα καλείται να πάρει ο 20^{ος} αιώνας, ο οποίος θα σημάνει την αρχή του τουριστικού γίγνεσθαι.

1.11 Η περίοδος του 20^{ου} αιώνα



(δεξιά και αριστερά απεικονίζονται τα αριστοκρατικά λουτρά της Βουδαπέστης)

Η περίοδος του 20^{ου} αιώνα έφερε μία σειρά από πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές αλλαγές, οι οποίες δεν θα μπορούσαν να μην επηρεάσουν και τα λουτρικά συγκροτήματα, τόσο μορφολογικά όσο και λειτουργικά. Παράλληλα με τις αλλαγές αυτές αναπτύχθηκε η βιομηχανία καταργώντας σταδιακά την βιοτεχνία. Έτσι οι πολίτες της νέας βιομηχανικής τάξης βρήκαν ως διέξοδο των καιρών καινούργιους τρόπους σωματικής και ψυχαγωγικής απασχόλησης, όπως τη λουτροθεραπεία ή θερμαλισμός, όπως έχει πλέον επικρατήσει να ονομάζεται. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της υδροθεραπείας. Τα νέα λουτρικά συγκροτήματα παρουσίασαν αλλαγές όχι μόνο στην λειτουργία τους, αλλά και στην οικοδομική τους. Εκείνο όμως που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι ότι τα υδροθεραπευτήρια συγχωνεύονται με τις ξενοδοχειακές μονάδες δημιουργώντας ένα νέο κτιριολογικό τύπο.

Μέχρι τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο υπήρχε ελευθερία στη χρήση οικοδομικών ρυθμών, ενώ μετά από αυτόν άνοιξε ο δρόμος για νέες αρχιτεκτονικές αλλαγές στους κτιριολογικούς τύπους. Αυτές ωστόσο οι αλλαγές δεν επηρέασαν τα λουτρικά κέντρα, τα οποία εξακολουθούσαν να φαντάζονται σαν παλάτια, τα οποία εξασφάλιζαν την ψυχοσωματική ευεξία. Αυτή η ίδια ψυχοσωματική και πνευματική ισορροπία επικρατεί μέχρι και σήμερα με τον όρο «θεραπευτικός τουρισμός». Στην ενίσχυση του τουρισμού συνέβαλε η χορήγηση αδειών με πλήρεις αποδοχές το 1928 και το επίδομα «λουτροθεραπείας και αεροθεραπείας». Παράλληλα την ίδια περίοδο άρχισε και η ανάπτυξη της τεχνολογίας, όπως π.χ. ο ηλεκτρισμός, η θέρμανση, ο φωτισμός και ο εξαερισμός, γεγονός το οποίο βελτίωσε την ποιότητα του εσωτερικού περιβάλλοντος των κτιρίων και έδωσε νέες δυνατότητες στην οικοδομική των υδροθεραπευτηρίων.

Μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο υπήρξε 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. Οι τεράστιες καταστροφές και οι ζημιές του πολέμου, οι οποίες επεκτείνονταν σε όλους τους τομείς, έπρεπε να επουλωθούν το ταχύτερο δυνατό. Έτσι όλος ο κρατικός, αλλά και ο ιδιωτικός μηχανισμός επικεντρώθηκε στην ικανοποίηση των βασικών αναγκών των πολύπαθων πολιτών. Παράλληλα επιδιωκόταν η αναζωπύρωση των σχέσεων της επιστημονικής διανοήσης και του τεχνικού κόσμου με τις πολιτικές τάξεις της κοινωνίας. Αυτές οι προτεραιότητες υπερκάλυπταν τις

απαιτήσεις για έργα αξιοποίησης των υδάτινων πόρων, μέσα στα οποία συγκαταλέγονταν και οι θερμομεταλλικές πηγές.

Τα μεγαλοπρεπή λουτρικά παλάτια, τα μνημειακά ξενοδοχειακά συγκροτήματα με τις πολυτελείς αίθουσες, τα οργανωμένα πάρκα τους, καθώς και οι εγκαταστάσεις, οι οποίες βρίσκονταν μέσα σε αυτά άρχισαν να καταρρέουν, γιατί εξαιτίας του μεγέθους τους και της δομής τους ήταν αντιοικονομική η συντήρησή τους. Από αυτά μόνο τα καλύτερα ιστιτούτα επιβίωσαν, ενώ τα άλλα έμειναν στην ίδια κατάσταση και όσα από αυτά δεν κατέρρευσαν από την πάροδο των χρόνων αναστηλώθηκαν και επαναλειτούργησαν τη δεκαετία του '80. Η μεταβατική αυτή κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί φυσιολογική, αφού οι κοινωνίες προσπαθούσαν να ισορροπήσουν και να βρουν νέους δρόμους.

Μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο συντελέστηκε μια ουσιαστική τομή σ' όλο τον δυτικό κόσμο. Τελειώνει μια μεταβατική περίοδος για τους λαούς, οι οποίοι προσανατολίζονται σε ένα νέο (μοντέρνο) τρόπο ζωής. Μια καινούργια αίσθηση διατρέχει τις μεγάλες λαϊκές μάζες: το όραμα για μια δημοκρατικότερη κοινωνία. Ο άνθρωπος αρχίζει να αναζητά την ελευθερία του και να διεκδικεί τα προνόμιά του. Έτσι το 1955 παρατηρείται νέο ρεύμα θεραπευτικού τουρισμού και οι παλιές λουτροπόλεις, ιδιαίτερα σε χώρες που δεν επηρεάστηκαν από το πόλεμο, όπως η Ελβετία αναπτύχθηκαν, ανακαινίστηκαν η επεκτάθηκαν.

Παράλληλα επιχειρείται μία προσπάθεια για την προώθηση των επιστημονικών γνώσεων σε διάφορους τομείς, όπως στην ιατρική, στη βαλνεολογία, στην τεχνική γνώση των λουτρών, στη χημεία, στη γεωλογία, στη φυσική, αλλά και σε κλάδους της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας και της οικονομίας, ώστε με αυτόν τον τρόπο να δημιουργηθεί ένας ελεγχόμενος μηχανισμός, ο οποίος να έχει τη δυνατότητα να εξελίξει 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 των ιαματικών λουτρών στον διεθνή χώρο.

Η ανάγκη για επιστημονική γνώση γύρω από τον ιαματικό τουρισμό έγινε μεγαλύτερη με την αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου. Η υπερβολική ανάπτυξη των τεχνολογικών δεδομένων, η συνεχής χρήση του αυτοκινήτου, το διαρκώς αυξανόμενο κυκλοφοριακό πρόβλημα, το καθημερινό άγχος κ.τ.λ. οδήγησε όλο και περισσότερο σε βλάβες στο

ψυχοκινητικό σύστημα του ανθρώπου. Ο δείκτης της δημόσιας υγείας, παρόλη την ποιοτική αναβάθμιση της ζωής, χειροτέρευσε αισθητά και οι ρευματικές παθήσεις αυξήθηκαν κατακόρυφα. Κατά συνέπεια προκύπτει μια περίοδος μεγάλης ανοικοδόμησης των λουτρικών κέντρων και λουτροπόλεων τόσο στον κρατικό όσο και στον ιδιωτικό τομέα, τα οποία διέθεταν ιατρικά, αλλά και ψυχαγωγικά κέντρα.

Στις τελευταίες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα η διατύπωση του νέου ιδεολογικού μοντέλου του ιαματικού τουρισμού ανατρέχει, ως ένα βαθμό, στις ρίζες της γέννησής του, δηλαδή στην αρχαία ελληνορωμαϊκή ιδέα. Μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι στους χώρους των λουτρικών εγκαταστάσεων επιδιώκεται τόσο η αναζωογόνηση των βιολογικών όσο και των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού σε ένα οργανωμένο περιβάλλον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.1 Ο ρόλος των *spra*

Οι τουριστικές υπηρεσίες, οι οποίες σχετίζονται με την υγεία, το περιβάλλον, τη διατροφή και την άθληση παρουσιάζουν ολοένα και μεγαλύτερη ζήτηση σε συνδυασμό με προγράμματα θεραπείας και αναζωογόνησης. Η παραδοσιακή ιαματική αγορά των πασχόντων ατόμων μεγάλης ηλικίας και χαμηλών εισοδημάτων διευρύνεται, καθώς σε αυτήν προστίθενται άτομα μικρών και μεσαίων ηλικιών με υψηλότερα εισοδήματα.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από την αποκοπή του ανθρώπου από τη φύση, τη μόλυνση του περιβάλλοντος και τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας μέσα σε πλαίσια ανταγωνισμού και αβεβαιότητας. Άμεση συνέπεια των παραπάνω είναι η κακή ποιότητα ζωής του ατόμου, με κύρια στοιχεία την έλλειψη ελεύθερου χρόνου, την απομόνωση, το άγχος και την εμφάνιση πολλών άλλων ψυχικών και σωματικών παθήσεων. Τα σύγχρονα *spra* προσαρμοσμένα στη σημερινή εποχή έχουν ως στόχο να εξαλείψουν τη νοσηρή αυτή κατάσταση και να βοηθήσουν τον άνθρωπο να βρει ξανά την ισορροπία του. Στην Ελλάδα, προωθούνται συνεχώς νέες επενδύσεις σε κέντρα τουρισμού υγείας, ενώ στον κλάδο δραστηριοποιούνται

δυναμικά μεγάλες διεθνείς ξενοδοχειακές επιχειρήσεις. Ιδιαίτερη ανάπτυξη εμφανίζει τα τελευταία χρόνια ο τομέας της θαλασσοθεραπείας, ο οποίος προσελκύει σημαντικές ιδιωτικές επενδύσεις κυρίως στις χώρες της Μεσογείου που διαθέτουν σημαντικά συγκριτικά πλεονεκτήματα.

Με βάση το νόμο υπ' αριθμόν 3498/2009 περί ανάπτυξης ιαματικού τουρισμού, προκύπτουν οι εξής ορισμοί:

- **Ιαματικός τουρισμός:** Εναλλακτική μορφή τουρισμού, η οποία αποσκοπεί στην ίαση-φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας.
- **Θερμαλισμός:** Το ευρύ πεδίο θεραπευτικών και προληπτικών για την υγεία εφαρμογών, οι οποίες πραγματοποιούνται με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων.
- **Θερμαλιστική θεραπεία:** Ένα σύνολο ενεργειών και σχέσεων με το ιαματικό νερό, τον πηλό τους υδρατμούς και το περιβάλλον, οι οποίες συγκροτούν για συγκεκριμένη χρονική διάρκεια σε ένα θερμαλιστικό κέντρο ένα ιδιαίτερο μοντέλο ζωής. Η έννοια του θερμαλισμού περιλαμβάνει το σύνολο των δραστηριοτήτων του ιαματικού τουρισμού μαζί με τις διευρυμένες δραστηριότητες αναψυχής και αναζωογόνησης, οι οποίες μπορούν να έχουν και μη ασθενείς τουρίστες, οι οποίοι επισκέπτονται τις ιαματικές πηγές. Ακόμη περιλαμβάνει την ενεργειακή αξιοποίηση των θερμομεταλλικών νερών, τη γενικότερη χρήση της γεωθερμικής ενέργειας και τη χρήση των μεταλλικών νερών. Από την άποψη του τουρισμού οι δύο έννοιες χρησιμοποιούνται αδιακρίτως.
- **Ιαματικοί Φυσικοί Πόροι:** Σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται όλα εκείνα τα γήινα υλικά που στην αυθεντική τους κατάσταση (δηλαδή χωρίς αλλαγή ή μετατροπή των φυσικών ή χημικών τους χαρακτηριστικών) εμφανίζουν ή και αναδεικνύουν μέσα από την πρακτική εμπειρία του παρελθόντος ή τη σύγχρονη επιστημονική εμπειρία την ικανότητα να ασκούν ιδιαίτερες βιολογικές δράσεις, οι οποίες και αξιοποιούνται στη θεραπεία.

2.1.1 Κατηγορίες ιαματικών φυσικών πόρων

Τα φυσικά υλικά των ιαματικών φυσικών πόρων ανάλογα με τη μορφή τους διακρίνονται σε:

- υγρά φυσικά υλικά
- στερεά φυσικά υλικά.

ΥΓΡΑ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ: *Ιαματική πηγή* είναι η φυσική ανάβλυση ή η άντληση ιαματικού νερού με έργα υδροληψίας. *Ιαματικά νερά* είναι υπόγεια-πηγαία νερά, τα οποία λόγω των φυσικοχημικών ιδιοτήτων έχουν ιαματικές ιδιότητες.

