

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΣΠΑ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

**ΕΚΠΟΝΙΣΗ: ΞΑΝΘΙΠΠΗ ΜΑΛΟΥΔΗ
ΕΠΙΒΛΕΨΗ: ΙΩΑΝΝΑ ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	ii
Πρόλογος.....	iv
Περίληψη.....	v
Κεφάλαιο 1.....	1
Ιστορία του Spa	1
1.1. Προέλευση του Όρου	1
1.2. Ιστορική Αναδρομή	2
Κεφάλαιο 2.....	15
Κατηγορίες Spa.....	15
2.1. Spa σε Θέρετρο (Resort Spa).....	15
2.2. Spa Ιαματικών Πηγών και Κέντρα Θαλασσοθεραπείας.....	15
2.3. Ημερήσιο Spa (Day Spa)	15
2.4. Κλαμπ Spa (Club Spa)	15
2.5. Spa σε Κρουαζιερόπλοιο (Cruise Spa).....	16
2.6. Spa Προορισμού (Destination Spa)	16
2.7. Ολιστικό Spa (Holistic Spa)	16
2.8. Spa Περιπέτειας (Adventure Spa)	16
2.9. Ιατρικό Spa (Medical Spa)	16
2.10. Spa Τρίτης Ηλικίας.....	16
2.11. Spa δόμησης (Structured Spa).....	17
2.12. Ιδιωτικό Spa (Exclusive/VIP Spa)	17
2.13. Eco Spa ή Green Spa	17
2.14. Σύγχρονο Spa.....	17
Κεφάλαιο 3.....	18
Υδροθεραπεία	18
3.1. Μορφές Υδροθεραπείας	18
3.2. Ιαματικοί Φυσικοί Πόροι.....	21
3.3. Μηχανισμοί Δράσης Φυσικών Πόρων	24
Κεφάλαιο 4.....	27
Θαλασσοθεραπεία	27
4.1. Ιστορικά Στοιχεία.....	27
4.2. Θεραπευτικές Ιδιότητες Θαλασσινού Νερού	27
4.3. Ενδείξεις Θαλασσοθεραπείας.....	28

4.4. Αντενδείξεις Θαλασσοθεραπείας	28
Κεφάλαιο 5	29
Υπηρεσίες σε Κέντρα Λουτροθεραπείας και Spa	29
5.1. Υπηρεσίες Προσώπου	29
5.2. Υπηρεσίες Σώματος	31
Κεφάλαιο 6	34
Ηλικιωμένοι	34
6.1. Γήρας	34
6.2. Προβλήματα Ηλικιωμένων	35
Κεφάλαιο 7	37
Ηλικιωμένοι στην Ελλάδα	37
7.1. Δημογραφικά	37
7.2. Έρευνα	38
Κεφάλαιο 8	46
Επίδραση Ιαματικών Λουτρών στους Ηλικιωμένους	46
8.1. Κατηγορίες Παθήσεων και Ιαματικές Πηγές στην Ελλάδα	46
8.2. Ιαματική Υδροθεραπεία στους Ηλικιωμένους	47
8.3. Επίδραση Spa στους Ηλικιωμένους	48
Κεφάλαιο 9	54
Ψυχολογία	54
9.1. Κατάθλιψη και Υδροθεραπεία	54
9.2. Επιστημονικές Έρευνες στη σχέση Υδροθεραπείας - Ψυχολογίας	55
Κεφάλαιο 10	56
Νομικό Πλαίσιο	56
10.1. Νομικό Πλαίσιο Spa	56
10.2. Έκδοση Άδειας λειτουργίας Εργαστηρίων-Κέντρων Αισθητικής	61
10.3. Προστασία Ιαματικών Πόρων	63
Παράρτημα	64
Ερωτηματολόγιο	64
Βιβλιογραφία	66

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η αισθητική σαν έννοια, αποτελεί την τέχνη με την οποία ο κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα αφενός να διατηρεί και να αξιοποιεί τα ωραία χαρακτηριστικά του και αφετέρου να βελτιώνει τυχόν προβλήματα και πιθανές δυσμορφίες που έχουν σχέση με την αισθητική προβολή του. Η αισθητική συμβάλλει καθοριστικά στα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου. Η επαγγελματική γνώση που έχει αποκτηθεί με την πάροδο του χρόνου καθώς και η χρήση τεχνικών και φυσικών μέσων και μεθόδων την καθιστούν αναγνωρισμένη αξία. Μια αξία ικανή να καλύψει τις ανάγκες για τον καλλωπισμό της εξωτερικής εμφάνισης, η οποία μπορεί να προσφέρει λύσεις και να βοηθήσει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Από την αρχαιότητα οι άνθρωποι περιποιούνταν το σώμα τους. Οι πρόγονοί μας έχουν αφήσει πληθώρα συγγραμμάτων που αφορούν τον προσωπικό καλλωπισμό και την υγιεινή, με τους Ιπποκράτη και Γαληνό να είναι οι πρώτοι που μελέτησαν και εισήγαγαν τη λουτροθεραπεία ως μορφή ίασης για διάφορες ασθένειες. Η έρευνα που πραγματοποιήσαν, κατέστησε δυνατή τη θεμελίωση των λουτρών τόσο για χαλαρωτικούς όσο και για ιατρικούς σκοπούς στην Ελλάδα. Σταδιακά, η διάδοση των λουτρών διευρύνθηκε, με αποτέλεσμα μέχρι τον 16ο αιώνα, κάθε μεγάλη Ευρωπαϊκή πόλη να έχει και το δικό της χώρο λουτροθεραπείας.

Οι ιαματικές πηγές μελετώνται εκ νέου και επιβεβαιώνονται οι θεραπευτικές ιδιότητες τους από σύγχρονους γιατρούς και επιστήμονες. Τα λουτρά στην Ελλάδα πλέον παίρνουν τη μορφή θεραπευτηρίων και ιατρικών κέντρων. Μια νέα μορφή κέντρων δημιουργείται, τα Spa, που περιλαμβάνουν μια ευρεία γκάμα υπηρεσιών, από θεραπείες προσώπου και σώματος μέχρι θαλασσοθεραπείες και ολιστικές μεθόδους θεραπείας.

Ανάμεσα στις θεραπείες, τις κατηγορίες και τους ενδιαφερόμενους επιλέχθηκαν το Spa και η 3η ηλικία ως κατευθυντήριες γραμμές για αυτή την εργασία. Ακόμα, μελετήθηκαν οι ψυχολογικές επιδράσεις ενός Spa ή Κέντρου λουτροθεραπείας. Τέλος κρίθηκε αναγκαίο να παρατεθεί το νομικό πλαίσιο που ορίζει το κράτος προς αποφυγή εκμετάλλευσης του ανεκτίμητου φυσικού πλούτου και λειτουργικής οργάνωσης ενός Spa στη χώρα.

Συμπερασματικά λοιπόν, θα μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο η αισθητική μπορεί να βοηθήσει στις ανάγκες των ηλικιωμένων προκειμένου να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής και βελτίωση των προβλημάτων τους.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έννοια του Spa και η σύνδεσή του με την 3η ηλικία είναι ο βασικός άξονας αυτής της πτυχιακής εργασίας. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα η λουτροθεραπεία είναι στενά συνδεδεμένη με την ανθρώπινη καθημερινότητα και την αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων ή παθήσεων.

Η κατηγορία όμως εκείνη που έχει περισσότερο ανάγκη τη ιαματική θεραπεία, κυρίως μέσω των Spa αλλά και μέσω των κέντρων λουτροθεραπείας και θαλασσοθεραπείας, είναι οι ηλικιωμένοι. Οι παθήσεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν βρίσκουν συχνά λύσεις σε κέντρα ιαματικής λουτροθεραπείας και Spa.

Οι υπηρεσίες που παρέχουν είναι εξειδικευμένες και έχουν τη δυνατότητα να επιλύσουν αισθητικά, σωματικά, αλλά και ψυχολογικά προβλήματα. Τα Spa παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του ηλικιωμένου, καθώς προσφέρουν πνευματική και σωματική ευημερία, αναζωογόνηση, ευεξία και χαλάρωση.

Βασικά είδη Spa που προτιμώνται από τους ηλικιωμένους είναι τα Ιαματικά λουτρά, τα Κέντρα Θαλασσοθεραπείας και τα Ιατρικά Spa. Η υδροθεραπεία είναι η πιο συχνή υπηρεσία που επιλέγουν, καθώς επιδρά θετικά στα περισσότερα προβλήματα που τους αφορούν, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus IP, 'Promotion of Wellness tourism' Focus on Elderly.

THESIS ABSTRACT

The concept of Spa and its connection with the elderly is the focal point of this thesis. From the ancient times till nowadays, hydrotherapy is closely related with human everyday lifestyle, trouble solving and diseases treating solutions.

The target group that is most needed of a curative treatment, such as hydrotherapy through Spa's, Balneotherapy and Thalassotherapy Centers, is the elderly. The ailments and diseases that aged people tend to deal with, can frequently be cured through Spa's and Balneotherapy centers.

Such services are usually personalized and help minimize aesthetic, physical and psychological problems. Spas can play an important part in the life of an elderly, as they can provide mental and physical well-being, relaxation, revitalization and wellness.

Seniors tend to prefer certain types of aesthetics centers, most usually Balneotherapy centers, Thalassotherapy centers and Medical Spa's. Hydrotherapy is the most frequent service selected amongst others, as it can provide solutions to most of the problems they are dealing with, according to a survey carried out for the program Erasmus IP, 'Promotion of Wellness tourism' Focus on Elderly.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ SPA

1.1. ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΌΡΟΥ

Υπάρχουν δύο θεωρίες σχετικά με την προέλευση της λέξης Spa. Σύμφωνα με την πρώτη, το Spa αποτελείται από τα αρχικά της λατινικής φράσης *Sanitae Per Aqua*, που σημαίνει «υγεία μέσω του νερού». Η δεύτερη θεωρία αναφέρει ότι ο όρος Spa πήρε την ονομασία του από την πόλη Spa στην περιοχή Walloon του Βελγίου, τόπο με θερμές πηγές και ανεπτυγμένο ιαματικό τουρισμό.

Ανεξάρτητα από την ιστορία πίσω από τον όρο, το Spa πρέπει να είναι ένας χώρος κοντά σε ιαματικούς φυσικούς πόρους, κυρίως ιαματικές πηγές, όπου οι άνθρωποι απολαμβάνουν τις ευεργετικές ιδιότητές τους μέσω της υδροθεραπείας σε οποιαδήποτε μορφή της.

Τα λουτρά ήκμασαν ιδιαίτερα στην χώρα μας όπου οι ιαματικές πηγές αφθονούν. Λουτροπόλεις όπως Μέθανα, η Υπάτη και η Αιδηψός, είναι γνωστοί τόποι συνάθροισης ηλικιωμένων που πάσχουν από διάφορες παθήσεις που αφορούν κυρίως το μυοσκελετικό αλλά και άλλα συστήματα όπως το κυκλοφορικό και αναπαραγωγικό και δερματολογικές παθήσεις. Οι τόποι αυτοί συγκέντρωναν κυρίως εσωτερικό τουρισμό και, ενώ οι ιδιότητες των νερών κρίνονται εξαιρετικές, οι τουριστικές υποδομές στις περισσότερες περιπτώσεις ήταν, μέχρι πρότινος, σχεδόν ανύπαρκτες. Άλλες χώρες, όπως η Ιταλία και η Γερμανία, εκμεταλλεύτηκαν στο έπακρο τον φυσικό αυτό πλούτο, δημιουργώντας λουτροπόλεις-μύθους. Τις τελευταίες δεκαετίες ανακαλύφθηκαν και έγιναν προσιτοί εξωτικοί τουριστικοί «παράδεισοι», όπως π.χ. η Ταϊλάνδη, το ανατολικού τύπου μασάζ και διαφορετικές από τις συνήθεις υπηρεσίες.

Καθώς η ζήτηση για υπηρεσίες που παραδοσιακά προσέφεραν τα λουτρά αυξήθηκε, άρχισαν να δημιουργούνται χώροι ευεξίας σε περιοχές χωρίς ιαματικές πηγές, που αποκαλέστηκαν Spa γιατί παρέχουν παρόμοιες συνθήκες και υπηρεσίες για χαλάρωση και ευεξία. Οι εγκαταστάσεις τους είναι μεγαλύτερες από αυτές των ινστιτούτων και οι υπηρεσίες που προσφέρονται διαφοροποιούνται, όπως και οι προδιαγραφές που απαιτούνται για την λειτουργία τους. Σε αντίθεση, τα κέντρα θαλασσοθεραπείας - Spa είναι ειδικά διαμορφωμένοι χώροι όπου με τη χρήση προϊόντων που έχουν ως βάση το νερό δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για χαλάρωση σε συνδυασμό με θεραπεία. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι περισσότερες ξενοδοχειακές μονάδες φιλοξενούν στις εγκαταστάσεις τους Spa, με την κατάλληλη υποδομή για θεραπεία και ξεκούραση.

Στα κέντρα θαλασσοθεραπείας- Spa δεν χρησιμοποιούνται μηχανήματα και, εκτός από την αναζωογόνηση, τη χαλάρωση και την ευεξία του λουόμενου, προσφέρονται θεραπείες στον επισκέπτη - ασθενή που ενδείκνυνται για τη θεραπεία

δερματολογικών παθήσεων (έκζεμα, κνησμοί, ψωρίαση, νεανική ακμή, ιχθύαση, βλάβες βλεννογόνων και εγκαύματα), χρόνιων ρευματικών παθήσεων και αρθροπαθήσεων, παθήσεων του νευρικού συστήματος, γυναικολογικών παθήσεων (κολπίτιδες, διαταραχές εμμήνου ρύσεως).

1.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.2.1. Προϊστορική Περίοδος

Λουτρά, μπανιέρες και χώροι αξιοποίησης του νερού εμφανίζονται στα ανάκτορα ηγεμόνων και βασιλιάδων σε διάφορους πολιτισμούς όπως Πέρσες, Αιγύπτιοι, Μινωίτες από την προϊστορική περίοδο.

Από το 4.500 π.Χ. οι ηγεμόνες της Μεσοποταμίας χρησιμοποιούσαν λουτρικούς χώρους μέσα σε ανακτορικά συγκροτήματα. Γερμανικές και Κέλτικες φυλές χρησιμοποιούσαν θερμές πηγές τόσο για λόγους υγιεινής και καθαριότητας όσο και θεραπείας. Θεωρούσαν, μάλιστα, τα φυσικά αναβλύζοντα νερά «Δώρα Θεού», όπως καταγράφεται από ιστορικές πηγές (Τάκιτος 55-116 μ.Χ.).

1.2.2. Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν θερμά και ψυχρά νερά για την καθαριότητά τους, για ιατρικούς σκοπούς καθώς και σε θρησκευτικές τελετές. Ευρεία χρήση νερών επιβεβαιώνεται και από ζωγραφίες σε αγγεία, μελανόμορφα και ερυθρόμορφα. Στα παλάτια της Κνωσού ανακαλύφθηκαν λουτρικοί χώροι, αποτελούμενοι από μπάνια, νιπτήρες, μικρές μπανιέρες και ποδόλουτρα για προσωπική χρήση, που χρονολογούνται στα 2000 π.Χ., ενώ παρόμοια ευρήματα ανακαλύφθηκαν στις Μυκήνες και στην Θήρα. Φαίνεται ότι από το 1500 π.Χ., η χρήση θερμού νερού αντικατέστησε το ψυχρό νερό, που χρησιμοποιούταν μέχρι τότε, και υιοθετήθηκε ως βασικό μέσο καθαριότητας και αργότερα ως μέσο ίασης και ψυχαγωγίας.

Ήταν χαρακτηριστικό ότι κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση ή κάθαρση νεκρού, προϋπέθετε νίψη ή λούση με νερό, ενώ ο καθαρισμός με νερό ήταν επιβεβλημένος σε όλες τις κρίσιμες στιγμές της ανθρώπινης ζωής: στη γέννηση, στο γάμο, στο θάνατο. Στην Ελληνική μυθολογία το νερό αποτελούσε πρωταρχικό ζωτικό στοιχείο το οποίο συνδέονταν με την βλάστηση, την γονιμότητα της γης, την υγεία και ευεξία. Πολλές από τις πηγές που είναι γνωστές ως σήμερα, συσχετίστηκαν με θεότητες και τους αποδόθηκαν ιαματικές ιδιότητες.

1.2.2.1. Ελληνική Μυθολογία

Στη μυθολογία αναφέρεται ότι με την προτροπή της θεάς Αθηνάς, ο Ηρακλής, προκειμένου να ανακάμψει από τις εκάστοτε κακουχίες και να ανακτήσει τις δυνάμεις του μετά από τους άθλους του, συνήθιζε να λούζεται στις ιαματικές πηγές των Θερμοπύλων και της Αιδηψού. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Θερμία Άρτεμις ήταν προστάτιδα των ιαματικών νερών. Συνήθιζε να λούζεται σε σπήλαια μαζί με τις νύμφες που τη συνόδευαν. Οι νύμφες ήταν κόρες του Δία και ονομαζόταν Ναϊάδες και Υδριάδες, καθώς ήταν θεότητες συνδεδεμένες με τις ιαματικές και μαντικές ιδιότητες του υγρού στοιχείου. Η Θερμία Άρτεμις λατρευόταν στη Θερμή Λέσβου και στη Κασταλία πηγή κοντά στο μαντείο των Δελφών. Οι προσκυνητές του ιερού ήταν υποχρεωμένοι πριν πάρουν τον χρησμό, να πιούν νερό από την πηγή και να πλύνουν τα χέρια τους για να εξαγνιστούν. Συγκεκριμένες φυσικές πηγές ή και φυσικές πισίνες

που δημιουργούνταν από παλίρροιες, έχουν συσχετισθεί με θεότητες και τους έχουν αποδοθεί ποικίλες ιαματικές ιδιότητες. Θεωρούνταν ως ευλογημένες από τους θεούς και χρησιμοποιούν στη θεραπεία ασθενειών. Γύρω από ιερές πηγές που παραμένουν γνωστές και μέχρι τις μέρες μας αναφέρονται πληθώρα μύθων και ιστοριών.

1.2.2.2. Διαφοροποιήσεις μεταξύ Ελλήνων

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τα θερμά και τα ψυχρά λουτρά, ικανά και για τη διάπλαση του σώματος και τη φυσιολογική ζωή. Οι Μακεδόνες και οι Σπαρτιάτες, λόγω της σκληρής αγωγής και των αυστηρών κοινωνικών αντιλήψεων που είχαν, χρησιμοποιούσαν μόνο ψυχρά λουτρά, ενώ δεν αποδεχόταν τα θερμά λουτρά ως μέσω χαλάρωσης, καθώς τα συνέδεαν με την τρυφηλότητα και τη διαφθορά. Αντίθετα, οι Αθηναίοι, ανάλογα με τις περιστάσεις, έκαναν χρήση θερμών και ψυχρών λουτρών, τα οποία θεωρούσαν παράγοντα υγείας και πολιτισμού. Οι άνθρωποι που ήταν «εν εσχάτη ενδεία», όπως μαθαίνουμε από τον Αριστοφάνη, θεωρούνταν ως μη λουόμενοι (άλουτοι), ενώ σύμφωνα με τον Αθήναιον θεωρείτο βάρβαρος όποιος δεν έγραφε και δεν κολυμπούσε.

Όσον αφορά τις λουτρικές εγκαταστάσεις, οι αρχαιότερες που γνωρίζουμε λειτούργησαν στη Σύβαρη στο τέλος του 6ου αιώνα π.Χ.. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις, αλλά και η διαδικασία του λουτρού στην αρχαία Ελλάδα ονομαζόταν «βαλανείο». Τα βαλανεία ήταν δημόσια ή ιδιωτικά και βρίσκονταν πάντα κοντά σε γυμνάσια.

1.2.2.3. Λουτρά και αθλητισμός

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο είναι και η χρήση των λουτρών από τους αθλητές της πάλης, του παγκράτιου, της δισκοβολίας κ.α.. Γύρω στον 5^ο αιώνα π.Χ., οι χώροι των γυμνασίων ήταν τα πρώτα δημόσια κτήρια στα οποία έγιναν εγκαταστάσεις λουτρών. Αρχικά, τα λουτρά βρισκόταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές για να παίρνουν οι αθλητές τα λουτρά τους πιο εύκολα. Είναι γεγονός πως το κρύο μπάνιο δεν βοηθούσε τους αθλητές στην ολική καθαριότητα του σώματος, αφού πάνω σ' αυτό είχε σχηματιστεί ένα μίγμα από σκόνη και λάδι με το οποίο άλειφαν τα μέλη τους πριν από την πάλη, για να κρατιούνται οι μυς τους ελαστικοί. Χρειαζόταν, λοιπόν, μετά το αγώνισμα ένα γερό τρίψιμο με τις στλεγγίδες ή ξέστρες και στη συνέχεια ένα εφιδρωτικό λουτρό, για να καθαρίσει ολοκληρωτικά η επιδερμίδα. Στη συνέχεια οι βαλανείς ή παραχύτες τους περίχυναν με κρύο νερό, για να ξεπλυθούν. Ακολουθούσε μια μορφή μάλαξης με αρωματικά έλαια, για να ανακουφιστεί η ταλαιπωρημένη επιδερμίδα του σώματος και οι παρακείμενοι μυς. Έτσι δημιουργήθηκε η πρώτη μορφή ξηρού εφιδρωτικού λουτρού.

Στην αρχαία Ελλάδα, εκτός του εφιδρωτικού λουτρού, γνωστό ήταν και το ατμόλουτρο, με τον τύπο του οποίου ολοκληρώθηκε η λουτρική διαδικασία και σχηματίστηκε το πλήρες πρόγραμμα των θερμών λουτρών, το οποίο εμπεριείχε σε ενδιάμεσο στάδιο και το χλιαρό λουτρό. Τα αμιγή κρύα λουτρά διατηρήθηκαν αλλά χρησιμοποιήθηκαν περισσότερο για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις.

1.2.2.4. Η υδροθεραπεία περιγράφεται από ιστορικούς και φιλόσοφους

Πολλοί Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί αναγνώρισαν τις θεραπευτικές ιδιότητες της υδροθεραπείας, εκτός από τον Αριστοφάνη τον οποίο θεωρούσαν άλουτο. Ο Πλάτωνας (427-347 π.Χ.) στο έργο του «Πολιτεία», που αναφέρει το όραμα για μια

ιδεώδη πολιτεία, προτρέπει τους αδύναμους και τους ασθενείς συνανθρώπους να παίρνουν θερμά λουτρά. Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) εξηγεί ότι οι θερμές πηγές είναι αποτέλεσμα σεισμικών φαινομένων και συνιστά τη χρήση τους για τη θεραπεία των εμπύρετων νοσημάτων, ρινοαιματωμάτων και γενικά εξασθενημένων οργανισμών. Αλλά και ο Στράβωνας, ο Πausanίας, ο Πλούταρχος και ο Ηρόδοτος περιγράφουν την εμφάνιση των θερμών πηγών της Αιδηψού, των Θερμοπύλων και των Μεθάνων, του Καϊάφα, και της Μήλου ακριβώς μετά τους σεισμούς που συνέβησαν στις περιοχές αυτές. Λουτρικές δημόσιες εγκαταστάσεις αλλά και ιδιωτικά λουτρά βρέθηκαν σε προϊστορικούς οικισμούς, σε συγκροτήματα κατοικιών και ανακτόρων, όπως αυτά της Κνωσού και της Τίρυνθας. Δείγμα ελληνικού κέντρου υδροθεραπείας ήταν αυτό της Περγάμου (500 π.Χ.), το οποίο διέθετε χώρους για λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μάλαξης, αθλήματα, θέατρο για 30000 άτομα και μεγάλη στοά περιπάτου.

1.2.2.5. Ασκληπιεία

Πιο διάσημο θεραπευτικό κέντρο Ασκληπιείο στην αρχαία Ελλάδα ήταν αυτό της Επιδαύρου, αφιερωμένο στο θεό Ασκληπιό. Τον 5ο και 6ο π. Χ. αιώνα η ιατρική τέχνη ασκούνταν στα Ασκληπιεία, τα οποία λειτουργούσαν ως χώροι λατρείας και ως θεραπευτικά κέντρα. Το γεγονός ότι τα περισσότερα Ασκληπιεία χτίζονταν κοντά σε ιαματικές πηγές θερμού και ψυχρού νερού, σε ποτάμια, ή κοντά στη θάλασσα, δεν είναι τυχαίο. Το πρώτο ιατρικό μέτρο που εφαρμοζόταν στους επισκέπτες των Ασκληπιείων ήταν το λουτρό με διάφορες μορφές για τον καθαρισμό των αρρώστων προσκυνητών. Το φημισμένο Ασκληπιείο της Επιδαύρου θεωρείται ότι αποτελεί το κατ' εξοχήν ιερό της υδρολατρείας και της υδροθεραπείας. Το Ασκληπιείο της Κω, είχε λουτήρες για την υδροθεραπεία θερμού τύπου και κρήνες με άφθονο νερό. Εκτός των Ασκληπιείων, την ίδια εποχή, τον 5^ο και 6^ο π.Χ. αιώνα, δραστηριοποιούνταν γιατροί που γνώριζαν την δύναμη των νερών και την χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς.

Με την τεκμηριωμένη άποψη ότι τα λουτρά ήταν το κατ' εξοχήν μέσο ψυχικής και σωματικής θεραπείας, δημιουργήθηκαν και μεγάλες εγκαταστάσεις κοντά στα ασκληπιεία ιερά, όπου, εκτός από το λουτρό, επιβαλλόταν και η δίαιτα με όλα τα απαραίτητα ψυχολογικά μέσα, τα οποία αναφέρονταν στην εμφάνιση του θεού στους ασθενείς. Γι' αυτό και τα περισσότερα ιερά του Ασκληπιού και της κόρης του Υγείας ανεγείρονταν κοντά σε περιοχές με ιαματικές πηγές.

