

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ ΚΑΙ Η ΜΕΤΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥΣ ΣΕ SPA

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Κ. Δερβίσογλου

Φοιτήτρια: Παπαδοπούλου Σοφία

Α.Μ.: 3118



- Θεσσαλονίκη 2012 -

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
1. ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ-ΕΝΝΟΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ	6
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ.....	7
2.1 ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	7
2.2 Η ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ.....	9
2.3 Η ΡΩΜΑΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ.....	14
2.4 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΑ (ΠΡΩΙΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕΤΑΓΕΝΕΣΤΕΡΟΥ).....	20
2.5 ΤΑ ΛΟΥΤΡΙΚΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ.....	23
2.6 ΤΑ ΙΣΛΑΜΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ.....	29
2.7 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΟΚΛΑΣΙΣΜΟΥ	32
2.8 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ 20 ^{ου} ΑΙΩΝΑ.....	40
3. Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ.....	47
4. ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΡΑΣΗ.....	47
5. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ	49
6. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ	52
6.1 ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:.....	54
7. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΝΥΟΜΕΝΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΛΛΑΔΟΣ.....	62
8. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	63
9. ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	65
9.1 Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου	66
9.2 Ιαματικός πηλός Κρηνίδων	67

9.3 Ιαματική πηγή Ελευθερών.....	68
9.4 Ιαματική πηγή Ποταμιάς	69
9.5 Ιαματική πηγή Τραϊανούπολης.....	70
9.6 Ιαματική πηγή Ψαρόθερμων.....	71
9.7 Ιαματική πηγή Απολλωνιάς.....	72
9.8 Ιαματική πηγή Σέδες (Θέρμης).....	73
9.9 Ιαματική πηγή Σουρωτής (φυσικό μεταλλικό νερό)	74
9.10 Ιαματική πηγή Λαγκαδά	75
9.11 Ιαματική πηγή Αγκίστρου	76
9.12 Ιαματική πηγή Θερμών Νιγρίτας.....	77
9.13 Ιαματική πηγή Σιδηροκάστρου.....	78
9.14 Ιαματική πηγή Λουτρακίου (Πόζαρ).....	79
9.15 Ιαματική πηγή Αγ.Νικολάου (Αγ.Παρασκευής)	81
9.16 Ιαματική πηγή Αμμουδάρας	82
9.17 Ιαματική πηγή Αιδηψού	83
9.18 Ιαματική πηγή Καϊάφα	84
10. SPA – Ο ΟΡΟΣ SPA	85
11. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ SPA	88
12. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΟΣ SPA.....	89
13. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΝΟΣ SPA.....	92
14. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ SPA	94
14.1 Οι θεραπείες που προσφέρονται μέσω spa είναι οι εξής:.....	95
14.1.1 ΕΙΔΗ ΦΥΚΙΩΝ	98
15. ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ SPA ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	106
15.1 ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΘΕΡΜΟΥΣ ΛΙΘΟΥΣ (HOT STONES).....	106
15.2 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ	107

15.3 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	109
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	111
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	112

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα «Ιαματικά λουτρά και η μετεξέλιξή τους σε spa» έχει ως στόχο την παρουσίαση των ιαματικών λουτρών κάνοντας μια ιστορική αναδρομή από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, και του τρόπου με τον οποίο μετεξελίχθηκαν σε spa.

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, όπως περιγράφεται σε κεφάλαιο της εργασίας, τα ιαματικά λουτρά χτίστηκαν για τον ίδιο σκοπό σε όλους τους πολιτισμούς με τη μόνη διαφορά ότι αλλάζει το σχέδιο και τα χαρακτηριστικά τους με το πέρασμα των χρόνων. Η σύσταση του νερού των ιαματικών πηγών, η αξία τους και οι θεραπευτική αγωγές που εφαρμόζονται, διαφέρει από πηγή σε πηγή. Έτσι, κάθε ιαματική πηγή ανάλογα με τα χαρακτηριστικά που διαθέτει, απευθύνεται για κοινό διαφορετικές παθήσεις.

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

Τέλος, όσον αφορά τα κέντρα «spa» θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι αποτελούν εξελιγμένες μορφές των αρχαίων ιαματικών λουτρών. Τα κέντρα «spa» συγκεντρώνουν τις καλύτερες θεραπείες από όλο τον κόσμο και είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινή βάση, για μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή όπως επίσης συμβάλλουν και στην επαναφορά του σώματος και του πνεύματος.

1. ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ-ΕΝΝΟΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών είναι νερά, που πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Είναι εμπλουτισμένα με μεταλλικά συστατικά όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, θείο, σίδηρο, ράδιο, ιώδιο και αέρια όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο.

Τα νερά αυτά έχουν διάφορους βαθμούς οξύτητας και είναι όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Έτσι μια πηγή μπορεί να χαρακτηριστεί θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή όξινη ή ραδιούχος. Οι τύποι των υδροθεραπειών που εφαρμόζονται σε λουτροπόλεις σε όλο τον κόσμο είναι πολλοί και διαφορετικοί.



2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

2.1 ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η εξελικτική πορεία των κοινωνιών μελετήθηκε πολύ τα τελευταία χρόνια. Έτσι, μέσα σ' αυτή την ιστορία της ανθρωπότητας το νερό των θερμομεταλλικών πηγών αποκτά από πολύ νωρίς ουσιώδη ρόλο. Σε πολλά κείμενα αρχαίων συγγραφέων, μέσα από την περιγραφή των εθίμων και των θρησκευτικών παραδόσεων, διαπιστώνει κανείς πως αρχαίοι λαοί, όπως οι Πέρσες, οι Αιγύπτιοι, οι Ισραηλίτες, οι Ινδοί απέδιδαν στις ψυχρές ή θερμές πηγές ιδιαίτερες ιδιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ήδη από το 4.500 π. Χ. τα παλάτια των ηγεμόνων της Μεσοποταμίας ήταν εξοπλισμένα με λουτρικούς χώρους.. Η διάρθρωση των κτηριακών ενότητων στο παλάτι αυτό (2000 π. Χ.) ήταν μια μικρογραφία πόλης. Ανάμεσα στα καταστήματα, τα εργαστήρια, τους ξενώνες και τους ναούς υπήρχε και ικανός αριθμός λουτρών, γεγονός που αποδεικνύει ότι η διαδικασία του μπάνιου ανήκει στις καθημερινότητες της ζωής.