ΣΤΕΡΕΑ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ: Τα στερεά υλικά των ιαματικών φυσικών πόρων διακρίνονται σε πηλοειδή οργανικά, ανόργανα ή μεικτά.

ΑΕΡΙΟΥΧΟΣ ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ: Αεριούχοι ιαματικοί φυσικοί πόροι θεωρούνται τα σπήλαια υδρατμών, οι εκπομπές αερίων, οι εκπομπές υδρατμών και τα ξηρά σπήλαια.

ΣΥΝΘΕΤΟΣ ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ: Ως σύνθετος ιαματικός φυσικός πόρος θεωρείται το κλίμα τόσο στον τομέα του θερμαλισμού όσο και της θαλασσοθεραπείας.

2.2 Φυσικές ιδιότητες – Χημική σύσταση ιαματικών νερών

Οι φυσικές ιδιότητες και η χημική σύσταση των ιαματικών νερών διαφοροποιούνται σημαντικά από πηγή σε πηγή κι επομένως από λουτρόπολη σε λουτρόπολη. Οι θεραπευτικές ιδιότητες κάθε πηγής είναι διαφορετικές. Ορισμένες πηγές οφείλουν τις ειδικές ιδιότητές τους στην υψηλή θερμοκρασία του νερού, ενώ άλλες παρέχουν κρύο νερό. Κάποιες από αυτές δρουν ανακουφιστικά σε πόνους λόγω της ισχυρής περιεκτικότητας τους σε ραδιενέργεια, ενώ άλλες προσφέρουν στον οργανισμό χρήσιμα στοιχεία λόγω της χημικής σύστασής τους. Η ολιγομεταλλική σύνθεση κάποιων πηγών ενεργεί διουρητικά, καθώς επιτρέπει την αυξημένη αποβολή άχρηστων ουσιών από το σώμα.

2.3 Κατηγορίες SPA

Στις μέρες μας έχουν ήδη δημιουργηθεί αρκετά ξενοδοχεία και λοιπές εγκαταστάσεις σε όλη την Ελλάδα, οι οποίες διαθέτουν σύγχρονα κέντρα θαλασσοθεραπείας και SPA με άριστο εξοπλισμό και ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, τα οποία καθιστούν τη χώρας μας ιδανικό προορισμό για θεραπείες SPA. Έχουν διαμορφωθεί διάφορων ειδών SPA, ανάλογα με τις εξειδικευμένες υπηρεσίες που παρέχουν, τα οποία κατηγοριοποιούνται ως εξής:

- SPA σε Θέρετρο (Resort SPA),
- SPA Ιαματικών Πηγών και Κέντρα Θαλασσοθεραπείας,
- Ημερήσια SPA (Day SPA),
- Κλαμπ SPA (Club SPA),
- SPA σε Κρουαζιερόπλοιο (Cruise SPA),
- SPA Προορισμού (Destination SPA),
- Ολιστικά SPA (Holistic SPA),
- SPA Περιπέτειας (Adventure SPA),
- Ιατρικά SPA (Medical SPA),
- SPA Τρίτης Ηλικίας,
- SPA Δόμησης (Structured SPA),
- Ιδιωτικά SPA (Exclusive/ VIP SPA),
- Οικολογικά SPA (Eco SPA ή Green SPA).

SPA σε θέρετρο ή ξενοδοχείο (Resort/hotel)

Ανήκει και στεγάζεται σε θέρετρα ή ξενοδοχειακές μονάδες και συνήθως το επισκέπτονται όσοι διαμένουν σε αυτές. Ωστόσο υπάρχει δυνατότητα παροχής των υπηρεσιών του σε οποιοσδήποτε άτομο το επιθυμεί. Παρέχει επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες *spa*, εξαρτήματα εκγύμνασης και ευεξίας, καθώς και επιλογές μενού από την κουζίνα του *spa*. Οι υπηρεσίες είναι υψηλής ποιότητας και συχνά εντάσσονται και σε τουριστικά πακέτα.

SPA ιαματικών πηγών και κέντρα θαλασσοθεραπείας

Προσφέρουν επιτόπια πρόσβαση σε πηγή φυσικού μεταλλικού, ιαματικού ή θαλασσινού νερού και καθώς λειτουργούν σε περιοχή με ιαματικές πηγές χρησιμοποιούν το ιαματικό τους νερό ως βάση για διάφορες θεραπείες (υδροθεραπεία, λουτροθεραπεία, πηλοθεραπεία). Ασχολούνται κυρίως με ήπιες μορφές ρευματοπαθειών, μετατραυματικές κακώσεις, κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος, σύνδρομα, δερματοπάθειες, φλεγμονές των γυναικείων γεννητικών οργάνων κ.α.

Ημερήσιο SPA (Day SPA)

Βρίσκεται συνήθως στο κέντρο κάποιας πόλης και προσφέρει ποικιλία από επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες *spra* στους επισκέπτες του σε καθημερινή βάση. Ουσιαστικά αποτελεί ένα σύγχρονο εργαστήριο αισθητικής, το οποίο προσφέρει εκτός από τις κλασικές υπηρεσίες αισθητικής, υδροθεραπείες και θεραπείες με εφαρμογή προϊόντων, όπως φύκια, λάσπες, ιαματικό νερό, θαλασσινό νερό, αιθέρια έλαια και άλλα.

Κλάμπ SPA (Club SPA)

Αποτελεί τη σύγχρονη εξέλιξη των κέντρων άθλησης με πρωταρχικό σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε ημερήσια βάση, με μια ποικιλία από επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες *spra*.

SPA σε κρουαζιερόπλοιο (Cruise SPA)

Βρίσκεται σε πολυτελή κρουαζιερόπλοια και προσφέρει επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες *spra*, περιποιήσεις προσώπου και σώματος, γυμναστήριο και κέντρο ευεξίας, καθώς και προγράμματα υγιεινής διατροφής με επιλογές μενού από την κουζίνα του *spra*.

SPA προορισμού (Destination SPA)

Παρέχει υψηλής ποιότητας διαμονή και εξατομικευμένα προγράμματα για τη βελτίωση της υγείας και τη διαμόρφωση υγιεινού τρόπου ζωής, καθώς αποτελεί εγκατάσταση με κύριο σκοπό την καθοδήγηση των μεμονωμένων επισκεπτών του *spra* να αναπτύξουν υγιείς συνήθειες. Σε μια επτάήμερη συνήθως διαμονή, η μεταμόρφωση του τρόπου ζωής μπορεί να επιτευχθεί με την παροχή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος, το οποίο περιλαμβάνει τις υπηρεσίες *spra*, φυσική δραστηριότητα για την ευεξία, εκπαίδευση για την προαγωγή της καλής υγείας, υγιεινή κουζίνα και ένα ειδικού ενδιαφέροντος πρόγραμμα.

Ολιστικά SPA (Holistic SPA)

Το ολιστικό SPA δίνει έμφαση στις εναλλακτικές θεραπευτικές, τη χορτοφαγία και τη μακροβιοτική διατροφή.

Ιατρικό SPA (Medical SPA)

Το ιατρικό SPA αφορά ιατρική φροντίδα και ιατρική αποκατάσταση και διαθέτει εξειδικευμένο προσωπικό, αλλά και ιατρικό εξοπλισμό για την αποκατάσταση ή τη θεραπεία διάφορων παθήσεων. Είναι απαραίτητη μονάδα κέντρων Φυσικής Ιατρικής Αποκατάστασης και λειτουργεί υπό τη συνεχή και πλήρη εποπτεία ενός εξουσιοδοτημένου επαγγελματία υγείας, του οποίου πρωταρχικός σκοπός είναι να παράσχει πλήρη ιατρική φροντίδα και ευεξία σε ένα περιβάλλον, το οποίο ενσωματώνει υπηρεσίες *spra*, καθώς και παραδοσιακές και εναλλακτικές θεραπείες και αγωγές.

Τα ιατρικά Spa ασχολούνται με σοβαρές μορφές ρευματοπαθειών, με ημιπληγίες, παραπληγίες, κ.α. και μεταξύ άλλων εφαρμόζουν συνήθως λουτροθεραπεία χρησιμοποιώντας διάφορα *peloids*. Τα *peloids* είναι λάσπη ή πηλός αποτελούμενα από χούμο και ανόργανα συστατικά, τα οποία σχηματίζονται για πολλά χρόνια με γεωλογικές, βιολογικές, χημικές και φυσικές διεργασίες και χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς ως μέρος της λουτροθεραπείας. Η λειτουργία του μπορεί να περιλαμβάνει και διαδικασίες και υπηρεσίες πρόληψης και ευεξίας.

Περιπέτειας SPA (Adventure SPA)

Εξειδικεύεται στις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.

Οδοντιατρικό SPA

Το οδοντιατρικό *spra* είναι εγκαταστάσεις υπό την εποπτεία ενός εξουσιοδοτημένου οδοντιάτρου που συνδυάζει την παραδοσιακή οδοντιατρική θεραπεία με τις υπηρεσίες *spra*.

SPA Τρίτης ηλικίας

Σε αυτό πραγματοποιούνται φυσικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με διατροφικά προγράμματα και θεραπείες αντιγήρανσης και αναζωογόνησης.

SPA δόμησης (Structure SPA)

Λειτουργεί με πολύ αυστηρούς κανονισμούς και στοχεύει σε προκαθορισμένους στόχους π.χ. διακοπή καπνίσματος, απώλεια βάρους, κ.α.

Ιδιωτικό SPA (Exclusive/Vipxclusive SPA)

Απευθύνεται σε πολύ συγκεκριμένο κοινό και είναι προσβάσιμο αποκλειστικά από θάλασσα ή από αέρα.

Οικολογικά SPA (Eco SPA ή Green SPA)

Είναι μια νέα κατηγορία χώρων ευζωίας, η οποία βασίζεται στις αρχές προστασίας του περιβάλλοντος. Δεν χρησιμοποιούνται χημικά, τα προϊόντα τους είναι φιλικά προς το περιβάλλον (πολλά από αυτά οργανικά) και γενικά ακολουθούν τις οδηγίες της οργάνωσης «the Green SPA network» στην οποία ανήκουν.

2.4 Τελετουργικό 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' αυτόν 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 το σώμα τρίβεται με διάφορες ουσίες κατάλληλες για απολέπιση, όπως το αλάτι της gulfande 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 τα διάρκειά 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 το μπάνιο προγραμματίζεται συνήθως πριν τη μάλαξη, αφού έχει επέλθει η χαλάρωση και η ηρεμία. Αντίθετα στην Ασία το να βυθιστείς σε ένα μπάνιο με αρωματικά λουλούδια, έπειτα από ένα ασιατικό τελετουργικό spa είναι μια εκστατική εμπειρία. Υπάρχουν πολλών ειδών μπάνια που διαφέρουν ανάλογα με την κουλτούρα.

- **Έβδομο στάδιο: η χαλάρωση**

Μετά από ένα τελετουργικό *sra*, το οποίο διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα είναι απαραίτητο να ακολουθείται από χαλάρωση μισής ώρας και πιο συγκεκριμένα ενός ύπνου. Γι' αυτό πρέπει τα κέντρα θαλασσοθεραπείας να διαθέτουν χώρους χαλάρωσης.

2.5 Οργάνωση του χώρου ενός SPA

Ο χώρος ενός κέντρου θαλασσοθεραπείας ή αλλιώς *sra* προσφέρεται για περιποίηση, χαλάρωση και αναζωογόνηση προσώπου σώματος αλλά και πνεύματος. Ένας πλήρως οργανωμένος χώρος περιλαμβάνει όλα εκείνα τα τμήματα, τα οποία 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.
- Επίσης, μπορεί να ακολουθείται και ειδική διατροφή 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^ο-39^οC.
- 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 εκτοξεύσεως νερού της πισίνας ζεστού θαλασσινού νερού. Οξυγονώνει και χαλαρώνει τους ιστούς, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, τονώνει το σώμα και βελτιώνει τους πόνους, 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 την κίνηση των αρθρώσεων και βελτιώνει το μυϊκό τόνο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1 Υδροθεραπεία

Γενικά με τον όρο *υδροθεραπεία* εννοείται μία σειρά θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων, οι οποίες βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του νερού. Η υδροθεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, στις οποίες υπάρχει δυνατότητα ελέγχου σημαντικών παραμέτρων, όπως είναι η θερμοκρασία, η πίεση και η κίνηση του νερού. Ο έλεγχος αυτός επιτρέπει τη ρύθμιση τους ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, το οποίο είναι μοναδικό με ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις, ώστε η αποκατάσταση να είναι περισσότερο αποτελεσματική.