1.2.2.6. Ιπποκράτης

Ο πρώτος που μελέτησε συστηματικά τη θεραπευτική χρήση των θερμών και ψυχρών λουτρών και την αποσύνδεσε από τη θρησκεία, ήταν ο Ιπποκράτης (Κως 460 π.Χ.-Λάρισα 377 π.Χ.), αρχαίος Έλληνας γιατρός, ο οποίος θεωρείται μια από τις πλέον εξέχουσες προσωπικότητες στην ιστορία της ιατρικής. Ο Ιπποκράτης αναφέρεται ως ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής σε αναγνώριση της συνεισφοράς του στο πεδίο της ιατρικής επιστήμης, ως ο ιδρυτής της Ιπποκρατικής Ιατρικής Σχολής. Είναι ο θεμελιωτής της ορθολογικής ιατρικής που κατόρθωσε να την απαλλάξει από τα μεταφυσικά στοιχεία, τις προλήψεις, τις προκαταλήψεις, τις δαιμονολογίες και τις δεισιδαιμονίες της εποχής. Πέτυχε το αρμονικό συνταίριασμα της ανθρωποκεντρικής επιστήμης με την ιατρική τέχνη και ταυτίζοντας την επαγγελματική της άσκηση με τις ηθικοδεοντολογικές αρχές και τις ουμανιστικές αξίες. Στο συγγραφικό ιατρικό έργο

του «Περί αέρων, τόπων, υδάτων» διαπιστώνει κανείς ότι περιγράφει όλη τη διαδικασία της υδροθεραπείας με τέτοιο τρόπο που δεν διαφέρει καθόλου από τη σημερινή. Προτείνει εξειδικευμένες θεραπείες, που εδραιώθηκαν πολλούς αιώνες αργότερα από τον μοναχό Κνείρρ, όπως είναι η εναλλαγή των ψυχρών και θερμών λουτρών.

Από τη σχολή του Ιπποκράτη επίσης, έγινε και ο πρώτος διαχωρισμός των θερμομεταλλικών νερών, με βάση την οσμή και το χρώμα τους. Οι οπαδοί του Ιπποκράτη, Ηρόφιλος και Ερασίστρατος, γιατροί, συνιστούν την υδροθεραπεία και συμβουλεύουν ως επιπλέον θεραπευτική αγωγή τις αφαιμάξεις.

Συμμετοχή στις λουτρικές διαδικασίες είχαν και οι χρήστες εκείνοι που δεν συμμετείχαν στα γυμνάσια. Τέλος, όλες οι εγκαταστάσεις λουτρών βελτιώθηκαν με την εφεύρεση του υπόκαυστου συστήματος γύρω στα 100 π.Χ..

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

1.2.2.7. Γαληνός

Ένας ακόμη μεγάλος ιατρός της αρχαιότητας ο Γαληνός μελέτησε εκτενέστατα τις ιδιότητες των θερμών πηγών, ο οποίος παραδέχεται τα τέσσερα στοιχεία όπως και ο Ιπποκράτης (γη, αήρ, ύδωρ, πυρ) και τις τέσσερις ιδιότητές τους (θερμόν, ψυχρόν, ξηρόν, υγρόν). Οι φιλοσοφικές του απόψεις είναι τελολογικές: *«Στον οργανισμό μαρτυρείται το έργο του δημιουργού. Το σώμα πλάστηκε για τις ανάγκες της ψυχής. Η ψυχή ενεργεί δια του πνεύματος, το οποίο ανανεώνεται με την αναπνοή. Το πνεύμα διακρίνεται εις ψυχικόν εδραζόμενον στον εγκέφαλο και σ' αυτό οφείλεται η αίσθηση και η κίνηση, εις ζωτικόν που εδράζεται στην καρδιά και στις αρτηρίες, εξασφαλίζοντας τη ροή του αίματος και τη θερμοκρασία του σώματος και τέλος το φυσικόν με έδρα το ήπαρ, όπου γεννάται το αίμα και εξασφαλίζεται η θρέψη και συντήρηση του σώματος»*. Ο σπουδαίος αυτός κλινικός και ανατόμος διαχώρισε τα κοινά λουτρά από αυτά των αυτοφυών ψυχρών θερμομεταλλικών πηγών, ενώ ταξινόμησε τα λουτρά με βάση τη θερμοκρασία και τη χημική σύσταση του νερού. Ανάμεσα στα θεραπευτικά λουτρά συγκαταλέγει όσα γίνονται με χρήση θαλάσσιου νερού και όσα γίνονται με προσθήκη αλάτων στο νερό. Ο Γαληνός αναγνωρίζοντας την καθοριστική επιρροή του έργου του Ιπποκράτη, μας δίνει πληροφορίες για θεραπευτικές ενδείξεις από τη χρήση των κοινών και μεταλλικών νερών. Ο ίδιος, προσδιορίζοντας το νερό μεταλλικής πηγής κοντά στη Μυτιλήνη της Λέσβου, αναφέρεται στη θεραπεία του αρθριτισμού.

1.2.3. Ρωμαϊκή Περίοδος

Οι αρχαιοελληνικές γνώσεις στον τομέα της υδροθεραπείας συνεχίστηκαν στη Ρωμαϊκή εποχή. Οι Ρωμαίοι εκμεταλλεύτηκαν το νερό και τις ιδιότητες του όσο κανένας λαός πριν από αυτούς (Αιγύπτιοι, Έλληνες). Η μετάδοση της τεχνολογίας στην κατασκευή λουτρών από τους Έλληνες στους Ρωμαίους, οφειλόταν στη συχνή επαφή που είχαν αναπτύξει οι δύο λαοί λόγω των πολλών ελληνικών αποικιών της "Μεγάλης Ελλάδας" και της Σικελίας στην Ιταλία. Οι Ρωμαίοι μιμήθηκαν πολλές από τις ελληνικές λουτρικές τεχνικές, ξεπέρασαν όμως τους Έλληνες ως προς το μέγεθος και την πολυπλοκότητα των λουτρικών οικοδομημάτων τους. Αυτό προκύπτει από διαφορετικούς παράγοντες, όπως το μεγαλύτερο μέγεθος και ο πληθυσμός των

ρωμαϊκών πόλεων. Βασικό στοιχείο για τους Ρωμαίους ήταν τα Λουτρά, οι Θέρμες. Τα υδροθεραπευτήρια ονομάζονταν “balnea” από την Ελληνική λέξη “βαλανεία”.

Στο ρωμαϊκό κόσμο, δεν υπήρχε πόλη που να μη διέθετε κέντρα λουτροθεραπείας, τα οποία συχνά αποτελούσαν κέντρα πολιτικών και κοσμικών συναθροίσεων. Τα νέα επιτεύγματα στην αρχιτεκτονική, ιδιαίτερα τα υπόκαυστα, αλλά και η εφεύρεση του τσιμέντου, η οποία έκανε την οικοδόμηση μεγάλων οικοδομημάτων ευκολότερη, ασφαλέστερη και φθηνότερη, που βοήθησε σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη της θολοδομίας, συνετέλεσαν με ουσιαστικό τρόπο στην τελειοποίηση των λουτρών.

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της λουτροθεραπείας έπαιξαν η διαθεσιμότητα του τρεχούμενου νερού και η πρόοδος που συντελέστηκε στα υδραυλικά συστήματα νερού, που βοήθησε στην κατασκευή των υδραγωγείων και των δικτύων αγωγών ύδρευσης και αποχέτευσης των πόλεων. Με την κατασκευή των υδραγωγείων οι Ρωμαίοι είχαν αρκετό νερό όχι μόνο για οικιακή, γεωργική και βιομηχανική χρήση, αλλά και για τη χαλάρωση και ευεξία τους. Τα υδραγωγεία παρείχαν νερό το οποίο θερμαινόταν σε μετέπειτα στάδιο για χρήση στα λουτρά.

Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τα ζεστά ιαματικά νερά για να ανακουφίσουν όχι μόνο τον πόνο τους από ρευματισμούς, αρθρίτιδα αλλά και διάφορους εθισμούς όπως στο αλκοόλ και το φαγητό. Όμως, θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως αληθινοί λουτρολάτρεις, καθώς το λούσιμο ήταν γι’ αυτούς κοινωνική υποχρέωση και προσωπική ανάγκη, και οι μη λουόμενοι, οποιοδήποτε κι αν ήταν, τιμωρούνταν.

Από την περιοχή της Καμπανίας και τη Ρώμη, καθώς η ρωμαϊκή αυτοκρατορία διευρυνόταν, η ιδέα των δημόσιων λουτρών εξαπλώθηκε σε όλες κατακτηθείσες επαρχίες αποτελώντας και δείγμα πολιτισμού. Έτσι τα λουτρά διαδόθηκαν στις αποικίες τους, σε όλα τα Μεσογειακά κράτη και σε περιοχές της Ευρώπης και της Βόρειας Αφρικής. Πιο εύκολα όμως και πιο γρήγορα εξαπλώθηκαν σε αυτές τις περιοχές που είχε προηγουμένως αναπτυχθεί ή διαδοθεί ο ελληνικός πολιτισμός.

Οι Ρωμαίοι εκμεταλλευόμενοι τις φυσικές θερμές πηγές που υπάρχουν στην Ευρώπη για την κατασκευή κέντρων λουτροθεραπείας, ανέπτυξαν λουτρά στο Aix και Vichy στη Γαλλία, στο Bath και στο Buxton στην Αγγλία, στο Άαχεν και το Βισμπάντεν στη Γερμανία, στο Baden στην Αυστρία και στο Aquincum στην Ουγγαρία. Στον ελληνικό χώρο από την εποχή των αυτοκρατορικών χρόνων σώζονται μικρές θέρμες όπως αυτή της Ολυμπίας, το Βαλανείο στο Ολυμπείο της Αθήνας και οι Αντωνινιανές θέρμες της Επιδαύρου. Σήμερα, η έκταση των ρωμαϊκών λουτρών αποκαλύπτεται από ερείπια και αρχαιολογικές ανασκαφές στην Ευρώπη, την Αφρική και τη Μέση Ανατολή.

Στη ρωμαϊκή περίοδο, τα λουτρά ενσωματώθηκαν στον τρόπο ζωής καθώς και στις κοινωνικές δραστηριότητες και σε συνδυασμό με άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις, αποτέλεσαν ιδιαίτερο τμήμα των κτηριακών και των πολεοδομικών συγκροτημάτων. Στο χώρο των ιαματικών πηγών έκτισαν μεγάλες και πολυτελείς εγκαταστάσεις, που εκτός από θεραπεία, τις χρησιμοποιούσαν και για αναψυχή. Κτίσματα όπως γυμνάσια και αγορές πλαισίωναν τις θερμές. Όπως και στην Ελλάδα, τα ρωμαϊκά λουτρά έγιναν κομβικά κέντρα για κοινωνική και ψυχαγωγική δραστηριότητα στις Ρωμαϊκές κοινότητες.

Επομένως, από τα παραπάνω γίνεται φανερό, και αυτό αποδεικνύεται και από βιβλιογραφικές πηγές, ότι τα ρωμαϊκά λουτρά αποτελούσαν σημαντικό

κοινωνικοοικονομικό και πολιτιστικό σημείο αναφοράς της ρωμαϊκής κοινωνίας. Γι' αυτό επιβάλλονταν η ανέγερσή τους ακόμα και χωρίς να υπάρχει διαθέσιμη θερμομεταλλική πηγή. Στη Ρώμη, σύμφωνα με γραπτά του Βιτρούβιου, η μεγαλύτερη κατανάλωση νερού γινόταν από τις εγκαταστάσεις των θερμών, γι' αυτό και η κατασκευή των υδραγωγείων έφτασε σε εξαιρετική τελειότητα, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ακόμα ένας ειδικός οικοδομικός τύπος στην ιστορία της αρχιτεκτονικής. Υδραγωγικά έργα είχαν βέβαια κατασκευαστεί και την αρχαία Ελλάδα. Όμως ο ρωμαϊκός τύπος των υδραγωγείων διαφέρει πολύ από τον ελληνικό.

Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες θεωρούσαν απολύτως αναγκαία την κατασκευή ενός λουτρικού συγκροτήματος το οποίο συνήθως έπαιρνε το όνομά τους. Έτσι, οι πρώτες θέρμες που κτίστηκαν προς τιμή των αυτοκρατόρων είναι του Μάρκου Βεσπασιανού Αγρίππα και του Τίτου (25 και 12 π.Χ.). Η παράδοση συνεχίστηκε με τις μεγάλες θέρμες του Τραϊανού. ο οποίος είχε επίγνωση του ρωμαϊκού μεγαλείου και έβρισκε ευχαρίστηση στην ανέγερση οικοδομών και σε έργα τέχνης που του θύμιζαν τις εκστρατείες του.

Τα λουτρά ήταν αρκετά σύνθετες κατασκευές, ίσως τα πολυπλοκότερα κτήρια από όσα έκτισαν οι Ρωμαίοι μηχανικοί κι αυτό διότι για να λειτουργούν ικανοποιητικά, εκτός από την αρχιτεκτονική και δομική τους αρτιότητα, έπρεπε να ανταποκρίνονται και στους κανόνες της υδραυλικής και θερμαντικής.

1.2.4. Το Βαλανείο (BALANEUM)

Το Βαλανείο (balaneum) δημόσιο ή ιδιωτικό, ήταν ένα απλό, περισσότερο συνοικιακό λουτρό, το οποίο διέθετε συνήθως μόνο τους απαραίτητους χώρους για το μπάνιο. Αναλογούσε περίπου ένα σε κάθε 35 διαμερίσματα, αν και υπήρχαν μικρότερα λουτρά, ως και πέντε σε κάθε οικοδομικό τετράγωνο.

1.2.4.1. Οι Θέρμες (Thermae)

Οι θέρμες (Thermae), μια καθαρά Ρωμαϊκή ιδέα, άρχισαν να εξελίσσονται λίγο αργότερα, ως απότοκο της αυξανόμενης προτίμησης και αγάπης που έδειχναν οι πολίτες για τα λουτρά. Ήταν τεράστια και ιδιαίτερα πολυτελή λουτρά, σε κάθε γωνιά της απέραντης ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, στα οποία συνωστίζονταν για ώρες οι Ρωμαίοι πολίτες για να φροντίσουν και να καλλωπίσουν το σώμα τους και να περάσουν ευχάριστα τις ελεύθερες ώρες τους. Πυρήνας τους ήταν οι λουτρικές εγκαταστάσεις, οι οποίες περιστοιχίζονταν από πολλούς άλλους χώρους, για πολλές άλλες δραστηριότητες και υπηρεσίες για τους επισκέπτες τους. Το όλο συγκρότημα βρισκόταν εντός περιβόλου. Εκτός από τον σπουδαίο ρόλο των λουτρών στην σωματική και ψυχική υγεία, αποτέλεσαν σε όλες τις εποχές κέντρα συναντήσεων και κοινωνικών συναναστροφών, χώρους επικοινωνίας και διασκέδασης.

Στα χρόνια των αυτοκρατόρων, οι θέρμες εξελίχθηκαν σε κολοσιαία κέντρα αναψυχής και ελεύθερου χρόνου, που χτίζονταν σε κάθε σημαντική πρωτεύουσα του ρωμαϊκού κράτους. Ήταν ένας ευρύτερος κοινωνικός χώρος με θέατρα, καταστήματα και αίθουσες διδασκαλίας και διαλέξεων. Επίσης βιβλιοθήκες, γυμναστήρια καθώς και επίσημοι κήποι έγιναν μέρος κάποιων λουτρικών συγκροτημάτων. Στο κέντρο των χώρων αυτών ήταν τα λουτρά, διακοσμημένα με έργα τέχνης.

Κυριότεροι χώροι των ρωμαϊκών θερμών είναι:

Frigitarium: Χώρος κρύου λουτρού με δεξαμενή κολύμβησης

Apoduteria: Αποδυτήρια ανδρών και γυναικών

Η πρώτη στη σειρά αίθουσα, το αποδυτήριο και το κρύο λουτρό (frigitarium), είχε διπλό ρόλο. Εδώ άλλαζαν τα ρούχα τους οι επισκέπτες και έκαναν το κρύο μπάνιο τους.

Calidarium: Κυκλικός χώρος θερμού λουτρού με σφαιρικό θόλο

Το ζεστό λουτρό (caldarium) ήταν και ο τελικός προορισμός του λουόμενου, ο οποίος εδώ έβρισκε το ζεστό νερό για να κάνει το μπάνιο του και όχι μόνο. Μπορούσε εδώ να κάνει και ατμόλουτρο, λόγω της υγρασίας που υπήρχε στο δωμάτιο. Ο βασικός εξοπλισμός αυτής της αίθουσας περιλάμβανε μια πισίνα (alveus) με ζεστό νερό, εγκατεστημένη στη μια πλευρά της, που ξεχώριζε με ένα κιγκλίδωμα ή κτιστό τοίχιο από τον υπόλοιπο χώρο.

Tepidarium: Ορθογωνικός χώρος λουτρού με σταυροθόλια και χλιαρή θερμοκρασία

Η αίθουσα για το χλιαρό λουτρό (tepidarium) κατασκευαζόταν μετά το αποδυτήριο. Η παραμονή του λουόμενου σε αυτό το χώρο, βοηθούσε στο να προσαρμόζεται προοδευτικά το σώμα από τη χαμηλή θερμοκρασία του αποδυτηρίου και κρύου λουτρού, σε αυτή του επόμενου, θερμού δωματίου και αντίστροφα.

Elaeotherium Alipterium: Χώρος για επάλειψη με αρωματικά έλαια

Palestra: Γυμναστήριο

Heliokamin: Χώροι ηλιασμού

Sudatoria: Ίδρωτήρια με ρεύμα θερμού αέρα

1.2.4.2. Ανδρικά – Γυναικεία Λουτρά

Ο διαχωρισμός των φύλων ίσχυε στην περίπτωση των λουτρών που ήταν διπλά, διαθέτοντας δηλαδή ξεχωριστές εγκαταστάσεις για τις γυναίκες, γιατί όταν δεν υπήρχε η πολυτέλεια για διπλές εγκαταστάσεις, τότε οι γυναίκες επισκέπτονταν τα λουτρά τις πρωινές ώρες. Αιτία του διαχωρισμού ήταν η αποφυγή πιθανών εκτροπών που δεν σχετίζονταν άμεσα με την κολύμβηση και είχε άμεσες επιπτώσεις στο σχήμα και τη μορφή των λουτρών. Έχουν όμως καταγραφεί περιπτώσεις μικτών λουτρών, τα οποία χρησιμοποιούσαν συγχρόνως άντρες και γυναίκες. Τα λουτρά αυτού του είδους ήταν ιδανικό μέρος για τις πόρνες ώστε να προσελκύουν τη πελατεία τους και ίσως γι' αυτό τον λόγο είχαν εκδοθεί κατά καιρούς αυτοκρατορικές διαταγές που τα απαγόρευαν.

1.2.5. Περίοδος Μεσαίωνα

Τα χρονικά όρια το μεσαίωνα δεν είναι σαφή διότι όπως είναι γνωστό δεν υπάρχει ομοφωνία των ιστορικών. Πολλοί από αυτούς τοποθετούν την περίοδο από την παρακμή της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας έως την πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας και προφανώς αυτά τα όρια δεν μπορούν να ισχύσουν για όλες τις ευρωπαϊκές χώρες.

Με την κυριαρχία των Ρωμαίων στα βασίλεια της κεντρικής Ευρώπης είχε συντελεστεί ήδη η διάδοση της ιδέας των λουτρών και είχε αφήσει τα ίχνη της και μέχρι την εποχή του πρώιμου Μεσαίωνα, από τον 6^ο αιώνα έως το τέλος του 11^{ου} αιώνα χάνεται η χρήση των λουτρών ως μέσου πρόσβασης ή συμμετοχής στην οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα των κοινωνιών. Η

τεκμηριωμένη ψυχοσωματική επέμβαση της λουτροθεραπείας αλλοιώνεται και σβήνει σταδιακά, ενώ πολλά από τα εναπομείναντα λουτρικά συγκροτήματα με τα πολύπλοκα συστήματα θέρμανσης ζεστού αέρα, μέσω υπόγειων καναλιών, αχρηστεύονται και με την πάροδο του χρόνου γίνεται ακατανόητη ακόμη και η αιτία ύπαρξής τους. Στα μεσαιωνικά χρόνια, η πολυτέλεια των ρωμαϊκών λουτρών, που συχνά συγκαταλέγονταν ανάμεσα στα επιβλητικότερα κτίρια των μεγαλουπόλεων, θεωρήθηκε κατάλοιπο ειδωλολατρίας. Οι άνθρωποι πλενόταν στα ποτάμια και στις λίμνες ενώ ολόκληρα κάστρα και πύργοι στερούσαν εντελώς από εγκαταστάσεις αγωγών ύδρευσης και αποχέτευσης νερού.

Μεσαιωνικές εκκλησιαστικές αρχές ενθάρρυναν την πεποίθηση περί κατάλοιπων ειδωλολατρίας και κατέβαλαν κάθε δυνατή προσπάθεια για να κλείσουν τα δημόσια λουτρά. Εκκλησιαστικοί αξιωματούχοι πίστευαν ότι τα δημόσια λουτρά δημιουργούσαν ένα περιβάλλον ανοιχτό στην ανηθικότητα και τις ασθένειες. Αξιωματούχοι της Ρωμαϊκής Καθολικής Εκκλησίας απαγόρευσαν τη δημόσια λουτροθεραπεία σε μια ανεπιτυχή προσπάθεια να σταματήσει η επιδημία της σύφιλης, η οποία απειλούσε να σαρώσει την Ευρώπη.

Από τον 12^ο και 13^ο αιώνα, όμως η λουτροθεραπεία καθιερώνεται ακόμα περισσότερο και αποκτά πιο σημαντική θέση στο κοινωνικό σύνολο. Η τάξη των μεγαλεμπόρων έχει αρχίσει την ανοδική της πορεία και τα λουτρά αποκτούν ιδιαίτερη χρηστική σημασία για τους πολίτες, οι οποίοι φτάνουν σε εντελώς αντίθετες ενέργειες από τις προηγούμενες χρονικές περιόδους. Ιδιαίτερη άνθηση παρουσίαζε η λουτρική διαδικασία στη Γερμανία. Στους μεσαιωνικούς χώρους των λουτρών εγκαινιάζεται ένα είδος εφιδρωτικού μπάνιου με ζεστό αέρα, που έμοιαζε με τη σημερινή σάουνα. Τα λουτρά αυτά σταδιακά εξελίχθηκαν.

Η θεραπευτική ιδιότητα των λουτρών, εκτός της καθαριότητας, εντοπιζόταν κυρίως στις ρευματοπάθειες και στις δερματικές παθήσεις και ενεργούσε ως προληπτικό και αμυντικό μέσο. Έτσι, θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς, πως τα πρώτα δείγματα λουτρών δείχνουν την τάση αναβίωσης των λουτρικών δραστηριοτήτων, τα οποία έχουν κάποια αμυδρή αναφορά στα ελληνορωμαϊκά πρότυπα.

1.2.6. Ισλαμικά Λουτρά

Οι Άραβες υιοθέτησαν και διέδωσαν σε Ανατολή και Δύση τα λουτρά, δημιουργώντας ξανά έναν εξέχοντα ρόλο γι' αυτά στην καθημερινή ζωή της πόλης. Από τους Άραβες κυρίως τα γνώρισαν οι Οθωμανοί οι οποίοι έχτισαν εξαιρετικές εγκαταστάσεις για τα λουτρά τους, τα γνωστά χαμάμ, πολλά από τα οποία σώζονται ακόμη και σήμερα και λειτουργούν σε πολλές πόλεις. Στο μουσουλμανικό πολιτισμό τα δημόσια λουτρά, με τη γενική άποψη περί υγιεινής και θρησκευτικής λειτουργίας τους, αποτελούσαν μια από τις παλιές παραδοσιακές μορφές κοινωνικής εικόνας. Το είδος αυτό του λουτρού, που αφορούσε τον βαθύ σωματικό καθαρισμό και την πνευματική υπέρβαση, ήταν το εφιδρωτικό ξηρό ατμόλουτρο, οι ρίζες του οποίου μπορούν να αναζητηθούν στην αρχαία ελληνική παράδοση των λουτρών. Επομένως, η αρχιτεκτονική των τουρκικών λουτρών δεν διέφερε από εκείνη των αντίστοιχων στους βυζαντινούς χρόνους.

Έτσι, ήδη από τον 15^ο αιώνα, τα ατμόλουτρα γίνονται σημείο αναφοράς της ζωντανής παράδοσης, που φτάνει πλέον μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Στη Συρία, στην Αίγυπτο και την Τουρκία, η συνήθεια του λουτρού επεβλήθη, για λόγους υγείας υπαγορευμένους

από τους τρόπους άσκησης της θρησκευτικής λατρείας. Η καθαριότητα του σώματος, που συμβολικά εκφράζεται και με το πλύσιμο των άκρων με τρεχούμενο νερό, προκειμένου ο πιστός να προσκυνήσει στο τέμενος, είναι γνωστή προδιαγραφή για τους πιστούς μουσουλμάνους. Γι' αυτό και τα περισσότερα λουτρά-χαμάμ υπήρχαν κοντά στα τεμένη-τζαμιά. Στη Βουδαπέστη υπάρχουν μέχρι σήμερα πέντε ιαματικά λουτρά τύπου χαμάμ του 16^{ου} αιώνα από την περίοδο της τουρκικής κατοχής. Στις χώρες αυτές, όπως και στην Οθωμανική κοινωνία, το δημόσιο λουτρό, ως διατυπωμένη κοινωνική ανάγκη, ιδεολογικά πλήρως τεκμηριωμένη, αποτελούσε τόπο ξεκούρασης, χαλάρωσης, συνάντησης και ψυχαγωγίας. Λουτρά που διέθεταν ιαματικές πηγές επικράτησαν απόλυτα και ως θεραπευτική ενότητα, είτε ως μεμονωμένη εισπνοθεραπεία για παθήσεις του αναπνευστικού, είτε ως ολόσωμο μπάνιο με ατμό για κυκλοφορικές παθήσεις. Και τα δύο είδη διατηρήθηκαν μέχρι τις μέρες μας και ενσωματώθηκαν στο λειτουργικό πρόγραμμα των σύγχρονων υδροθεραπευτηρίων.

1.2.7. Περίοδος Αναγέννησης

Προς το τέλος του 14^{ου} αιώνα, στο νότιο ευρωπαϊκό χώρο αρχίζουν να εμφανίζονται συγγράμματα από Ιταλούς γιατρούς για τα δημόσια λουτρά στα οποία παράλληλα διατυπώνονται και κάποιες οδηγίες για εγκράτεια και προσωπική εφαρμογή της χρήσης των νερών, αφού πολλά από τα περιστατικά που περιέγραφαν έδειχναν σαφώς την ανθυγιεινή χρήση του λουτρού, κυρίως για παθήσεις του δέρματος, που ήταν διαδεδομένες σε μεγάλη κλίμακα. Την περίοδο αυτή, παρατηρείται μείωση και στη χρήση ακόμα και των ιδιωτικών λουτρών. Λίγες ήταν οι αξιόλογες λουτρικές εγκαταστάσεις που μπορούν να αναφερθούν, όπως για παράδειγμα, στη Φλωρεντία του 15^{ου} αι. το Palazzo Medici, ή στο Μιλάνο η εγκατάσταση του Castello Sforcesca, στη Μάντουα το Palazzo Gonzaga, στη Φερράρα το Palazzo d'Este. Ιδιαίτερα γνωστή ήταν η εγκατάσταση του Palazzo Ducale στο Ουρμπίνο την οποία αποτελούσαν μια κεντρική δεξαμενή με περιμετρική κλιμακωτή διάταξη, ατμόλουτρα και χώροι αναψυχής και χαλάρωσης.