Στην ιστορία του ασσυριακού και βαβυλωνιακού πολιτισμού ο τίτλος του ιατρού ήταν A-Su, που σήμαινε «γνώστης του νερού».

Επίσης, όπως προκύπτει από βιβλιογραφικές πηγές (Τάκιτος, 55-116 μ. Χ.), οι γερμανικές και οι κέλτικες φυλές αλλά και οι αρχαίοι σλαβικοί λαοί θεωρούσαν τα φυσικά νερά και τα φυσικά αέρια δώρα θεών, γιατί οι άνθρωποι μέσα στις θερμές πηγές, εκτός από το λουτρό καθαριότητας που έπαιρναν, μπορούσαν να θεραπεύουν τις πληγές και τους πόνους τους. Αποτυπώνεται λοιπόν μια κατάσταση εξυγιαντικής και εξαγνιστικής δράσης, με μέσο τα θερμά νερά, και καταγράφονται τα πρώιμα στάδια μιας θρησκευτικής-ιατρικής επίδοσης.

Τέλος, αξίζει ακόμη να σημειωθεί πως τα δημόσια λαϊκά λουτρά συνδέονταν με έθιμα ειδωλολατρικής προέλευσης, τα οποία διατηρήθηκαν ως τον 18^ο αιώνα. Το λουτρό για παράδειγμα των Pfafers, όπου κάθε 1^η Μαΐου (νύχτα των Walpurgis) οι πολίτες έπαιρναν το

ετήσιο μπάνιο τους, θεωρούνταν ότι αύξανε πολλαπλά τη θεραπευτική του ιδιότητα την ημέρα εκείνη περισσότερο από το μπάνιο οποιασδήποτε άλλης ημέρας.



Αναπαράσταση αρχαίων ιαματικών λούσεων

2.2 Η ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Γενικά, θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων τα θερμά και τα ψυχρά λουτρά δεν ήταν μόνο μέσο καθαριότητας αλλά και στοιχείο ιαματικής και θρησκευτικής τελετουργίας, με σαφείς ψυχαγωγικές προεκτάσεις.

Στην αρχαία Ελλάδα δείγματα τρόπων καθαριότητας για συμμετοχή σε θρησκευτική λουτρική διαδικασία υπάρχουν στις ζωγραφικές παραστάσεις ερυθρόμορφων και μελανόμορφων αγγείων.

Σημαντικό εξάρτημα του λουτρού ήταν ο άβακας στημένος πάνω σε τρίποδα. Είναι γνωστό πως οι Έλληνες, εκτός από τα ψυχρά λουτρά στις θάλασσες και στα ποτάμια, ήδη από το 1500 π .Χ. έκαναν χρήση του θερμού νερού, το οποίο υιοθέτησαν πρώτα ως απαραίτητο μέσο σωματικής καθαριότητας και θρησκευτικής προετοιμασίας, ενώ αργότερα ως ειδικό μέσο περίθαλψης και επικουρικής ψυχαγωγικής δραστηριότητας. Γύρω στον 5^ο αιώνα π. Χ., τα πρώτα δημόσια κτίσματα στα οποία έγιναν εγκαταστάσεις λουτρών, είναι οι χώροι των γυμνασίων, οι οποίοι αρχικά χωροθετούνταν σε παραθαλάσσιες ή παραποτάμιες περιοχές, για να παίρνουν οι αθλητές τα λουτρά τους πιο εύκολα.

Είναι γεγονός πως το κρύο λουτρό 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 οι αθλητές τα μέλη τους πριν από την πάλη, για να κρατιούνται οι μύς τους ελαστικοί. Χρειαζόταν, λοιπόν, μετά το αγώνισμα ένα γερό τρίψιμο με τις στλεγγίδες ή ξέστρες και στη συνέχεια ένα λουτρό εφιδρώματος, για να καθαρίσει η επιδερμίδα. Έπειτα οι βαλανείς ή παραχύτες τους περίχυναν με κρύο νερό, για να ξεπλυθούν. Ακολουθούσε το μασάζ με τα αρωματικά έλαια, για να ανακουφίσει την ταλαιπωρημένη επιδερμίδα του σώματος. Έτσι δημιουργήθηκε η πρώτη μορφή ξηρού εφιδρωτικού λουτρού.

Στην αρχαία Ελλάδα, εκτός του εφιδρωτικού λουτρού, γνωστό ήταν και το έατμόλουτρο, 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 καθορίστηκαν περισσότερο για θρησκευτικές τελετουργίες και ψυχαγωγικές επιδόσεις.

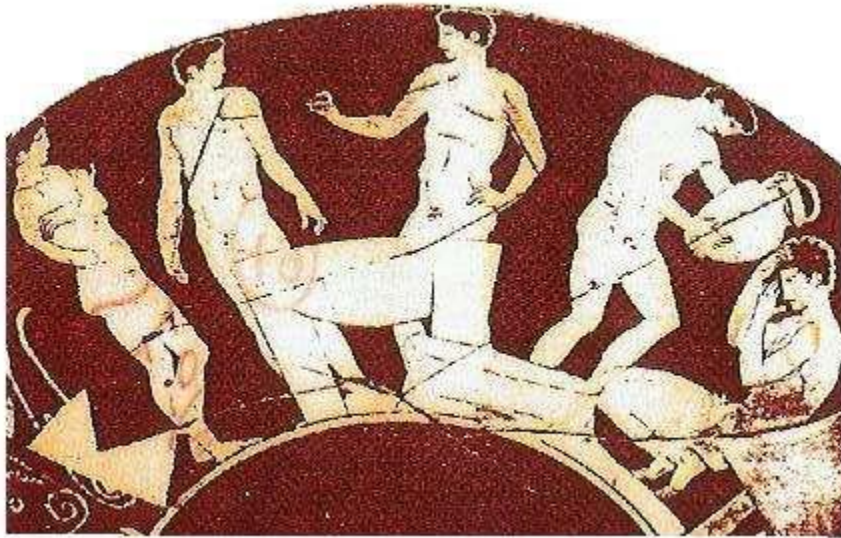
Η ενασχόληση μερικών Ελλήνων ιατρών, ιστορικών και γεωγράφων με το φυσικό φαινόμενο των ζεστών και κρύων πηγών αποτέλεσε βασικό παράγοντα που βοήθησε στην πλήρη επικράτηση των θερμών λουτρών και στην εξέλιξη τους σε κτιριολογικό τύπο. Η έρευνά τους είχε ως επακόλουθο την ενίσχυση των λουτρών, τον εντοπισμό της λειτουργίας τους ως ψυχοσωματικού βοηθήματος και τον προσδιορισμό της συστηματικής λουτρικής χρήσης, η οποία αρχικά χαρακτηρίστηκε ως δημιουργήμα της φύσης, δηλαδή ως δώρο θεών και κατά προέκταση ως μέσο ιατρικής θεραπείας.