Στις ειδικά διαμορφωμένες πισίνες το κρύο νερό δρα ευεργετικά στον μυϊκό τόνο και συσφίγγει το σώμα, ενώ το ζεστό νερό αντίστοιχα δρα θετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο αγγειακό σύστημα και στη λειτουργία της καρδιάς. Το νερό σε θερμοκρασία σώματος (37°C) δρα χαλαρωτικά και διευκολύνει την απορρόφηση των αλάτων και των μεταλλικών στοιχείων, τα οποία χρησιμοποιούνται στις διαδικασίες της υδροθεραπείας. Οι μικρές φυσαλίδες αέρα που δημιουργούνται στο υδρομασάζ επιδρούν θετικά στο λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα, ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζουν τοπικά περιοχές με μυϊκούς τραυματισμούς. Παράλληλα η χρήση όζοντος ενισχύει τις παραπάνω δράσεις και προσφέρει αντιβακτηριδιακή προστασία για το δέρμα.

3.2 Οι σπουδαιότεροι παράγοντες της υδροθεραπείας

Οι σπουδαιότεροι παράγοντες, οι οποίοι παίζουν σημαντικό ρόλο στην εφαρμογή της υδροθεραπείας είναι οι εξής:

- **Η άνωση του νερού**, η οποία ονομάζεται *ανοδική ώθηση*. Η άνωση βοηθάει στη μείωση του βάρους του ανθρώπινου σώματος, ώστε οι κινήσεις των άνω και κάτω άκρων, καθώς και της σπονδυλικής στήλης να γίνονται πιο εύκολα και ελεύθερα. Αυτή η ιδιότητα που προσφέρει το νερό βοηθά στη χαλάρωση των μυών και κατά συνέπεια στην ευκαμψία των κινήσεων.

- **Η υδροστατική πίεση:** Αυτή ασκείται σε όλες τις επιφάνειες του σώματος, το οποίο βρίσκεται μέσα στο νερό και αυξάνεται όσο αυξάνεται το βάθος. Η πίεση είναι ισοδύναμη σε όλες τις επιφάνειες του σώματος και το χαρακτηριστικό αυτό του νερού βοηθά το κυκλοφορικό σύστημα, αλλά κυρίως το αναπνευστικό.
- **Η αντίσταση του νερού:** Η κίνηση του σώματος μέσα στο νερό εμποδίζεται από την αντίσταση του νερού. Αυτή βοηθά στην ενδυνάμωση και ενεργοποίηση των μυών ολόκληρου του ανθρωπίνου σώματος και σε συνδυασμό με την άωση βοηθά στην αποκατάσταση ακόμη και σε λειτουργικά μη ικανούς μύες.
- **Η θερμοκρασία:** Ενδεδειγμένη θερμοκρασία νερού για θεραπευτικούς σκοπούς θεωρείται στους 33-35°C. Η θερμοκρασία αυτή σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες χαρακτηριστικές ιδιότητες του νερού επιδρά αναλγητικά σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού.

3.3 Μορφές υδροθεραπείας

Η υδροθεραπεία ανάλογα με τον τρόπο χρήσης του νερού διακρίνεται σε:

- εσωτερική υδροθεραπεία.
- εξωτερική υδροθεραπεία.

Εσωτερική υδροθεραπεία

Η εσωτερική υδροθεραπεία περιλαμβάνει:

1. την ποσιθεραπεία,
2. την εισπνοθεραπεία,
3. τις πλύσεις.

Ποσιθεραπεία

Η ποσιθεραπεία επιτυγχάνεται με την πόση συγκεκριμένης ποσότητας ιαματικού νερού με συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα. Γίνεται αποκλειστικά κοντά σε ιαματικές πηγές και κατά κανόνα συνδυάζεται με ιαματικά λουτρά. Σε αρκετά ιαματικά νερά αποδίδεται διουρητική δράση.



Η ποσιθεραπεία ενδείκνυται κυρίως σε:

- νεφρολιθίαση,
- νοσήματα χοληφόρων οδών,
- δυσκινησία χοληδόχου κύστης,
- προβλήματα αναπνευστικού συστήματος (βοηθά στην απόχρεμψη).

Συνήθως η εφαρμογή της διαρκεί 3 με 4 εβδομάδες και τα αποτελέσματά της είναι άμεσα. Η ποσιθεραπεία απαγορεύεται σε έλκος του στομάχου.

Εισπνοθεραπεία

Η εισπνοθεραπεία πραγματοποιείται σε ιαματικές πηγές και βασίζεται στη μετατροπή των ιαματικών νερών σε μορφή σταγονιδίων και στην εκμετάλλευση των αερίων, τα οποία περιέχονται σ' αυτά. Οι εισπνοές γίνονται με τη βοήθεια ειδικών συσκευών. Ενδείκνυται κυρίως για την αντιμετώπιση παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος και μπορεί να συνδυάζεται με ιαματικά ή θαλάσσια λουτρά και υδροκινησιοθεραπεία.

Πλύσεις

Είναι το είδος του νοσήματος, το οποίο καθορίζει αν θα γίνουν με νερό ιαματικής πηγής ή θαλάσσιο. Οι πλύσεις συνδυάζονται απαραίτητα με λουτροθεραπεία. Ενδείκνυνται κυρίως για στοματικές μολύνσεις, προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού, όπως η ιγμορίτιδα και σε γυναικολογικές φλεγμονές, όπως η ξηρότητα και ατροφία κόλπου.

Εξωτερική υδροθεραπεία

Η εξωτερική υδροθεραπεία περιλαμβάνει:

- τη λουτροθεραπεία
- τις καταιωνίσεις
- τις υδρομαλάξεις
- την υδροκινησιοθεραπεία
- την ιλυοθεραπεία ή πηλοθεραπεία ή λασποθεραπεία

Λουτροθεραπεία-Ιαματικά λουτρά

Τα ιαματικά λουτρά πραγματοποιούνται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών. Η λουτροθεραπεία συνιστάται μετά από την ολοκλήρωση της διαδικασίας της πένης και εφαρμόζεται σχεδόν σε όλα τα νοσήματα που χρίζουν υδροθεραπείας. Συνδυάζεται άριστα με υδροκινησιοθεραπεία, αλλά και με όλα τα άλλα σχήματα αποκατάστασης της υδροθεραπείας. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως 2 εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά.

Καταιωνίσεις

Οι καταιωνίσεις συνίστανται στον καταιωνισμό υπό πίεση των προβληματικών σημείων ή και ολοκλήρου του σώματος. Η πίεση που ασκείται (bar/cm²) καθορίζεται από τον γιατρό γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμών.

Υδρομαλάξεις

Οι υδρομαλάξεις βασίζονται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα, ενώ αυτό βρίσκεται ήδη εντός του ιαματικού νερού. Εφαρμόζονται με τη χρήση δινών, οι οποίες «πέφτουν» στο υπό θεραπεία σημείο του σώματος με καθορισμένη πίεση και υπό καθορισμένη γωνία κλίσης. Ενδείκνυνται σε περιπτώσεις:

- καταγμάτων και κακώσεων,
- αρθροπαθειών,
- οσφυαλγίας,
- ισχαιμίας,
- σπονδυλαρθρίτιδας,
- μετατραυματικής θεραπείας,
- σπαστικών παραλύσεων.

Η θεραπεία τελειώνει απαραίτητα με χαλαρή κολύμβηση, ώστε να μη παραμείνει μυόσπασμος από τις δίνες.

Υδροκινησιοθεραπεία

Υδροκινησιοθεραπεία δεν είναι παρά η εφαρμογή κινησιοθεραπευτικών ασκήσεων μέσα στο νερό. Το πλεονέκτημα της μεθόδου έναντι της απλής κινησιοθεραπείας είναι ότι οι θεραπευτικές κινήσεις γίνονται χωρίς φόρτιση λόγω της άνωσης του νερού κι επομένως μειώνεται η δυσκαμψία και αυξάνεται η τροχιά της κίνησης.

Ιλυοθεραπεία ή πηλοθεραπεία ή λασποθεραπεία

Με τον όρο ιλυοθεραπεία ή πηλοθεραπεία ή λασποθεραπεία νοείται η εμφάνιση μέρους ή ολοκλήρου του σώματος σε πηλό ή λάσπη των ιαματικών πηγών, ή θαλάσσιας άμμου. Βασίζεται στη χρήση «ώριμου» πηλού η εφαρμογή του οποίου μπορεί να είναι ολική ή μερική με εμφάνιση του σώματος σ' αυτόν ή με τοπική επάλειψη. Η θεραπευτική δράση του πηλού είναι διπλή, καθώς ασκείται δράση τοπική και επιφανειακή (στο δέρμα δηλαδή) και συνολική (δηλαδή σε διάφορες λειτουργίες, εξαιτίας των ουσιών που διεισδύουν στον οργανισμό). Συνδυάζεται με όλες τις άλλες μορφές υδροθεραπείας και κατά κανόνα προηγείται.

3.4 Ενδείξεις και αντενδείξεις υδροθεραπείας

Ενδείξεις υδροθεραπείας

Η υδροθεραπεία αποτελεί ασφαλή επιλογή για την αποκατάσταση ασθενών, οι οποίοι πάσχουν από τις εξής ασθένειες:

- αθλητικές κακώσεις
- ορθοπεδικές και ρευματικές παθήσεις
- μετεγχειρητική αποκατάσταση
- καρδιοαναπνευστικές παθήσεις
- γυναικολογικές παθήσεις
- εγκεφαλικά επεισόδια
- εγκεφαλική παράλυση
- παραπληγία-τετραπληγία
- κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις

Εκτός από τα γενικά οφέλη της υδροθεραπείας, τα οποία προκύπτουν από τις φυσικές δράσεις η υδροθεραπεία επιδρά και βελτιώνει την ψυχική διάθεση βοηθώντας στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες. Η ηρεμία του νερού εξασφαλίζει την ευχάριστη συνεργασία μεταξύ ασθενούς και θεραπευτή, η οποία αποτελεί το κλειδί για μια πετυχημένη παρέμβαση και τελικά αποκατάσταση. Οι θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι οι ασθενείς, οι οποίοι απολαμβάνουν την υδροθεραπεία νιώθουν σωματικά, αλλά και ψυχολογικά καλύτερα και είναι πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, γεμάτοι αυτοπεποίθηση, καθώς το υγρό στοιχείο τους παρέχει τη δυνατότητα να εκπληρώνουν τους στόχους τους και να αποκτούν θάρρος. Η υδροθεραπεία εφαρμόζεται με επιτυχία ακόμη και σε συνεδρίες για διακοπή του καπνίσματος.

Αντενδείξεις υδροθεραπείας

- Παθήσεις της καρδιάς, πρόσφατες εγκεφαλικές αιμορραγίες.
- Ανεπάρκεια στεφανιαίων με συχνές κρίσεις ή σοβαρές βλάβες του μυοκαρδίου.

- Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων, βαριές μορφές διαβήτη, ενεργός φυματίωση.
- Κακοήθεις νεοπλασίες, βαριές νευρικές και ψυχολογικές παθήσεις.
- Εγκυμοσύνη μετά τον 6^ο μήνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1 Θαλασσοθεραπεία



Με τον όρο *θαλασσοθεραπεία* εννοούμε μια θεραπευτική μέθοδο, η οποία αφορά τη χρήση του θαλάσσιου νερού, όπου τα οφέλη των μεταλλικών στοιχείων της θάλασσας, αλλά και των παράγωγών της, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη και διάφορα άλλα προϊόντα, τα οποία προέρχονται από αυτή παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες τόσο σε παθολογικές όσο και σε αισθητικές καταστάσεις .

4.2 Ιστορικά στοιχεία θαλασσοθεραπείας

Είναι κοινά αποδεκτό ότι οι πρώτοι, οι οποίοι ανακάλυψαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των πηγών ήταν οι αρχαίοι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι και οι Ρωμαίοι. Γι' αυτό τον λόγο έκτιζαν τους ναούς και τα Ασκληπιεία κοντά σε πηγές και παραλίες. Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν τη θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο για την αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευριπίδη. Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα ο Γάλλος βιολόγος Dr Rene Gedon υπήρξε ο κύριος δημιουργός της θαλασσοθεραπείας, ο οποίος απέδειξε την αναλογία μεταξύ του νερού της θάλασσας και των υγρών του σώματος (λέμφος, πλάσμα, αίματος κ.τ.λ.). Έτσι η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή σε Ευρώπη, αλλά κυρίως στην Γαλλία.