Αντίθετα με την Ιταλία, στις Βόρειες χώρες της Ευρώπης, ακόμη και στην εποχή της αναγέννησης, που ούτως ή άλλως άνησε αργότερα, συνεχίστηκε η αλόγιστη χρήση των λουτρών, γιατί η λουτρική διαδικασία είχε συνδεθεί άρρηκτα με το αίσθημα ελευθερίας και διασκέδασης. Η κατάσταση αυτή κράτησε από τις τελευταίες δεκαετίες του 14^{ου} αιώνα μέχρι και τον 16^ο αιώνα. Από τις εγκαταστάσεις των δημόσιων λουτρών έμειναν σε χρήση μόνο αυτές που ήταν συνδεδεμένες με τις λαϊκές δοξασίες, όπως για παράδειγμα στη Γερμανία το λουτρό της 1^{ης} Μαΐου. Γραπτές πηγές περιγράφουν τη μεγάλη συρροή αγροτών στο Baden-Baden το 1673, προκειμένου να λάβουν μέρος στη γιορτή του λουτρού που θα τους διασφάλιζε υγεία και ευημερία όλο το χρόνο.

Οι ηγεμόνες και οι βασιλείς άρχισαν να προγραμματίζουν περιοδείες μαζί με την αυλή τους προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών, ενώ οι τοποθεσίες των λουτρών και τα τοπία άρχισαν από τότε να μετατρέπονται σε κεφάλαιο εκμετάλλευσης. Το ιαματικό λουτρό αρχίζει να αναγνωρίζεται ως τόπος αλλαγής περιβάλλοντος. Μάλιστα σε κάθε λουτρική περιοχή έπιναν το νερό ακόμα και αν αυτό δεν ήταν κατάλληλο. Έτσι, αυτή η υπερβολική πόση νερού οδήγησε ορισμένους ερευνητές σε νέες μελέτες γύρω από την ειδική αυτή θεραπεία που αφορούσε τις νεφρολιθιάσεις. Οι πρώτες εμπειριστατωμένες μελέτες ανήκουν, στον γιατρό Boe-

Sylvius (1614-1672) σύμφωνα με τις οποίες ο χρήστης χρειάζεται συνταγή, η οποία θα ορίζει τόσο τις ποσότητες όσο και τα χρονικά διαστήματα της πόσης νερού. Αλλά εκτός της υδροθεραπεία του ατομικού ή του ομαδικού λουτρού και της πόσης νερού, δοκιμάζονται την περίοδο αυτή και άλλες θεραπείες, όπως λασποεπιθέματα, λουτρά ατμού και ειδική υδροθεραπεία με έντονη εκτίναξη νερού.

1.2.8. Περίοδος 17ου-18ου Αιώνα

Κατά τη διάρκεια του 18ου αιώνα, πραγματοποιήθηκε αναβίωση των ιατρικών χρήσεων του ιαματικού νερού μεταξύ ορισμένων Ιταλών, Γερμανών και Άγγλων ιατρών. Αυτή η αναβίωση άλλαξε τον τρόπο διεξαγωγής μιας θεραπείας Spa. Για παράδειγμα, στο Karlsbad, η εφαρμοσμένη μέθοδος της πόσης μεταλλικού νερού απαιτούσε αποστολή μεγάλων βαρελιών σε μεμονωμένα «οικοτροφεία», όπου οι ασθενείς έπιναν συνταγογραφημένες από το γιατρό δόσεις, στη μοναξιά του δωματίου τους. Η καινοτομία αυτή αύξησε τα ιατρικά οφέλη, με αποτέλεσμα η ευρωπαϊκή λουτρική αγωγή να συμπεριληφθεί στην ιατρική συνταγογράφηση.

Το 1797, στην Αγγλία, ο Dr. James Currier δημοσίευσε το έργο του με τίτλο: «Οι επιδράσεις του νερού, ψυχρού και θερμού, ως θεραπεία στον πυρετό και άλλες ασθένειες». Το βιβλίο αυτό τόνωσε το ενδιαφέρον για θεραπείες μέσω του νερού και υποστήριξε την εξωτερική και εσωτερική χρήση του νερού ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Παράλληλα, κτίζονταν και δημόσια λουτρά ως ευεργετικές προσφορές υπέρ των φτωχών και η χωροθέτηση τους γινόταν μακριά από τα κτίσματα που προορίζονταν για τους ευγενείς, έτσι ώστε να μη διασταυρώνονται οι δρόμοι επικοινωνίας των δύο τάξεων. Έτσι, γεννήθηκαν και οι γνωστές λουτροπόλεις, όπως για παράδειγμα στη Γερμανία το Bad Aachen, το Baden-Baden, στη Βοημία το Karlsbad, το Marienbad, στην Ιταλία το Salzomaggiore, Montecatini, στη Γαλλία το Aix les Bains, το Vichy, στην Αγγλία το Bath.

Στις χώρες αυτές σημειώνονται επίσης ουσιαστικά βήματα προόδου στη βαλνεολογία. Η επιβολή για παράδειγμα της παρουσίας γιατρών στα υδροθεραπευτήρια και η εφαρμογή εξεταστικών ελέγχων των λουομένων ήταν αποφασιστικής σημασίας και απέδωσε θετικά αποτελέσματα. Επιπλέον πολύ γρήγορα αναπτύχθηκε μια δυναμική του χώρου και σε σύντομο χρονικό διάστημα η οικονομική επιτυχία αξιολογήθηκε πάνω από την ιατρική θεραπεία.

1.2.9. Περίοδος 19ου Αιώνα

Όσον αφορά την ιστορία των θερμομεταλλικών πηγών, ο 19^{ος} αιώνας καταχωρείται ως χρονική περίοδος πλήρους επικράτησης της λουτροθεραπευτικής ιδέας. Μπορεί μάλιστα να ισχυριστεί κανείς ότι από το 1850 και μετά σημειώνεται κατακόρυφη ανάπτυξη. Την περίοδο αυτή η υδροθεραπευτική αποκτά ένθερμους υποστηρικτές, ακόμη και στους ιατρικούς κύκλους, οι οποίοι την προώθησαν είτε ως μοναδική λύση στην αδυναμία της επιστήμης να λύσει με επιτυχία το πρόβλημα των αρθριτικών και ρευματικών παθήσεων, είτε ως συμπληρωματική, εναλλακτική μέθοδο θεραπείας για άλλες παθήσεις. Οι γιατροί των λουτροπόλεων, με τις παρατηρήσεις τους πάνω στους ασθενείς - επισκέπτες, επανεκτιμούν τα συμπτώματα, καθορίζουν το ποσοστό του ευεργετικού αποτελέσματος και καθορίζουν την μέθοδο των συγκεκριμένων θεραπειών. Πράγμα που επιβεβαιώνουν και οι ίδιοι οι ασθενείς που συχνά επέλεγαν τόπους οι οποίοι πρόσφεραν οργανωμένες λουτρικές παροχές.

Στη άλλη μεριά του Ατλαντικού, το 1842, σε ένα σπίτι στο Σινσινάτι του Οχάιο, εμφανίστηκε η πρώτη εσωτερική μπανιέρα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τα λουτρά, ωστόσο, δεν ήταν ακόμη ένα συνολικό και καθολικό έθιμο. Στη Φιλαδέλφεια, ένα χρόνο αργότερα, το 1843, βάσει νόμου τα λουτρά κρίθηκαν παράνομα μεταξύ 1 Νοεμβρίου και 15 Μαρτίου, ως μέτρο για την προστασία της υγείας και το 1845 στη Βοστώνη της Μασαχουσέτης, απαγορεύτηκαν. Η χρήση των λουτρών ήταν νόμιμη μόνη στην περίπτωση που υπήρχε εντολή γιατρού. Αργότερα η κατάσταση βελτιώθηκε και από το 1867 στη Φιλαδέλφεια, τα περισσότερα σπίτια των εύπορων κατοίκων είχαν μπανιέρες και εσωτερική υδραυλική εγκατάσταση ύδρευση και αποχέτευσης.

Στην Αγγλία, ήδη από το 1880 είχαν εγκατασταθεί ζεστά ντους σε στρατώνες και σχολεία. Τα ταμπό κατά των λουτρών εξαφανίστηκαν με τις προόδους στην ιατρική επιστήμη. Η παγκόσμια ιατρική κοινότητα όχι μόνο δεν απαγόρευε αλλά προωθούσε τα οφέλη των λουτρών. Επιπλέον, η βικτωριανή μόδα που ευνοούσε κάθε τι το εξωτικό, προώθησε τέλεια την περαιτέρω αναζήτηση των θεραπευτικών ιδιοτήτων του ιαματικού νερού.

Φωτογραφίες του 19^{ου} αιώνα από ένα λουτρικό συγκρότημα τραβηγμένες στη δεκαετία του 1930, απεικονίζουν λεπτομερώς την αρχιτεκτονική της εποχής που προηγήθηκε. Χαρακτηριστικά στοιχεία ήταν η χρήση ψηφιδωτών δαπέδων, μαρμάρινων τοίχων, κλασικών αγαλμάτων, τοξωτών ανοιγμάτων, θολωτών οροφών, τριγωνικών αετωμάτων, κίωνων κορινθιακού ρυθμού και όλων των άλλων διακοσμητικών της νεοκλασικής αναγέννησης.

Κατά το δεύτερο μισό του 19^{ου} αιώνα, ενισχύονται οι κτιριακές προδιαγραφές για τη λειτουργία λουτροπόλεων, μερικές από τις οποίες επέβαλαν τη χωροθέτηση των λουτρικών εγκαταστάσεων μέσα στο πάρκο θεραπείας ή τουλάχιστον κοντά σ' αυτό. Το πάρκο αυτό, χαρακτηριστικό του οποίου είναι η ελεύθερη διαμόρφωση, βρίσκει την πλήρη αποδοχή του και καθιερώνεται ως απαραίτητο διακοσμητικό στοιχείο στο σύστημα σχεδιασμού της λουτρόπολης. Μέσα σ' αυτό το σύστημα η αρχιτεκτονική των λουτρικών εγκαταστάσεων χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να αποδοθούν η έκφραση, το δυναμικό και ο πολιτισμός, η ανθρώπινη ύπαρξη. Στο πλέγμα των αρτηριών και των δρομίσκων των πάρκων επιλέγονται νευραλγικά σημεία, κοιλάδες, ανοίγματα χώρων για να στηθεί το αρχιτεκτονικό έργο. Στις εγκαταστάσεις του περιλαμβάνει και μικρά περίπτερα, κρήνες, τεχνητές λίμνες και χείμαρρους, κιόσκια για ανάπαυση ή στέγαση μουσικών της ορχήστρας, καθώς και πίστες χορού. Πιο συγκεκριμένα, τα κτίρια χωρίζονταν συνήθως ανάλογα με τη λειτουργία τους στο Trinkhalle (αίθουσα πόσης), τα λουτρά, το Inhalatorium (για την εισπνοή των ατμών) και το Kurhaus ή Conversationhaus, που ήταν το κέντρο της κοινωνικής δραστηριότητας.

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

1.2.10. Περίοδος 20ου Αιώνα

Οι σημαντικές εξελίξεις που συντελέστηκαν στην Ευρώπη την μακρά περίοδο από την αναγέννηση έως τους νεότερους χρόνους, επέδρασαν καθοριστικά στην αντίληψη σχετικά με την υδροθεραπεία. Με τη συνδρομή των φυσιογνωστικών επιστημών, της φυσικής και της χημείας, η υδροθεραπεία πέρασε από τον εμπειρισμό στην επιστημονική τεκμηρίωση και βεβαίως σε νέες ανακαλύψεις και προοπτικές. Η έντονη κινητικότητα στον ιαματικό τουρισμό, η κατασκευή κλιματοθεραπευτικών κέντρων, η έκρηξη σχετικών εκδόσεων και η δυναμική ανάπτυξη του θερμαλισμού, άλλαξαν τα δεδομένα της υδροθεραπείας.

Οι πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα δοκιμάστηκαν από πολλαπλές και αλληπάλληλες πολιτικοοικονομικές κρίσεις, που διαμόρφωσαν την νέα βιομηχανική αστική τάξη. Ως διέξοδο στο αδιέξοδο των καιρών, οι πολίτες της τάξης αυτής βρήκαν διάφορους καινοτομικούς τρόπους κοινωνικής απασχόλησης, οι οποίοι φαίνεται ότι εξυπηρετούσαν κατά των καλύτερο δυνατό τρόπο και τις σωματικές και τις ψυχαγωγικές τους ανάγκες. Ανάμεσά τους βασική θέση έχει η λουτροθεραπεία. Η προσφορά σε υδροθεραπευτήρια πολλαπλασιάζεται εντυπωσιακά. Σχεδιάζονται νέες εγκαταστάσεις που συμπεριλαμβάνουν θέατρα, καζίνο, αθλητικά κέντρα. Δημιουργούνται έτσι πολλές δυνατότητες για κάθε είδους επαφές και η κοινωνική προβολή αυτής της τάξης και η θέληση για την κοινωνική της επικράτηση. Θέσπισαν μάλιστα και κανόνες για τη χρήση του αστικού λουτρικού επαναπροσδιόρισαν την οικονομική, πολιτική και πολιτιστική δομή.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, τα ευρωπαϊκά ιαματικά λουτρά συνδύαζαν αυστηρή δίαιτα και σωματική άσκηση, σε μια πολύπλοκη λουτρική διαδικασία για την επίτευξη οφελών για τους ασθενείς. Ένα παράδειγμα είναι αρκετό για να καταδείξει την αλλαγή στις λουτρικές διαδικασίες. Οι ασθενείς στο Baden-Baden, στη Γερμανία, το οποίο εξειδικευόταν στη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ήταν υποχρεωμένοι να συμβουλευτούν ένα γιατρό πριν από τη χρήση των λουτρών. Μετά από αυτό, οι λουόμενοι περνούσαν στην κύρια αίθουσα των λουτρών, όπου κατέβαλλαν κάποιο ποσό για τη χρήση τους και αποθήκευαν τα τιμαλφή τους προτού να οδηγηθούν σε ένα θάλαμο ώστε να μπορέσουν να ξεντυθούν. Τα λουτρά παρείχαν στους λουόμενους τα απαραίτητα όπως πετσέτες, μπουρνούζια και παντόφλες.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα η αρχιτεκτονική ιστορία των λουτρών συνεχίζει να έχει σημαντικό ενδιαφέρον, γιατί εξακολουθεί να απασχολεί μεγάλο τμήμα της κοινωνικής ζωής. Στο διάστημα αυτό παρουσιάζει σημαντικές διαβαθμίσεις, τόσο στη λειτουργική διάταξη των χώρων όσο και στην υιοθέτηση του οικοδομικού ρυθμού. Το κυριότερο είναι ότι με το υδροθεραπευτήριο συγχωνεύεται και η ξενοδοχειακή μονάδα, δημιουργώντας έτσι έναν σύνθετο τύπο που προσφέρεται στους χρήστες ως ο πλέον κατάλληλος για τις ψυχοσωματικές τους θεραπείες.

1.2.11. Περίοδος 21ου Αιώνα

Τα σύγχρονα Spa μπορεί να έχουν χάσει λίγο το στυλ και την κομψότητα των προηγούμενων χρόνων, οι άνθρωποι όμως επιστρέφουν στις ιαματικές πηγές είτε για χαλάρωση και ευεξία είτε για θεραπευτικούς λόγους. Σε αρκετά ευρωπαϊκά κράτη η έννοια της θεραπευτικής χρήσης έχει παραμείνει, με αποτέλεσμα να καλύπτεται ένα μέρος της δαπάνης από το κράτος.

Στη Γερμανία για παράδειγμα, η παράδοση επιβιώνει μέχρι σήμερα. Η λήψη μιας θεραπείας σε Spa καλύπτεται τόσο από δημόσια όσο και από ιδιωτική ασφάλιση υγείας, σύμφωνα με την εντολή της ομοσπονδιακής νομοθεσίας. Τυπικά, ένας γιατρός συνταγογραφεί λίγες εβδομάδες παραμονής σε μια μεταλλική πηγή ή σε κάποιο άλλο φυσικό περιβάλλον, όπου η κατάσταση του ασθενούς αντιμετωπίζεται με θεραπευτικά πηγαία νερά και φυσικές θεραπείες.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες ενός κέντρου Υδροθεραπείας - Spa χρησιμοποιούνται και από άτομα της 3ης ηλικίας καθώς καλύπτουν πολλές απ' τις ανάγκες τους. Οι φυσικές ιαματικές πηγές ανταπεξέρχονται σε μεγάλο ποσοστό στις παθήσεις που αντιμετωπίζουν και είναι ικανές να απαλύνουν και να θεραπεύσουν με τη σωστή ιατρική καθοδήγηση. Βέβαια ένα Spa μπορεί να δώσει λύσεις και σε αισθητικά προβλήματα που παρουσιάζουν αυτές οι ηλικίες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ SPA

Ένα Spa, ανάλογα με τις υπηρεσίες που παρέχει κατατάσσεται σε διάφορες κατηγορίες. Μπορεί να διαφέρει η τοποθεσία του Spa, το είδος της υδροθεραπείας, οι ηλικιακές ομάδες κ.α.. Έτσι, υπάρχουν τα:

2.1. SPA ΣΕ ΘΕΡΕΤΡΟ (RESORT SPA)

Ανήκει και στεγάζεται σε θέρετρα ή ξενοδοχειακές μονάδες και συνήθως το επισκέπτονται οι πελάτες τους. Ωστόσο, υπάρχει δυνατότητα παροχής των υπηρεσιών του σε άτομα που απλά θέλουν να επωφεληθούν από τις παροχές του Spa χωρίς να μένουν στο ξενοδοχείο. Παρέχει επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες Spa, γυμναστήριο και ομαδικούς χώρους ευεξίας όπως πισίνα, καθώς και επιλογές μενού από την κουζίνα του Spa. Οι υπηρεσίες είναι υψηλής ποιότητας και συχνά εντάσσονται και σε τουριστικά πακέτα.

2.2. SPA ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

2.3. ΗΜΕΡΗΣΙΟ SPA (DAY SPA)

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

2.4. ΚΛΑΜΠ SPA (CLUB SPA)

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

2.5. SPA ΣΕ ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΟΠΛΟΙΟ (CRUISE SPA)

Βρίσκεται σε πολυτελή κρουαζιερόπλοια και προσφέρει επαγγελματικά οργανωμένες υπηρεσίες Spa, γυμναστήριο και χώρους ευεξίας, όπως πισίνα, καθώς και προγράμματα υγιεινής διατροφής, με επιλογές μενού από την κουζίνα του Spa.

2.6. SPA ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥ (DESTINATION SPA)

Είναι εγκατάσταση που παρέχει εξατομικευμένες υπηρεσίες Spa. Πρόκειται για ξενοδοχειακές μονάδες ή καταλύματα με υψηλής ποιότητας παροχές και βραχυπρόθεσμη διαμονή. Έχει ως πρωταρχικό σκοπό την παροχή ατομικών υπηρεσιών, την βελτίωση της υγείας μέσα από προσωπική καθοδήγηση και την διαμόρφωση ενός καλύτερου και πιο υγιεινού τρόπου διαβίωσης. Σε μια εβδομάδα, συνήθως, διαμονή περιλαμβάνει υπηρεσίες Spa, φυσικές δραστηριότητες, εκπαίδευση για την προαγωγή της καλής υγείας καθώς και υγιεινή κουζίνα.

2.7. ΟΛΙΣΤΙΚΟ SPA (HOLISTIC SPA)

Το ολιστικό Spa δίνει έμφαση στις εναλλακτικές θεραπευτικές, τη χορτοφαγία και τη μακροβιοτική διατροφή. Ακόμη, θεωρεί τον άνθρωπο ως όλον, και προσφέρει υπηρεσίες που αφορούν τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα.

2.8. SPA ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ (ADVENTURE SPA)

Εξειδικεύεται σε εξωτερικές αθλητικές δραστηριότητες.

2.9. ΙΑΤΡΙΚΟ SPA (MEDICAL SPA)

Το ιατρικό Spa αφορά στην ιατρική φροντίδα και ιατρική αποκατάσταση και διαθέτει εξειδικευμένο προσωπικό αλλά και ιατρικό εξοπλισμό, με στόχο την αποκατάσταση ή τη θεραπεία διάφορων παθήσεων και μόνιμων βλαβών. Είναι απαραίτητη η παρουσία ιατρού 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 που ενσωματώνει υπηρεσίες Spa, καθώς και παραδοσιακές ή/και εναλλακτικές θεραπείες και αγωγές.

Το ιατρικά Spa επισκέπτονται ασθενείς με σοβαρές μορφές ρευματοπαθειών, με ημιπληγίες, παραπληγίες κ.α., και, μεταξύ άλλων, εφαρμόζει λουτροθεραπεία, χρησιμοποιώντας διάφορα reloids. Τα reloids είναι λάσπη ή πηλός, αποτελούμενα από χούμο και ανόργανα συστατικά που σχηματίζονται για πολλά χρόνια με γεωλογικές και βιολογικές, χημικές και φυσικές διεργασίες και χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς ως μέρος της λουτροθεραπείας. Η λειτουργία του μπορεί να περιλαμβάνει και υπηρεσίες πρόληψης παθήσεων και ευεξίας.

2.10. SPA ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σε αυτό πραγματοποιούνται φυσικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με διατροφικά προγράμματα και θεραπείες αντιγήρανσης, αναζωογόνησης και ευεξίας. Είναι Spa το οποίο εξειδικεύεται σε θεραπείες αντιμετώπισης των προβλημάτων που αφορούν τους ηλικιωμένους. Περιλαμβάνει θεραπείες αντιγήρανσης προσώπου και σώματος

και θεραπείες παθήσεων, όπως αρθριτικά, καρδιολογικά και άλλα προβλήματα. Συχνά συνδυάζεται με μεθόδους λουτροθεραπείας και θαλασσοθεραπείας.

2.11. SPA ΔΟΜΗΣΗΣ (STRUCTURED SPA)

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

2.12. ΙΔΙΩΤΙΚΟ SPA (EXCLUSIVE/VIP SPA)

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

2.13. ECO SPA Ή GREEN SPA

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

2.14. ΣΥΓΧΡΟΝΟ SPA

Το Spa είναι προσαρμοσμένο στη σημερινή εποχή, έχει ως στόχο να εξαλείψει τη νοσηρή κατάσταση που προκαλεί ο γρήγορος και έντονος τρόπος ζωής, το άγχος και το στρες και να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει ξανά την ισορροπία του.

Για την περιγραφή ενός σύγχρονου Spa, χρησιμοποιούνται οι εξής ορισμοί (με βάση το νόμο υπ' αριθμόν 3498/2009 περί ανάπτυξης ιαματικού τουρισμού):

2.14.1. Ιαματικός Τουρισμός

Εναλλακτική μορφή τουρισμού η οποία αποσκοπεί στην ίαση - φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας.

2.14.2. Θερμαλισμός

Το ευρύ πεδίο θεραπευτικών και προληπτικών για την υγεία εφαρμογών, οι οποίες πραγματοποιούνται με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων.

2.14.3. Θερμαλιστική Θεραπεία

Ένα σύνολο ενεργειών και σχέσεων με το ιαματικό νερό, τον πηλό και τους υδρατμούς που χρησιμοποιούνται για μια συγκεκριμένη χρονική διάρκεια σε ένα θερμαλιστικό κέντρο. Η έννοια του Θερμαλισμού περιλαμβάνει το σύνολο των δραστηριοτήτων του Ιαματικού Τουρισμού, μαζί με τις διευρυμένες δραστηριότητες αναψυχής και αναζωογόνησης, που μπορούν να έχουν και μη ασθενείς τουρίστες, που επισκέπτονται τις Ιαματικές Πηγές. Ακόμη, περιλαμβάνει την ενεργειακή αξιοποίηση των θερμομεταλλικών νερών, τη γενικότερη χρήση της γεωθερμικής ενέργειας και τη χρήση των μεταλλικών νερών.

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Με τον όρο υδροθεραπεία εννοούμε μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών, που βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του νερού. Η υδροθεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, στις οποίες υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου σημαντικών παραμέτρων, όπως είναι η θερμοκρασία, η πίεση και η κίνηση του νερού.

Στις ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, το ζεστό νερό δρα θετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο αγγειακό σύστημα και στη λειτουργία της καρδιάς, ενώ το κρύο νερό δρα ευεργετικά στον μυϊκό τόνο και συσφίγγει το σώμα. Το νερό σε θερμοκρασία σώματος (37°C), δρα χαλαρωτικά και διευκολύνει την απορρόφηση των αλάτων και των μεταλλικών στοιχείων που χρησιμοποιούνται στις διαδικασίες της υδροθεραπείας.

Η υδροθεραπεία προσφέρει ευεξία, χαλάρωση και βελτιώνει την ψυχική διάθεση, διευκολύνοντας έτσι την μείωση του στρες και του άγχους. Ακόμη η υδροθεραπεία αποτελεί μέσο αποκατάστασης ορισμένων ασθενειών και, άρα, προτείνεται και για θεραπευτικούς σκοπούς.

3.1. ΜΟΡΦΕΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ανάλογα με τον τρόπο χρήσης του νερού, η υδροθεραπεία διακρίνεται στην εσωτερική υδροθεραπεία, που περιλαμβάνει την ποσιθεραπεία, την εισπνοθεραπεία και τις πλύσεις, και στην εξωτερική υδροθεραπεία, που περιλαμβάνει τη λουτροθεραπεία, την υδροκινησιοθεραπεία, τις υδρομαλάξεις και την ιλυοθεραπεία.

3.1.1. Εσωτερική Υδροθεραπεία

3.1.1.1. Ποσιθεραπεία

Είναι η εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα με πόση, για θεραπευτικούς σκοπούς. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία, στα κολλοειδή και στα άλατα τα οποία με την κυκλοφορία του αίματος φτάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση. 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 που ενδείκνυται για ορισμένες θεραπείες του ουροποιητικού συστήματος. Συνήθως η εφαρμογή της διαρκεί 3 με 4 εβδομάδες και τα αποτελέσματά της είναι άμεσα. Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού από διάφορες βλαβερές συνήθειες όπως, αλκοόλ, κακή διατροφή κ.τ.λ., και δεν συνιστάται σε ασθενείς που πάσχουν από έλκος του στομάχου.

Ενδείξεις:

- Παθήσεις της θρέψης και των ουροφόρων οδών (νεφρολιθίαση),
- Παθήσεις του ήπατος και των χοληφόρων οδών,
- Παθήσεις του πεπτικού συστήματος (απόχρεμψη).