Για την Ελληνική μυθολογία το νερό αποτελεί πρωταρχικό ζωτικό στοιχείο το οποίο συνδέεται με την βλάστηση, την γονιμότητα της γης, την υγεία και ευεξία. Πολλές από τις πηγές που είναι γνωστές ως σήμερα, συσχετίστηκαν με θεότητες και τους αποδόθηκαν ιαματικές ιδιότητες. Ο Ηρακλής συνήθιζε με προτροπή της θεάς Αθηνάς να λούζεται στις ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών και της Αιδηψού προκειμένου να γιατρεύεται από τις κακουχίες και να ανακτά τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο. Η θερμία Άρτεμις ήταν προστάτιδα των ιαματικών νερών. Συνήθιζε να λούζεται σε σπήλαια μαζί με τις νύμφες που τη συνόδευαν. Οι νύμφες, οι οποίες ήταν κόρες του Δία και ονομαζόταν Ναϊάδες και Υδριάδες ήταν θεότητες συνδεδεμένες με τις ιαματικές και μαντικές ιδιότητες του υγρού στοιχείου. Η 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.

Γενικά, πάντως, όλοι οι Έλληνες φιλόσοφοι και ιατροί, με εξαίρεση τον Αριστοφάνη είχαν επισημάνει την αξία των θερμών αλλά και των ψυχρών λουτρών. Γι' αυτό και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα τα ενσωμάτωσαν ολοκληρωτικά στα αθλητικά τους γυμνάσια, καθιστώντας τα αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής τους ζωής. Τα Ομηρικά έπη αντανακλούν τις αντιλήψεις των Αχαιών για την καθαρτήριο δύναμη του νερού και αποτυπώνουν τη βαθιά σχέση των ιεροτελεστιών με το νερό.

Κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση, κάθαρση νεκρού, προϋποθέτει νύψη ή λούση με νερό. Ο καθαρισμός με νερό είναι επιβεβλημένος σε όλες τις καίριες στιγμές της ανθρώπινης ζωής: στη γέννηση, το γάμο, το θάνατο. Το πλύσιμο είναι συνυφασμένο με τη σπονδή, την προσευχή και τη θυσία. Στα Ομηρικά έπη βρίσκουμε μαρτυρίες για ψυχρά και για θερμά λουτρά, τα οποία φαίνεται να ήταν συνήθεια τόσο των ανδρών, όσο και των γυναικών.

Το υδροχαρές πνεύμα των Αχαιών κληρονομήθηκε από τους Έλληνες των ιστορικών χρόνων. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τα θερμά αλλά και τα ψυχρά λουτρά, απαραίτητα για τη διάπλαση του σώματος και τη διατήρηση της υγείας. Τα ψυχρά λουτρά εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Μακεδόνες και οι Σπαρτιάτες. Λόγω της αγωγής και των κοινωνικών τους αντιλήψεων, δεν ανεχόταν τα θερμά λουτρά, τα οποία τα συνέδεαν με την τρυφηλότητα και τη διαφθορά. Αντίθετα, οι Αθηναίοι, ανάλογα με τις περιστάσεις, έκαναν χρήση θερμών και ψυχρών λουτρών, τα οποία θεωρούσαν παράγοντα υγείας και πολιτισμού.



Σκηνή από αρχαίες ιαματικές λούσεις. (απεικόνιση από αρχαίο αγγείο)

Οι αρχαιότερες λουτρικές εγκαταστάσεις που γνωρίζουμε, λειτούργησαν στη Σύβαρη στο τέλος του 6^{ου} π. Χ. αιώνα.

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

Αναφορές επίσης, έχει κάνει ο Πλάτωνας (427-347 π. Χ.) στο έργο του 'Πολιτεία', όραμα για μια ιδεώδη πολιτεία, προτρέπει τους αδύναμους και τους ασθενείς να παίρνουν θερμά λουτρά. Ο Αριστοτέλης (384-322 π. Χ.) δικαιολογεί τις θερμές πηγές ως απόρροια της ύπαρξης των σεισμικών φαινομένων και συνιστά τη χρήση τους για τη θεραπεία των

νοσημάτων πυρετού, ρινοαιματομάτων και εξασθενημένων οργανισμών. Αλλά και ο Στράβωνας, ο Παυσανίας, ο Πλούταρχος και ο Ηρόδοτος περιγράφουν την εμφάνιση των θερμών πηγών της Αιδηψού, των Θερμοπυλών και των Μεθάνων, του Καϊάφα, της Κύθνου, της Νισύρου 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 κούρας ήταν αυτό της Περγάμου (500 π. Χ.), το οποίο διέθετε χώρους για λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μασάζ, αθλήματα, θέατρο για 30000 άτομα και φυσικά μεγάλη στοά περιπάτου μήκους 1.000 μ. Πιο διάσημο κέντρο κούρας στην αρχαία Ελλάδα ήταν αυτό της Επιδαύρου, αφιερωμένο στο θεό Ασκληπιό.

Τον 5^ο και 6^ο 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 θερμοπηγές, σε ποτάμια, σε ψυχρές πηγές, 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 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 θερμομεταλλικές πηγές.

Επίσης, αναφορές έχουν γίνει και από τον ιστορικό Ηρόδοτο (484-410 π. Χ.), ο οποίος θεωρείται ο πρώτος ερευνητής των ιαματικών πηγών, κάνει για τη λουτροθεραπεία σημαντικές παρατηρήσεις οι οποίες μέχρι σήμερα είναι ιατρικά αποδεκτές, όπως ότι ο χρόνος

θεραπείας με θερμά λουτρά δεν πρέπει να υπερβαίνει τις τρεις εβδομάδες την άνοιξη και άλλες τόσες με ψυχρά το καλοκαίρι.