Αξίζει επιπλέον να σημειωθεί ότι στην αρχαία Ελλάδα ο πατέρας της ιατρικής επιστήμης Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος, ο οποίος ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Επίσης το 1971 ο Richard Ryssel παρουσίασε την πρώτη ιατρική μελέτη για τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και το πρώτο marine hotel ιδρύθηκε στην Βρετανία. Το Roscoff ήταν το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας, το οποίο ιδρύθηκε στη Γαλλία το 1899. Το 1904 ο Rene Quinton εκδίδει την ιατρική μελέτη με τίτλο L'eau de mer, milieu organique. Το 1964 ο Louison Bobet ιδρύει στη Γαλλία το Quiberon Institute, το πρώτο σύγχρονο κέντρο Θαλασσοθεραπείας. Το 1967 ο Dr. La Bonnardière διατύπωσε τον όρο «thalassotherapy» από τις ελληνικές λέξεις «θάλασσα» και «θεραπεία».

4.3 Τα οφέλη του θαλασσινού νερού



Η θαλασσοθεραπεία βασίζεται στην χρήση του θαλάσσιου νερού και των παραγώγων της, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη και διάφορα άλλα προϊόντα, τα οποία προέρχονται απ' αυτήν και τα οποία έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Η χρήση του θαλάσσιου νερού ως θεραπεία βασίζεται στις λιποδιαλυτικές ιδιότητες των φυκιών, τα οποία βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους, καθώς και στην σύσφιξη και στην ενυδάτωση. Επίσης μπορεί να εφαρμοστεί τοπικά ή και σε ολόκληρο το σώμα. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνες, τις οποίες πραγματοποίησαν ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Μίτσιγκαν το νερό της θάλασσας είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία τα οποία αναζωογονούν σώμα και πνεύμα, καθώς το θαλασσινό νερό περιέχει τα ίδια συστατικά με του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά σε πιο συμπυκνωμένη μορφή.

Σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα. Εφαρμόζεται στην αισθητική, καθώς και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων και έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις, όπως της αρθρίτιδας, σε κυκλοφορικά και αναπνευστικά προβλήματα, αλλά και σε τραυματισμούς και ρευματισμούς.

Στην αισθητική η θαλασσοθεραπεία παρουσιάζει θεαματικά αποτελέσματα στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης και στη βαθειά απολέπιση χαρίζοντας ενυδάτωση στο δέρμα, καθώς και χαλάρωση και ανανέωση σε σώμα, πρόσωπο και πνεύμα. Επίσης βοηθάει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, στην αύξηση του μεταβολισμού, στην καλύτερη αποτοξίνωση του οργανισμού, στη ρύθμιση των ιόντων και στην δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού, ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους, για να εισχωρήσουν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά. Εκτός από την αντιμετώπιση αισθητικών και παθολογικών καταστάσεων, η θαλασσοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση, αλλά και στην θεραπεία σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής μας, όπως είναι το άγχος, το στρες, η υπερκόπωση, η κακή διατροφή και η ήπια κατάθλιψη.

Επιπρόσθετα το θαλασσινό νερό είναι ευεργετικό σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς τα άτομα, τα οποία κολυμπούν συστηματικά θεραπεύονται από τέτοιου είδους ενοχλήσεις, γιατί η υδροκινησιοθεραπεία γίνεται ευκολότερα λόγω άνωσης μέσα στη θάλασσα. Παράλληλα βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία και είναι πολύ αποτελεσματική στις κρίσεις του άσθματος, της αλλεργικής ρινίτιδας, της χρόνιας ιγμορίτιδας, καθώς και στην

αποσυμφόρηση της μύτης. Σύμφωνα με τη δερματολογική μελέτη Framingham, ο ήλιος σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε δερματοπάθειες, όπως η κνίδωση, το ατοπικό έκζεμα και η ψωρίαση.

4.4 Θεραπείες με ζεστό θαλασσινό νερό



Απ' όλα τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι το νερό έχει τη δύναμη να ομορφαίνει, να αναζωογονεί, να θεραπεύει και να χαλαρώνει την ψυχή και το σώμα. Η τέχνη της θαλασσοθεραπείας εκφράζεται μέσα από διάφορες θεραπείες, οι οποίες γίνονται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου και εφαρμόζεται μέσω συνεδριών σε πισίνες, μπάνια, ντους κ.τ.λ. με θαλασσινό νερό σε θερμοκρασία $31^{\circ}\text{C} - 36^{\circ}\text{C}$ περίπου. Σε αυτές τις θεραπείες σημαντικό ρόλο παίζουν και τα παράγωγα της θάλασσας, όπως είναι η λάσπη, τα φύκια και τα διάφορα καλλυντικά, τα οποία έχουν ως βάση τα παραπάνω συστατικά.

Επιπροσθέτως στην χώρα μας τα τελευταία χρόνια λειτουργούν πολλά θαλασσοθεραπευτικά κέντρα ενσωματωμένα σε πολυτελή ξενοδοχεία, τα οποία βρίσκονται κοντά σε καθαρή θάλασσα, χρησιμοποιούν καθαρό θαλασσινό νερό, το οποίο αντλείται σε απόσταση τουλάχιστον 400 μέτρων από την ακτή και από βάθος 2,5 μέτρων και βρίσκονται υπό την επίβλεψη γιατρών, διαιτολόγων, φυσιοθεραπευτών, κινησιολόγων και αισθητικών. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί κάποιος να κάνει θαλασσοθεραπεία, σε κέντρα τα οποία βρίσκονται μακριά από την θάλασσα. Ακόμα οι ειδικοί θεωρούν πως η καλύτερη εποχή για να κάνει κανείς

θαλασσοθεραπεία είναι η άνοιξη και η διάρκεια θεραπείας κρατά περίπου ένα εξαήμερο ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε πελάτη, καθώς η θεραπεία αυτή προετοιμάζει για έναν εύκολο χειμώνα.

Μερικές από τις θεραπείες, οι οποίες βασίζονται στο ζεστό θαλασσινό νερό είναι οι παρακάτω:



Ατομικές υδρομπανιέρες: Ο λουόμενος μπαίνει μέσα στην ατομική υδρομπανιέρα και χαλαρώνει, ενώ από τα διάφορα στόμια που υπάρχουν περιμετρικά μέσα στην μπανιέρα εκτοξεύεται με πίεση θαλασσινό νερό στον κορμό και στα άκρα. Ο χρόνος της θεραπείας ώστε το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το θαλασσινό νερό είναι 30 λεπτά περίπου.



Πισίνα: Η πισίνα με θερμαινόμενο θαλασσινό νερό και υδρομασάζ αποτελεί μια οικονομική λύση στην οποία ο πελάτης απολαμβάνει ένα έντονο υδρομασάζ σε όλο το σώμα για 30 λεπτά.



Ντους ψιλής βροχής (Vichy shower): Αποτελείται από έναν μεταλλικό βραχίονα με 5 ή 7 ντους (το ένα δίπλα στο άλλο) και ένα κρεβάτι θεραπείας. Ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα καλυμμένος με μια πετσέτα ή εσώρουχο μιας χρήσης, ενώ το ζεστό θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην

Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται ταυτόχρονα με μασάζ και η διάρκειά της είναι 15 – 30 λεπτά.



Θεραπεία με φύκια και λάσπη: Γίνεται επάλειψη με φύκια και λάσπη τοπικά ή και σε ολόκληρο το σώμα, ενώ ο θεραπευτής τυλίγει

τον λουόμενο με μία μεμβράνη και έπειτα με μια θερμοκουβέρτα, όπου παραμένει για 20 λεπτά περίπου. Στην συνέχεια συνήθως ακολουθεί μασάζ με ενυδατική κρέμα ή λάδι και ο χρόνος θεραπείας είναι 40 λεπτά περίπου.



Αμμόλουτρα ή Αμμοθεραπεία: Τα αμμόλουτρα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες τα γενικά και τα τοπικά. Τα γενικά αμμόλουτρα γίνονται σε ακροθαλάσσιες περιοχές, όπου

ο λουόμενος μπαίνει ολόκληρος μέσα στην άμμο για 30 – 35 λεπτά ανάλογα με την ένταση του ήλιου και την θερμοκρασία της άμμου.



Λασποθεραπεία ή Λασπόλουτρα: Η λασποθεραπεία βασίζεται στην χρήση της λάσπης αντί για το νερό και υπάρχουν διάφορα είδη λάσπης ανάλογα με το είδος του χώματος. Για θεραπευτικούς σκοπούς συνιστάται η λάσπη θειούχων πηγών, η λάσπη λιμνών, ποταμών και θαλασσών.

Η θαλάσσια λάσπη έχει έντονη μυοχαλαρωτική δράση, είναι

πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία και λόγω της ιδιότητάς της να συγκρατεί τη θερμότητα, διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και αφήνει τα συστατικά να διεισδύσουν σε βάθος. Σημαντική είναι επίσης και η προέλευση της λάσπης, όπως για παράδειγμα, η λάσπη, η οποία προέρχεται από τη Νεκρά Θάλασσα και θεωρείται η καλύτερη, καθώς περιέχει ευεργετικά στοιχεία, τα οποία βρίσκονται σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις (μέχρι και 150 φορές) σε σύγκριση με άλλες θάλασσες.

Ενδείξεις και Αντενδείξεις Λασποθεραπείας

Η λασποθεραπεία ενδείκνυται σε αρρώστιες του νωτιαίου μυελού, κισσούς, εκζέματα, νευρίτιδες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς και φλεβίτιδες, ενώ αντενδείκνυται σε οξέα νοσήματα, στη λευκοματουρία, στον διαβήτη και στην αρτηριοσκλήρωση. Επίσης μπορεί να προκληθούν εγκεφαλικές αιμορραγίες και ρινορραγίες σε ευπαθή άτομα.

4.5 Ενδείξεις και Αντενδείξεις θαλασσοθεραπείας

Οι ενδείξεις της θαλασσοθεραπείας είναι οι εξής:

- Ενεργοποιεί την λιποδιάλυση και μετατρέπει το λίπος σε ενέργεια.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- Βοηθά στην επαναδόμηση της επιδερμίδας.
- Αυξάνει τη συνοχή του μεσοδερμικού στρώματος.
- Αποκαθιστά το κολλαγόνο.
- Δρα ενάντια στο γήρας.
- Αφαιρεί τα νεκρά κύτταρα.
- Ενεργοποιεί την κυκλοφορία των λεμφικών υγρών.
- Αποτοξινώνει και παρέχει απαραίτητα μέταλλα στον οργανισμό.
- Φρεσκάρει και δροσίζει το δέρμα.

- Ελαττώνει την κατακράτηση υγρών απομακρύνοντας τα οιδήματα.
- Ενεργοποιεί και συσφίγγει το δέρμα.
- Αυξάνει την καθαρότητα και τον τόνο του δέρματος.
- Ελαττώνει την αρνητική ενέργεια.
- Χαλαρώνει την ένταση και την κατάθλιψη
- Επιφέρει πολύ βαθιά χαλάρωση.
- Δίνει αίσθηση καλής ζωής και ευεξίας.

Επιπλέον λόγω του στρες η θαλασσοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και σε παθήσεις που οφείλονται σε αυτό. Τέτοιες παθήσεις είναι οι νευρόπονοι αλλά και δερματικές παθήσεις που οφείλονται στο στρες καθώς και αυτοάνοσα νοσήματα.

Οι αντενδείξεις της θαλασσοθεραπείας είναι οι εξής :

- Σε μολυσματικές καταστάσεις.
- Σε μεταστατικές καταστάσεις.
- Σε χειρουργικά τραύματα και ανοικτές πληγές.
- Σε φλεγμονές.
- Σε οξείες δερματίτιδες.
- Σε άτομα με καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια.
- Σε σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια.
- Σε κισσώδες έλκος – κισσούς, όπου πρέπει να αποφεύγονται οι υψηλές θερμοκρασίες.
- Σε άτομα με υπέρταση.
- Σε άτομα με υπερθυρεοειδισμό και σε άτομα αλλεργικά στο ιώδιο.
- Σε ψυχωτικές καταστάσεις.