Αντενδείξεις:

- Χολολιθιάσεις με συχνούς κολικούς ή μεγάλους λίθους,
- Χολοκυστίτης σε οξεία φάση,
- Πρόσφατο έλκος στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου.

3.1.1.2. 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.

Ενδείξεις:

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

Αντενδείξεις:

- Φυματίωση,
- Αρτηριακή υπέρταση όταν δεν ρυθμίζεται,
- Σακχαρώδης διαβήτης,
- Νεφρική ηπατική και καρδιακή ανεπάρκεια,

3.1.1.3. Πλύσεις

Χρήση ιαματικού νερού για ρινικές, στοματικές και γυναικολογικές πλύσεις. Είναι το είδος του νοσήματος που καθορίζει αν θα γίνουν με νερό ιαματικής πηγής ή θαλάσσιο. Οι πλύσεις συνδυάζονται απαραίτητα με λουτροθεραπεία.

Ενδείξεις:

- Στοματικές μολύνσεις,
- Προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού (ιγμορίτιδα),
- Γυναικολογικές φλεγμονές (ξηρότητα και ατροφία κόλπου).

3.1.2. Εξωτερική Υδροθεραπεία

3.1.2.1. Λουτροθεραπεία

Γίνεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δυο εβδομάδες, με συχνότητα ένα λουτρό ανά ημέρα. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών. Η λουτροθεραπεία συνιστάται μετά από την ολοκλήρωση της διαδικασίας της πέψης και εφαρμόζεται σχεδόν σε όλα τα νοσήματα που χρίζουν υδροθεραπείας.

Ενδείξεις:

- Ρευματικές παθήσεις (όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα, αρθρίτιδα ώμου, γόνατος, δυσκαμψίες αρθρώσεων, κλπ.),
- Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριακή υπέρταση, ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών ενδαρτηρίτιδες κάτω άκρων, χρόνιες φλεβίτιδες κιρσοί),
- Παθήσεις δερματικές (έκζεμα, δερματίτιδες, ψωρίαση κ.λ.π.),
- Γυναικολογικές παθήσεις (χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις των σαλπίγγων και της μήτρας, λευκόρροια, ανεπάρκεια ωοθηκών),
- Παθήσεις περιφερικών νεύρων,
- Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος,
- Μυοσκελετικά προβλήματα (διάφορα σύνδρομα, όπως αυχενικό, οσφυαλγία, ισχιαλγία, καρπιαίου σωλήνα κ.α.),
- Αθλητικές κακώσεις.

Αντενδείξεις:

- Παθήσεις της καρδιάς, πρόσφατες εγκεφαλικές αιμορραγίες, βαριές καρδιολογικές παθήσεις,
- Ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών με συχνές κρίσεις ή σοβαρές βλάβες του μυοκαρδίου,
- Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων, βαριές μορφές διαβήτη με έκδηλη εξασθένιση του οργανισμού, ενεργός φυματίωση, κακοήθεις νεοπλασίες, βαριές νευρικές και ψυχολογικές παθήσεις,
- Εγκυμοσύνη μετά τον 6^ο μήνα, κυρίως όταν πρόκειται για πολύ θερμές πηγές (άνω των 32 βαθμών Κελσίου) ή πλούσιες σε ραδόνιο,
- Εμπύρετες καταστάσεις,
- Φλεβική ανεπάρκεια των κάτω άκρων (απαγορεύονται τα λουτρά σε πολύ ζεστά νερά),
- Νεοπλασίες,
- Μεταδοτικά νοσήματα,
- Βαριές ηπατικές παθήσεις,
- Φυματικές καταστάσεις,
- Νεφρική ανεπάρκεια,
- Παιδιά κάτω των 7 ετών.

Η λουτροθεραπεία διακόπτεται επίσης:

- Όταν παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης,
- Κατά τις μέρες της έμμηνου ρήσης,
- Όταν αυτή δε γίνεται καλώς ανεχτή από τον λουόμενο.

3.1.2.2. Υδροκινησιοθεραπεία & Υδρομαλάξεις

Υδροκινησιοθεραπεία είναι η μέθοδος κατά την οποία πραγματοποιούνται κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις μέσα σε πισίνα ιαματικού νερού. Η εφαρμογή αυτή χρησιμοποιείται τις τελευταίες δεκαετίες, αποκτώντας πολλούς οπαδούς τα τελευταία χρόνια. Σήμερα κάθε υδροθεραπευτήριο ή οργανωμένο

φυσικοθεραπευτήριο οφείλει να περιλαμβάνει στις υπηρεσίες του την υδροκινησιοθεραπεία. Με τη μέθοδο αυτή γίνεται εκμετάλλευση και των τριών παραγόντων του ιαματικού νερού (χημικού, θερμικού και μηχανικού) και η δράση της στηρίζεται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα ενώ αυτό βρίσκεται μέσα στο ιαματικό νερό. Η υδροκινησιοθεραπεία ωφελεί ιδιαίτερα την πρόληψη μόνιμων βλαβών αλλά και την αποκατάσταση αυτών όσο είναι εφικτό. Ενδείκνυνται σε περιπτώσεις μετατραυματικής θεραπείας, καταγμάτων και κακώσεων, αρθροπαθειών, οσφυαλγίας, ισχαιμίας, σπονδυλαρθρίτιδας και σπαστικών παραλύσεων.

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

Ενδείξεις:

- Δερματικές παθήσεις (έκζεμα, ψωρίαση),
- Αρθροπάθειες,
- Γυναικολογικές παθήσεις,
- Ουρική αρθρίτιδα.

3.2. ΙΑΜΑΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

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

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι είναι γήινα φυσικά υλικά, τα οποία, στην αυθεντική τους κατάσταση, εμφανίζουν και αποδεικνύουν μέσα από τη σύγχρονη επιστημονική εμπειρία την ικανότητα να ασκούν ιδιαίτερες βιολογικές δράσεις, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν θεραπευτικά.

Η δράση του ιαματικού νερού βασίζεται σε τρεις παράγοντες, το χημικό, το θερμικό και το μηχανικό. Το ιαματικό νερό, ανάλογα της φυσικοχημικής σύστασής του, μπορεί να έχει διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες όπως και βρογχοδιασταλτικές. Έτσι, μπορεί να χρησιμοποιείται προς ποσιθεραπεία και εισπνοθεραπεία. Ειδικά όσον αφορά σε ρευματικές παθήσεις, το ιαματικό νερό μπορεί να συνεισφέρει στην ανακούφιση από τον πόνο, την ελάττωση της φλεγμονής, στη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων.

3.2.1. Κατηγορίες Ιαματικών Φυσικών Πόρων

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι, διακρίνονται σε μια σειρά από κατηγορίες ανάλογα με τη θερμοκρασία και τη χημική σύσταση του νερού. Ειδικότερα:

Ανάλογα με τη θερμοκρασία του νερού

Με βάση τη θερμοκρασία του νερού, οι πηγές διακρίνονται σε:

- ακρατοπηγές, με θερμοκρασία μικρότερη των 20 βαθμών Κελσίου,
- ακρατοθέρμες, με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 20 βαθμών Κελσίου.

Ανάλογα με τη χημική σύσταση του νερού

Με βάση τη χημική σύσταση του νερού, οι πηγές διακρίνονται σε:

- Οξυανθρακικές ή οξυπηγές, με αυξημένη ποσότητα διοξειδίου,
- πηγές του άνθρακα,
- αλκαλικές,
- χλωριονατριούχες,
- αλιπηγές,
- πικρές ή θειικομαγνησιούχες,
- σιδηρούχες,
- αρσενικούχες,
- θειούχες,
- ιωδιούχες,
- ραδιενεργές.

Αναλυτικότερα:

Ραδιενεργές Πηγές

Όταν οι ιαματικές πηγές βρίσκονται σε ηφαιστιογενές περιβάλλον, συνήθως διαπιστώνεται παρουσία ραδιενέργειας. Μετά από την έξοδο του νερού στην επιφάνεια της γης, το επίπεδο της ραδιενέργειας μειώνεται γρήγορα, γεγονός που αποτελεί έναν επιπλέον λόγο για τη χρήση του νερού των ιαματικών πηγών κοντά στην πηγή. Η ποσότητα ραδιενέργειας είναι σε χαμηλά επίπεδα, αρκετά χαμηλότερα από τα όρια που θεωρούνται επικίνδυνα για τον άνθρωπο.

Οξυανθρακούχες αλκαλικές πηγές

Οι οξυανθρακούχες αλκαλικές πηγές περιέχουν διττανθρακικά άλατα του νατρίου, ασβέστιο και διοξείδιο του άνθρακα. Ενδείκνυνται για ποσιθεραπεία κυρίως σε παθήσεις του στομάχου, του εντέρου και του ήπατος. Μερικές οξυανθρακούχες αλκαλικές πηγές εκλύουν άφθονο αέριο και χρησιμοποιούνται για λούσεις σε παθήσεις των αρτηριών.

Μικτές οξυανθρακούχες αλκαλικές πηγές

Οι μικτές οξυανθρακούχες αλκαλικές πηγές περιέχουν εκτός των άλλων και χλωριούχα άλατα και μαγνήσιο.

Θειοασβεστούχες πηγές

Ορισμένες θειοασβεστούχες πηγές είναι ψυχρές ενώ άλλες θερμές. Οι ψυχρές χρησιμοποιούνται για ποσιθεραπεία και ενδείκνυνται σε νόσους των νεφρών και του ήπατος. Οι θερμές χρησιμοποιούνται για λούση με τοπική εφαρμογή σε ρευματικές παθήσεις.

Θειούχες πηγές

Οι θειούχες πηγές χαρακτηρίζονται από την περιεκτικότητά τους σε θείο (θειάφι) και διακρίνονται σε θερμές ολιγομεταλλικές και σε λιγότερο θερμές, οι οποίες περιέχουν περισσότερο θείο. Οι θειούχες χλωρονατριούχες πηγές συστήνονται σε αναπνευστικές και ρευματικές παθήσεις. Οι θειούχες ασβεστιοπηγές ή οι υδροθειούχες πηγές χαρακτηρίζονται από την παρουσία υποθειϊκού ασβεστίου και υδροθείου, το οποίο προέρχεται από αναγωγή θειϊκού ασβεστίου. Συνιστώνται για τη θεραπεία προβλημάτων των ανώτερων αναπνευστικών οδών (όπως π.χ. το άσθμα, μέσω εισπνοθεραπείας). Ισχυρές θειοανατριούχες - θειοασβεστιούχες και θειομαγνησιούχες πηγές διαθέτουν νερά με καθαρτική δράση και βρίσκουν εφαρμογή στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

Αλιπηγές

Οι αλιπηγές, ισχυρές χλωριονατριούχες πηγές, έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι που μερικές φορές φτάνει και τα 250-300 gr/lit. Το νερό των πηγών αυτών χρησιμοποιείται σε γυναικολογικές και οστεοαρθρικές παθήσεις.

Ιαματικές πηγές με σίδηρο

Διάφορες ιαματικές πηγές εκτός από μεγάλη περιεκτικότητα σε άλατα, περιέχουν και σίδηρο. Το νερό των πηγών αυτών ενδείκνυται σε αναιμίες.

Ιαματικές πηγές με χαλκό ή σελήνιο

Εκτός των άλλων αλάτων περιέχουν και χαλκό ή σελήνιο και χρησιμοποιούνται σε διάφορες δερματοπάθειες.

Ιαματικές πηγές με πυρίτιο

Χαρακτηρίζονται από την παρουσία πυριτίου. Το νερό των πηγών αυτών θεωρείται ευεργετικό στην ουρική αρθρίτιδα.

3.3. ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΔΡΑΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

3.3.1. Μηχανική Δράση

Οφείλεται στην άνωση που ασκεί το νερό στο ανθρώπινο σώμα και στην υδροστατική πίεση. Η άνωση αυτή εμφανίζει το μέγιστό της στη Νεκρά Θάλασσα, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς της σε αλάτι. Στις υπόλοιπες θάλασσες, η πίεση είναι λίγο χαμηλότερη, και ακόμα πιο μικρή παρουσιάζεται στα ύδατα ποταμών, πηγών κι επομένως στις θερμές πηγές. Εξυπακούεται ότι και στα μεταλλικά νερά η άνωση είναι τόσο μεγαλύτερη όσο μεγαλύτερο είναι το διάλυμα των αλάτων που περιέχουν. Η άνωση ευνοεί τη χαλάρωση του κινητικού συστήματος και την καλύτερη κινητικότητα των αρθρώσεων. Ελαχιστοποιεί τη φόρτιση που δέχονται οι αρθρώσεις λόγω της βαρύτητας κι αυτό έχει ως συνέπεια την ενεργοποίηση της νευρομυϊκής συναρμογής. Επιτρέπει στον ασθενή να κινητοποιήσει τις αρθρώσεις του και να δυναμώσει τους μύς του με την ελάχιστη δυνατή ταλαιπωρία. Χαρακτηριστική είναι η επίδραση της σε περιπτώσεις ατόμων με μυϊκή ατονία και πόνους στα μαλακά μέρη των αρθρώσεων ή των μυών. Ανακουφίζει, επομένως, από έντονους πόνους στις ρευματοπαθείς κλειδώσεις.

Η υδροστατική πίεση δρα πρωταρχικά στη θωρακική κοιλότητα και στο φλεβικό σύστημα. Επίσης, προκαλεί μετατόπιση των υγρών από τα άκρα του οργανισμού στο κέντρο του, προκαλώντας διούρηση και αραίωση του αίματος. Οι παραπάνω αντιδράσεις είναι απολύτως φυσιολογικές και σε καμία περίπτωση δε σχετίζονται με την χημική σύσταση του νερού και τη θερμοκρασία του. Σε έρευνα που διεξήχθη σε υγιή άτομα μετά την εμβύθιση τους σε ιαματικό νερό 35 βαθμών διαπιστώθηκε διπλάσια διούρηση και νατριούρηση, 5% αραίωση του αίματος και 50% αύξηση του καρδιακού δείκτη μετά το λουτρό. Στη συνέχεια οι ερευνητές επανέλαβαν τη διαδικασία, αλλά σε νερό βρύσης. Εκεί αποδείχθηκε ότι, εφόσον η θερμοκρασία και το βάθος και των δύο νερών ήταν ίδια, οι μεταβολές που συνέβησαν στον υγιή οργανισμό δεν αλλοιώθηκαν. Καθώς, λοιπόν, η υδροστατική πίεση του νερού στα άκρα μπορεί να μετακινήσει ένα οίδημα, η υδροθεραπεία καθίσταται ιδιαίτερα χρήσιμη τόσο για την αντιμετώπιση ρευματικών αρθροπαθειών όσο και για ορισμένων παθήσεων της καρδιάς, ρευματοπαθειών, καταγμάτων, παθήσεων του κυκλοφορικού συστήματος κ.α..

3.3.2. Θερμική Δράση

Είναι γνωστό ότι η αύξηση της θερμοκρασίας στο σώμα κατά ένα ή δύο βαθμούς Κελσίου και για χρονικό διάστημα 15-20 λεπτών, αυξάνει το μεταβολισμό των ιστών κατά 25%.

Με αυτό το δεδομένο, γίνεται εύκολα κατανοητό ότι ο θερμαλισμός, αυξάνοντας τη μεταβολική λειτουργία των ιστών, αυξάνει την αιμάτωση, τη θρέψη και την ελαστικότητα του μυϊκού συστήματος. Η θερμική αύξηση προκαλεί χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών καθώς επιδρά στις γλοιοελαστικές ιδιότητες των ιστών και των αγγείων, με αποτέλεσμα τη διαστολή του αυλού τους, που τελικά οδηγεί στην καλύτερη αιμάτωση των ιστών. Με την υπερθερμία το αρθρικό υγρό γίνεται ρευστότερο καθώς μειώνεται το ιξώδες του. Επιπρόσθετα επιτυγχάνεται λύση του μυϊκού σπασμού ανακουφίζοντας βλάβες στις αρθρώσεις, στο σκελετό και στα νεύρα. Αξιοσημείωτο είναι και το γεγονός ότι η αυξημένη θερμοκρασία αυξάνει

παράλληλα και την έκκριση Νοραδρεναλίνης, Αυξητικής ορμόνης, και Κορτιζόλης, που είναι ιδιαίτερα γνωστή για την αντιφλεγμονώδη δράση της. Αυξάνεται, επίσης, η ανταλλαγή της ύλης σε κυτταρικό επίπεδο, λόγω της διαστολής των αγγείων, ενεργοποιώντας το μεταβολισμό και αποτοξινώνοντας τον οργανισμό μέσω της διούρησης.

3.3.3. Χημική Δράση

Οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία του ιαματικού νερού, τα οποία διεισδύουν λόγω του φαινομένου της ώσμωσης στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο βαθμός διείσδυσης εξαρτάται από:

- το pH του νερού,
- τη διάρκεια του λουτρού,
- τη θερμοκρασία του νερού.

Το χημικό ερέθισμα προκαλείται από τα στοιχεία που είναι διαλυμένα στο μεταλλικό νερό. Μια άποψη είναι ότι αυτά τα συστατικά του νερού απορροφώνται καταρχήν από την εξωτερική κεράτινη στοιβάδα του δέρματος. Στη συνέχεια εισχωρούν βαθύτερα στο δέρμα και, μέσω αυτού, κυκλοφορούν στο αίμα, όπου και ασκούν τη φαρμακοδυναμική τους ενέργεια. Τα λιποδιαλυτά συστατικά του νερού, όπως τα H₂S, CO₂, απορροφώνται ιδιαίτερα γρήγορα. Με ραδιενεργό σήμανση απεδείχθη ότι και μη λιποδιαλυτά ιόντα όπως τα SO₂ απορροφώνται το ίδιο. Επειδή, όμως, η παρουσία τους στο αίμα είναι ποσοτικά ελάχιστη, είναι δύσκολο να θεωρηθεί ότι αυτή προκαλεί τη θεραπευτική δράση. Πιο λογικό θα ήταν να θεωρηθεί μια έμμεση δράση μέσω του δέρματος, που επηρεάζει το φυτικό νευρικό σύστημα και προκαλεί μια μεταστροφή του οργανισμού, όμοια με αυτήν της μη ειδικής ερεθισματοθεραπείας. Δηλαδή, το δέρμα προσλαμβάνει την μικρή επικάλυψη των χημικών ιόντων σαν ερέθισμα που το οδηγεί σε δευτερογενείς ενέργειες, π.χ. στην παραγωγή νέων ουσιών όπως η Ακετυλοχολίνη ή η Ισταμίνη, οι οποίες δρουν μέσω της κυκλοφορίας του αίματος.

Το βασικό αυτό αποτέλεσμα που αφορά ολόκληρο τον οργανισμό, συνδυάζεται σε ορισμένες κατηγορίες μεταλλικών νερών, όπως π.χ. των ραδιενεργών, με την ειδική δράση ορισμένων συστατικών, τα οποία διεισδύουν μέσω του δέρματος στο σώμα και επηρεάζουν κατά χαρακτηριστικό τρόπο μερικές οργανικές λειτουργίες του και την ανταλλαγή της ύλης. Από μεταγενέστερες έρευνες διαπιστώθηκε ότι το δέρμα μπορεί να καταστεί διαπερατό σε μεταλλικά και άλλα ιόντα, τα οποία φθάνουν «κατά συνέχεια ιστού» σε βαθύτερο μόρια, όπως π.χ. οι αρθρώσεις, ενώ αντίθετα τα επίπεδα στο αίμα παραμένουν ασήμαντα από φαρμακολογικής απόψεως. Ως γνωστό, η διαπερατότητα του δέρματος από ορισμένες φαρμακευτικές ουσίες, με τα κατάλληλα έκδοχα, βασίζεται και το ονομαζόμενο «Διαδερματικό θεραπευτικό σύστημα», που χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία ορισμένων ασθενειών, όπως η στεφανιαία ανεπάρκεια και λαβυρινθικές διαταραχές κ.α.. Τα φάρμακα αυτά έχουν ανιχνευθεί σε δραστικές πυκνότητες με θεραπευτικό επίπεδο σε υποκείμενους της εφαρμογής ιστούς χωρίς τη μεσολάβηση αγγείων.

Βέβαια, σύμφωνα με τελευταίες μελέτες, πολλά ερωτήματα πρέπει να διευκρινιστούν για να υπάρξει μια πιο σαφής άποψη, συμπεριλαμβανομένης ποια στοιχεία είναι απαραίτητα και ποια συγκέντρωση του κάθε στοιχείου χρειάζεται ώστε

να υπάρξει η μέγιστη ανταπόκριση στη θεραπεία. Από τις τρεις δράσεις των ιαματικών λουτρών που αναφέρθηκαν, η χημική είναι το πιο δυσεπίλυτο πρόβλημα. Παρόλο που τα τελευταία 15 χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες, τα αποτελέσματα δεν είναι ικανοποιητικά.

Εκτός από εργαστηριακές, έχουν γίνει και πολύ σοβαρές κλινικές έρευνες. Σ' αυτές συμμετείχαν ασθενείς που έπασχαν από την ίδια ασθένεια, οι οποίοι χωρίστηκαν σε ομάδες, με την κάθε ομάδα να κάνει λουτρά σε ιαματικό νερό είτε διαφορετικής σύστασης, είτε της ίδιας σύστασης αλλά διαφορετικών συγκεντρώσεων, είτε σε λασπόλουτρο ή σε συνδυασμό υδρόλουτρου και λασπόλουτρου. Σε κάθε περίπτωση υπήρχαν ομάδες ελέγχου που έκαναν λουτρό σε νερό της βρύσης και ομάδες που τα μέλη τους βρισκόταν σε διακοπές, για να ελεγχθεί πόσο επιδρά ο ψυχολογικός παράγοντας στη βελτίωση των ασθενών.

Εκεί που συμφωνούν όλες οι έρευνες είναι στο γεγονός ότι, όσοι ασθενείς έκαναν λουτρά σε ιαματικά νερά εμφάνισαν σημαντικές μακροχρόνιες βελτιώσεις σε σειρά από κλινικούς δείκτες, όπως πρωινή ακαμψία, αύξηση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης κλπ., ενώ η βελτίωση ήταν ασήμαντη στις ομάδες ελέγχου. Η λουτροθεραπεία γινόταν παράλληλα και χωρίς να διακόπτεται η φαρμακευτική αγωγή του κάθε ασθενούς.

Αφενός, η λουτροθεραπεία στοχεύει καταρχήν στα αίτια των χρόνιων παθήσεων και έχει σκοπό την τροποποίηση του νοσηρού εδάφους επί του οποίου αναπτύσσεται η νόσος. Αφετέρου, μέσω των λουτρών επιδιώκεται η επιδιόρθωση βλαβών που προκλήθηκαν στα διάφορα όργανα και τους ιστούς του οργανισμού κατά την εξέλιξη της παθήσεως. Για να επιτευχθεί ο ανώτερος σκοπός, πρέπει η λουτροθεραπεία να ξεκινά εγκαίρως, δηλαδή κατά το αρχικό στάδιο των χρόνιων παθήσεων, αλλά και να συνεχίζεται σε προχωρημένο στάδιο.

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αρχαίοι πολιτισμοί όπως Έλληνες, Αιγύπτιοι και Ρωμαίοι είχαν ανακαλύψει τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού με αποτέλεσμα να χτίζουν ναούς και Ασκληπιεία κοντά σε παραλίες και πηγές. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τη θαλασσοθεραπεία ως μέσο ίασης και πρόληψης καθώς είχε μελετήσει τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Το γεγονός ότι η σύσταση του θαλασσινού νερού είναι παρόμοια με αυτή του πλάσματος στο αίμα αποτελεί ένδειξη για τις ευεργετικές του ικανότητες. Η σημερινή εξέλιξη της θαλασσοθεραπείας βασίζεται κυρίως στην δράση του αλατιού και του ιωδίου, που αποτελούν τη βάση για κάθε μορφή θαλασσοθεραπείας.

4.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης εισήγαγε την αντιβιοτική χρήση του θαλάσσιου νερού, το οποίο χρησιμοποιούσε για επούλωση τραυμάτων αφού είχε διαπιστώσει ότι είχε τη δυνατότητα μείωσης ανεπιθύμητων εξελίξεων. Με τα χρόνια, οι ευεργετικές ιδιότητες της θάλασσας ξεχάστηκαν μέχρι που στο Μεσαίωνα, η θάλασσα θεωρούνταν ως αυτοκρατορία του διαβόλου και ως εκ τούτου οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να έρχονται σε επαφή μαζί της. Δεν είναι τυχαίο ότι οι θαλασσινοί λαοί στην πλειοψηφία τους, δεν γνώριζαν να κολυμπούν.

Το 1791 ο Richard Russel εξέδωσε την πρώτη ιατρική μελέτη για τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και το πρώτο Marine hospital ιδρύεται στην Βρετανία. Το 1899 ιδρύεται στο Roscoff της Γαλλίας το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Τον 20^ο αιώνα η θαλασσοθεραπεία έγινε ευρέως γνωστή στην Ευρώπη και κυρίως στη Γαλλία. Το 1904 ο γάλλος βιολόγος Dr. Renè Quinton, εξέδωσε ιατρική μελέτη με τίτλο L'eau de mer, milieu organique, στην οποία αποδεικνύει την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού της θάλασσας και των υγρών του σώματος (λέμφος, πλάσμα αίματος κ.λ.π.). Το νερό της θάλασσας περιλαμβάνει τα ίδια συστατικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά σε συμπυκνωμένη μορφή. Το 1964 ο Louison Bobet ίδρυσε το Quiberon Institute στη Γαλλία, το πρώτο σύγχρονο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Το 1967 ο Dr. La Bonnardière εισαγάγει τον όρο "thalassotherapy" από τις ελληνικές λέξεις «θάλασσα» και «θεραπεία». Αποδεικνύεται, λοιπόν, ότι η συνδυασμένη δράση του ήλιου, του ιωδίου και του αλατιού μπορούν να λειτουργούν ευεργετικά στην υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Αυτή η παλιά γνώση είναι η βάση της σύγχρονης θαλασσοθεραπείας.

4.2. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ ΝΕΡΟΥ

Η θάλασσα ασκεί πολύπλευρη θεραπευτική επίδραση τόσο σωματικά αλλά και ψυχολογικά. Το θαλασσινό νερό διαθέτει υψηλή ανανεωτική και βακτηριοστατική

δυνατότητα. Το κολύμπι στη θάλασσα ή γενικότερα το μπάνιο σε θαλασσινό νερό επιδρά χαλαρωτικά σε μυς και νεύρα σύμφωνα με την μηχανική δράση της άνωσης. Η μείωση του σωματικού βάρους μέσα στη θάλασσα δρα επίσης χαλαρωτικά στο μυοσκελετικό σύστημα. Ακόμα, οι συγκεντρώσεις υγρών στο σώμα και τα οιδήματα υποχωρούν καθώς η συγκέντρωση αλάτων στο νερό αυτό, θέτει σε λειτουργία την οσμωτική αντίδραση του δέρματος. Το θαλασσινό νερό ρυθμίζει τη λειτουργία των βλεννωδών μεμβρανών και μπορεί να συντελέσει στην ανάπλαση ενός ατροφικού βλεννογόνου μύτης. Είναι γνωστά τα φαρμακευτικά προϊόντα με αποστειρωμένο θαλασσινό νερό που προορίζονται για την αποσυμφόρηση της μύτης.