Άλλος πιο σημαντικός ερευνητής των θερμών ιαματικών λουτρών είναι ο Ιπποκράτης (460-377 π. Χ.), που θεωρείται πατέρας της λουτροθεραπείας. Αυτός διαχωρίζει τα πόσιμα νερά σε 'στάσιμα', 'όμβρια' και σε αυτά που προέρχονται από πετρώματα. Συγκεκριμένα αναφέρεται σε ψυχρά ή θερμά νερά τα οποία περιέχουν μέταλλα, όπως, σίδηρο, χαλκό, άργυρο, χρυσό, θείο, στυπτηρία, άσφαλτο και νίτρο (θερμομεταλλικές πηγές), και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. 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 ακόμη και ειδικές θεραπείες-σοκ, που εδραιώθηκαν πολλούς αιώνες αργότερα από τον μοναχό Κνειρρ, όπως είναι η εναλλαγή των ψυχρών και θερμών λουτρών και ντους.

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, Έλληνες γιατροί, συνιστούν την υδροθεραπεία και συμβουλεύουν ως επιπλέον θεραπευτική αγωγή τις αφαιμάξεις, τη δίαιτα και την άσκηση.

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.

Τυπολογία λουτρών

Με βάση την περιγραφή του αρχαιολόγου Χ. Μπούρα στις λουτρικές εγκαταστάσεις δημόσιας χρήσης καταγράφονται τρεις ενότητες χώρων, η τυπολογία των οποίων παρέμεινε και εξελίχθηκε αργότερα με κτιριακό τύπο των ρωμαϊκών θερμών. Έτσι, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι «Ο πρώτος χώρος είναι μια μικρή τετράγωνη ορθογώνια αίθουσα με τετράγωνη δεξαμενή νερού για τα ψυχρά λουτρά, ο δεύτερος είναι μια κυκλικού σχήματος αίθουσα με οκτώ λεκάνες σε κύκλο και πιθανώς ένα χάλκινο λέβητα στη μέση, χρησίμευε για τα χλιαρά λουτρά, και ο τρίτος χώρος επίσης κυκλικού σχήματος με δεκαεπτά θέσεις λουομένων για τα θερμά λουτρά. Η επιστέγαση όλων αυτών των χώρων ήταν κωνική με οπή στη μέση»



Αρχαιολογικός χώρος Θέρμες Φιλίππων Καβάλας.

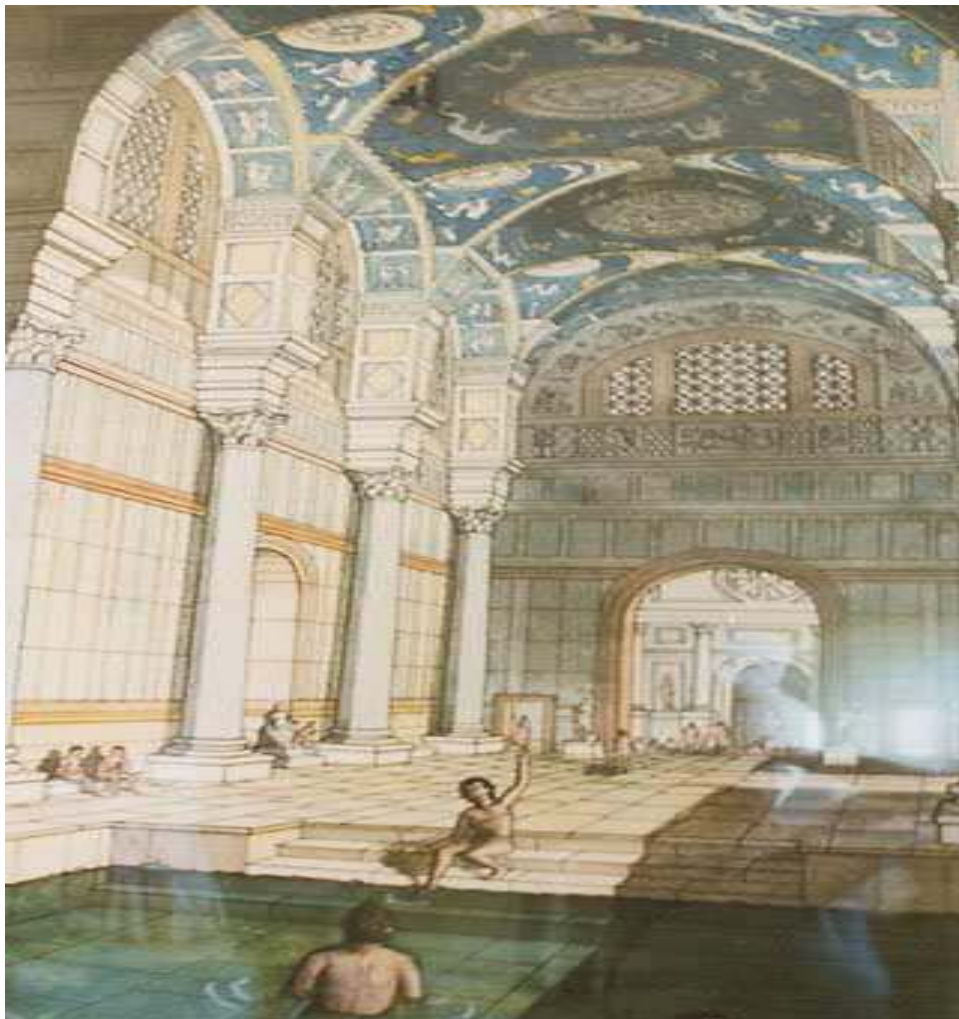
Ως κύριες αίθουσες των λουτρών μπορεί να αναφέρει κανείς:

- Το αποδυτήριο, χώρος όπου οι λουόμενοι άφηναν τα ρούχα τους
- Το εφηβείο, χώρο άσκησης των εφήβων.
- Το βαλανείο, χώρο κυρίως λουτρών με τους ‘‘παραχύτες’’-‘‘βαλανείς’’
- Το πυριατόριο, θερμαινόμενο χώρο για την εφίδρωση των λουόμενων.
- Το αλειπτόριο, χώρο για την επάλειψη του σώματος με αρωματικά έλαια.

2.3 Η ΡΩΜΑΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Γενικά, υποστηρίζεται ότι ο ρωμαϊκός κόσμος πριν από την αυτοκρατορική εποχή ήταν ένα εξαιρετικά πολύμορφο σύνολο με πολλαπλές ιδιαιτερότητες. Ακόμα και στον γνήσιο ρωμαϊκό πληθυσμό διαπιστώνεται το φαινόμενο της διαφοράς απόψεων και τάσεων.