Ακόμα προσεκτικά πρέπει να είναι τα άτομα, τα οποία ζουν σε περιοχές, όπου τα ποσοστά ιωδίου είναι χαμηλά και δεν είναι συνηθισμένα σε τόσο υψηλά ποσοστά ιωδίου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1. Τα φύκια



Τα φύκια (ενικός: το φύκος, alga, πληθυντικός: τα φύκη, algae) είναι αυτότροφοι φωτοσυνθετικοί φυτικοί οργανισμοί, οι οποίοι δεν έχουν ρίζες, βλαστούς, φύλλα, άνθη και καρπούς, όπως έχουν τα ανώτερα φυτά. Αντίθετα έχουν πρωτόγονη οργάνωση, απλή στις κατώτερες ταξινομικά ομάδες, περίπλοκη στις ανώτερες. Σχηματίζουν σπόρια αντί για σπέρματα και έχουν πολύπλοκους κύκλους ζωής. Διαφέρουν από τα σπερματοφύτα τόσο από τα χερσαία όσο και από τα θαλάσσια.

Μορφολογικά υπάρχει μεγάλη ποικιλία. Υπάρχουν οι μονοκύτταρες μορφές αποικιακές, μικροσκοπικές, νηματοειδείς κ.α.. Μερικά από αυτά μοιάζουν με μικροσκοπικούς θάμνους, με τσαμπιά από σταφύλια, ενώ άλλα μοιάζουν με φύλλα, με δίχτυ, με σωλήνες κ.α.. Επίσης υπάρχουν μικροσκοπικά φύκη, τα οποία δεν γίνονται ορατά με γυμνό μάτι, όπως για παράδειγμα αυτά που συμμετέχουν στο φυτοπλαγκτόν και ονομάζονται *μικροφύκη*, ενώ άλλα είναι ορατά με γυμνό μάτι και αυτό που βλέπουμε το ονομάζουμε θαλλό. Υπάρχουν φύκη και μεγάλων

διαστάσεων, τα οποία φθάνουν σε μήκος αρκετών μέτρων, όπως τα μεγάλα *φαιοφύκη* ή *μακροφύκη*. Στα μικροσκοπικά κατατάσσονται τα *Διάτομα*, τα *Πυρροφύκη* ή *Δινοφύκη*, αρκετά *Χλωροφύκη*, λίγα *Ροδοφύκη* και άλλα με λιγότερο γνωστές ομάδες. Άλλη ομάδα είναι τα *προκαρυωτικά Κυανοφύκη* (ενώ όλες οι άλλες ομάδες ανήκουν στους ευκαριωτικούς οργανισμούς), τα οποία ταξινομούνται στα φωτοσυνθετικά βακτήρια και ονομάζονται *Κυανοβακτήρια* ή *Κυανοφύκη*, ιδιαίτερα μάλιστα όσα χρησιμοποιούνται στη διατροφή και στην κοσμητολογία.

Υπάρχουν πάνω από 35.000 διαφορετικά είδη φυκιών στον πλανήτη μας και τα περισσότερα από αυτά είναι θαλάσσια φύκια, ενώ τα άλλα είναι του γλυκού νερού. Τα φύκια και ιδιαίτερα τα μικροσκοπικά αναπτύσσονται παντού, όπως στα γλυκά και αλμυρά νερά, στις θάλασσες, στις λίμνες, στα ποτάμια και στις λιμνοθάλασσες. Ορισμένα από τα μικροσκοπικά φύκια ζουν και προσαρμόζονται στο έδαφος, σε βράχους, πέτρες, ξύλα και σε ψυχρές ή θερμές ερημικές περιοχές. Τα μεγάλου μήκους φύκια αναπτύσσονται στη θάλασσα. Τα *Φαιοφύκια* σχηματίζουν θαλάσσια δάση και είναι αξιοθαύμαστο το γεγονός ότι μεγαλώνουν σε τόσο μεγάλες διαστάσεις χωρίς ρίζες, αλλά αντλώντας μόνο θρεπτικά συστατικά από το νερό, το οποίο τα περιβάλλει. Στη θάλασσα αναπτύσσονται σε σταθερά υποστρώματα, όπως σε βράχους, σε ύφαλα πλοίων κ.α., όπου προσκολλούνται με ένα χαρακτηριστικό όργανο, το δίσκο προσκόλλησης ή με αποφύσεις, οι οποίες θυμίζουν ρίζες.

Τα υδρόφυτα, τα οποία βρίσκονται στην επιφάνεια των μικρών λιμνών, τα βρύα, αλλά και τα φυτά της θάλασσας είναι όλα είδη φυκιών, τα οποία ποικίλουν ως προς το χρώμα, το μέγεθος, το σχήμα, αλλά και στην περιεκτικότητα των συστατικών τους και κυμαίνονται για παράδειγμα από το μικροσκοπικό φυτοπλαγκτόν, το οποίο δεν είναι ορατό με γυμνό μάτι μέχρι και τα τεράστια θαλάσσια φύκια που φτάνουν τα 50 μέτρα ύψος. Επίσης τα φύκια με βάση το χρώμα τους διακρίνονται σε καφέ, κόκκινα, μπλε, γαλαζοπράσινα, χρυσά και μωβ φύκια. Όσο πιο βαθύ είναι το χρώμα τους τόσο πιο έντονες είναι οι βιοχημικές τους ιδιότητες. Όλα τα φύκια συντίθενται από αυτόνομα κύτταρα. Αυτό σημαίνει πως αν αποκοπεί ένα κομμάτι από ένα φύκι τότε το κομμάτι αυτό, αλλά και το υπόλοιπο μέρος από το φύκι θα εξακολουθήσουν να ζουν και να αναπτύσσονται κανονικά.

Σύμφωνα λοιπόν με επιστημονικές και αρχαιολογικές ενδείξεις, τα φύκια βρίσκονται στον πλανήτη μας εδώ και 2 δισεκατομμύρια χρόνια με την παρουσία των πρώτων αυτότροφων

οργανισμών. Η επίδρασή τους στην εξέλιξη της ζωής αλλά και της διαμόρφωσης του κλίματος στον πλανήτη μας έχει πολύ μεγάλη σημασία. Αποτελούν την πρώτη μορφή ζωής πάνω στη γη. Ακόμα τα φύκια για να αναπτυχθούν χρειάζονται νερό, φως και μεταλλικά στοιχεία και εμπλουτίζουν το νερό με οξυγόνο. Σε αυτές τις αξιοθαύμαστες μορφές ζωής αποδίδεται το 80% των αποθεμάτων σε τροφές φυτικής και φυσικής προέλευσης και το 90% της παραγωγής οξυγόνου του πλανήτη. Έτσι αν δεν υπήρχαν τα φύκια, η ζωή θα ήταν διαφορετικά διαμορφωμένη.

5.2. Τα φύκια στην αισθητική και στην κοσμητολογία



Τα φύκια ήταν από τους πρώτους οργανισμούς, τους οποίους εκμεταλλεύθηκαν οι άνθρωποι. Σήμερα χρησιμοποιούνται στην διατροφή, στην βιομηχανία, στην γεωργία, στην φαρμακευτική, στην αισθητική και κοσμητολογία. Τα φύκια λόγω της συγκέντρωσης των ιδιοτήτων της θάλασσας χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση των διαταραχών της υγείας, αλλά και των αισθητικών προβλημάτων. Η δράση τους στον ανθρώπινο οργανισμό στηρίζεται στο φαινόμενο της όσμωσης, το οποίο δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού. Επιστημονικές μελέτες απέδειξαν την ομοιότητα ανάμεσα στη μεταλλική σύνθεση του θαλασσινού νερού και στη σύνθεση των υγρών του ανθρώπινου σώματος (λέμφος και πλάσμα αίματος).

Η αποτελεσματικότητα των φυκιών οφείλεται σε δύο φυσικούς παράγοντες:

1. Τον θερμικό παράγοντα
2. Τον χημικό παράγοντα

Θερμικός παράγοντας: (σάουνα, υπέρυθρες ακτινοβολίες, θερμαινόμενες κουβέρτες). Λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας του δέρματος στο εσωτερικό των ιστών παράγονται αλληλοεξαρτώμενες αντιδράσεις όπως είναι:

1. Υπεραιμία που οφείλεται σε δραστηριοποίηση της κυκλοφορίας
2. Απελευθέρωση ισταμίνης και ουσιών
3. Αποβολή τοξινών που οφείλεται στη διαστολή των πόρων της επιδερμίδας και στην αύξηση της λειτουργίας των ιδρωτοποιών αδένων
4. Ένταση του κυτταρικού μεταβολισμού

Χημικός παράγοντας: Ύστερα από έρευνες που έγιναν οι επιστήμονες διατύπωσαν ορισμένους κανόνες για τη διαδερμική διείσδυση και με ποιόν τρόπο τα ιόντα διαπερνούν το δέρμα καταλήγοντας στο εξής συμπέρασμα:

- Τα ανιόντα διεισδύουν πιο εύκολα από τα κατιόντα.
- Η μεγάλη συγκέντρωση αλάτων εμποδίζει την διείσδυση.
- Η διατήρηση της υψηλής θερμοκρασίας διευκολύνει την διείσδυση των ιόντων.

Η συλλογή των φυκιών γίνεται κυρίως την άνοιξη και υφίστανται επεξεργασία πριν χρησιμοποιηθούν. Βέβαια και όλες οι άλλες μορφές του θαλάσσιου πλούτου είναι αξιοποιήσιμες. Υπολογίζεται ότι από τα 300.000 περίπου είδη θαλάσσιων οργανισμών, μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό έχει μελετηθεί με σύγχρονα επιστημονικά κριτήρια. Τα φύκια είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά και αντιοξειδωτικά στοιχεία, πρωτεΐνες, αμινοξέα, λιπαρά οξέα, φυτοορμόνες και νευροπεπτίδια. Κυρίαρχο όμως συστατικό τους είναι το ιώδιο, απαραίτητο στοιχείο στην σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένου, ο οποίος είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους.

Τα φύκια χρησιμοποιούνται ευρέως στην βιομηχανία καλλυντικών για την περιποίηση των μαλλιών, του προσώπου και του σώματος, σε φάρμακα και σε συμπληρώματα διατροφής. Αφού αποξηρανθούν και μετατραπούν σε πούδρα, ενσωματώνονται στα προϊόντα περιποίησης μαλλιών, προσώπου και σώματος (τα προϊόντα με φύκια κυκλοφορούν στην αγορά σε μορφή

κρέμας, ζελέ, σκόνης, μάσκας, ρευστής μορφής και μορφής λαδιού), αλλά και ως συμπληρώματα διατροφής σε μορφή κάψουλας. Υπάρχουν σκευάσματα, τα οποία βοηθούν στο αδυνάτισμα ενεργοποιούν το μεταβολισμό, επιτυγχάνουν σε βάθος την αποτοξίνωση του οργανισμού και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχουν μαλακτική, θεραπευτική, αναζωογονητική, συσφιγκτική και αντιβακτηριδιακή δράση, η οποία συντελεί στο βαθύ καθαρισμό του δέρματος εξασφαλίζοντας έτσι ελαστική, καθαρή και λεία επιδερμίδα.

5.3. Ιδιότητες των φυκιών

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, οι οποίες διεξήχθησαν σε διάφορα εργαστήρια αποδείχθηκε η μεγάλη αξία των φυκιών. Παρατηρήθηκαν οι εξής ιδιότητες:

1. Αναπλαστικές

Τα φύκια επιβραδύνουν το γήρας ευνοώντας τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό όλων των ζωτικών ουσιών στην επιδερμίδα και κυρίως χάρη στην προσφορά ολιγοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων, τα οποία είναι βιοκαταλύτες σε πολλές ενζυματικές αντιδράσεις στο επίπεδο του δέρματος.

2. Ενυδατικές

Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες της επιδερμίδας χάρη στην παρουσία αμινοξέων, τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.

3. Απισχναντικές

Τα φύκια έχουν απισχναντική, συσφιγκτική και αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος, τα οποία λειτουργούν σαν λιπαροθήκες χάρη στη συνδυαστική δράση της ενεργοποίησης της τοπικής μικροκυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών ανταλλαγών. Η διείσδυση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων ενεργοποιεί τη τοπική μικροκυκλοφορία προκαλώντας έτσι ελαφρά αγγειοδιαστολή με ταυτόχρονα αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος, φαινόμενα τα οποία επιταχύνουν το μεταβολισμό των κυττάρων και δρουν κατά των εντοπισμένων λιποαποθηκών. Η αποτοξινωτική δράση των φυκιών, η οποία επιτυγχάνεται

χάρη στην επιτάχυνση των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών τα κάνει άριστα αποτοξινωτικά μέσα.