4.3. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Από τις θεραπευτικές ιδιότητες της θαλασσοθεραπείας, μπορούν να αντιμετωπιστούν πολλές παθήσεις και προβλήματα μεταξύ των οποίων:

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

4.4. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Υπάρχουν καταστάσεις που η θαλασσοθεραπεία μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα και πρέπει να αποφεύγεται, όπως:

- Μολυσματικές και μεταστατικές καταστάσεις,
- Καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια,
- Δερματολογικά προβλήματα (οξείες δερματίτιδες),
- Σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια,
- Παθήσεις του θυρεοειδή αδένος (υπερθυρεοειδισμό, αλλεργία στο ιώδιο).

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ SPA

Οι υπηρεσίες αισθητικής που προσφέρει ένα Spa έχουν ως βασικό στόχο την ευεξία, την χαλάρωση, τη φροντίδα, την αποκατάσταση και την αναζωογόνηση. Οι υπηρεσίες μπορεί να αφορούν το πρόσωπο ή το σώμα. Οι θεραπείες είναι εξειδικευμένες στις ανάγκες του κάθε ατόμου αποσκοπώντας παράλληλα και στην πρόληψη αισθητικών προβλημάτων.

Όσον αφορά της θεραπείες προσώπου, έχουν ποικίλες επιδράσεις ανάλογα με τα δραστικά συστατικά των προϊόντων που χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες του δέρματος συμπεριλαμβάνοντας τη ενυδάτωση, την αντιγήρανση και τις θεραπείες αντιμετώπισης ακμής. Ακόμη, υπάρχουν θεραπείες ματιών για τη σύσφιξη ή το οίδημα, λεύκανση και βαθύ καθαρισμό, τόνωση του κουρασμένου δέρματος. Οι υπηρεσίες σώματος περιλαμβάνουν θεραπείες κλασικής αισθητικής καθώς και εναλλακτικές θεραπείες. Ο συνδυασμός βέβαια κλασικής αισθητικής και εναλλακτικών θεραπειών έχει αποδειχθεί ότι προσφέρει ολιστικά αποτελέσματα χαλάρωσης προσφέροντας βαθιά σωματική και ψυχική ευεξία.

5.1. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

5.1.1. Βαθύς καθαρισμός προσώπου

Αποτελεί θεμελιώδη θεραπεία στην κλασική αισθητική καθώς είναι απαραίτητος για ένα υγιές δέρμα. Ο στόχος του είναι να καθαρίσει το δέρμα από τους ρύπους, να γίνει εξαγωγή του σμήγματος και να ανοιχτούν οι κλειστοί πόροι. Ανεξάρτητα απ' τον τύπο δέρματος, ο βαθύς καθαρισμός αποτελεί αρχικό στάδιο για κάθε θεραπεία. Βέβαια τα ακνεϊκά και λιπαρά δέρματα έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από τον καθαρισμό, που σε συνδυασμό με την απολέπιση, προσφέρουν στο πρόσωπο υγεία και λάμψη.

5.1.2. Απολέπιση (Peeilng)

Δρα απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και συνήθως συνδυάζεται με τον βαθύ καθαρισμό. Δραστηριοποιεί τη μικροκυκλοφορία του δέρματος επιταχύνοντας την αναγέννηση των επιδερμικών κυττάρων, με συνέπεια να αποκτά το δέρμα καθαρότητα, λάμψη και φωτεινότητα. Επίσης, αποτελεί αποτελεσματική εφαρμογή στην αντιμετώπιση δυσχρωμιών του δέρματος. Υπάρχουν κατηγορίες απολεπιστικών προϊόντων, όπως τα:

- Μηχανικά, δρουν με τριβή και δερμοαπόξεση με μικροκρυστάλλους. Στην περίπτωση της δερμοαπόξεσης, μέσω της αναρρόφησης του δέρματος, με ειδική συσκευή επιτυγχάνονται (1) η απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της

κερατίνης στιβάδας της επιδερμίδας, και (2) υπεραιμία η οποία προσδίδει αναζωογόνηση στο δέρμα.

- Χημικά, συνήθως χρησιμοποιούνται οξέα φρούτων με αποτέλεσμα την έντονη απολέπιση του δέρματος. Η χρήση αυτής της μεθόδου προτείνεται μόνο κατά τους χειμερινούς μήνες καθώς ο συνδυασμός αυτής της μεθόδου με τον ήλιο έχουν αρνητικά αποτελέσματα.
- Φυτικά, που αποτελούνται από ειδικά βότανα και θαλάσσια φυτά, και εφαρμόζονται στα πλαίσια της θαλασσοθεραπείας.

5.1.3. Ενυδάτωση

Η ενυδάτωση του δέρματος είναι εξαρτημένη από το νερό που υπάρχει στον οργανισμό. Η μέθοδος της ενυδάτωσης αντιμετωπίζει τα προβλήματα αφυδάτωσης της κερατίνης στιβάδας, καθώς ενισχύει την υδατική ισορροπία της επιδερμίδας. Ενυδατώνει σε βάθος και με διάρκεια το δέρμα, διαχέοντας σε όλη την επιφάνειά του ενυδατικά δραστικά συστατικά. Αποκαθιστά τις φυσιολογικές άμυνες του δέρματος και ενδυναμώνει την υδρολιπιδική ισορροπία.

5.1.4. Θεραπείες αντιγήρανσης

Η γήρανση του δέρματος αντιμετωπίζεται σε επίπεδο αισθητικής παρέμβασης με διάφορες θεραπείες αντιγήρανσης. Οι θεραπείες αυτές αυξάνουν την ελαστικότητα των ιστών, μειώνουν τις ρυτίδες και δίνουν λάμψη και νεανική όψη. Οι μέθοδοι αντιγήρανσης λειτουργούν συνδυάζοντας μηχανήματα υπερήχων για την διείσδυση των ενεργών συστατικών. Οι θεραπείες αυτές χρησιμοποιούν κυρίως: υαλουρονικό οξύ, βιταμίνη Α και C, χαβιάρι, φύλλα κολλαγόνου, και εφαρμόζονται συνήθως για αντιμετώπιση προβλημάτων στην περιοχή των ματιών.

Υαλουρονικό οξύ

Βελτιώνει την ελαστικότητα του δέρματος, συμβάλλει στην παραγωγή κολλαγόνου, ενισχύει την αναπλαστική και επουλωτική ικανότητα του δέρματος. Ενδείκνυται για λεπτές γραμμές, μεσόφριο, ουλές ακμής και χείλη.

Βιταμίνη Α

Ενισχύει την αναπλαστική δράση του δέρματος, ενεργοποιεί την κυτταρική ανανέωση και ενισχύει την ελαστικότητα της επιδερμίδας, προσφέροντας νεανική όψη.

Βιταμίνη C

Βοηθά στη μείωση ρυτίδων και στην λεύκανση του δέρματος, η βιταμίνη C έχει αντιγηραντικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, δρα αποτελεσματικά στη εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών.

Χαβιάρι

Δρα συσφικτικά και αναπλαστικά, ενδείκνυται για τα μάτια το λαιμό και το ντεκολτέ. Προσφέρει λάμψη και απαλότητα.

Φύλλα κολλαγόνου

Τα φύλλα κολλαγόνου χρησιμοποιούνται σε θεραπείες αντιγήρανσης για ώριμα, γερασμένα, άτονα, ξηρά, κουρασμένα δέρματα. Δρουν αναπλαστικά και τονωτικά και αναζωογονεί το δέρμα.

5.1.5. Θεραπείες ματιών

Αφορούν την πρόληψη και την αντιμετώπιση ρυτίδων στην περιοχή των ματιών. Δρουν κατά των μαύρων κύκλων, σε οιδήματα και χαλάρωση στην περιοχή των ματιών.

5.1.6. Εξισορρόπηση λιπαρότητας (oil control)

Η περιποίηση του ακνεϊκού δέρματος αποτελεί μια εξειδικευμένη εφαρμογή καθώς οι ανάγκες του δέρματος με ακμή είναι πολύπλοκες. Εφαρμόζεται μετά από θεραπεία, η οποία προτείνεται από τον ειδικό γιατρό (δερματολόγο), ή/και σε συνεργασία με αυτόν. Συνήθως, συνιστάται για την αποκατάσταση της επιδερμίδας και αφορά στον καθαρισμό του δέρματος μέσω της απομάκρυνσης του σμήγματος, της απολέπισης και της ενυδάτωσής του μετά από την υποχώρηση των βλαβών. Για την εξισορρόπηση λιπαρότητας χρησιμοποιούνται προϊόντα με αντισηπτική και αντιμικροβιακή δράση.

5.1.7. Μάλαξη προσώπου.

Έχει ως στόχο να χαλαρώσει και να ηρεμήσει το δέρμα. Η μάλαξη προσώπου αποτελεί μια ενδιαφέρουσα πρακτική, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με έναν απαλό καθαρισμό με φυτικά προϊόντα και αμπούλες εμπλουτισμένες με βιταμίνες. Επίσης, η μάλαξη του προσώπου μπορεί να πραγματοποιηθεί με χρήση αιθέριων ελαίων προκειμένου να έχει χαλαρωτικό αποτέλεσμα.

5.2. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στο σώμα εφαρμόζονται οι παρακάτω περιποιήσεις :

5.2.1. Μάλαξη σώματος

Η δράση της μάλαξης είναι μία πολύπλοκη διαδικασία. Η επιτυχία της εξαρτάται από ποικίλες επιδράσεις, όπως η τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, η χαλάρωση και η εξισορρόπηση της ροής της ενέργειας στο σώμα. Στο κλασικό μασάζ, οι επιδράσεις δεν οφείλονται αποκλειστικά σε αντανακλαστικά ερεθίσματα, σε κάποιο τμήμα ή στην αιμάτωση, γι' αυτό το λόγο υπάρχουν και τα διάφορα είδη μασάζ. Οι επιδράσεις της μάλαξης αφορούν το καρδιαγγειακό σύστημα, το αναπνευστικό σύστημα, το μυοσκελετικό σύστημα και το δέρμα.

Πιο αναλυτικά:

5.2.1.1. Χαλαρωτική μάλαξη

Με τη μάλαξη στο δέρμα επιτυγχάνεται αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου αισθήματος ή την πιθανή μείωση του πόνου, αν υπάρχει. Η μάλαξη προκαλεί αντιδραστική υπεραιμία, υποβοηθά την εκροή και εισροή των υγρών των ιστών, αυξάνει την διαπερατότητα των τοιχωμάτων των τριχοειδών, δυναμώνει τα εσωτερικά όργανα.

5.2.1.2. Λεμφική μάλαξη

Ονομάζεται η τεχνική που εστιάζεται στα λεμφικά αγγεία, στους λεμφικούς αδένες και στο λεμφικό υγρό. Το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά στη διευκόλυνση και αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος. Όταν η λέμφος κινείται, τα κύτταρα δέχονται φρέσκα υγρά και θρεπτικά συστατικά τα οποία κάνουν το δέρμα να φαίνεται λαμπερό και ζωντανό. Λεμφική μάλαξη εφαρμόζεται σε άτομα που έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή έλλειψη ενέργειας, και σε αθλητές που έχουν υποστεί αθλητικές κακώσεις ή που παρουσιάζουν μετατραυματικό οίδημα. Η μάλαξη αυτή, αυξάνοντας την τοπική κυκλοφορία του αίματος βοηθά στην επούλωση ουλών καθώς και σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, όπως π.χ. πρησμένα πόδια ή αστραγάλους. Επίσης, ηρεμεί το νευρικό σύστημα και μειώνει συμπτώματα όπως ημικρανίες, πονοκεφάλους και αϋπνία. Ενδείκνυται για λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών, φλεβικά οιδήματα (πρησμένα κάτω άκρα), πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα, χρόνια τραύματα, προβλήματα μεταβολισμού, παθήσεις του πεπτικού συστήματος, παθήσεις του συνδετικού ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες), νευρολογικά προβλήματα, ημικρανίες, στρες και αϋπνίες.

5.2.2. Απολέπιση σώματος

Έχει σκοπό την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος έτσι ώστε να απορροφηθούν καλύτερα τα προϊόντα που θα εφαρμοστούν μετέπειτα στις περιποιήσεις. Με την απολέπιση το δέρμα αποκτά απαλή υφή και λαμπερή όψη.

5.2.3. Θεραπείες σύσφιξης

Ένας από τους πιο συχνούς τρόπους σύσφιξης του δέρματος πραγματοποιείται με τη χρήση ραδιοσυχνοτήτων. Η σύσφιξη του δέρματος και των υποκείμενων ιστών με ραδιοσυχνότητες περιλαμβάνει ηλεκτρομαγνητικά κύματα (ραδιοσυχνότητες - RF) τα οποία μεταφέρουν ενέργεια βαθιά μέσα στο δέρμα, δρώντας ευεργετικά στο λεμφικό - φλεβικό σύστημα και στο λιπώδη ιστό. Στη σύσφιξη με RF βελτιώνεται η απομάκρυνση τοξινών, επιταχύνεται ο μεταβολισμός του λίπους και τονώνονται οι ινοβλάστες, αυξάνοντας την παραγωγή κολλαγόνου με αποτέλεσμα την σύσφιξη σώματος και επιδερμίδας.

5.2.4. Θεραπείες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας

Η εφαρμογή με φύκια έχει αποδεδειγμένα αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος που λειτουργούν σαν λιπαποθήκες, λόγω της συνεργατικής δράσης ενεργοποίησης της τοπικής μικροκυκλοφορίας και της επιτάχυνσης των κυτταρικών ανταλλαγών. Η ελαφρά αγγειοδιαστολή, σε συνδυασμό με την αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος, επιτρέπουν τη διείσδυση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων, που επιτυγχάνουν τον μεταβολισμό των κυττάρων και τις οσμωτικές κυτταρικές ανταλλαγές. Το γεγονός αυτό τα καθιστά άριστα μέσα αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας και αποτοξίνωσης. Στις περιπτώσεις εφαρμογών με φύκια χρησιμοποιείται συχνά και η θερμοκουβέρτα για περεταίρω αύξηση της θερμοκρασίας και πιο άμεση και καλύτερη δράση των προϊόντων.

5.2.5. Αρωματοθεραπεία

Είναι μια τεχνική που βασίζεται στη θεραπευτική δύναμη των φυτικών αποσταγμάτων. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται προληπτικά για τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων, αφού πρώτα διαλυθούν σε έλαιο βάσης, και εφαρμόζονται με

μάλαξη. Τα αιθέρια έλαια δρουν τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά, καθώς έχουν συνήθως έντονη οσμή. Η οσμή, ως αίσθηση, είναι στενά συνδεδεμένη με τις αναμνήσεις και τα συναισθήματα βοηθώντας και στην ψυχολογική κατάσταση του αποδέκτη της αρωματοθεραπείας. Ακόμη, το άρωμα μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά και σε διάφορα όργανα. Τα αιθέρια έλαια μπορούν να έχουν χαλαρωτική ή τονωτική δράση ανάλογα με το εκάστοτε θεραπευτικό πρωτόκολλο.

5.2.6. Μεσοθεραπεία

Στηρίζεται στην χρήση δραστικών ουσιών που, σε συνδυασμό με μικρές δόσεις φαρμάκων αντίστοιχων για την κάθε περίπτωση (παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, σύσφιξη), αποσκοπεί στο γρήγορο αποτέλεσμα, εφόσον η ενδοδερμική έγχυση της ουσίας του προϊόντος διατηρείται και ενεργεί για περισσότερο χρόνο στην περιοχή εφαρμογής. Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται αποσκοπούν στην βελτίωση της μικροκυκλοφορίας, στη μετακίνηση των λιπιδίων κυττάρων και στη διέγερση των ινοβλαστών. Η μεσοθεραπεία μπορεί να εφαρμοσθεί στο πρόσωπο και στο σώμα. Στην περίπτωση του σώματος, βέβαια, μπορούν ανάλογα με την επιφάνεια της περιοχής και τη σοβαρότητα του προβλήματος να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα με μεγαλύτερη επιφανειακή χρήση της εκάστοτε συσκευής μεσοθεραπείας.

5.2.7. Hot stones massage

Χαλαρωτική μάλαξη με θερμές πέτρες. Αποτελεί μια πολύ παλιά τεχνική, που εφαρμόζεται για βαθιά χαλάρωση και ευεξία. Ηφαιστειακές πέτρες και αιθέρια έλαια εφαρμόζονται στο σώμα, και έχουν ως στόχο την απελευθέρωση της συσσωρευμένης ενέργειας από τα σημεία chakra. Πρόκειται για μία χαλαρωτική και ταυτόχρονα θεραπευτική μάλαξη που ενδείκνυται για την αποβολή άγχους, αλλά και για αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων. Ακόμη, ενδείκνυται για ανακούφιση από ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος, ανακούφιση σε αυχενικό και μείωση του στρες.

5.2.8. Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που στηρίζεται στην εφαρμογή ειδικών πιέσεων και μαλάξεων στο πέλμα και στη ράχη των ποδιών. Επειδή στο πέλμα υπάρχουν 7.200 νευρικές απολήξεις, αυτές οι εξειδικευμένες πιέσεις μπορούν να προκαλέσουν «αντανακλαστικά» ερεθίσματα σε καθένα διαφορετικό σημείο και όργανο του σώματος. Οι πιέσεις αυτές, έχουν ως αποτέλεσμα τη διέγερση του νευρικού και του αμυντικού συστήματος του οργανισμού. Στις περιπτώσεις ασθενών που δεν είναι εφικτό να γίνει εφαρμογή στα πόδια, η εφαρμογή γίνεται στα χέρια. Αναλόγως, λοιπόν, με το πρόβλημα του κάθε ασθενή, ο μαλάκτης επικεντρώνεται στην εκάστοτε προβληματική περιοχή, και με ανατρίψεις ή πιέσεις ανακουφίζει από τον πόνο και την συμφόρηση του οργανισμού.

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

Μετά την ανάλυση των περιεχομένων ενός Spa ανάλογα με τις κατηγορίες, τις θεραπείες και τις ευεργετικές ιδιότητες, επίκεντρο πλέον είναι η 3^η ηλικία καθώς παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Οι άνθρωποι που ανήκουν στην 3^η ηλικία αποτελούν μια πολύ ιδιαίτερη κατηγορία, τόσο στα χαρακτηριστικά όσο και στην αντιμετώπισή τους.

6.1. ΓΗΡΑΣ

Η διαδικασία της γήρανσης είναι μια βιολογική πραγματικότητα, ανεξέλεγκτη και με τη δική της δυναμική. Οι ορισμοί που η κάθε κοινωνία έχει επιβάλει ως έννοια του γήρατος δεν είναι παντού οι ίδιοι. Στον ανεπτυγμένο κόσμο, η χρονολογική ηλικία καθορίζει το γήρας. Η ηλικία των 60 ή 65, που είναι ισοδύναμη με την ηλικία συνταξιοδότησης στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες, θεωρείται ως η αρχή του γήρατος. Όσον αφορά τον αναπτυσσόμενο κόσμο, η χρονολογία έχει μικρή ή καθόλου σημασία στην έννοια του γήρατος. Σε δομημένες κοινωνίες, τα γηρατειά καθορίζονται από τη δυνατότητα πραγμάτωσης ή μη ορισμένων εργασιών από το άτομο.

Η ιδιαιτερότητα αυτών των ατόμων έγκειται στη διαφορετικότητά τους. Το γήρας μερικές φορές εκλαμβάνεται ως η στιγμή που οι άνθρωποι αρχίζουν να χάνουν την αυτοπεποίθησή τους, να νιώθουν λιγότερο παραγωγικοί και χωρίς αντίκρισμα στην κοινωνία, και επαναπαύονται σ' αυτό το γεγονός. Ωστόσο, είναι επίσης η εποχή της μεγάλης σοφίας, που τους επιτρέπει να δουν τον κόσμο με μια διαφορετική προοπτική. Έχουν μια δεύτερη ευκαιρία για να κάνουν απλά πράγματα που δεν είχαν τη δυνατότητα να κάνουν στο παρελθόν λόγω κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων. Ακόμη έχουν την ωριμότητα να εκτιμούν τις ανάγκες τους. Ηλικιωμένοι που έχουν συνταξιοδοτηθεί έχουν την ευκαιρία, λόγω άφθονου ελεύθερου χρόνου, να κάνουν καινούργια πράγματα.

Υπάρχουν μια σειρά από ζητήματα που εμπλέκονται στη φροντίδα των ηλικιωμένων. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διάφορες ανάγκες και απαιτήσεις της 3^{ης} ηλικίας είναι εξαιρετικά σημαντική για τους ανθρώπους που έχουν την ευθύνη για τη φροντίδα των ηλικιωμένων μελών της οικογένειάς τους.

Η διαδικασία της γήρανσης συνδέεται με μια σημαντική μείωση στη δύναμη, στη μυϊκή αντοχή και οστική πυκνότητα, στην αισθητηριακή οξύτητα και ακολουθείται συνήθως από αύξηση στο σωματικό λίπος και στο χρόνο αντίδρασης. Οι αλλαγές στο νευρομυοσκελετικό σύστημα είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνες για τη μειωμένη λειτουργική απόδοση που παρατηρείται σε ηλικιωμένους σε σχέση με νεαρούς ενήλικες (όπως πιο αργή απόδοση εργασία, μειωμένη ακρίβεια κ.α.). Η μείωση αυτή

μπορεί να παρατηρηθεί εύκολα σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως στο περπάτημα, στο ανέβασμα σκάλας, στο γράψιμο ή χρήση εργαλείων χειρός. Στις πιο έντονες σωματικές δραστηριότητες, όπως η ανάβαση σκαλοπατιών, η δύναμη που απαιτείται για την εκτέλεση τέτοιου είδους κινήσεων μπορεί να είναι ακόμα και μεγαλύτερη από τη μέγιστη δύναμη που είναι ένας ηλικιωμένος σε θέση να παράγει.

6.2. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Συχνά υπάρχει μια γενική σωματική κατάπτωση, και οι άνθρωποι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά στα προβλήματα και στις ανάγκες τους. Τα αποτελέσματα της γήρανσης οφείλονται κατά 70% στον τρόπο ζωής και κατά 30% από το γενετικό υλικό.

Το γήρας μπορεί να προκαλέσει, μεταξύ άλλων:

- Γήρανση του δέρματος, εμφανίζεται κυρίως με τα εξής χαρακτηριστικά: ρυτίδες, ατροφία, χαλάρωση, ξηρότητα και κηλίδες,
- Αλλαγή του χρώματος των μαλλιών σε γκρι ή λευκό, απώλεια μαλλιών,
- Μειωμένη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος και της ροής του αίματος,
- Μειωμένη ικανότητα των πνευμόνων,
- Μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος,
- Αλλαγές στις φωνητικές χορδές που παράγουν τυπική γερασμένη φωνή,
- Αυξημένο κίνδυνο για τραυματισμό από πτώση, που κανονικά δεν θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό,
- Μείωση και αποδυνάμωση στην ακοή,
- Μειωμένη όραση. Γίνεται πιο δύσκολο το διάβασμα σε χαμηλό φωτισμό. Η ταχύτητα με την οποία ένα άτομο διαβάζει μπορεί επίσης να επηρεαστεί,
- Μειωμένη νοητική και γνωστική ικανότητα,
- Καταθλιπτική διάθεση,
- Μείωση ή διακοπή της σεξουαλικής δραστηριότητας, μερικές φορές λόγω των σωματικών συμπτωμάτων, όπως η στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες, αλλά συχνά είναι απλώς μια πτώση της λίμπιντο,
- Μεγαλύτερη ευαισθησία στα οστά και σε ασθένειες συνδέσμου, όπως οστεοαρθρίτιδα και οστεοπόρωση,
- Απώλεια μνήμης είναι κοινή λόγω της μείωσης της ταχύτητας των πληροφοριών που κωδικοποιούνται, αποθηκεύονται, και λαμβάνονται.

6.2.1. Συστήματα που επηρεάζονται από το γήρας

Το γήρας επηρεάζει, πέρα από γενικές λειτουργίες και χαρακτηριστικά του ατόμου, συγκεκριμένα συστήματα του οργανισμού με ορισμένες παθήσεις και σύνδρομα.

Πιο αναλυτικά:

Νευρικό σύστημα

- Γεροντική Άνοια,
- Νόσος Αλτσχάιμερ.

Κυκλοφορικό σύστημα

- Υπέρταση,
- Στεφανιαία νόσος,
- Καρδιακή ανεπάρκεια,
- Καρδιακή προσβολή.

Μυοσκελετικό σύστημα

- Οστεοπόρωση,
- Σκολίωση,
- Αρθρίτιδα,
- Πόνοι αρθρώσεων,
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Πεπτικό σύστημα

- Καρκίνος του ορθού,
- Διαβήτης,
- Πέτρα στη χολή.

Ουροποιητικό Σύστημα

- Νεφρική ανεπάρκεια,
- Παθήσεις του προστάτη.

Αναπνευστικό σύστημα

- Άσθμα,
- Δύσπνοια,
- Τραχειοβρογχίτιδα.

Δέρμα

- Χρωματικές αλλοιώσεις,
- Αλλοιώσεις κολλαγόνου και ελαστίνης,
- Αγγειακές αλλοιώσεις (ευρυαγγείες).

Ειδικά για το δέρμα, οι παραπάνω αλλοιώσεις συμβαίνουν λόγω της εξασθένησης στην ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των κυττάρων με αποτέλεσμα τη συσσώρευση «απορριμμάτων» μεταβολισμού.

Οι θεραπείες αποκατάστασης είναι σχεδιασμένες να βοηθούν τους ηλικιωμένους να ανακτήσουν και πάλι τη δύναμη και τη φυσική τους ανεξαρτησία. Πέρα από τις θεραπείες αποκατάστασης, οι οποίες αφορούν κυρίως τους φυσικοθεραπευτές, η αντιμετώπιση προβλημάτων του γήρατος μπορεί να επιτευχθεί και μέσω ενός αισθητικού / θεραπευτή. Οι θεραπείες που θα εφαρμόσει ένας αισθητικός μπορούν να βοηθήσουν στην επανάκτηση της κινητικότητας και της ποιότητας ζωής, ενδυναμώνοντας, παράλληλα, τη δύναμη, την ισορροπία, την ευελιξία, και τη στάση σώματος. Οι θεραπείες μπορούν να μεγιστοποιήσουν τις ικανότητες των ηλικιωμένων τόσο σε κοινωνικό όσο και σε ατομικό επίπεδο.