Υπήρχαν δηλαδή τάξεις που έδειχναν ευνοϊκή στάση για ό, τι προερχόταν από την Ελλάδα και τον κόσμο της, αλλά και τάξεις με εθνικό χαρακτήρα, οι οποίες αντιδρούσαν στο ελληνικό πνεύμα. Τελικά συντελέστηκε ένα είδος συνεργασίας μεταξύ κατακτητών και κατακτημένων και από αυτή τη συνεργασία ολοκληρώθηκε η λεγόμενη ρωμαϊκή τέχνη, που δεν είναι η τέχνη ενός λαού, αλλά η τέχνη που διαμορφώθηκε και καλλιιεργήθηκε σε πολύ πλατιά γεωγραφικά όρια, τα οποία η αυτοκρατορία είχε εξασφαλίσει στο ρωμαϊκό έθνος.



Απεικόνιση από Αρχαία Ρωμαϊκά λουτρά

Έτσι, μέσα από αυτό το πνεύμα μπορεί να υποστηρίξει κανείς ότι οι ρωμαίοι υιοθέτησαν την ιδέα των λουτρών από τους Έλληνες και χρησιμοποίησαν την ελληνική λέξη “θήρμη” για κτιριακές εγκαταστάσεις οι οποίες περιελάμβαναν όλους τους τρόπους εφαρμογής των νερών, σε χλιαρά, ζεστά και ψυχρά λουτρά, όπως και χώρους για ξεκούραση και ψυχαγωγία.

Οι Ρωμαίοι με τον πρακτικό και ρεαλιστικό χαρακτήρα τους ήταν φυσικό να οδηγήσουν την οικοδομική σε νέους τύπους ή σε κάποιους τύπους που κατά ένα μέρος είχαν απελευθερωθεί από τα προγενέστερα πρότυπα. Η Ρώμη, ως πρωτεύουσα της απέραντης αυτοκρατορίας, δεν μπορούσε να έχει μια μέτρια εμφάνιση που θα την χρεώνονταν οι άρχοντές της. Έτσι, μέσα στην αρχιτεκτονική εξέλιξη των διάφορων κτιριολογικών μοντέλων, δημιουργήθηκε και ο οικοδομικός τύπος των θερμών. Γι’ αυτό και η λουτρική τυπολογία στη ρωμαϊκή δημοκρατία έχει σημαντικές διαφορές από εκείνη της περιόδου των Ρωμαίων αυτοκρατόρων.

Επομένως η Ελληνική κουλτούρα των λουτρών, παρ’ όλα τα εμπόδια, συνεχίστηκε και από τους Ρωμαίους, με συνέπεια την περαιτέρω ανάπτυξη και συστηματοποίηση των λουτρών καθαριότητας και περιθαλψης.

Ο Ασκληπιάδης, ο οποίος χαρακτηρίστηκε ως «ψυχρολόγης», από τις ψυχρές λούσεις σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα, εισήγαγε πρώτος τη θεραπεία μέσω των λουτρών στους Ρωμαίους και αυτοί τελειοποίησαν τις διαδικασίες συμμετοχής τους στα λουτρά, ανάγοντας το φαινόμενο αυτό σε υψηλού επιπέδου κοινωνική εκδήλωση.

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

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

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

του Τίβερη ποταμού. Επίσης, κατά τη Ρωμαϊκή περίοδο πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία.

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

Οι πιο γνωστές θερμές πηγές ήταν της Νάπολης, της Ίσκια και της Ρώμης. Στις ρωμαϊκές επαρχίες γνωστές ήταν του Bath στην Αγγλία, του Baden της Ζυρίχης (σημαντικό σταυροδρόμι των ρωμαϊκών δυνάμεων), οι πηγές του Schniznach του Lostorf Leukerbad στην Ελβετία, του Baden Baden, του Badenweiler στη Γερμανία και σε πολλές άλλες τοποθεσίες της κεντρικής Ευρώπης. Στον ελληνικό χώρο από την εποχή των αυτοκρατορικών χρόνων σώζονται μικρές θέρμες όπως αυτή της Ολυμπίας, το Βαλανείο στο Ολυμπείο της Αθήνας και οι Αντωνινιανές θέρμες της Επιδάουρου.

Κατά την περίοδο του Μάρκου Βεσπασιανού Αγρίππα (62-12 π. Χ.) υπήρχαν 170 δημόσια λουτρά. Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι όλες αυτές οι λουτρικές εγκαταστάσεις δεν ήταν τυπολογικά όμοιες, καθώς χωρίζονταν σε τρεις βασικές κατηγορίες:

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

Στη ρωμαϊκή περίοδο, τα λουτρά ενσωματώθηκαν απόλυτα στις κοινωνικές δραστηριότητες και σε συνδυασμό με άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις, αποτέλεσαν ιδιαίτερο τμήμα των κτηριακών και των πολεοδομικών συγκροτημάτων. Γιατί τα κτίσματα αυτά πλαισιώνονταν και με άλλους κτηριακούς τύπους.

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 στην 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 θερμές 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 θερμές 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.

Στο σημείο αυτό, θα μπορούσε να σημειωθεί ότι, ενώ κατά τους χρόνους της δημοκρατίας τα λουτρά ήταν ξεχωριστά για άνδρες και γυναίκες ή επιλεγόταν διαφορετικό ωράριο χρήσης, κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους υιοθετούνται τα μικτά μπάνια, όπως άλλωστε και στην αρχαία Ελλάδα. Τα λουτρά της ρωμαϊκής περιόδου διέθεταν και περαιτέρω υπηρεσίες όπως: μασάζ, αποτριχώσεις, κομμώσεις, περιποίηση άκρων, αισθητική προσώπου και σώματος. Πολλές από αυτές τις εξυπηρετήσεις τις πρόσφεραν οι δούλοι που έφερναν μαζί τους.

Έτσι, στο διάστημα της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας χτίστηκαν πολλές θερμές για ομαδικά λουτρά, από τις οποίες μερικές είχαν χωρητικότητα πάνω από 1500 άτομα και με 3000 μαρμάρινες ατομικές μπανιέρες.

Κυριότεροι χώροι των ρωμαϊκών θερμών είναι:

- *Apoduteria*: Αποδυτήρια ανδρών και γυναικών.
- *Palestra*: Γυμναστήριο.