5.4 Είδη φυκιών

Τα είδη των φυκιών, τα οποία χρησιμοποιούνται στην αισθητική, έχουν επιλεγεί για τις ιδιότητές τους και τα οποία χρησιμοποιούνται στα διάφορα προϊόντα περιποίησης είναι τα εξής:

1. Τα καφέ φύκια για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων.
2. Τα κόκκινα φύκια για αποσυμφόρηση και
3. Τα μπλε φύκια για σύσφιξη και αναδόμηση.

ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ: Τα πιο γνωστά είναι τα φύκια *Fucus* και *Ascophyllum*, τα οποία ανήκουν στην οικογένεια των καφέ φυκιών.

- Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο, ιώδιο, βιταμίνες Α και Β3, φυτο-ορμόνες, και αμινοξέα.
- Περιέχουν πεπτίδια που βοηθούν στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.
- Περιέχουν το ένζυμο φυτίνη που διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και βοηθά στην εφίδρωση.
- Ενεργοποιούν τη κυκλοφορία του αίματος και το μεταβολισμό των κυττάρων και
- Δρουν στις αποθήκες του λίπους.

ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ: Τα πιο γνωστά είναι η θαλάσσια λειχήνα και η λιθοθάμνη.

- Αποτελούνται από μεταλλικά άλατα και ολιγοστοιχεία, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο.

- Είναι πλούσια σε ψευδάργυρο έχουν επουλωτική δράση και προστατεύουν τις ευαίσθητες επιδερμίδες.
- Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα.
- Προσφέρουν ενυδάτωση και σύσφιξη
- Έχουν θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές ιδιότητες.

ΜΠΛΕ ΦΥΚΙΑ: Το γνωστότερο είδος είναι οι *Spirulines* και βρίσκονται στις λίμνες της Καλιφόρνιας του Μεξικού.

- Είναι πλούσια σε βιταμίνες B12 και E και σε B καροτίνη.
- Περιέχουν πρωτεΐνες.
- Ενεργοποιούν το μεταβολισμό των κυττάρων.
- Αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και
- Προκαλούν ανανέωση των ιστών.

ΦΥΚΙΑ LAMINAIRES: Τα φύκια *Laminaires* είναι πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτο-ορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο.

- Ρυθμίζουν τον μεταβολισμό.
- Περιέχουν φώσφορο, μαγνήσιο και ιώδιο.
- Ενεργοποιούν το σχηματισμό αμινοξέων και τη σύνθεση DNA προκαλώντας έτσι αναδομητική και συσφικτική δράση.
- Αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες του οργανισμού και έχουν απισχναντική δράση.

ΦΥΚΙΑ ULVE: Τα φύκια αυτά γνωστά και ως μαρούλι της θάλασσας, είναι πράσινα και βρίσκονται στα βράχια των ακτών.

- Είναι πλούσια σε βιταμίνη E, σίδηρο και ψευδάργυρο.
- Βελτιώνουν την μικροκυκλοφορία και
- Συμβάλουν στη σύσφιξη των ιστών.

5.5 Ενδείξεις και Αντενδείξεις

Ενδείξεις στη θεραπεία με φύκια

1. Αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος.
2. Απομακρύνουν το λίπος.
3. Ενεργοποιούν το μεταβολισμό και επιτυγχάνουν σε βάθος την αποτοξίνωση του οργανισμού.
4. Ανασχηματίζονται οι ιστοί λόγω της παραγωγής κολλαγόνου και ενυδατώνεται το σώμα και προκαλείται χαλάρωση και ηρεμία.
5. Προστατεύουν το δέρμα από τη γήρανση και την βαθιά μείωση των ρυτίδων
6. Απομακρύνουν το λίπος και δημιουργούν εφίδρωση με αποτέλεσμα να απομακρύνονται οι κατακρατήσεις του σώματος.

Αντενδείξεις στη θεραπεία με φύκια:

1. Άτομα με αλλεργίες στα φύκια.
2. Σε άτομα που πάσχουν από θυρεοειδή.

3. Σε άτομα με καρδιακά νοσήματα, δερματοπάθειες και μολυσματικές ασθένειες
4. Σε άτομα με φλέβες, κίρσους και ευρυαγγείες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούν οι αισθητικές περιποιήσεις σε κέντρα θαλασσοθεραπείας και spa. Όσον αφορά τα κέντρα spa θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι αποτελούν εξελιγμένες μορφές των αρχαίων ιαματικών λουτρών.

Οι θεραπείες spa 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.



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.
- 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

3-5 atm και διάρκεια 20-30 λεπτά. 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.

6.2 Ατμόλουτρα



Ατμόλουτρο χαρακτηρίζεται ως η θεραπευτική χρήση του νερού σε μορφή θερμών υδρατμών. Πιο συγκεκριμένα είναι ένα είδος μικτών λουτρών νερού και αέρα αποτελούμενα από σταγονίδια νερού αιωρούμενα στον αέρα και ερχόμενα σε επαφή με το δέρμα. Τα ατμόλουτρα διακρίνονται σε γενικά, δηλαδή όλου του σώματος σε μια αίθουσα ατμού και σε τοπικά, όταν η εφαρμογή τους γίνεται σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.

Η εφαρμογή των γενικών ατμόλουτρων γίνεται σε ειδικούς χώρους, όπου το καυτό νερό με ειδική συσκευή ατμοποιείται και αιωρείται στο θάλαμο σε μορφή θερμής νεφέλης. Ανάλογα με την ποιότητα του αέρα, τα ατμόλουτρα χωρίζονται σε ρωμαϊκά, τούρκικα, ρωσικά, ιρλανδικά και σε συνδυασμούς αυτών, όπως ρωμαϊκο-ρωσικά (με πολύ ζεστό ξηρό αέρα), τουρκικο-ρωσικά (με πολλή υγρασία και ατμό) και ρωμαϊκο-ιρλανδικά (με ζεστό ξηρό αέρα). Οι Άραβες χρησιμοποιούν ειδικές εγκαταστάσεις, τα λεγόμενα «χαμάμ», τα οποία αποτελούνται από τρεις αίθουσες. Στην πρώτη αίθουσα η θερμοκρασία είναι 35-40°C και ο λούμενος περνά πρώτα από αυτή, για να προσαρμοστεί ο οργανισμός του στη μεγαλύτερη θερμοκρασία της δεύτερης αίθουσας, η οποία είναι 42-45°C και στην οποία αίθουσα ο λούμενος παραμένει περίπου 20 λεπτά. Στο διάστημα αυτό προκαλείται στο σώμα του μια μεγάλη εφίδρωση και με ζεστό νερό

ξεπλένει τον ιδρώτα του. Στην τρίτη αίθουσα μπαίνουν μόνο όσοι αντέχουν στις μεγάλες θερμοκρασίες, που εδώ φτάνουν τους 50°C. Το χαμάμ έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό και οι εύποροι μουσουλμάνοι το εφαρμόζουν συστηματικά μια φορά την εβδομάδα.

Ο χώρος γενικά για τα ατμόλουτρα θα πρέπει να είναι 8-18 τ.μ. και η εσωτερική τους κατασκευή να είναι κλιμακοειδής με σκάλες διαμορφωμένες σε κρεβάτι, οι οποίες είναι από μάρμαρο. Τα τοπικά ατμόλουτρα για κεφαλή-χέρια-πόδια-στήθος, χρειάζονται επιφάνεια 2 τ.μ. Καταιονήσεις ατμού κατά τις οποίες εξέρχεται ξηρός αέρας 0,3-3 atm από ένα σωλήνα από χάλυβα και εφαρμόζεται σε ορισμένα μέλη του σώματος χρειάζονται επιφάνεια 3-5 τ.μ. για να μη δημιουργείται ομίχλη από ατμό.

Στο γενικό ατμόλουτρο ο λουόμενος βρίσκεται μέσα στο θάλαμο φορώντας μόνο ένα μικρό σλιπ. Για την πρόκληση μεγαλύτερης υπεραιμίας και καλύτερης μυοχαλάρωσης υποβάλλεται σε κλασική χειρομάλαξη. Η θερμοκρασία του ατμόλουτρου είναι πολύ μικρότερη από αυτή του λουτρού sauna, γιατί το «μέγιστο σημείο ανεκτικότητας» του υγρού αέρα (40-45°C) είναι πολύ χαμηλότερο από αυτό του ξηρού αέρα (100°C), έτσι και ο μέγιστος βαθμός ανεκτικότητας του ανθρώπου στον υγρό-θερμό αέρα είναι πολύ μικρότερος από αυτόν στον ξηρό αέρα. Το γεγονός αυτό εξηγείται με δύο φυσικά φαινόμενα:

α) τη θερμική αγωγιμότητα

β) την παρεμπόδιση της εξάτμισης του ιδρώτα στο δέρμα.

Η θερμική αγωγιμότητα στο θερμό υγρό περιβάλλον είναι πολύ μεγαλύτερη απ' ότι είναι στον ξηρό αέρα, έτσι όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό υγρασίας του περιβάλλοντος τόσο μικρότερος είναι ο βαθμός ανεκτικότητας της θερμότητας από τον άνθρωπο. Η παρακώλυση της εξάτμισης του ιδρώτα από το δέρμα είναι μεγαλύτερη όσο η πυκνότητα της ύλης που περιβάλλει το σώμα μας είναι μεγαλύτερη. Έτσι, σε περιβάλλον που υπάρχει κορεσμός από υδρατμούς η παρεμπόδιση της εξάτμισης του ιδρώτα είναι μεγαλύτερη.

Όπως προαναφέρθηκε η έκκριση του ιδρώτα έχει σαν σκοπό τη δημιουργία δροσιστικού στρώματος πάνω στο δέρμα και μ' αυτό τον τρόπο εξομαλύνει τη διαφορά της θερμοκρασίας εντός και εκτός σώματος. Όταν όμως ο ιδρώτας παρεμποδίζεται, ο βαθμός ανεκτικότητας της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος μειώνεται. Όταν το εξωτερικό θερμικό ερέθισμα είναι

μεγάλης χρονικής διάρκειας, η θερμοκρασία του σώματος αντιδραστικά αυξάνει και δημιουργείται έτσι ένας τεχνητός πυρετός.



Ο λουόμενος πριν εισέλθει στο ατμόλουτρο θα πρέπει να πλυθεί. Αν η θερμοκρασία του θαλάμου είναι 40-50°C (η διαφορά των 10 βαθμών οφείλεται στο ποσοστό υγρασίας του περιβάλλοντος), η διάρκεια της θεραπείας είναι 30 με 60 λεπτά. Αν ο θάλαμος του ατμού έχει θερμοκρασία 45-50°C, η υγρασία του αέρα είναι πολύ ψηλή και ο ατμός βρίσκεται στο θάλαμο σαν ομίχλη και η θεραπεία διαρκεί 7-15 λεπτά. Αν ο θάλαμος του ατμού έχει θερμοκρασία 60-70°C, η διάρκεια της θεραπείας κρατά από 15-30 λεπτά. Στο θάλαμο του ατμού ο λουόμενος μπαίνει 2-3 φορές την ημέρα.

Το ατμόλουτρο ενδείκνυται σε χρόνιες ρευματοπάθειες, αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα, αρθροπάθειες, ισχιαλγία κτλ, ενώ αντενδείκνυται σε καρδιοπάθειες, παθήσεις των νεφρών και του ήπατος, σε βρογχικό άσθμα κτλ.

6.3 ΣΑΟΥΝΑ

Τα πλεονεκτήματα της σάουνας έγιναν γνωστά σε όλο τον κόσμο, όταν οι Φινλανδοί έκτισαν για πρώτη φορά ένα μικρό ξύλινο δωμάτιο θερμαινόμενο με πέτρες κάπου γύρω στον πέμπτο αιώνα. Με το πέρασμα του χρόνου η σάουνα εξελίχθη πολύ, αλλά ένα βασικό γεγονός

είναι ότι είναι ένας καλός τρόπος για απόλυτη χαλάρωση. Μια συνεδρία των 10-20 λεπτών ανοίγει τους πόρους και συμβάλλει θετικά στην καθαριότητα της επιδερμίδας. Επίσης αποβάλλει όλες τις βλαβερές τοξίνες από τον οργανισμό μας διότι προκαλεί μεγάλη εφίδρωση.