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

7.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ

7.1.1. Γενικά Δημογραφικά Στοιχεία

Σύμφωνα με τη δημοσκόπηση του 2011, ο πληθυσμός της Ελλάδας, είναι 10,815,197. Συμπεριλαμβάνει τους μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας ανεξαρτήτως εθνικότητας και έχει διαμορφωθεί ως εξής :

Άνδρες: 49,2%, Γυναίκες: 50,8%.

Σύμφωνα με την ηλικία:

0-14 : 15,20%,

15-64 : 67,71%,

65+ : 17,71%

Από τα δεδομένα της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας προκύπτει ότι η χώρα μας έχει το μεγαλύτερο ποσοστό ηλικιωμένων στην Ευρώπη. Ακόμη, ένα σημαντικό στοιχείο είναι ότι τα ποσοστά γεννήσεων στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα χαμηλά, εντείνοντας έτσι το δημογραφικό πρόβλημα. Σήμερα, αντιστοιχούν μόνο 1.3 παιδιά ανά γυναίκα σε αναπαραγωγική ηλικία.

Με το προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα να είναι ένα από τα υψηλότερα ανάμεσα στις Ευρωπαϊκές χώρες, φαίνεται ότι τις επόμενες δεκαετίες η χώρα θα έρθει αντιμέτωπη με σοβαρά προβλήματα στον τομέα περίθαλψης των ηλικιωμένων. Οι φορείς Υγείας και Πρόνοιας θα πρέπει να δημιουργήσουν και να ενεργοποιήσουν ακόμα περισσότερες πολιτικές περίθαλψης, σύμφωνα με τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Πιο συγκεκριμένα, το προσδόκιμο ζωής στη χώρα μας είναι 77,2 έτη για τους άνδρες και 84,1 έτη για τις γυναίκες. Στην Ελλάδα, ηλικιωμένοι θεωρούνται όσα άτομα είναι άνω των 60 ετών και αριθμούν σε 2,500,000, αποτελώντας το 23% του συνολικού πληθυσμού. Οι 320,000 από αυτούς ζουν μόνοι τους, ενώ περίπου 1,000,000 δηλώνουν ότι αισθάνονται μοναξιά και απομόνωση. Πολλοί από τους ηλικιωμένους που ζουν με την οικογένειά τους αισθάνονται ότι είναι βάρος στα παιδιά τους. Για μερικούς από αυτούς, η φροντίδα των εγγονών τους είναι η κύρια τους ασχολία· πολλές φορές, μάλιστα, είναι η μόνη αιτία που τους κάνει να αισθάνονται χαρά και αυτοπεποίθησή.

Οι συντάξεις των ηλικιωμένων κυμαίνονται συνήθως από 400 μέχρι 800 Ευρώ, χρήματα που κάνουν δύσκολη την επιβίωσή τους. Το ποσοστό φτώχειας και ανέχειας συνεχώς αυξάνεται όσον αφορά την 3^η ηλικία σε σχέση με άλλες πληθυσμιακές κατηγορίες. Πιο συγκεκριμένα, το 28,5% των φτωχών στη χώρα μας είναι ηλικιωμένοι.

Ένα ακόμη σημαντικό στατιστικό στοιχείο είναι αυτό του αναλφαβητισμού, καθώς 11,24% των ατόμων πάνω από 60 ετών είναι αναλφάβητοι (άνδρες: 5,0%, γυναίκες: 16,3%). Στοιχεία δείχνουν ότι το 32,7% ξεκίνησαν το Δημοτικό αλλά σταμάτησαν μετά την Πρώτη ή Δευτέρα τάξη. Το 81,7 % δεν έχουν φοιτήσει σε Γυμνάσιο, το 0,6% έχουν παρακολουθήσει κάποια Τεχνική Σχολή, ενώ μόνο το 6,0% έχουν πτυχίο πανεπιστημίου.

7.1.2. Σύστημα Πρόνοιας για Ηλικιωμένους

Στους ηλικιωμένους παρέχεται ιατρική περίθαλψη σε δημόσια νοσοκομεία και κέντρα υγείας μέσω ασφαλιστικών δαπανών. Όσον αφορά τους άπορους και τους ανασφάλιστους, υπάρχουν ειδικές Μονάδες και Οργανισμοί που φροντίζουν για την περίθαλψή τους. Ακόμη, η εκκλησία χρηματοδοτεί κέντρα τα οποία προσφέρουν υπηρεσίες υγείας, συσσίτια, διαμονή και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Δημόσιοι οίκοι ευγηρίας ανά την Ελλάδα παρέχουν διαμονή, διατροφή, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, με μικρή οικονομική συνεισφορά. Οργανισμοί, όπως η «Μονάδα Κοινωνικής Μέριμνας» και η «Προστασία στο Σπίτι», προσφέρουν υπηρεσίες υγείας και κατ'οίκον βοήθεια σε ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους και δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν.

7.1.3. Δραστηριότητες

Οι ηλικιωμένοι στη χώρα μας, αν και δεν έχουν μεγάλο εύρος κοινωνικών δραστηριοτήτων, θεωρούνται ενεργά μέλη της κοινωνίας (κυρίως μεταξύ 65-75 ετών). Κύρια ασχολία τους είναι η παροχή βοήθειας στην οικογένεια τους. Οι γυναίκες πολλές φορές συμμετέχουν στη φροντίδα των εγγονών τους. Από την άλλη, οι άντρες απασχολούνται κυρίως σε εκτός σπιτιού κοινωνικές δραστηριότητες, ενώ παράλληλα βοηθούν και αυτοί στη φροντίδα των εγγονών τους.

Όσον αφορά τις κοινωνικές δραστηριότητες, οι άντρες περνούν τον περισσότερο χρόνο τους σε καφενεία. Οι γυναίκες προτιμούν περισσότερο την παρακολούθηση τηλεόρασης και τις επισκέψεις σε φίλους. Αυτό, όμως, που βοηθάει τις ηλικιωμένες γυναίκες να παραμείνουν περισσότερο ενεργές, σε σύγκριση με τους άντρες, είναι οι δουλειές του νοικοκυριού που αποτελούν καθημερινή τους ασχολία ακόμη και μετά τα 80 έτη. Είναι, ως εκ τούτου, σημαντικό το να βρεθούν τρόποι ώστε οι άνδρες της ίδιας ηλικιακής ομάδας να συμμετέχουν σε περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες.

Ανάμεσα στις δραστηριότητες που προτιμώνται περισσότερο είναι το περπάτημα, η κηπουρική, ο εκκλησιασμός, και η επίσκεψη σε ιαματικά λουτρά.

7.2. ΈΡΕΥΝΑ

Στην τελευταία αυτή δραστηριότητα επικεντρώθηκε η έρευνα που πραγματοποιήθηκε από σπουδαστές του τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus IP 'Promotion of Wellness tourism' Focus on Elderly που πραγματοποιήθηκε στη Εσθονία το 2013, αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται παρακάτω.

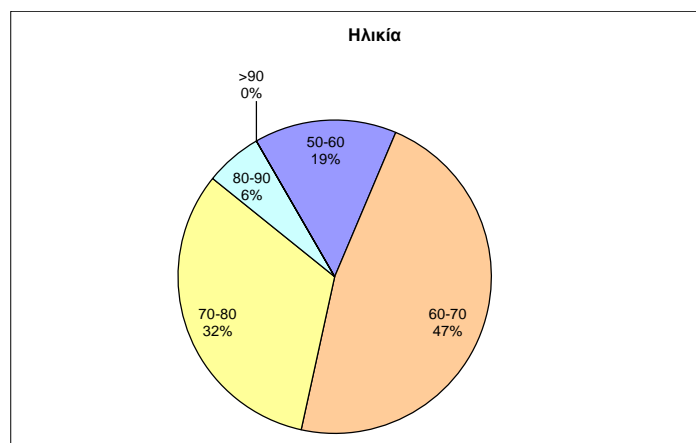
7.2.1. Γενικές πληροφορίες

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στα Ιαματικά Λουτρά Λαγκαδά με συμμετοχή 36 ατόμων και στα Ιαματικά Λουτρά Σιδηροκάστρου με συμμετοχή 19 ατόμων, μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαρτίου 2013. Για το δείγμα επιλέχθηκαν 55 επισκέπτες των λουτρών, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 50-90 ετών. Η διαδικασία που ακολουθήθηκε περιελάμβανε αρχικά ενημέρωση για την ιδιότητά μας ως σπουδαστές του τμήματος Αισθητικής και Κοσμετολογίας, στη συνέχεια επεξήγηση του θέματος και του στόχου της έρευνας στους συμμετέχοντες, και, τέλος, απάντηση των ερωτηματολογίων.

7.2.2. Αποτελέσματα

Διάγραμμα 1

Απεικόνιση των ηλικιών του δείγματος, με ελάχιστη ηλικία τα 50 έτη και μέγιστη ηλικία τα 90 έτη.



Ανάλυση

Οι ερωτηθέντες που ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 50-60 ετών δεν θεωρούνται ηλικιωμένοι, σύμφωνα με τον ορισμό που δόθηκε παραπάνω, αλλά συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα.

Οι ερωτηθέντες που ανήκουν στις κατηγορίες 60-80 ετών αποτελούν το 79% του δείγματος, και άρα αποτελούν την πλειοψηφία των επισκεπτών σε Λουτρά, όπως είναι αναμενόμενο.

Το δείγμα δεν περιλαμβάνει υπερήλικες (>90%), και περιλαμβάνει μικρό δείγμα ηλικιωμένων 80-90 ετών.

Διάγραμμα 2

Απεικόνιση της οικονομικής κατάστασης των ερωτηθέντων, με κατάταξη σε 4 κατηγορίες: κακή, καλή, μέτρια, αρκετά καλή.



Ανάλυση

Το >90% του δείγματος δηλώνει ότι βρίσκεται σε μέτρια ή καλή οικονομική κατάσταση. Σε κακή οικονομική κατάσταση ανήκει ένα μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων (6%). Αυτό το γεγονός, φανερώνει ότι η πρόσβαση στα λουτρά είναι δυσκολότερη για όσους έχουν χαμηλά ή καθόλου εισοδήματα. Το 0% του δείγματος στην κατηγορία αρκετά καλή οικονομική κατάσταση δείχνει ότι οι ανάγκες και προτιμήσεις ηλικιωμένων που θα προτιμούσαν ενδεχομένως ειδικά spa, όπως exclusive spa, δεν αποκαλύπτονται σε αυτή την έρευνα

Διάγραμμα 3

Απεικόνιση του αριθμού των διαφορετικών Λουτρών που έχουν επισκεφτεί οι ερωτηθέντες.



Ανάλυση

Η απάντηση ένα ή δύο έχει επιλεγεί από το >90% του δείγματος, άρα φαίνεται ότι οι ηλικιωμένοι δεν κάνουν έρευνα αγοράς πριν επισκεφτούν κέντρα λουτροθεραπείας, και κατά πάσα πιθανότητα επιλέγουν με βάση την προσβασιμότητα από τον τόπο κατοικίας.

Αν η έρευνα γινόταν σε λουτρά που αποτελούν παραδοσιακούς τουριστικούς προορισμούς λουτροθεραπείας, όπως πχ. τα λουτρά Αιδηψού ή Πόζαρ, τα αποτελέσματα σε αυτή την ερώτηση ίσως να ήταν διαφορετικά.

Διάγραμμα 4

Απεικόνιση παθήσεων που αντιμετωπίζουν οι ερωτηθέντες.



Ανάλυση

Επιβεβαιώνονται οι έρευνες που αφορούν στις ευεργετικές ιδιότητες των Ιαματικών Πηγών σχετικά με τις παθήσεις του μυοσκελετικού και τις δερματοπάθειες. Άξιο αναφοράς είναι ότι το 14% των ερωτηθέντων επισκέπτεται τα λουτρά χωρίς να έχει κάποια πάθηση, αλλά μόνο για λόγους ευεξίας και χαλάρωσης.

Διάγραμμα 5

Απεικόνιση των λόγων για τους οποίους γίνεται χρήση των κέντρων λουτροθεραπείας.

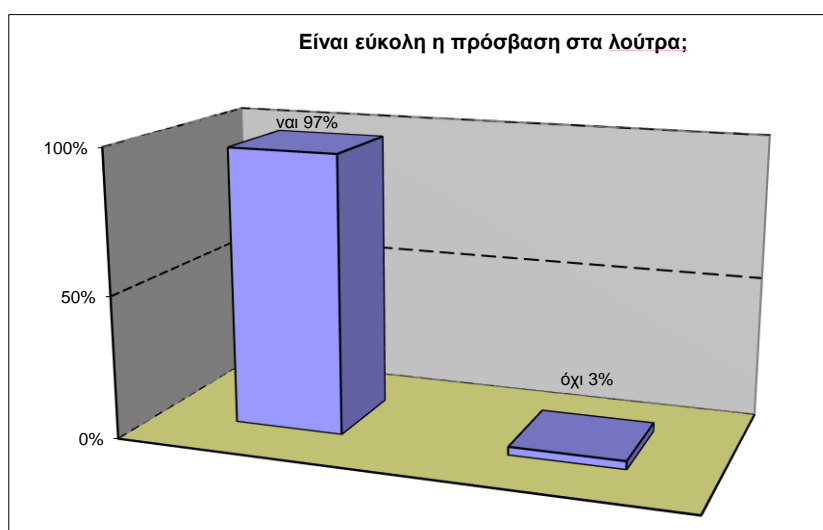


Ανάλυση

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος επισκέπτεται τα κέντρα λουτροθεραπείας για ιατρικούς λόγους.

Διάγραμμα 6

Απεικόνιση της ευκολίας πρόσβασης στα λουτρά.

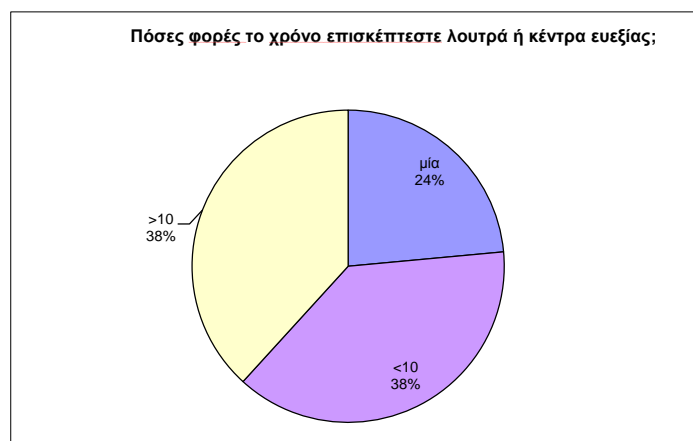


Ανάλυση

Η έρευνα δείχνει ότι η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί εύκολη την πρόσβαση στα λουτρά. Τα αποτελέσματα της έρευνας ίσως να διέφεραν εάν το δείγμα περιελάμβανε κατοίκους χωριών ή πόλεων με μικρή προσβασιμότητα σε κέντρα λουτροθεραπείας, όπως, για παράδειγμα, κατοίκους απομακρυσμένων νησιωτικών περιοχών.

Διάγραμμα 7

Απεικόνιση της συχνότητας επίσκεψης σε λουτρά ή κέντρα ευεξίας σε διάστημα ενός χρόνου.



Ανάλυση

Το 76% του δείγματος δηλώνει ότι επισκέπτεται λουτρά ή κέντρα ευεξίας πολλές φορές το χρόνο, με το 38% να δηλώνει ότι τα επισκέπτεται πάνω από 10 φορές. Άρα, οι ηλικιωμένοι αποτελούν τακτικούς επισκέπτες στα κέντρα λουτροθεραπείας.

Διάγραμμα 8

Απεικόνιση όσον αφορά τα μέσα από τα οποία ενημερώνονται οι ηλικιωμένοι για τα κέντρα λουτροθεραπείας.

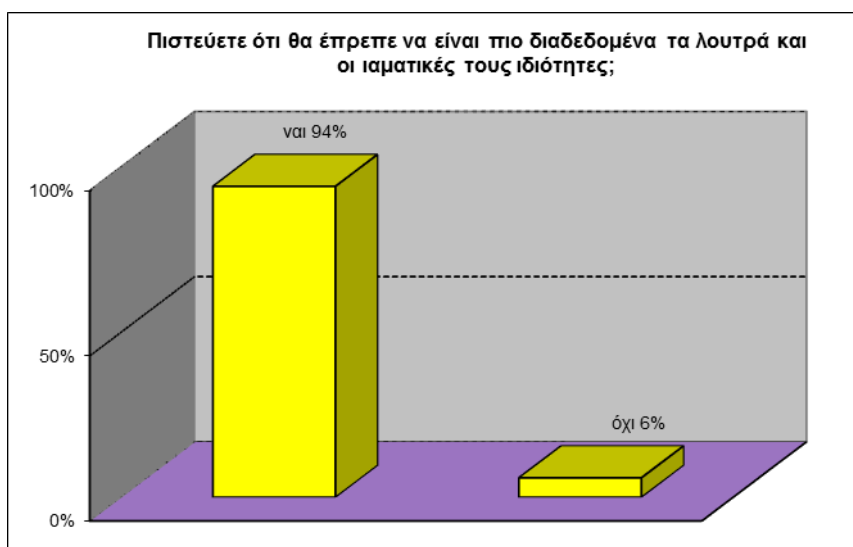


Ανάλυση

Το μεγαλύτερο ποσοστό καταλαμβάνει η απάντηση «γιατρός», κάτι που δείχνει ότι η ιατρική κοινότητα στηρίζει ενεργά τα κέντρα λουτροθεραπείας.

Διάγραμμα 9

Απεικόνιση που αφορά τη διάδοση των λουτρών και των ιαματικών ιδιοτήτων τους.

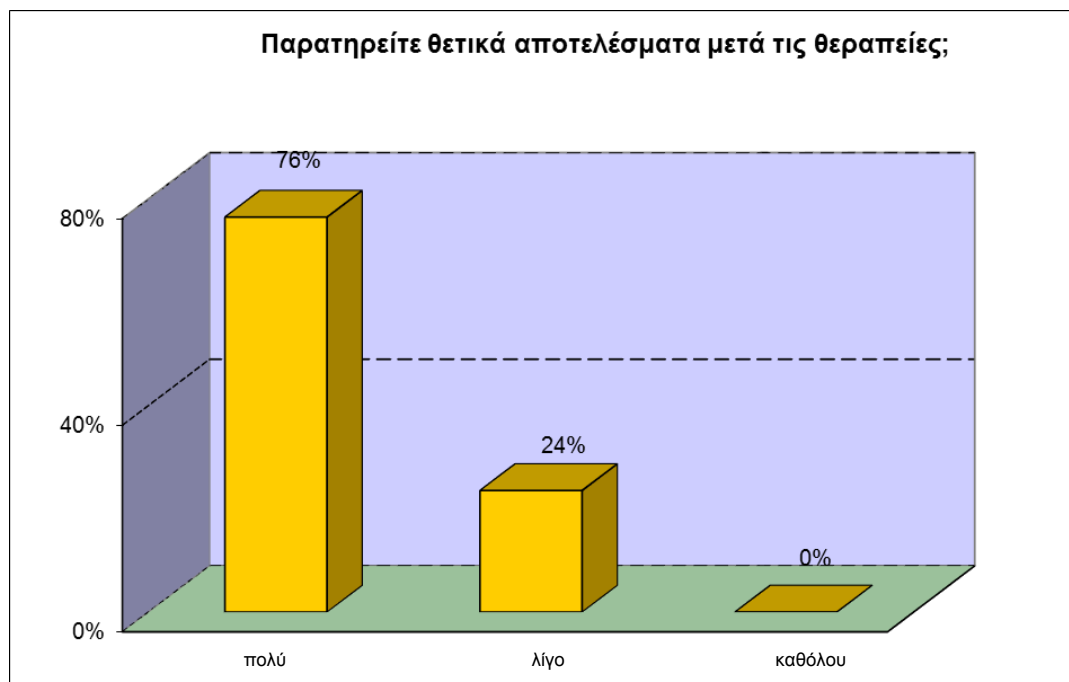


Ανάλυση

Είναι φανερό ότι οι επισκέπτες των λουτρών θέλουν ακόμα μεγαλύτερη διάδοση των λουτρών και ενημέρωση γύρω από τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Διάγραμμα 10

Απεικόνιση των θετικών αποτελεσμάτων μετά τη λουτροθεραπεία.



Ανάλυση

Το σύνολο του δείγματος παρατηρεί τα θετικά αποτελέσματα της λουτροθεραπείας, με το 76% του δείγματος να βλέπει πολύ θετικά αποτελέσματα, άρα έμπρακτα αποδεικνύονται οι ευεργετικές ιδιότητες των ιαματικών λουτρών.

Διάγραμμα 11

Απεικόνιση του αισθήματος ευχαρίστησης μετά από λουτροθεραπεία.

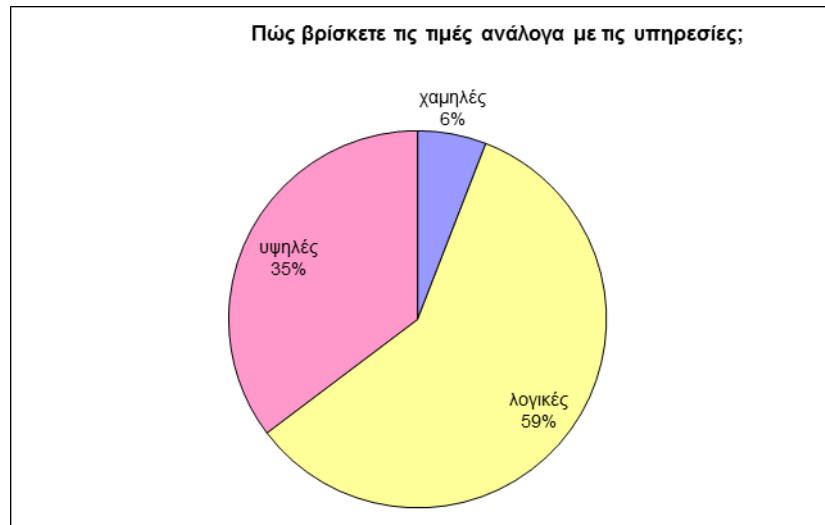


Ανάλυση

Το 50% του δείγματος δηλώνει μέτρια ευχαριστημένο, άρα θα μπορούσε η ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρουν τα λουτρά να βελτιωθεί.

Διάγραμμα 12

Απεικόνιση των τιμών στα κέντρα λουτροθεραπείας ανάλογα με τις υπηρεσίες.



Ανάλυση

Το 35% θεωρεί τις τιμές υψηλές, άρα μια λύση θα ήταν τα ασφαλιστικά ταμεία ή οι υπηρεσίες πρόνοιας να εισαγάγουν περισσότερα επιδοτούμενα προγράμματα σχετικά με την ιαματική λουτροθεραπεία.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Τα Ιαματικά λουτρά στην Ελλάδα είναι στενά συνδεδεμένα με τη χρήση τους από άτομα της 3^{ης} ηλικίας, καθώς τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μπορούν να αντιμετωπιστούν και να μειωθούν σε μεγάλο βαθμό. Οι ευεργετικές ιδιότητες των πηγών και το φυσικό περιβάλλον είναι στοιχεία που δρουν αποτελεσματικά τόσο στην ψυχολογία όσο και στη σωματική καταπόνηση του ατόμου.

8.1. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μετά από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, η κάθε ιαματική πηγή δρα διαφορετικά στις παθήσεις του οργανισμού. Έτσι, τα καλύτερα αποτελέσματα ανά σύστημα ή παθήσεις που παρουσιάζουν οι ηλικιωμένοι παρατίθενται παρακάτω.

Ρευματικές παθήσεις:

(όπως Ρευματοειδής Αρθρίτιδα)

- Καμένα Βούρλα
- Αιδηψός
- Θερμοπύλες
- Θερμή Λέσβου
- Ικαρία
- Λαγκαδάς
- Ν. Απολλωνία

Αναπνευστικό σύστημα:

(όπως Άσθμα, Δύσπνοια, Τραχειοβρογχίτιδα)

- Κυλλήνη
- Σμόκοβο
- Θερμοπύλες

Αναπαραγωγικό σύστημα :

(όπως Κολπική ξηρότητα)

- Μέθανα
- Λαγκαδάς
- Υπάτη
- Θερμοπύλες

Δερματικές παθήσεις:

(όπως Έκζεμα, Ξηρό δέρμα)

- Αριδαία
- Υπάτη
- Καϊάφα
- Θερμοπύλες

Παθήσεις Ήπατος και Χοληδόχου κύστης:

(όπως Πέτρα στη χολή)

- Πλατύστομο
- Λουτράκι
- Καλλιθέα Ρόδου

Κυκλοφορικού συστήματος:

(όπως Υπέρταση, Υπέρταση, Στεφανιαία νόσος, Καρδιακή ανεπάρκεια, Καρδιακή προσβολή)

- Λαγκαδάς
- Υπάτη

Παθήσεις Νεφρών:

(όπως Πέτρα στα νεφρά, Νεφρική ανεπάρκεια)

- Πλατύστομο
- Λουτράκι

Παθήσεις Περιφερικών νεύρων:

- Καμένα Βούρλα
- Κύθνος
- Θερμοπύλες

Πεπτικού συστήματος:

(όπως Διαβήτης, Καρκίνος ορθού)

- Καλλιθέα Ρόδου
- Πλατύστομο
- Λουτράκι

8.2. ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, οι ιδιότητες της υδροθεραπείας σε οποιαδήποτε μορφή της είναι ευεργετικές. Ο τρόπος με τον οποίο οι ηλικιωμένοι επωφελούνται και αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους μέσω της υδροθεραπείας, θα αναλυθεί σε αυτό το κεφάλαιο.