- Heliokamin: Χώροι ηλιασμού.
- Sudatoria: Ίδρωτήρια με ρεύμα θερμού αέρα.
- Calidarium: Κυκλικός χώρος θερμού λουτρού με σφαιρικό θόλο.
- Tapidarium: Ορθογωνικός χώρος λουτρού με σταυροθόλια και χλιαρή θερμοκρασία.
- Frigitarium: Χώρος κρύου λουτρού με δεξαμενή κολύμβησης.
- Elaeotherium Alipterium: Χώρος για επάλειψη με αρωματικά έλαια.



Εσωτερικοί χώροι Ρωμαϊκών θερμών.

Από αυτήν τη σύντομη ιστορική αναφορά, καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ότι οι Έλληνες θεμελίωσαν πρώτοι τα θερμά λουτρά και την πιθανή θεραπεία μέσω αυτών, με κύριο στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτών. Κατόπιν οι Ρωμαίοι υιοθέτησαν και συστηματοποίησαν τον κτιριολογικό τύπο, διατηρώντας την ίδια περίπου αντίληψη για την ψυχική και σωματική λειτουργία του οργανισμού και την επίδραση των λουτρών. Η διάδοση της “λουτρο-θεραπευτικής ιδέας” και η κατασκευή των πολύπλοκων θερμών λουτρικών εγκαταστάσεων μεγάλης κλίμακας καλλιεργήθηκε σε ανώτερο επίπεδο παροχής υπηρεσιών και προήγαγε το φαινόμενο σε πολιτιστική απαίτηση των ρωμαϊκών κοινωνιών, που είχαν ως παράλληλο στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτικών, των εκλογικών τους συμφερόντων και την άμεση φροντίδα του λαού.

2.4 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΑ (ΠΡΩΙΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕΤΑΓΕΝΕΣΤΕΡΟΥ)

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 τη μετανάστευση των λαών το 375-911 μ. Χ. το πολιτιστικό φαινόμενο της λουτρικής λειτουργίας παρακμάζει ολοκληρωτικά. Παρόλο που 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. Η λουτρική διαδικασία φτάνει την περίοδο αυτή στην παρακμή της. Τα κτίρια των λουτρών ερημώνονται ή στην καλύτερη περίπτωση, αλλάζει η χρήση τους.

Αποτέλεσμα όλων αυτών θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η κούρα, μέσω των ιαματικών λουτρών, όπως προγενέστερα καλλιεργήθηκε από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους, αποτελεί ξεχασμένο κεφάλαιο στην ιστορία στις επαρχίες της Γαλλίας, της Γερμανίας αλλά και της Ισπανίας. Έμεινε μόνο η διαδικασία του λουτρού ως έθιμο, μαζί με κάποιες εναπομείναντες ιδέες περί "θεραπείας" που φτάνουν ως την προκατάληψη. Γιατί, αποκομμένη η λουτροθεραπεία από το πολιτιστικό και ψυχαγωγικό της σκέλος, παρέμεινε πλέον μια στείρα λατρεία των φυσικών πηγών, η οποία την περίοδο αυτή ξανασυνδέεται με διάφορα μυθολογικά πρόσωπα, είτε αυτά ήταν θεότητες είτε θνητοί ήρωες.

Στις χριστιανικές κοινωνίες το νερό των φυσικών πηγών (ζεστό ή κρύο, μεταλλικό), γίνεται θεραπευτικό προϊόν, το οποίο συνοδεύει συμβολικά την προσευχή. Επομένως, για την θεραπεία δεν χρειάζονταν και μεγάλες ποσότητες νερού, αφού αρκούσε και μία σταγόνα στο πονεμένο σημείο του σώματος ή η σημειακή επαφή του άρρωστου μέλους με το νερό ή

ακόμα και η μεσολάβηση συγγενικού προσώπου, το οποίο μπορούσε να πάρει το λουτρό αναπληρώνοντας τον πάσχοντα. Η θεραπεία γινόταν ακόμα και με την αποστολή φιαλών με θεραπευτικό νερό. Το έθιμο της λουτροθεραπευτικής διαδικασίας φτάνει σε έσχατα σημεία παρακμής, αφού και οι ιδρυτές ταγμάτων μοναχών, όπως ο Αυγουστίνος και ο Βενεδικτίνος, επιτρέπουν το πλύσιμο του σώματος και τη χρήση λουτρού μόνο μια φορά το μήνα.

Αν και μέχρι τον 11^ο και 12^ο αιώνα ακόμα οι άνθρωποι της εκκλησίας τιμούσαν κάποιον ως πραγματικά ενάρετο, έχαιρε δηλαδή μεγάλης εκτίμησης, όταν μπορούσαν για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να έχει κάνει ούτε καν λουτρό καθαριότητας, παρ' όλα αυτά ανώτατα ηγετικά πρόσωπα του εκκλησιαστικού κόσμου κατασκεύαζαν λουτρά για προσωπική τους χρήση.

Για τους απλούς πολίτες, στην πράξη της αλουσίας συνηγορούσε και η έλλειψη νερού, αν σκεφτεί κανείς πως οι περισσότερες μεσαιωνικές πόλεις στερούνται όχι μόνο υδρολογικών ταμιευτήρων αλλά και κάθε είδους υγειονομικών εγκαταστάσεων. Για τους χρήστες αυτούς, το θέμα της καθαριότητας διεκπεραιωνόταν αποκλειστικά στα κατά περιόδους ομαδικά λουτρά και μόνον οι εύποροι είχαν την άνεση και την απόλαυση ενός ατομικού λουτρού σε δημόσιες ή ιδιωτικές εγκαταστάσεις, μέσα σε κάδους από ξύλο κέδρου.

Από τον 12^ο και 13^ο αιώνα, όμως η λουτροθεραπεία καθιερώνεται περισσότερο και αποκτά πιο σημαντική θέση στο κοινωνικό σύνολο όταν η τάξη των μεγαλεμπόρων αρχίζει 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 παρουσιάζει 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.

Επιστρέφοντας στις κεντρικές ευρωπαϊκές περιοχές παρατηρεί κανείς ότι τα λουτρά αρχίζουν να παίζουν πλέον προσδιοριστικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των πολιτών. Παράλληλα, στα δημόσια λουτρά δοκιμάζονται καινοτόμες ενέργειες. Η πρώτη καινοτομία εκφράζεται με τη δωρεάν παροχή του λουτρού. Αμοιβή δίνεται μόνο στο λουτροθεραπευτή για τις ειδικές του υπηρεσίες.

Η ευεργετική αυτή πράξη κατοχυρώθηκε από τους ηγεμόνες, οι οποίοι την επέκτειναν χάρη πολιτικών σκοπιμοτήτων και την κατοχύρωσαν στο λαό ως απόλυτο κοινωνικό άσυλο.