Τα οφέλη της σάουνας

- Καταπολέμηση κρυολογήματος
- Καταπολέμηση αρθριτικών
- Ιδανική για ηλικιωμένα άτομα (χωρίς προβλήματα υγείας και με σύμφωνη γνώμη γιατρού)
- Ανακούφιση από νευρολογικούς πόνους
- Βοήθεια στην απώλεια βάρους
- Βοήθεια για το αναπνευστικό σύστημα (επιτυγχάνεται η δυνατή εκκαθάριση των βρόγχων)
- Μείωση ακαμψίας (μελέτες έδειξαν, ότι υπάρχει 20% μείωση της ακαμψίας στους 45°C, συγκριτικά με τους 33°C, στα άκρα που πάσχουν από ρευματισμούς)

- Παραγωγή κολλαγόνου (η ζέστη αυξάνει την ελαστικότητα και μειώνει τα σημάδια από τις συσπάσεις των συνδετικών ιστών)
- Αποβολή τοξινών μέσω της εφίδρωσης
- Μείωση και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας
- Αύξηση ενδορφινών, των ορμονών που προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα στον οργανισμό κάνοντας το άτομο να βρίσκεται σε κατάσταση ευφορίας
- Καταπολέμηση αλλεργιών

6.4 Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινώς σοκολατοθεραπεία

Η σοκολατοθεραπεία αποτελεί τρόπο μάλαξης με βάση τη φυσική σοκολάτα. Η θεραπεία αυτή μέσω της ισχυρής αντιοξειδωτικής και αποτοξινωτικής δράσης της σοκολάτας ενισχύει τις αντοχές της επιδερμίδας ενάντια στη γήρανση και τις ελεύθερες ρίζες και προσφέρει ευεξία και αναζωογόνηση της επιδερμίδας. Το κακάο, που αποτελεί βασικό συστατικό της, διεγείρει την παραγωγή και έκκριση ενδορφινών (σεροτονίνης), ενώ παράλληλα συμβάλει στην αύξηση του μεταβολισμού. Οι ενδορφίνες είναι γνωστές και ως μόρια ευτυχίας, διότι ενεργοποιούν αισθήματα όπως αυτά που βιώνει κάποιος όταν είναι ερωτευμένος, διεγείρουν τις αισθήσεις και απελευθερώνουν την ένταση. Ενδορφίνες παράγονται όχι μόνο όταν τρώγεται η σοκολάτα, αλλά και όταν μυρίζεται. Έτσι το φυσικό πλούσιο άρωμά της σοκολάτας συμβάλει στην αίσθηση ευεξίας, βελτιώνει τη διάθεση, ηρεμεί και καταπολεμά το στρες.

Παράλληλα σημαντικό ρόλο παίζει και η αίσθηση της σοκολάτας στο δέρμα, καθώς αυτή περιέχει λάδι σοκολάτας, βούτυρο κακάο, αιθέρια έλαια, πολυφαινόλες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λιποσώματα, λεκιθίνη, λάδι jojoba και εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και κισσού. Οι ειδικοί θεραπευτές των SPA προτείνουν τη σοκολατοθεραπεία, ως μια ξεχωριστή και μοναδικής απόλαυσης εμπειρία καθώς η παχύρρευστη, ζεστή επικάλυψη σοκολάτας λειτουργεί ως «χάδι» στο δέρμα και αφυπνίζει τις αισθήσεις ενώ ταυτόχρονα παρέχει απόλαυση.

Διαδικασία εφαρμογής σοκολατοθεραπείας

Στην έναρξη της διαδικασίας εφαρμογής της σοκολατοθεραπείας προτείνεται ένα χαλαρωτικό ντους. Η συνεδρία περιλαμβάνει την επικάλυψη όλου του προσώπου και του σώματος με ένα μείγμα σοκολάτας, το οποίο απλώνεται σε στεγνό δέρμα προσφέροντας πλούσια ενυδάτωση, σύσφιξη και εξαιρετική απαλότητα. Στη συνέχεια γίνεται μάλαξη και απολέπιση με απαλές, αργές κινήσεις και η σοκολάτα αφαιρείται με ζεστές, υγρές πετσέτες. Ακολουθεί μια νέα στρώση ζεστής σοκολάτας και περιτύλιξη, η οποία προσφέρει μια αίσθηση ζεστασιάς που καλύπτει το δέρμα. Στο τέλος αφαιρούνται τα περιττά κομμάτια σοκολάτας και ακολουθεί ντους με νερό μόνο. Η συνολική διαδικασία μιας συνεδρίας σοκολατοθεραπείας συνήθως διαρκεί 1 ½ ώρα περίπου.



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.

6.5 Θεραπεία με μάλαξη

Με τον ορισμό μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις, οι οποίες 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
- απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή
- ενεργοποίηση των εκκριτικών διαδικασιών των ιδρωτοποιών αδένων με αποτέλεσμα την αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό.
- αύξηση της θρέψης του δέρματος και των αγγείων του μέσω της διερεύνησης των αγγείων του δέρματος και της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας.
- αύξηση του δερματικού τόνου, γεγονός το οποίο καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό.

Είδη μάλαξης ανά τον κόσμο

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:

- **ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΘΕΡΜΟΥΣ ΛΙΘΟΥΣ (HOT STONES)**

Η μάλαξη με θερμούς λίθους είναι μια ειδική μάλαξη που χρησιμοποιεί ως μέσω μάλαξης λείους θερμασμένους λίθους μέσα σε νερό. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται λίθοι μη θερμασμένοι (π.χ. σε καταστάσεις φλεγμονών) και μερικές φορές γίνεται συνδυασμός θερμών

και δροσερών λίθων. Πολύ συχνά πρόκειται για λίθους από βασάλτη, ένα σκούρο ηφαιστειακό πέτρωμα με πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας. Η χρήση τους συνδυάζεται επίσης με λάδι μάλαξης ή και με αιθέρια έλαια. Η μάλαξη με θερμούς λίθους είναι μία ιδιαίτερα βαθιά και χαλαρωτική τεχνική μάλαξης, που βοηθά ιδιαίτερα στη χαλάρωση της μυϊκής έντασης. Τα οφέλη της παραπάνω μάλαξης είναι τα εξής:

1. Χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων, πόνων από διαστρέμματα και θλάσεις
2. Βελτίωση της κυκλοφορίας
3. Ανακούφιση σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, ινομυαλγίες, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (πόνους περιόδου), οσφυαλγίες
4. Μείωση του στρες και της έντασης, της αϋπνίας και συναισθηματική χαλάρωση.



• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Μια αρχαία μορφή μασάζ που ενώ εφαρμόζεται στην Ταϊλάνδη εδώ και πολλούς αιώνες, περίπου πριν από 2500 χρόνια, μόλις πρόσφατα ανακαλύφθηκε η σπουδαιότητά του από τον Δυτικό κόσμο. Αυτή η χειρονακτική τεχνική, η οποία 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 απαιτείται η χρήση άνετων ενδυμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Επιπλέον, δεν γίνεται χρήση του παραδοσιακού κρεβατιού για μασάζ, αλλά σε ένα ειδικό αναπαυτικό στρώμα. Εφαρμόζονται τεχνικές διατάσεων παρόμοιες με αυτές της 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 μαλασσόμενο 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.

- **ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ**

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 μαλασσομένου)
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)
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 μαλασσόμενη περιοχή με σκοπό της μετάδοσης της κίνησης στους εν τω βάθει ιστούς. τα νεύρα και τα οστά)
5. Πλήξεις (χειρισμοί συμμετρικού ρυθμού και πίεσης, οι οποίοι 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).

Αποτελέσματα εφαρμογής μάλαξης

Σε γενικές γραμμές όλες οι μέθοδοι μάλαξης, ανεξάρτητα από τις επιμέρους μικρές διαφορές τους, ασκούν παρόμοια επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και βοηθούν στη χαλάρωση και εξισορρόπηση της ροής της ενέργειας στο σώμα. Ακόμη αναζωογονούν το δέρμα, βελτιώνουν την κυτταρίτιδα, μυοσκελετικά, αλλά και διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα μέσω της μείωσης των εντάσεων, του άγχους και του στρες και προσφέρουν αποτοξίνωση, τόνωση και ευεξία. Συνοπτικά, η μάλαξη επιδρά στο:

- καρδιαγγειακό σύστημα,
- αναπνευστικό σύστημα,
- μυοσκελετικό σύστημα,
- δέρμα και τα εξαρτήματά του.

Αντενδείξεις μάλαξης

Δεν εφαρμόζεται μάλαξη γενικά σε:

- δερματικά προβλήματα,
- ανοιχτές πληγές,
- εμπύρετη κατάσταση,

- αναπνευστικά προβλήματα,
- παθήσεις των αγγείων,
- περιπτώσεις εγκυμοσύνης (δεν απαγορεύεται αλλά επιβάλλεται συνεννόηση με τον γυναικολόγο),
- μετεγχειρητικές καταστάσεις.

6.6 Αρωματοθεραπεία

Οι Βαβυλώνιοι χρησιμοποιούσαν κυπαρίσσι και άλλα βότανα για τους νεκρούς τους, έτσι ώστε οι θεοί τους να απομακρύνουν τα κακά πνεύματα. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν μία μεγάλη ποικιλία αιθέριων ελαίων, όπως κέδρο, άγριο κυπαρίσσι, μύρο, λιβάνι, κανέλλα, μοσχοκάρυδο κ.λ.π., τα οποία τους συνόδευαν από την κούνια μέχρι την σαρκοφάγο. Στην αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης πρότεινε τη χρήση αιθέριων ελαίων σε καθημερινή βάση στα λουτρά αλλά και μέσω της εντριβής στο σώμα για τη προσωπική υγεία και ευεξία. Ο δε Θεόφραστος παρατήρησε ότι αιθέρια έλαια, τα οποία χρησιμοποιούνταν στο σώμα με κομπρέσες και επάλειψη είχαν επίδραση και στα εσωτερικά όργανα του σώματος. Η γνώση για την επίδραση των βοτάνων στο σώμα συνεχίστηκε να διαδίδεται και κατά τη περίοδο επικράτησης των Ρωμαίων ενώ ύστερα από την πτώση της Ρώμης πολλοί επιστήμονες της εποχής κατέφυγαν στο Βυζάντιο μεταφέροντας μαζί τους τα συγγράμματα και τις γνώσεις τους. Οι Άραβες μετέφρασαν πολλά από τα συγγράμματα περί βοτάνων και αρωματικών ουσιών και μία νέα εποχή άρχισε στο χώρο του εμπορίου των αρωματικών ουσιών.

Ήδη από τον 10ο αιώνα μ.Χ. ο Πέρσης Ibn – Sina γνωστός και ως Avicenna εισήγαγε τη διαδικασία της απόσταξης των αιθέριων ελαίων. Οι σταυροφορίες του 12ου αιώνα μ.Χ συνέβαλαν στο να μεταδοθεί η γνώση της απόσταξης και στην Ευρώπη, ενώ η εμφάνιση του τυπογραφείου έδωσε νέα ώθηση στη συγγραφή βιβλίων, όπου καταγράφονταν τρόποι απόσταξης, αλλά και χαρακτηριστικά των διαφόρων βοτάνων και αρωματικών ουσιών. Από τον 16ο αιώνα και μέχρι το 19ο αιώνα μ.Χ. η βοτανολογία και η ιατρική επιστήμη προχωρούσαν χέρι-χέρι.

Στη Γαλλία από το 19ο αιώνα είχα γίνει γνωστό ότι πολλοί μικροοργανισμοί ευθύνονται για πολλές αρρώστιες, ενώ κατά τα τέλη του 19ου αιώνα μετά από πειράματα έγινε κατανοητό ότι μερικά αιθέρια έλαια είχαν αντιμικροβιακές ιδιότητες. Στα 1910 ο Γάλλος χημικός και επιστήμονας Rene-Maurice Gattefoscé ανακάλυψε τις θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας. Κατά τη διάρκεια του WWI ο Gattefoscé χρησιμοποίησε αιθέρια έλαια ως αντισηπτικά σε τραυματίες πολέμου. Το 1937 ο ίδιος επιστήμονας δημιούργησε τον όρο αρωματοθεραπεία. Το 1950 στη Γαλλίδα βιοχημικό και αισθητικό Marguerite Maury αποδίδεται η δημιουργία της ολιστικής αρωματοθεραπείας, ενώ το 1959 η αισθητικός Micheline Arcier γνωρίζει τη Maury σε ένα συνέδριο αισθητικής και αφοσιώνεται στη μελέτη των αρωματικών ουσιών. Από τη συνεργασία της Micheline Arcier με τον Dr Jean Valnet αναπτύσσονται και καθιερώνονται μερικές από τις πιο αποτελεσματικές πρακτικές αρωματοθεραπείας.