Συνήθως, η ιαματική υδροθεραπεία στους ηλικιωμένους ενδείκνυται για θεραπεία χρόνιων παθήσεων, υποβοηθώντας άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Οι περισσότερες ιαματικές πηγές είναι ειδικές για τη θεραπεία μεγάλων ομάδων παθήσεων, όπως είναι οι ρευματοπάθειες, νόσοι του κυκλοφορικού, αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος, γυναικολογικές παθήσεις, κ.α., έτσι οι ηλικιωμένοι μπορούν από μία ιαματική πηγή να έχουν αποτελέσματα για πολλά προβλήματα. Η επιλογή της θεραπείας γίνεται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πηγής και της ιδιαιτερότητα της νόσου. Σημαντικά στοιχεία τα οποία λαμβάνονται υπόψη είναι η γενική κατάσταση της υγείας του ατόμου, καθώς και πιθανές παθήσεις. Η δράση των νερών των ιαματικών πηγών συνδυάζεται συχνά με την κατάλληλη φυσιοθεραπεία για καλύτερα αποτελέσματα. Στα πλαίσια αυτά, οι μαλάξεις κάτω από το νερό, η εκπαίδευση μέσα σε πισίνα και η κινήσιοθεραπεία, ειδικά σε οστεοαρθρικές, ρευματικές ή μετατραυματικές παθήσεις, αποτελούν τις περισσότερες φορές αποτελεσματικό συνδυασμό της καθαυτό νοσηλείας με τη δράση του νερού.

Τα προβλήματα που οι ηλικιωμένοι που αντιμετωπίζουν με την ιαματική υδροθεραπεία, είναι:

- ρευματοπάθειες (ρευματοειδή αρθρίτιδα, αρθρίτιδα ώμου, γόνατος, κλπ.),
- δυσκαμψίες αρθρώσεων,
- μυοσκελετικά προβλήματα (διάφορα σύνδρομα, όπως αυχενικό, οσφυαλγία, ισχιαλγία, καρπιαίου σωλήνα, κ.α.,).

Επίσης, πολύ καλή αποκατάσταση έως και πλήρη ίαση παρατηρείται με την ιαματική υδροθεραπεία σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις, όπως είναι:

- νεφρολιθίαση (ποσιθεραπεία),
- χολολιθίαση (ποσιθεραπεία),
- δερματοπάθειες (κυρίως έκζεμα και ψωρίαση),
- υπέρταση (μείωση της πίεσης λόγω αγγειοδιαστολής),
- χοληστερίνη,
- προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος (εισπνοθεραπεία, π.χ. σε άσθμα).

Οι ιαματικές πηγές ανά την Ελλάδα αντιμετωπίζουν μεγάλες ομάδες παθήσεων που αφορούν τους ηλικιωμένους, γι' αυτό και είναι η πρώτη επιλογή σ αυτή την ηλικιακή ομάδα. Το Spa από την άλλη, είναι ένα κέντρο χαλάρωσης και ευεξίας με πιο εξειδικευμένες θεραπείες ανάλογα με το εκάστοτε πρόβλημα γι' αυτό και δεν είναι τόσο διαδεδομένη στην 3η ηλικία. Τα τελευταία όμως χρόνια χρήση τους από ηλικιωμένους γίνεται ολοένα και μεγαλύτερη, καθώς αναγνωρίζουν τη σημασία ατομικής και εξειδικευμένης θεραπείας.

8.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ SPA ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Οι υπηρεσίες που περιέχει ένα Spa και η επίδραση τους στα άτομα της 3^{ης} ηλικίας είναι καλό να αναφερθούν ξεχωριστά από των Ιαματικών πηγών και της Θαλασσοθεραπείας.

8.3.1. Υπηρεσίες προσώπου

Οι υπηρεσίες προσώπου, που αναφέρθηκαν αναλυτικά στο κεφάλαιο 5.1, είναι σχεδόν στο σύνολό τους επικεντρωμένες στην αντιμετώπιση της γήρανσης. Οι υπηρεσίες που προφέρονται για την πρόληψη και την καταπολέμηση της γήρανσης είναι:

- Βαθύς καθαρισμός προσώπου,
- Απολέπιση (Peeilng),
- Θεραπείες αντιγήρανσης με δραστικά συστατικά όπως: το υαλουρονικό οξύ, οι βιταμίνες Α και C, το χαβιάρι, τα φύλλα κολλαγόνου κ.α.,
- Θεραπείες ματιών.

8.3.2. Υπηρεσίες σώματος

Ξεκινώντας από τις υπηρεσίες σώματος, η μάλαξη θεωρείται απ' τις πιο σημαντικές θεραπείες. Μια χαλαρωτική μάλαξη έχει επίδραση καταρχήν επιφανειακά στους ιστούς αλλά και με τους σωστούς χειρισμούς μπορεί να επιδράσει θετικά και στα διάφορα συστήματα.

Πιο συγκεκριμένα :

8.3.2.1. Στο κυκλοφορικό σύστημα

Η μάλαξη επιδρά στα αγγεία. Στο μέρος του σώματος που γίνονται οι μαλάξεις παρατηρείται βελτίωση της λειτουργίας των τριχοειδών και επιτάχυνση της ροής σε αυτά. Οι επιδράσεις είναι συνήθως τοπικού χαρακτήρα, επηρεάζοντας τη ροή των υγρών μέσα στο σώμα αλλά και την αντανακλαστική νευρική οδό.

Η μάλαξη βελτιώνει την αρτηριακή κυκλοφορία που συνεπάγεται τη βελτίωση του φλεβικού στάσιμο αίματος και την αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού, αντιμετωπίζοντας έτσι τα συχνά προβλήματα κυκλοφορικού της 3^{ης} ηλικίας.

Η τοπική επίδραση της μάλαξης στην κυκλοφορία και τον μεταβολισμό επιφέρει μία γενική λειτουργική επίδραση. Επιβεβαιώνοντας, έτσι, ότι οι μαλάξεις επενεργούν στις γενικές λειτουργίες του σώματος.

Γνωρίζοντας ότι οι λειτουργίες λεμφικού και αιμοφόρου συστήματος είναι στενά συνδεδεμένες, με την αλλαγή του τόνου των λεμφικών αγγείων μπορεί να μεταβληθεί η ποσότητα του εν κυκλοφορία αίματος. Καθώς η μάλαξη επιταχύνει την κίνηση της λέμφου, εκτός από άμεση τοπική επίδραση, επενεργεί αντανακλαστικά και σ' όλο το λεμφικό σύστημα, βελτιώνοντας τη λειτουργία των λεμφικών αγγείων, την κίνηση της λέμφου μέσα σ' αυτά και αυξάνοντας τον αγγειακό τους τόνο.

8.3.2.2. Στο μυϊκό σύστημα

Οι χειρισμοί που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια μίας μάλαξης αφορούν εκτεταμένες μυϊκές μάζες. Όσο εντονότερα ο μυϊκός ιστός υποβάλλεται στην επίδρασή της και όσο περισσότερους νευρικούς υποδοχείς διαθέτει αυτός ο ιστός, τόσο εντονότερα εκδηλώνεται και ο κεντρομόλος ερεθισμός. Η σύσπαση του μυ έχει την αιτία της σε θερμικούς, χημικούς ή μηχανικούς ερεθισμούς. Η επίδραση της μάλαξης πάνω στον μυ αποτελεί είδος μηχανικού ερεθισμού.

Η μάλαξη προκαλεί με τη σύσπαση των μυϊκών ινών σύνθετες βιοχημικές αλλαγές στα μυϊκά κύτταρα, βοηθώντας στην αύξηση της συστατικότητας και ελαστικότητάς τους. Επίσης, συμβάλει στη μείωση του μυϊκού τόνου με τη χρήση καταπραϋντικών χειρισμών, ενώ οι έντονοι χειρισμοί επιδρούν διεγερτικά στα αγγεία και νεύρα των μυών.

Με την μάλαξη στους μυς αλλάζουν οι ελαστικές και κολλώδεις ιδιότητες τους. Ακόμη, παρατηρείται σημαντική επίδραση στις οξειδοαναγωγικές διαδικασίες στους μυς καθώς επιταχύνεται η διαδικασία οξυγόνωσής τους.

8.3.2.3. Στο νευρικό σύστημα

Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν ποικιλόμορφα στο νευρικό σύστημα. Άλλοι προκαλούν διεγερτικό και ερεθιστικό αποτέλεσμα, ενώ άλλοι χαλαρωτικό και καταπραϋντικό.

Στο μηχανισμό επίδρασης της μάλαξης, καθοριστικό ρόλο παίζει το νευρικό σύστημα με το πλούσιο δίκτυο των υποδοχέων που βρίσκονται στα διάφορα όργανα. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, προκαλείται μια διαδικασία μετασχηματισμού της μηχανικής ενέργειας σε ενέργεια πάνω στο νευρικό σύστημα. Το νευρικό σύστημα, με το μεγάλο αριθμό υποδοχέων που διαθέτει, δέχεται τα ερεθίσματα στο δέρμα και τους βαθύτερους ιστούς. Με μεταβολή του χαρακτήρα, της δύναμη και της διάρκειας άσκησης της μάλαξης μπορεί να μεταβληθεί και η λειτουργική κατάσταση του φλοιού του εγκεφάλου.

8.3.2.4. Στο πεπτικό σύστημα

Με τη μάλαξη βελτιώνεται και επιταχύνεται η διαδικασία διάσπασης των τροφών και του μεταβολισμού όλων των περιττών ουσιών από τον οργανισμό.

Η μάλαξη στην κοιλιά συμβάλλει στη δραστηριοποίηση του πεπτικού σωλήνα, στην ομαλή διεξαγωγή των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και στη μηχανική μετακίνηση των κοπράνων.

8.3.2.5. Στο αναπνευστικό σύστημα

Η μάλαξη στη θωρακική και ραχιαία περιοχή με βάση τη δραστηριοποίηση των αντανεκλαστικών μηχανισμών, βελτιώνει την κινητικότητα του θώρακα. Η μάλαξη στο θώρακα ρυθμίζει την αναπνευστική λειτουργία.

8.3.2.6. Στους αδένες

Η αντανεκλαστική μοίρα της μάλαξης επιδρά στους αδένες και ρυθμίζει τη λειτουργία τους.

8.3.2.7. Στις αρθρώσεις

Σημαντική είναι η επίδραση των κινήσεων σ' αυτές, αφού κατά την εκτέλεση της μάλαξης αρθρώσεις και σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία μέσω της κινητοποίησης των συμφύσεων γύρω τους. Με τη μάλαξη στις αρθρώσεις επιλύονται ή προλαμβάνονται προβλήματα αρθριτικών παθήσεων, που ταλαιπωρούν τους ηλικιωμένους.

8.3.2.8. Γενικά

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω η μάλαξη είναι μια μορφή θεραπείας που μπορεί να έχει πολλές θετικές επιδράσεις. Ιδιαίτερο ρόλο παίζουν τα βοηθητικά μέσα όπως

η χρήση μηχανημάτων, η θερμοκρασία του χώρου κ.α.. Βέβαια, τα πιο σημαντικά στοιχεία κατά τη μάλαξη είναι η τεχνική κατάρτιση του μαλάκτη, η ψυχολογία και η προετοιμασία του αποδέκτη.

8.3.3. Απολέπιση

Συνεχίζοντας, η απολέπιση είναι μια υπηρεσία που βοηθά κυρίως τις ανώτερες στιβάδες του δέρματος, καθώς η διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων καθυστερεί πολύ σ' αυτές τις ηλικίες. Συγκεκριμένα, είναι μια μέθοδος που έχει ως στόχο την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας και να βοηθήσει στην καλύτερη απορρόφηση των προϊόντων που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν στην επιδερμίδα. Στην τρίτη ηλικία, η απολέπιση βοηθά κυρίως σε συνδυασμό με περιποιήσεις κατά της κυτταρίτιδας και με συσφικτικές θεραπείες. Η απολέπιση έχει ως αποτελέσματα την:

- απομάκρυνση των ρύπων, διάνοιξη των πόρων και βελτίωση της διαδερμικής διαπερατότητας του δέρματος,
- απομάκρυνση νεκρών κυττάρων της κερατίνης στιβάδας, προκαλώντας την παραγωγή νέων υγιών κυττάρων,
- βελτίωση της μικροκυκλοφορίας, με συνέπεια την καλύτερη αιμάτωση, οξυγόνωση και αύξηση του κυτταρικού μεταβολισμού,
- θερμική και μηχανική διέγερση των ινοβλαστών και παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης,
- αποκατάσταση των διαταραχών των δομών των ιστών και κυττάρων και της συνοχής τους.

8.3.4. Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία είναι μια υπηρεσία που αποτελεί βασική μέθοδο χαλάρωσης και ευεξίας στα κέντρα Spa. Αρκετές κλινικές μελέτες που διεξήχθησαν τα τελευταία χρόνια, επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα της αρωματοθεραπείας και στους ηλικιωμένους ανθρώπους. Πολλές από αυτές τις μελέτες ανέφεραν ότι οι ηλικιωμένοι ασθενείς που πάσχουν από άνοια ή κατάθλιψη, μπορούν να ωφεληθούν σημαντικά από μασάζ αρωματοθεραπείας.

Η αρωματοθεραπεία ενδείκνυται σε:

- Καταστάσεις έντονου στρες,
- Ξηρό δέρμα,
- Αρτηριακή πίεση,
- Άνοια,
- Κατάθλιψη.

8.3.4.1. Αιθέρια έλαια

Ορισμένα αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα θεραπευτικά για τους ηλικιωμένους, καθώς έχουν αντικαταθλιπτικό, αντιβακτηριακό, αναλγητικό, διουρητικό, στυπτικό, αντισπασμωδικό και αποσμητικό χαρακτήρα. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας, για παράδειγμα, είναι απ' τα πιο σημαντικά έλαια για τους περισσότερους ηλικιωμένους, καθώς οι ευεργετικές του ιδιότητες είναι άμεσες.

Μερικά από τα αιθέρια έλαια που μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στην αρωματοθεραπεία για τους ηλικιωμένους είναι τα εξής:

Κέδρος

Δέντρο της Βορείου Αμερικής, χρησιμοποιούνται τα φύλλα, ο φλοιός και τα κλαδιά για την αρθρίτιδα, τους ρευματισμούς, εμμηνόπαυση, γονόρροια, πυελίτιδα και προβλήματα στα νεφρά. Το ίδιο έλαιο χρησιμοποιείται και για δερματικά εξανθήματα. Οι συσπικτικές του ιδιότητες είναι χρήσιμες για την καταπολέμηση της ακμής καθώς και της ψωρίαση. Ακόμη δρα θετικά και στην ανάπλαση και ανακούφιση του δέρματος.

Μαντζουράνα

Επιδρά θετικά στους πονοκέφαλους που οφείλονται στο άγχος και στα προβλήματα εμμηνόπαυσης.

Φασκόμηλο

Βοηθά αποτελεσματικά στα πεπτικά προβλήματα.

Μαύρο πιπέρι

Έχει αρωματικό, διεγερτικό χαρακτήρα, με αντισηπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως ανθελμινθικό, αντιπυρετικό και αποχρεμπτικό. Θεραπεύει χολέρα, άσθμα, διάρροια, αιμορροΐδες, χρόνιους ρευματισμούς και μια σειρά από άλλες ασθένειες.

Λάδι Jojoba

Χρησιμοποιείται με μεγάλη επίδραση σε διάφορα προϊόντα φροντίδας του δέρματος και σε αντιγηραντικές και συσφικτικές θεραπείες. Καταπολεμά τις ρυτίδες, καθώς έχει και αντιβακτηριδιακή δράση στο δέρμα. Έχει μια φυσική ενυδατική και θεραπευτική επίδραση στο δέρμα και δεδομένου ότι είναι ανθεκτικό στην οξείδωση, είναι ένα πολύ σταθερό λάδι για χρήση. Δεδομένου ότι δεν δημιουργεί αίσθηση λιπαρότητας, περιλαμβάνεται συχνά σε παρασκευάσματα για την περιποίηση των μαλλιών.

Βαλσαμόχορτο

Χρησιμοποιείται για παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, προβλήματα της ουροδόχου κύστης, δυσεντερία, διάρροια, κατάθλιψη, αιμόπτυση και ίκτερο.

Λιβάνι

Είναι διεγερτικό για την κυκλοφορία και έχει αντισηπτικές, αναλγητικές, αποχρεμπτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται συχνά για λοιμώξεις του ουροποιητικού. Οι Κινέζοι το συμπεριλαμβάνουν σε ένα στοματικό διάλυμα για παθήσεις των ούλων, του στόματος και του λαιμού. Βοηθά τους πνεύμονες και άλλα προβλήματα που σχετίζονται με βλέννα.

Επιπλέον, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που πρέπει να έχουμε κατά νου κατά την προετοιμασία αρωματικών ελαίων για τους ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι έχουν πιο λεπτό και ευαίσθητο δέρμα και ως εκ τούτου, το αιθέριο έλαιο θα πρέπει να αραιωθεί σε ένα υψηλότερο ποσό λαδιού βάσης, πριν χρησιμοποιηθεί για μασάζ. Ακόμη ορισμένα από τα αιθέρια έλαια αρωματοθεραπείας μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην υγεία των ηλικιωμένων, κυρίως σε εκείνους που ήδη πάσχουν από ορισμένες υπάρχουσες παθολογικές καταστάσεις.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Όπως αναφέρεται στο κεφάλαιο 6, οι ηλικιωμένοι πάσχουν συχνά από διάφορες ασθένειες και καλούνται να αντιμετωπίσουν μια σειρά από προβλήματα στην καθημερινότητά τους. Αυτά τα προβλήματα, δεν προκαλούν μόνο σωματική φθορά αλλά επιδρούν αρνητικά στην ψυχολογία.

Η υδροθεραπεία, εκτός από την αντιμετώπιση σωματικών παθήσεων, βοηθάει και στη διατήρηση καλής ψυχικής ισορροπίας. Το θερμό νερό έχει τη διπλή ιδιότητα αρχικά να χαλαρώνει το σώμα, και στη συνέχεια να ηρεμεί το μυαλό, με αποτέλεσμα να μειώνεται το άγχος και η ένταση, προωθώντας, έτσι, την ευεξία.

9.1. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η κατάθλιψη αποτελεί μια πολύ σοβαρή ψυχική ασθένεια, ενώ συχνά υποτιμάται η επικινδυνότητά της. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης, όπως στεναχώρια, απελπισία, άγχος, είναι δύσκολα αναγνωρίσιμα, με αποτέλεσμα την καθυστέρηση έγκαιρης διάγνωσης.

Συχνά, τα ηλικιωμένα άτομα λόγω γεγονότων και καταστάσεων όπως μοναξιά, απώλεια συγγενικών προσώπων, τραυματισμοί ή ακόμα και απραξία, αισθάνονται ιδιαίτερα ευάλωτα. Διακατέχονται από αρνητικά συναισθήματα, τα οποία οδηγούν εύκολα στην κατάθλιψη. Η κατάθλιψη μπορεί να περιοριστεί μέσω της υδροθεραπείας.

Αρχικά, η υδροθεραπεία βοηθά στην ανάκτηση της αυτοπεποίθησης. Γενικά, η επίτευξη στόχων και προσδοκιών δημιουργούν θετικά συναισθήματα. Η λουτρική διαδικασία δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο οι ηλικιωμένοι μπορούν να φέρουν εις πέρας απλούς στόχους, μειώνοντας, έτσι, τις αρνητικές επιδράσεις της κατάθλιψης.

Για παράδειγμα, κάποια μορφή σωματικής άσκησης θεωρείται απαραίτητη για τα άτομα όλων των ηλικιακών κατηγοριών. Όμως, οι ηλικιωμένοι συνήθως εμφανίζουν μεγάλο ποσοστό απραξίας, καθώς το γήρας συνοδεύεται από μυϊκή ατονία, μειωμένη ελαστικότητα, καρδιολογικά προβλήματα κ.α.. Ειδικά όταν ηλικιωμένοι προσπαθούν να κάνουν σωματικές δραστηριότητες που εκτελούσαν με ευκολία στο παρελθόν, είτε δε τα καταφέρουν, είτε τραυματίζονται ξεπερνώντας τα όριά τους. Όλα τα παραπάνω, μπορούν να οδηγήσουν σε μεταπτώσεις στην ψυχολογία. Η υδροθεραπεία ουσιαστικά αποτελεί μια μορφής άσκησης μέσα στο νερό, διευκολύνει τις κινήσεις λόγω της μηχανικής λειτουργίας του νερού (άνωση, αποσυμπίεση), και κατά συνέπεια δίνει το αίσθημα επίτευξης στόχων στους ηλικιωμένους, επιδρώντας θετικά στην ψυχολογία τους.

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της υδροθεραπείας υπάρχουν περισπασμοί που αποσπούν την προσοχή καταθλιπτικών ηλικιωμένων από αρνητικές σκέψεις. Σε ένα περιβάλλον υδροθεραπευτηρίου, συνυπάρχουν αναγκαστικά πολλοί, διαφορετικοί μεταξύ τους άνθρωποι. Η κοινωνική επαφή που πραγματοποιείται, δίνει την ευκαιρία σε άτομα με καταθλιπτικά συμπτώματα να απομονώσουν τις αρνητικές τους σκέψεις, δίνοντας χώρο στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι ο ρόλος της υδροθεραπείας στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

9.2. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΈΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η υδροθεραπεία αποτελεί ένα αναγνωρισμένο μέσο ίασης εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Παρόλα αυτά, μέχρι πρότινος είχαν πραγματοποιηθεί ελάχιστες έρευνες που να εστιάζουν στις επιδράσεις της υδροθεραπείας στην ψυχολογία. Τα τελευταία χρόνια, μια σειρά από κλινικές μελέτες υποδεικνύουν θετικές επιδράσεις της υδροθεραπείας στη διάθεση και την ψυχολογία.

Μια Γαλλική μελέτη συνέκρινε τις επιδράσεις της υδροθεραπείας με τις επιδράσεις ενός ευρέως διαδεδομένου αντικαταθλιπτικού φαρμάκου (Paxil). Για 8 εβδομάδες, 357 ασθενείς με έντονα συμπτώματα άγχους συμμετείχαν στην έρευνα. Μια ομάδα ασθενών έκανε χρήση θερμών λουτρών τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στην έρευνα έκαναν κανονική λήψη της φαρμακευτικής αγωγής. Στο τέλος της έρευνας, μετρήσεις στα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων εμφάνισαν βελτίωση και για τις δύο ομάδες, με τα αποτελέσματα για το δείγμα των ασθενών που επιλέχθηκε να κάνει χρήση της υδροθεραπείας να είναι θεαματικά καλύτερα [2].

Μια άλλη έρευνα από τις ΗΠΑ αναφέρει ότι η υδροθεραπεία είναι χρήσιμη στην αντιμετώπιση της χρόνιας κόπωσης, καθώς και της κατάθλιψης. Σε αντίθεση με τη Γαλλική μελέτη, σε αυτή την έρευνα εφαρμόστηκε υδροθεραπεία σε κρύο νερό, καθώς θεωρήθηκε ως καλύτερη επιλογή για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Υποστηρίζεται στην έρευνα ότι επειδή τα αισθητήρια νεύρα στο δέρμα που αντιλαμβάνονται το κρύο είναι τρεις με δέκα φορές πυκνότερα σε σχέση με τα αισθητήρια νεύρα για το ζεστό, τα αποτελέσματα κρύου λουτρού έχουν καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. Επιπλέον, φαίνεται ότι χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία του εγκεφάλου, παρατηρούνται μια σειρά από νευρο-προστατευτικά και θεραπευτικά αποτελέσματα, τα οποία ανακουφίζουν από φλεγμονές που εμφανίζουν συχνά καταθλιπτικοί ασθενείς. Τέλος, η υδροθεραπεία φαίνεται να βοηθάει στην αύξηση της παραγωγής βήτα-ενδορφινών, ο ρόλος των οποίων θεωρείται βασικός στη διατήρηση της ψυχικής υγείας, στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και του άγχους [7].

ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ
ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
ΝΟΜΟΣ ΥΠ'ΑΡΙΘ. 349

Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Εκδίδομε τον ακόλουθο νόμο που ψήφισε η Βουλή:

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'

ΙΑΜΑΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ – ΧΡΗΣΕΙΣ

10.1. ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ SPA

Άρθρο 1

Ορισμοί:

Ιαματικοί φυσικοί πόροι έχουν ως βασική ανάβλυση ή άντληση ιαματικού φυσικού πόρου με τεχνικό έργο, όπως από γεώτρηση, φρέαρ, τάφρο ή σήραγγα (φυσική ή τεχνητή) ή φυσική δημιουργία ιαματικού πηλού. Ως ιαματικοί φυσικοί πόροι θεωρούνται φυσικά νερά (ψυχρά ή θερμά), ατμοί, φυσικά αέρια ή πηλοί, που έχουν ιαματικές ιδιότητες, αναγνωρισμένες σύμφωνα με τις διατάξεις του παρόντος νόμου. Ιαματικός τουρισμός είναι ειδική μορφή παροχής τουριστικών υπηρεσιών σε περιοχές των οποίων κύριο χαρακτηριστικό αποτελεί η χρήση αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων σε ειδικές εγκαταστάσεις. Μονάδες ιαματικής θεραπείας είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στις οποίες γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων υπό ιατρική παρακολούθηση για λόγους υγείας (προληπτικούς ή θεραπευτικούς), φυσικής αποκατάστασης ή και αναζωογόνησης ιδίως με υδροθεραπεία, ποσιθεραπεία, εισπνοθεραπεία, ρινοπλύσεις, ατμόλουτρα, πηλοθεραπεία, καταιονισμούς ή άλλες επιστημονικώς αναγνωρισμένες μεθόδους.

Κέντρα ιαματικού τουρισμού-θερμαλισμού είναι ειδικές τουριστικές εγκαταστάσεις παροχής υπηρεσιών ιαματικού τουρισμού με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες εντάσσονται μονάδες ιαματικής θεραπείας ή και εγκαταστάσεις θαλασσοθεραπείας, στις οποίες γίνεται οπωσδήποτε χρήση ιαματικών φυσικών πόρων.

Κέντρα θαλασσοθεραπείας είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες γίνεται χρήση θερμαινόμενου θαλασσινού νερού, άμμου, λάσπης, φυκιών και άλλων θαλάσσιων ουσιών για λόγους υγείας, προληπτικούς ή θεραπευτικούς, υπό ιατρική παρακολούθηση και σε συνδυασμό με το θαλάσσιο περιβάλλον. Κέντρα αναζωογόνησης (Spa) είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό φυσικών πόρων ή θερμαινόμενου θαλασσινού νερού ή θερμού φυσικού νερού με προσθήκες ιαματικών φυσικών πόρων ή ζεστού φυσικού νερού με την προσθήκη πηλών, βοτάνων, φυτών, αρωμάτων, ηφαιστειακής ή χαλαζιακής άμμου, φωτός, θερμότητας, μασάζ, ατμόλουτρων διαφόρων τύπων, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών αναζωογόνησης, ευεξίας και αισθητικής του σώματος.

Τα κέντρα ιαματικού τουρισμού - θερμαλισμού και τα κέντρα θαλασσοθεραπείας δύνανται να περιλαμβάνουν εγκαταστάσεις αναζωογόνησης ή και ειδικές εγκαταστάσεις φυσικής αποκατάστασης και προετοιμασίας αθλητών.