Έτσι τα λουτρά ήταν ελεύθερα για τους άπορους πολίτες, οι οποίοι απολάμβαναν το προνόμιο της ελεύθερης χρήσης, παρόλο που πολλοί από αυτούς μπορεί να είχαν μολυνθεί και από μεταδοτικές ασθένειες.

Έτσι, η παράλογη χρήση των λουτρών καθαριότητας ταυτίστηκε με την πραγματική σημασία του ιαματικού μπάνιου. Στο μεταξύ επικράτησε απόλυτα και το λουτρό του ατμού αφού οι ιπότες, επιστρέφοντας από τις Σταυροφορίες, έφεραν μαζί τους τη λουτρική αυτή συνήθεια που δεν σταμάτησε ποτέ να ασκείται στις χώρες της Ανατολής και του Βορρά. Ο χρόνος μέσα στα λουτρά αυτά κυλούσε με μουσική και τραγούδια, με φαγητό και ποτό χωρίς μέτρο.

Η αλόγιστη χρήση των λουτρών είχε σαν αποτέλεσμα τον πολλαπλασιασμό των δερματικών παθήσεων, τα εξανθήματα με το ζεστό νερό να χειροτερεύουν, ενώ, παράλληλα με την ανακάλυψη της νότιας Αμερικής, μεταφέρθηκε από Ισπανούς στρατιώτες και η φοβερή ασθένεια της σύφιλης, η οποία εξαπλώθηκε με εκπληκτική ταχύτητα. Η ασθένεια αυτή ήταν ίσως και το μοναδικό ανασταλτικό μέσο που, σταδιακά, αποδυνάμωσε μερικώς την λειτουργία των λουτρών, τα οποία χαρακτηρίστηκαν ως θετικό μέσο διάδοσης.

Στα τέλη του 14^{ου} αιώνα, με την ενδυνάμωση ωστόσο της αστικής τάξης, τα λουτρά αναβιώνουν και αποκτούν οργανωμένη διεύθυνση από ένα κοινώς αποδεκτό πρόσωπο, ενώ μόνο σε ορισμένα ισχύει ο κανονισμός του δωρεάν λουτρού. Από τον αιώνα αυτό και μετά μπορεί να υποστηρίξει κανείς ότι αρχίζει η ίδρυση των λουτρικών κέντρων κούρας. Έτσι, δημιουργήθηκαν τα πρώτα πανδοχεία, τα οποία μετεξελίχθηκαν σε ξενοδοχεία και αργότερα σε μεγαλύτερα συγκροτήματα, συνδυάζοντας τους παραδοσιακά γνωστούς και συγκεκριμένους στόχους, όπως είναι η θεραπεία και η ψυχαγωγία.

2.5 ΤΑ ΛΟΥΤΡΙΚΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

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



Βυζαντινός αρχαίος λουτήρας.

Κατά την πρώιμη βυζαντινή περίοδο, η εξέλιξη των λουτρών παίρνει δύο κατευθύνσεις, αυτή των λούσεων καθαριότητας και αυτή της θεραπευτικής αγωγής χωρίς η μία να αποκλείει ή να υπερτερεί της άλλης. Στη ώριμη περίοδο η ανάγκη των πολιτών για ψυχαγωγία προτρέπει στην καθιέρωση των λουτρών ως κοινωνικής πράξης.

Όταν το 330 μ. Χ. ο Μέγας Κωνσταντίνος μετέφερε την έδρα της αυτοκρατορίας από την Ρώμη στον Βόσπορο, θέλησε η Κωνσταντινούπολη να συναγωνίζεται σε μεγαλοπρέπεια ως νέα πρωτεύουσα, “Νέα Ρώμη”, την παλαιά Ρώμη. Γι’ αυτό και χρησιμοποίησε την

τελευταία ως πρότυπο. Η πόλη εξοπλίστηκε με δημόσιες πλατείες, ιπποδρόμους, κυβερνητικά κτίρια, γυμναστήρια και θέρμες.

Στην αρχιτεκτονική ιστορία του Βυζαντίου κατά την προβυζαντινή και μεταβυζαντινή περίοδο, αλλά και στους τρεις χρυσούς αιώνες του Βυζαντίου θα συναντήσει κανείς, εκτός των μεγαλοπρεπών ναών της και των κοσμικών της κτιρίων και θέρμες σε ιδιωτικά και δημόσια κτίσματα.

Σημαντικά ευρήματα λαϊκών λουτρών υπάρχουν στην πόλη της Θεσσαλονίκης, στην περιοχή Λαγκαδά Θεσσαλονίκης, στην πεδιάδα κοντά στη λίμνη Αγίου Βασιλείου, υπάρχουν ευρήματα που μαρτυρούν την ύπαρξη λουτρών ρωμαϊκής εποχής, τα οποία καταστράφηκαν από τους σεισμούς που δίνει κατά περιόδους η περιοχή αυτή.

Η συχνή χρήση των λουτρών υιοθετήθηκε όχι μόνον από λαϊκούς αλλά και από κληρικούς ακόμη και μοναχούς, ανατρέποντας εν μέρει τη φήμη περί της αλουσίας τους, αφού στα τυπικά των μονών ορίζεται το λούσιμο μία ή δύο φορές το μήνα, ενώ οι ασθενείς μοναχοί επιτρεπόταν να λούονται, μία και δύο φορές την εβδομάδα.

Ωστόσο δεν έχει διαπιστωθεί αν επρόκειτο πάντα για ιαματικά λουτρά ή λούσεις καθαριότητας. Εκείνο πάντως που δεν μπορεί να αμφισβητήσει κανείς είναι πως οι συχνές λούσεις, περισσότερες από δύο ή τρεις ημερησίως, ήταν μία πραγματικότητα, αφού η συχνότητά τους χαρακτηριζόταν ως σπάταλη. Παρ' όλα αυτά, κατά τα ιατρικά βιβλία, οι βυζαντινοί έπρεπε να λαμβάνουν τέσσερα λουτρά τον Ιανουάριο, έξι τον Μάρτιο και οκτώ τον Απρίλιο.