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί θεραπευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη θεραπευτική δύναμη φυτικών αποσταγμάτων. Αξιοποιεί τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέρων ελαίων, τα οποία επιδρούν μέσω του νευρικού συστήματος, στη φυσική, αλλά και την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Τη μέθοδο εισήγαγε στην θεραπευτική ο Dr. Bach με τα γνωστά ανθοιάματα Bach, τα οποία εκμεταλλεύονται τη δράση των αιθέρων ελαίων φυτικής προέλευσης. Τα αιθέρια έλαια είναι προϊόντα φυτικής προέλευσης και μπορεί να εξάγονται από τα άνθη, τους βλαστούς, τους σπόρους, τους φλοιούς, τα φύλλα ή τις ρίζες των φυτών. Τα βιολογικά δραστικά συστατικά τους περιέχουν στοιχεία, τα οποία επηρεάζουν τα όργανα του σώματος με διάφορους τρόπους.

Τα έλαια αυτά χρησιμοποιούνται προληπτικά στην εναλλακτική ιατρική για τη θεραπεία συγκεκριμένων παθήσεων. Εξαιτίας της ισχυρής τους δράσης, τα αιθέρια έλαια εφαρμόζονται στο δέρμα σε μικρές ποσότητες, αφού προηγουμένως διαλυθούν σε ένα έλαιο βάσης. Η εφαρμογή των αιθέρων ελαίων πραγματοποιείται με μάλαξη από έμπειρο αρωματοθεραπευτή. Ωστόσο σε πιο απλή μορφή, μπορεί να πραγματοποιείται ατομική χρήση στο σπίτι για:

- λουτρό (για χαλάρωση ή τόνωση)
- ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο (για ανακούφιση από κούραση και πόνους)
- εισπνοές (για ανακούφιση από κρυολογήματα και συνάχι)

- κρύα ή θερμά επιθέματα με αρωματικό νερό-ανθόνερο (για καθαρισμό του προσώπου).

Επίσης γίνεται χρήση αιθέριων ελαίων μέσα σε φυτικά προϊόντα-βάσεις για παρασκευή καλλυντικών προϊόντων για το πρόσωπο και το σώμα, που απευθύνονται σε διαφορετικούς τύπους δέρματος, με ποικίλες ανάγκες και οσφρητικές απαιτήσεις.



Τα αιθέρια έλαια φαίνεται ότι μπορούν να επηρεάσουν εκτός από τα διάφορα όργανα του σώματος και τα συναισθήματα ενός ατόμου, με επίδραση στη συναισθηματική και πνευματική κατάστασή του μέσω της αρωματικής τους οσμής. Το άρωμα του αιθέριου ελαίου ή και μείγματος των ελαίων, έχει τη δυνατότητα να χαλαρώνει ή αντίθετα να τονώνει το άτομο, ανάλογα με τον εκάστοτε επιδιωκόμενο στόχο, επιδρώντας ευεργετικά στη διάθεσή του. Επομένως, με τη χρήση διαφόρων μεθόδων και αιθέριων ελαίων, η αρωματοθεραπεία επιδρά θετικά σε πολλαπλά επίπεδα. Όταν συνδυάζεται η μάλαξη με την συμπυκνωμένη, αλλά και εκλεπτυσμένη ουσία των φυτών, τα οποία είναι τα αιθέρια έλαια, τα αποτελέσματα είναι συχνά θαυμαστικά, επιφέροντας έτσι την εξισορρόπηση του οργανισμού. *Κρίνεται αναγκαία η χρήση αλλεργικών τεστ πριν από την εφαρμογή της θεραπείας.*

6.7 Χρωματοθεραπεία



Οι πρώτες αναφορές σχετικά με την θεραπεία χρωμάτων ξεκινούν από την αρχαία Αίγυπτο. Μετά από έρευνες που έχουν γίνει παρατηρήθηκε ότι, τα χρώματα επιδρούν στον ψυχικό (και όχι μόνο) του ασθενούς, με εξαιρετικά αποτελέσματα σε διάφορες θεραπείες. Το κάθε χρώμα χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένο μήκος και συχνότητα ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας. Πιο συγκεκριμένα παρατηρήθηκε ότι:

- Το πορτοκαλί χαλαρώνει την ένταση
- Το κόκκινο έχει αποσυμφορητικές ιδιότητες
- Το κίτρινο επιδρά θετικά σε διάφορες δερματοπάθειες
- Το μπλε είναι βακτηριοκτόνο
- Το βιολετί ελαττώνει την κατακράτηση νερού και
- Το πράσινο έχει ηρεμιστική δράση.

6.8 Ρεφλεξολογία



Χειροπρακτική τεχνική, η οποία 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, η οποία 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, 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 υγιείς 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 αντανακλαστικά των μερών του σώματος (με τον όρο αντανακλαστικό εννοούμε μια ακούσια ή ασυνείδητη αντίδραση σε ένα ερέθισμα).

Στη 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. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.

6.9 Σιάτσου



Παρόλο που έχει διαδοθεί ευρέως το τελευταίο διάστημα 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.

6.10 Ρέϊκι



Μια συνεδρία ρέϊκι είναι άκρως χαλαρωτική και αναζωογονητική, πραγματοποιείται πάνω από τα ρούχα και διαρκεί μια ώρα περίπου. Κατά τη διάρκειά της ο θεραπευτής ακουμπάει τις παλάμες του σε διάφορα σημεία του σώματος (αν και μπορεί να γίνει και σε μικρή απόσταση από το σώμα) και μεταδίδει καθαρή θεραπευτική ενέργεια. Το άτομο που υποβάλλεται σε θεραπεία ρέϊκι, μπορεί να αισθανθεί την ενέργεια αυτή ως θερμότητα ή ως κύμα, μαγνητισμό, ηλεκτρισμό, κρύο, μυρμήγκιασμα ή ακόμα και ως βαθιά ηρεμία, χαρά, αγάπη, κλπ.

Ο θεραπευόμενος τοποθετείται σε ύπτια θέση, ωστόσο αν υπάρχει ανάγκη, η θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί και όταν το άτομο είναι καθιστό ή ακόμα και αν παραμείνει σε όρθια στάση. Ο θεραπευτής καλύπτει σταδιακά όλο το σώμα τοποθετώντας τις παλάμες του στο κεφάλι, στο θώρακα, στην κοιλιά, στα χέρια, στα πόδια και στην πλάτη του θεραπευόμενου. Σε κάθε σημείο τα χέρια του παραμένουν για αρκετά λεπτά, ενώ ολόκληρη η συνεδρία διαρκεί από 40 λεπτά έως μιάμιση ώρα περίπου. Η ενεργειακή μέθοδος ρέϊκι συστήνεται σε:

- ανακούφιση πόνων γενικά,

- προβλήματα αυχένα, πλάτης, μέσης, γονάτων,
- πονοκεφάλους, ημικρανίες,
- πόνους στομάχου, κολικούς, νευραλγίες,
- μυϊκούς πόνους,
- διαστρέμματα,
- φλεγμονές, κάψιμο,
- χρόνιες παθήσεις,
- μείωση των παρενεργειών των φαρμάκων σε σοβαρές
- ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, σκλήρυνση κατά πλάκας,
- διαβήτη, καρκίνο,
- ψυχοσωματικά προβλήματα,
- εξάλειψη του άγχους,
- δημιουργία θετικών συναισθημάτων,
- ταχύτερη ανάρρωση μετά από χειρουργικές επεμβάσεις,
- αποκατάσταση προβλημάτων σωματικών, ψυχικών και νοητικών.

6.11 ΓΙΟΓΚΑ (YOGA)



Με το όνομα γιόγκα εννοείται ένα από τα έξι συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας. Βασική τεχνική για την πραγμάτωση στη γιόγκα είναι ο διαλογισμός, κάτι το οποίο συχνά παραβλέπεται από σύγχρονους ασκούμενους στη γιόγκα. Είναι η παράλληλη εργασία για την ηθική τελείωση του ανθρώπου, ανάγκη την οποία επισημαίνει και ο γνωστός Ινδός σοφός Πατάντζαλι. Χωρίς την ταυτόχρονη άσκηση του διαλογισμού και της ηθικής τελείωσης, όπως η μείωση του εγωκεντρισμού, της βιαιότητας και όλων των αρνητικών συναισθημάτων, η γιόγκα δεν μπορεί να δώσει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Τα οφέλη της γιόγκα είναι ψυχοσωματικά, καθώς αποτελεί μέθοδο εσωτερικής εξερεύνησης, η οποία αναγνωρίζει την αλληλεξάρτηση του σώματος με το νου και επιφέρει αρμονία σε όλες τις ανθρώπινες υποστάσεις, στη σωματική, τη διανοητική, συναισθηματική και την πνευματική. Η γιόγκα εφαρμόζεται φυσικά μετά το τέλος κάθε μεθόδου θαλασσοθεραπείας και δρώντας προσθετικά οδηγεί στην κορωνίδα της χαλαρωτικής-αντιστρέψ θεραπείας.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στις περισσότερες χώρες του κόσμου τα *spra*, πριν από πενήντα χρόνια ήταν αποκλειστικά επικεντρωμένα για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για ηλικιωμένα άτομα, τα οποία έπασχαν από κάποια ασθένεια. Τώρα πλέον ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατεβεί σημαντικά και οι παραδοσιακές θεραπείες αντικαθίστονται από νέες και ανατολίτικες.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα ιαματικά λουτρά. Χάρη στην ανακάλυψη των ευεργετικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών όλο και περισσότερο νέα άτομα επισκέπτονται τα λουτρά για χαλάρωση, ξεκούραση αλλά και για ίαση διάφορων σωματικών προβλημάτων. Τα ιαματικά νερά ανάλογα με την περιοχή από την οποία αναβλύζουν παρέχουν και διαφορετικές ευεργετικές ιδιότητες. Γι' αυτό το λόγο ο καθένας ανάλογα με το πρόβλημα, το οποίο αντιμετωπίζει επιλέγει και τον κατάλληλο προορισμό.

Τα τελευταία χρόνια γνωρίζουν τεράστια ανταπόκριση από το ευρύ κοινό. Όλο και περισσότερα άτομα τα επισκέπτονται τόσο για χαλάρωση όσο και για ίαση διάφορων σωματικών προβλημάτων. Λόγω αυξανόμενης ζήτησης μπορούμε να συναντήσουμε οργανωμένα κέντρα ιαματικών λουτρών κοντά στις πηγές τους με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό για μια ευχάριστη διαμονή και θεραπεία, ενώ κέντρα θαλασσοθεραπείας συναντούμε στα ινστιτούτα αισθητικής καθώς και σε ξενοδοχεία κοντά στη θάλασσα, όπου αναπτύσσεται πλέον η αποθέωση των ευεργετημάτων της θάλασσας σαν μορφή εναλλακτικού τουρισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μπούρας, Χ. (1994). *Ιστορία της αρχιτεκτονικής*. Αθήνα: Μέλισσα.
- Σκάρπα – Χόιπελ, Ξ. (1996). «*Λουτροθεραπεία και αναμυχή*». Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press.
- Ζαχαρόπουλος, Κ. & Μπαρμπίκας, Η. (2001). «*Τα λουτρά της Ελλάδας*». Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Δερβίσογλου Κ.(2003). *Αισθητική Σώματος III*. Θεσσαλονίκη: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.
- Κανετάκη, Ε. (2004). *Οθωμανικά Λουτρά στον Ελλαδικό Χώρο*. Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.
- Σαββίδου, Α. (2004). *Αισθητική Σώματος II*. Θεσσαλονίκη: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.
- Arnould-Taylor, W. E.(1981). *Aromatherapy for the whole person*.
- Beresford-Cooke, C. (1986). *Massage for healing and relaxation*. London.
- Cole, A. & Becker, B. (2004). «*Comprehensive aquatic therapy*». [χ.τ.]: Butterworth - Heinemann.
- M. D'Angelo, J. (2006). *Spa Business Strategies*. [χ.τ.]: Thomson Delmar Learning.
- Capellini S. (2010). «*The complete spa book for massage therapists*». Clifton Park N.Y: Milady/Cengage Learning.

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

www.nikaria.gr

www.iama.gr

<http://hammam.gr>

www.thermalsprings.gr

www.mybeautynet.gr

<http://fysiomorfia.blogspot.gr>

<http://phycology.gr>

www.iator.gr

www.24grammata.com

<http://spas.about.com/>

www.waterpools.gr

www.lykomidis.wordpress.com

www.thalasso.moreinfo.gr

www.wordpress.com