10.1.1. Ιαματικοί φυσικοί πόροι

Άρθρο 3

Χρήση ιαματικών φυσικών πόρων

1. Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι χρησιμοποιούνται ή αξιοποιούνται στην περιοχή που εμφανίζονται με φυσική ανάβλυση ή άντληση με τεχνικό έργο.
2. Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι διατίθενται κατά προτεραιότητα για τις ανάγκες μονάδων ιαματικής θεραπείας και ακολούθως για τις ανάγκες κέντρων ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού και κέντρων θαλασσοθεραπείας ή αναζωογόνησης.
3. Αν υπάρχει επάρκεια ιαματικών φυσικών πόρων, αυτοί δύνανται να διατίθενται σε περισσότερες μονάδες ιαματικής θεραπείας ή κέντρων ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού ή κέντρων θαλασσοθεραπείας ή αναζωογόνησης της ευρύτερης περιοχής.
4. Η διάθεση ιαματικών φυσικών πόρων για άλλες χρήσεις είναι δυνατή υπό την προϋπόθεση ότι καλύπτονται πλήρως οι ανάγκες ανάπτυξης του ιαματικού τουρισμού.

Άρθρο 6

Κυριότητα ιαματικών φυσικών πόρων

1. Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι, που αναγνωρίζονται μετά την ισχύ του νόμου αυτού, ανήκουν κατά κυριότητα στον Ε.Ο.Τ. ανεξαρτήτως της κυριότητας του εδάφους επί του οποίου εμφανίζονται, αντλούνται ή αξιοποιούνται με οποιονδήποτε τρόπο, εκτός αν αυτοί ευρίσκονται σε κοινόχρηστους χώρους αιγιαλού και παραλίας οι οποίοι ανήκουν κατά κυριότητα στο Δημόσιο, ενώ η χρήση και η εκμετάλλευση ανήκει στον Ε.Ο.Τ..
2. Από την έναρξη ισχύος του παρόντος νόμου η κυριότητα αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων που ανήκει στο Δημόσιο περιέρχεται αυτοδικαίως στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού (Ε.Ο.Τ.).219

3. Από το νόμο αυτόν δεν θίγονται ιδιωτικά δικαιώματα κυριότητας επί αναγνωρισμένων ιαματικών πηγών που υφίσταντο κατά την 1.1.1920 σύμφωνα με το άρθρο 2 του ν. 2188/1920. Το δικαίωμα κυριότητας ιδιωτών επί ιαματικών πηγών ασκείται εντός των ορίων της κείμενης νομοθεσίας.
4. Σε περίπτωση λύσεως του Ε.Ο.Τ. ή καταργήσεως του δημόσιου χαρακτήρα του, η κυριότητα των ιαματικών φυσικών πόρων περιέρχεται στο Δημόσιο.

Άρθρο 7

Μητρώο Ιαματικών Φυσικών Πόρων

1. Στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού (Ε.Ο.Τ.) τηρείται Γενικό Μητρώο Ιαματικών Φυσικών Πόρων, στο οποίο καταχωρίζονται οι αποφάσεις αναγνώρισης με τα δικαιολογητικά που τις συνοδεύουν.
2. Στο Μητρώο καταχωρίζονται επίσης τοπογραφικά διαγράμματα του ακινήτου επί του οποίου αναβλύζει ιαματική πηγή ή αντλείται ιαματικός φυσικός πόρος, τίτλοι κυριότητας του ακινήτου, πάσης φύσεως αναλύσεις, ιατρικές εκθέσεις, υδρογεωλογικές μελέτες, αναλυτικά σχέδια υφιστάμενων ή μελλοντικών εγκαταστάσεων άντλησης ή εκμετάλλευσης, σχέδια μέτρων προστασίας, εκθέσεις ελέγχων διαφόρων αρχών, εκθέσεις ελέγχων του Ε.Ο.Τ., αντίγραφα αδειών για τις εγκαταστάσεις εκμεταλλεύσεως, αποφάσεις επιβολής μέτρων προστασίας ή αναθεωρήσεως αρχικών αδειών, αποφάσεων ή συμβάσεων παραχώρησης της εκμετάλλευσης ή άλλων συμβάσεων συνδεδεμένων με τη διαχείριση ή εκμετάλλευση των φυσικών πόρων, τυχόν απόφαση άρσης της αναγνώρισης και κάθε είδους στατιστικά στοιχεία σχετικά με την αξιοποίηση του ιαματικού φυσικού πόρου.
3. Με απόφαση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης ρυθμίζονται οι λεπτομέρειες της τηρήσεως του Γενικού Μητρώου Ιαματικών Φυσικών Πόρων, το οποίο δύναται να τηρείται και σε ηλεκτρονική μορφή. Με την ίδια απόφαση μπορεί να ορίζεται και η τήρηση περιφερειακών Μητρώων Ιαματικών Φυσικών Πόρων, καθώς και το περιεχόμενο των Μητρώων αυτών.

Άρθρο 8

Άρση αναγνώρισης ιαματικών φυσικών πόρων

1. Η αναγνώριση φυσικών πόρων ως ιαματικών αίρεται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - a) όταν μεταβληθούν τα φυσικά ή χημικά ή βιολογικά ή άλλα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυσικού πόρου με αποτέλεσμα να εκλείψουν οι αναγνωρισμένες ιαματικές ιδιότητές του.
 - b) όταν λόγω ρυπάνσεως του υδροφόρου ορίζοντα ή της περιοχής στην οποία αναβλύζει ή αντλείται ο ιαματικός φυσικός πόρος εκλείψουν οι ιαματικές ιδιότητες ή αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά

του ιαματικού φυσικού πόρου ή δεν διασφαλίζεται πλέον η δημόσια υγεία.

10.1.2. Άδειες Εγκαταστάσεων Ιαματικού Τουρισμού

Άρθρο 16

Προδιαγραφές εγκαταστάσεων

1. Με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ., η οποία εγκρίνεται από τον Υπουργό Τουριστικής Ανάπτυξης και δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, καθορίζονται οι προδιαγραφές για την ανέγερση ή μετατροπή ή επέκταση των εγκαταστάσεων μονάδων ιαματικής θεραπείας και των κέντρων ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού, θαλασσοθεραπείας και αναζωογόνησης, καθώς επίσης και τα κριτήρια κατάταξης των εγκαταστάσεων αυτών σε κατηγορίες.
2. Πριν από την υποβολή του σχετικού φακέλου στην πολεοδομική υπηρεσία για την έκδοση οικοδομικής άδειας απαιτείται προηγούμενη έγκριση του Ε.Ο.Τ. όλων των μελετών που αφορούν το κτίριο της εγκατάστασης. Στην περίπτωση που η έκδοση άδειας για οικοδομικές εργασίες αναφέρεται σε ακίνητο που απέχει εκατό (100) μέτρα από την ακτογραμμή, απαιτείται να γίνει, με ποινή ακυρότητας της πράξης αυτής, ο καθορισμός του αιγιαλού και της παραλίας στην περιοχή αυτή σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 8 του ν. 2971/2001. Η διαδικασία ελέγχου, τα σχετικά δικαιολογητικά και κάθε αναγκαία λεπτομέρεια για την εφαρμογή της διάταξης της παρούσας παραγράφου 221 καθορίζονται με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ. που δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.
3. Πριν από τη χορήγηση του ειδικού σήματος λειτουργίας της παραγράφου 1 του άρθρου 17, ο Ε.Ο.Τ. διενεργεί αυτοψία για να διαπιστωθεί αν εφαρμόστηκαν οι εγκεκριμένες μελέτες και τηρήθηκαν οι προβλεπόμενες προδιαγραφές.

Άρθρο 17

Ειδικό σήμα λειτουργίας

1. Μονάδες ιαματικής θεραπείας, κέντρα ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού, κέντρα θαλασσοθεραπείας και κέντρα αναζωογόνησης λειτουργούν με ειδικό σήμα λειτουργίας, το οποίο χορηγείται από τον Ε.Ο.Τ. και αναρτάται σε εμφανές κοινόχρηστο σημείο της επιχείρησης προσιτό στο κοινό, στο χώρο υποδοχής ή της κυρίας εισόδου.
2. Με απόφαση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης, η οποία εκδίδεται κατόπιν προτάσεως του Ε.Ο.Τ. και δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, ορίζονται οι όροι, οι προϋποθέσεις, οι οικονομικές επιβαρύνσεις, η διαδικασία, τα απαραίτητα δικαιολογητικά και κάθε αναγκαία λεπτομέρεια για την απόκτηση του ειδικού σήματος λειτουργίας από τις επιχειρήσεις της προηγούμενης παραγράφου.
3. Οι υφιστάμενες κατά την έναρξη ισχύος του παρόντος νόμου επιχειρήσεις της παραπάνω παραγράφου 1 υποχρεούνται, εντός ενός (1) έτους από τη

δημοσίευση της απόφασης της παραγράφου 2, να υποβάλουν στον Ε.Ο.Τ. αίτηση με τα καθορισμένα δικαιολογητικά προκειμένου να τύχουν του ειδικού σήματος λειτουργίας.

10.1.3. Έλεγχοι Εγκαταστάσεων - Κυρώσεις

Άρθρο 18

Έλεγχος επιχειρήσεων ιαματικού τουρισμού²²²

1. Ο Ε.Ο.Τ. έχει την αρμοδιότητα να διενεργεί ελέγχους σε όλες τις μονάδες ιαματικής θεραπείας, τα κέντρα ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού, θαλασσοθεραπείας και αναζωογόνησης, ακόμα και αν αυτές λειτουργούν ως τμήματα άλλων επιχειρήσεων ή είναι εγκατεστημένες σε κτίρια τρίτων, προκειμένου να διαπιστώνει τη συμμόρφωσή τους με τις διατάξεις του παρόντος νόμου και γενικά κάθε διατάξεως που αποβλέπει στην αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών ή την προστασία των χρηστών.
2. Με προεδρικό διάταγμα, το οποίο εκδίδεται με πρόταση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης και του κατά περίπτωση αρμόδιου Υπουργού, μετά από εισήγηση του Ε.Ο.Τ., ορίζεται ο τρόπος διενέργειας των παραπάνω ελέγχων, ο τρόπος διαπίστωσης των παραβάσεων, οι κυρώσεις που επιβάλλονται στους παραβάτες και κάθε αναγκαία λεπτομέρεια.

Άρθρο 19

Κυρώσεις

1. Οι εκμεταλλεζόμενοι επιχειρήσεις ιαματικής θεραπείας, κέντρων ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού, κέντρων θαλασσοθεραπείας και κέντρων αναζωογόνησης υποχρεούνται να γνωστοποιούν στον Ε.Ο.Τ., στην αρχή εκάστου έτους, τις τιμές των παρεχόμενων από αυτά υπηρεσιών και να τις τηρούν αμετάβλητες για ένα (1) έτος. Η παράλειψη ή η ανακριβής γνωστοποίηση στον Ε.Ο.Τ. των τιμών των παρεχόμενων υπηρεσιών επισύρει πρόστιμο, το οποίο επιβάλλεται με απόφαση του Ε.Ο.Τ..
2. Στις επιχειρήσεις ιαματικής θεραπείας, ιαματικού τουρισμού – θερμαλισμού, κέντρων θαλασσοθεραπείας ή κέντρων αναζωογόνησης που λειτουργούν χωρίς το προβλεπόμενο, από τις διατάξεις του παρόντος, ειδικό σήμα λειτουργίας, επιβάλλεται πρόστιμο με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ. και σφράγιση της επιχείρησης. Σε περίπτωση παράνομης λειτουργίας της εγκατάστασης, παρά το σφράγισμα αυτής, επιβάλλεται νέα σφράγιση και νέο πρόστιμο. Σε περίπτωση κάθε νέας υποτροπής επιβάλλεται πρόστιμο και εκ νέου σφράγιση της εγκατάστασης, ενώ στα φυσικά πρόσωπα που διοικούν ή διαχειρίζονται ή κατέχουν την εγκατάσταση ή στα φυσικά πρόσωπα, που είναι²²³ διαχειριστές ή διοικούν το νομικό πρόσωπο στο οποίο ανήκει ή το οποίο έχει τη διαχείριση της εγκατάστασης, επιβάλλεται ποινή φυλάκισης τουλάχιστον ενός (1) έτους.
3. Όπου κατά τις διατάξεις του παρόντος νόμου ή των κατ' εξουσιοδότηση αυτού εκδιδόμενων πράξεων προβλέπεται επιβολή προστίμου, τούτο επιβάλλεται με απόφαση του αρμόδιου οργάνου του Ε.Ο.Τ., βεβαιώνεται

στην αρμόδια Δ.Ο.Υ., εισπράττεται κατά τις διατάξεις του Κ.Ε.Δ.Ε. και αποτελεί έσοδο του Δημοσίου.

4. Με απόφαση των Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών και Τουριστικής Ανάπτυξης, η οποία δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, καθορίζεται το ύψος των επιβαλλόμενων κατά περίπτωση προστίμων λαμβάνοντας υπόψη ιδίως τη σοβαρότητα της παράβασης και την υποτροπή, καθώς και κάθε λεπτομέρεια σχετική με τη διαδικασία διαπίστωσης και επιβολής αυτών.

10.2. ΈΚΔΟΣΗ ΑΔΕΙΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ-ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Η έκδοση άδειας λειτουργίας εργαστηρίων-κέντρων αισθητικής αποτελεί μία ιδιαίτερη περίπτωση για την οποία απαιτούνται όχι μόνο εξειδικευμένα δικαιολογητικά αλλά και κατασκευαστικές υποχρεώσεις όσον αφορά τους χώρους του εργαστηρίου. Συνεπώς πριν ξεκινήσει κάποιος επαγγελματίας αισθητικός οποιαδήποτε ενέργεια (π.χ. ενοικίαση ή ανακαίνιση κάποιου χώρου), θα πρέπει πρώτα να απευθυνθεί σε κάποιο εξειδικευμένο τεχνικό γραφείο αδειών, έτσι ώστε να εξασφαλίσει ότι μπορεί να αδειοδοτηθεί ο συγκεκριμένος χώρος.

Τα δικαιολογητικά για τα εργαστήρια αισθητικής, τα επαγγελματικά δικαιώματα των αισθητικών καθώς και όλες οι κατασκευαστικές λεπτομέρειες απεικονίζονται στις ακόλουθες νομοθετικές ρυθμίσεις:

ΦΕΚ 244/69:

Το βασικό νομοθετικό πλαίσιο για την άσκηση του επαγγέλματος του αισθητικού.

ΦΕΚ 426/70:224

Είναι υπουργική απόφαση που ρυθμίζει τις λεπτομέρειες του ανωτέρω νόμου (ΦΕΚ 244). Σε αυτή την υπουργική απόφαση προσδιορίζονται οι προδιαγραφές εγκαταστάσεων του εργαστηρίου, τα χρησιμοποιούμενα μηχανήματα καθώς και η υποχρέωση όλοι οι απασχολούμενοι να έχουν πιστοποιητικό υγείας.

ΦΕΚ 433/94:

Υπουργική απόφαση που τροποποιεί την προηγούμενη (ΦΕΚ 426) σε ότι έχει σχέση την αρμόδια αρχή για χορήγηση άδειας λειτουργίας εργαστηρίου η οποία μεταβιβάζεται στις Νομαρχίες.

ΦΕΚ 749/99:

Υπουργική απόφαση που ρυθμίζει τα δικαιολογητικά που χρειάζονται για την άδεια λειτουργίας εργαστηρίου αισθητικής.

ΦΕΚ 37/Α/07-02-1989:

Είναι η απόφαση που ρυθμίζει τα επαγγελματικά δικαιώματα Αισθητικών Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Υπουργική Απόφαση Υ3β/οικ.15543:

Τροποποίηση και συμπλήρωση της Φ.Γ4Ε/5258, Υπουργικής απόφασης «περί ρυθμίσεως λεπτομερειών εφαρμογής του 361/69 ν.δ. «περί ασκήσεως του επαγγέλματος του αισθητικού».

Νόμος 3498/2006 (ΦΕΚ Α' 230/24.10.2006)

«Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις»

Ο παρόν νόμος εφαρμόζεται στις περιπτώσεις χρήσης ή άλλης αξιοποίησης ιαματικών φυσικών πόρων, καθώς και στα κέντρα θαλασσοθεραπείας και αναζωογόνησης (άρθρο 2). Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι χρησιμοποιούνται ή αξιοποιούνται στην περιοχή που εμφανίζονται με φυσική ανάβλυση ή άντληση με τεχνικό έργο. Οι πόροι αυτοί διατίθενται κατά προτεραιότητα για τις ανάγκες μονάδων 225 ιαματικής θεραπείας και ακολούθως για τις ανάγκες κέντρων ιαματικού τουρισμού - θερμαλισμού και κέντρων θαλασσοθεραπείας ή αναζωογόνησης (άρθρο 3).

«Αναγνώριση ιαματικών φυσικών πόρων – διαδικασία – κυριότητα - άρση αναγνώρισης»

Για την αναγνώριση ιαματικών φυσικών πόρων απαιτείται αίτηση προς τον Ε.Ο.Τ. με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, την οποία μπορεί να υποβάλει ο κύριος, ο επικαρπωτής ή ο μισθωτής του ακινήτου στο οποίο αναβλύζει ή αντλείται ο φυσικός πόρος, καθώς επίσης και ο Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) πρώτου ή δεύτερου βαθμού, στην περιφέρεια του οποίου βρίσκεται το ακίνητο, στο οποίο αναβλύζει ή αντλείται ο ιαματικός φυσικός πόρος. Η διαδικασία αναγνώρισης μπορεί να κινηθεί και αυτεπαγγέλτως από τον Ε.Ο.Τ. (άρθρο 4).

Φυσικοί πόροι που έχουν ιαματικές ιδιότητες αναγνωρίζονται με απόφαση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης (άρθρο 5).

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι, που αναγνωρίζονται μετά την ισχύ του νόμου αυτού, ανήκουν κατά κυριότητα στον Ε.Ο.Τ. ανεξαρτήτως της κυριότητας του εδάφους επί του οποίου εμφανίζονται, αντλούνται ή αξιοποιούνται με οποιονδήποτε τρόπο, εκτός αν αυτοί ευρίσκονται σε κοινόχρηστους χώρους αιγιαλού και παραλίας οι οποίοι ανήκουν κατά κυριότητα στο Δημόσιο, ενώ η χρήση και η εκμετάλλευση ανήκει στον Ε.Ο.Τ. (άρθρο 6).

Η άρση της αναγνώρισης ιαματικών φυσικών πόρων γίνεται με απόφαση του Υπουργού Τουριστικής Ανάπτυξης, (α) όταν μεταβληθούν τα φυσικά ή χημικά ή βιολογικά ή άλλα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυσικού πόρου με αποτέλεσμα να εκλείψουν οι αναγνωρισμένες ιαματικές ιδιότητές του, β) όταν λόγω ρυπάνσεως του υδροφόρου ορίζοντα ή της περιοχής στην οποία αναβλύζει ή αντλείται ο ιαματικός φυσικός πόρος εκλείψουν οι ιαματικές ιδιότητες ή αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά του ιαματικού φυσικού πόρου ή δεν διασφαλίζεται πλέον η δημόσια υγεία (άρθρο 8).

«Μητρώο Ιαματικών Φυσικών Πόρων»

Στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού (Ε.Ο.Τ.) τηρείται Γενικό Μητρώο Ιαματικών Φυσικών Πόρων, στο οποίο καταχωρίζονται οι αποφάσεις αναγνώρισης με τα δικαιολογητικά που τις συνοδεύουν (άρθρο 7).

10.3. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

Ο Ε.Ο.Τ. έχει την αρμοδιότητα προστασίας της ποιότητας, της ποσότητας και των φυσικών, χημικών και βιολογικών χαρακτηριστικών των ιαματικών φυσικών πόρων. Με προεδρικό διάταγμα, καθορίζονται ζώνες προστασίας των ιαματικών φυσικών πόρων ανάλογα με τα υδρογεωλογικά δεδομένα και το περιβάλλον κάθε ιαματικής πηγής. Με το ίδιο διάταγμα καθορίζονται τα ειδικότερα μέτρα προστασίας για κάθε ζώνη, ιδίως οι περιορισμοί στις χρήσεις γης εντός της έκτασης κάθε ζώνης προστασίας. Με απόφαση του Ε.Ο.Τ. είναι δυνατόν να λαμβάνονται τα κατά περίπτωση κατάλληλα μέτρα για την προστασία αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων και να εξειδικεύονται οι επιτρεπόμενες ή μη δραστηριότητες και οι επιβαλλόμενοι περιορισμοί ανά ζώνη προστασίας (άρθρο 9). Για την αποτροπή επικείμενου κινδύνου για τους ιαματικούς φυσικούς πόρους δύναται ο Υπουργός Τουριστικής Ανάπτυξης με απόφασή του να επιβάλλει προσωρινώς περιορισμούς ή τη λήψη μέτρων προστασίας, πέραν των προβλεπομένων, σε έργα ή πάσης φύσεως δραστηριότητες εντός των υφιστάμενων ζωνών προστασίας (άρθρο 11).

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

1. ΦΥΛΟ: ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ
2. ΗΛΙΚΙΑ: 30-40 40-50 50-60 60-70 70-80 80-90 >90
3. ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΣΤΕ.....
4. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΚΑΛΗ ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΤΡΙΟΥ
5. ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ: ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
6. ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ; ΝΑΙ ΟΧΙ
7. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ:

1. ΤΙ ΣΑΣ ΩΘΗΣΕ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΤΟΥ ΛΑΓΚΑΔΑ / ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟΥ;
.....
2. ΠΟΙΟΣ ΣΑΣ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΑΣ;
.....
3. ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ Η ΠΡΟΣΒΑΣΗ; ΝΑΙ ΟΧΙ
4. ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙ ΠΑΡΟΜΟΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ; ΠΟΙΟΥΣ;
.....
.....
5. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ;
.....
6. ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΠΑΘΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ; (ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΙΑ;)
.....
7. ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ (γιατρός, φίλος, συγγενής);
.....
8. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΙΑΔΟΜΕΝΑ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ; ΝΑΙ ΟΧΙ
9. ΠΙΘΑΝΟΙ ΛΟΓΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ:

Α) ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΑΛΓΗ
Β) ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
Γ) ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ
Δ) ΑΠΛΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
Ε) ΑΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ:

10. ΠΟΙΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ (π.χ. μασάζ, λασπόλουτρα, αρωματοθεραπεία);
.....
11. ΥΠΟΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΑ ΠΑΘΗΣΗ; ΠΟΙΑ;
.....
12. ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ;
.....
13. ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ;
ΝΑΙ ΟΧΙ
14. ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΑΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;
.....
15. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;
.....
16. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:
Α) ΑΤΟΜΙΚΗ
Β) ΟΛΙΓΟΜΕΛΗ(2-3 ΑΤΟΜΩΝ)
Γ) ΠΟΛΥΜΕΛΗ
17. ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ Ο ΧΩΡΟΣ ΤΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ; ΑΝ ΟΧΙ, ΠΟΥ ΥΣΤΕΡΕΙ;
.....
18. ΤΙ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ;
.....
19. ΕΙΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ;
Α) ΠΟΛΥ
Β) ΜΕΤΡΙΑ
Γ) ΛΙΓΟ
20. ΣΑΣ ΕΝΟΧΛΕΙ ΚΑΤΙ ΣΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ;
.....
21. ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΠΑΡΕΧΟΥΝ:
ΧΑΜΗΛΕΣ ΛΟΓΙΚΕΣ ΥΨΗΛΕΣ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΕΣ
22. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ:
.....
.....
.....
.....
.....

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] A. Behrens, «*The international process Wellness Tourism*», Ερευνητική Εργασία, Books on Demand GmbH, 2007.
- [2] O. Dubois, R. Salamon, C. Germain, MF. Poirier, C. Vaugeois, B. Banwarth, F. Mouaffak, A. Galinowski, JP. Olié, «*Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder*», 2008.
- [3] L. Goldberg, D.L. Elliot, «*Exercise for Prevention and Treatment of Illness*», Philadelphia, 1994.
- [4] J.P. O' Hare, A. Heywood, C. Summerhayes, G. Lunn, J. M. Evans, G. Walters, R. G. M. Corral, P. A. Dieppe, «*Observations on the effects of immersion in Bath Spa water*», British Med, 1985.
- [5] Pschyrembel, «*Klinisches Wörterbuch*», 1998.
- [6] C. M. Pulliam, «*The physical and psychological benefits of Hydrotherapy*», Senior Thesis, 1999.
- [7] NA. Shevchuk, «*Adapted cold shower as a potential treatment for depression*», Med Hypotheses, 2008.
- [8] B. Strobl, «*Der alte Mensch im Kochsaizkurort*», Z. Phys. Med. Baln. Med. Klim., 1989.
- [9] S. Sukenik, Y. Shoenfeld, «*The Dead Sea is alive*», Isr. J. of Med, 1996.
- [10] Ξ. Σκάρπα – Χόιπελ, «*Λουτροθεραπεία και αναψυχή*», University Studio Press, 1996.
- [11] «*Η επίδραση της υγρής θερμότητας στα ρευματικά νοσήματα*», Πρακτικά του Διεθνούς Συνεδρίου για τα θερμομεταλλικά νερά και την ανάπτυξη των λουτροπόλεων, Θεσσαλονίκη, 1985.
- [12] Κ. Π. Βουδούρης, «*Ιαματική λουτροθεραπεία ρευματικών νοσημάτων*», Πρακτικά 2^{ου} συνεδρίου για τα θερμομεταλλικά νερά, Θεσσαλονίκη, 1998.
- [13] Α. Λαυρεντίδου, Α. Ζούπα, «*Τα ιαματικά λουτρά ως θεραπευτικά μέσα*», Πτυχιακή Εργασία, 2014.
- [14] Λ. Μούτσιου, «*Υγεία μέσω του νερού*», Πτυχιακή Εργασία, 2012.
- [15] Σ. Παπαδοπούλου, «*Η ιστορία των ιαματικών λουτρών και η μετεξέλιξη του σε Spa*», 2012.

- [16] Υπουργείο Ανάπτυξης, Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού, «Σχεδιασμός Δράσεων πιλοτικού χαρακτήρα με την ανάπτυξη τον Οικολογικού Τουρισμού», 2000.
- [17] Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), <http://www.ekke.gr/>
- [18] Σύνδεσμος Δήμων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, <http://www.thermalsprings.gr/>
- [19] Αθλητικές Κακώσεις, <http://www.athlitikeskakwseis.gr/>
- [20] Ίαμα, <http://www.iama.gr/>
- [21] Estetica, <http://esteticaxanthi.wordpress.com/>
- [22] Μουσείο κυκλαδικής τέχνης, <http://www.cycladic.gr/>