Επομένως, μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι κατά την βυζαντινή περίοδο, η χρήση των λουτρών είχε οπαδούς αλλά και αρνητές, χωρίς αυτό να εμποδίζει την ανέγερση λουτρικών εγκαταστάσεων που χωρίζονται σε δημόσιες και ιδιωτικές. Τα δημόσια λουτρά προορίζονταν για τους άπορους πολίτες και τη δαπάνη τους αναλάμβανε η πολιτεία ή χορηγούνταν από πλούσιους ιδιώτες. Τα λουτρά αυτά χωροθετούνταν στα κέντρα των πόλεων, γεγονός που ενισχύει την άποψη ότι επρόκειτο περί λουτρών καθαριότητας. Εκείνα που είχαν σκοπό την θεραπεία των ασθενών κτίζονταν σε προάστια και σε περιοχές όπου υπήρχαν θερμές πηγές. Τα κτίσματα αυτά συνοδεύονταν και από ξενοδοχειακά κτίρια. Τα ιδιωτικά λουτρά, όπου λειτουργούσαν παράλληλα, χωροθετούνταν κυρίως στους κήπους των κατοικιών αλλά και στα δωμάτιά τους.

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

Η λειτουργία των λουτρικών συγκροτημάτων.

Η τυπολογία των βυζαντινών λουτρών είναι παρόμοια με τις μικρές ρωμαϊκές θέρμες, αφού με τη μεταφορά της πρωτεύουσας από τη Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη ο ίδιος ο Μ. Κωνσταντίνος «έκτισεν σπίτια και λουτρά κατά τα ρωμαϊκά πρότυπα» όπως αναφέρεται στο βιβλίο «Πάτρια Κωνσταντινουπόλεως» του Ψευδοκωδινού. Κατά τα βυζαντινά πρότυπα και από βυζαντινούς αρχιτέκτονες, τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια της άλωσης, κτίστηκαν επίσης και τα τουρκικά.

Εξοπλισμός των λουτρικών χώρων

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

- Το χάλκωμα: δοχείο το οποίο θερμαινόταν το νερό πάνω σε πυρίμαχα τούβλα.
- Ο κάδος: δοχείο με το οποίο χυνόταν το νερό στον λουόμενο.
- Βαρέλλιον: δοχείο στο οποίο αποθηκεύονταν νερό.
- Πύελος: λουτήρας με αρκετό βάθος, ώστε να καλύπτεται ο λουόμενος.
- Θερμορρόη: κρουνός με σχήμα κεφαλής ζώου ή ανθρώπου.
- Σκάμνα: ξύλινα καλόβαθρα για να κάθονται οι λουόμενοι.
- Ψάθια: σανίδες για να περπατούν οι λουόμενοι και να μην πατούν στο δάπεδο.

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

- Βαλανευτής: άτομο το οποίο διεύθυνε τα λουτρά.
- Καμινάρης: κατώτερος υπάλληλος που άναβε το καμίνι του λουτρού.
- Περιχύτης: κατώτερος υπάλληλος που περιέλουζε και ξέπλυνε των λουόμενων και άδειαζε τα απόνερα.
- Εμβατάριος: κατώτερος υπάλληλος, υπεύθυνος της εμβατής.

Ενώ για τα βασιλικά λουτρά ήταν ο:

- Πρωτεμβατάριος: υπεύθυνος του βασιλικού λουτρού.
- Καψάριοι: αυτοί που μετέφεραν και φύλαγαν τα λουτρικά είδη,

δηλαδή οι ιματιοφύλακες.

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

Η διακόσμηση των λουτρικών χώρων.

Στον τομέα της οικοδομικής όπως και στα άλλα δημόσια αλλά και εκκλησιαστικά έργα, έτσι και στον κτιριακό τύπο των βυζαντινών λουτρών, διακρίνεται η ίδια συστηματική χρησιμοποίηση των τούβλων, η χρήση των τρούλων χωρίς ανίδες, η χρήση των σφαιρικών τριγώνων, η προτίμηση της χρωματιστής διακόσμησης. Η διακόσμηση των εσωτερικών και εξωτερικών χώρων των βυζαντινών λουτρών δεν απέχει από τη διακόσμηση των ρωμαϊκών κτισμάτων. Καθοριζόταν βέβαια ανάλογα με το μέγεθος του κτίσματος και την πολυτέλεια που προδιέγραφε ο φορέας. Γενικά όμως όλα τα λουτρά, ειδικότερα των βασιλέων, χαρακτηρίζονταν από την πολυτελή διακόσμηση τους.

Η επιλογή της διακόσμησης των χώρων περιείχε στο οικοδομικό πρόγραμμα χρωματιστά επιχρίσματα ορθομαρμαρώσεις τοίχων, μονολιθικούς κίονες με ποικίλες μορφές κιονόκρανων, ψηφιδωτά στις επιφάνειες των πληρώσεων και των τρούλων, με παραστάσεις θαλάσσιων ζώων, ανθέων, καρπών, φυτών, πουλιών αλλά και παραστάσεις με μυθολογικά θέματα, προσωποποιήσεις αστερών και αστερισμών. Όμως όχι σπανιότερα διακοσμούσαν τους τοίχους και τις εσοχές με προσωπογραφίες ποιητών και ρητόρων. Σε αντίθεση με τη χρήση των ελληνορωμαϊκών γλυπτών, η βυζαντινή τέχνη αποστρέφεται την ολόγλυφη γλυπτική. Επίσης, σε πολλά σημεία των βυζαντινών λουτρών εγγεγραμμένοι σταυροί και ζωγραφική αγίων εικόνων. Όσον αφορά τον φωτισμό των λουτρών στις ρωμαϊκές θέρμες, γινόταν με μικρά ανοίγματα.

Από όλα αυτά θα μπορούσε να συμπεραίνει κανείς ότι τα βυζαντινά λουτρά, αν και ήταν η συνέχεια των ρωμαϊκών θερμών, δεν διαδόθηκαν με την ίδια ακτινοβολία και στις κατακτήσεις της δύσης, παρόλο που η βυζαντινή τέχνη διέτρεξε μέχρι τον 12^ο αιώνα, όλο τον πολιτισμένο κόσμο. Επηρέασαν όμως, τους Οθωμανούς κατακτητές όπως θα αναφερθεί στο επόμενο κεφάλαιο.



Εσωτερικός χώρος βυζαντινού υδροθεραπευτηρίου

2.6 ΤΑ ΙΣΛΑΜΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ

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.

Έτσι, όπως οι Εβραίοι χρησιμοποιούσαν τη Mikwe για την ψυχοσωματική ανακούφιση, το ίδιο και οι μουσουλμάνοι πιστοί έπρεπε να χρησιμοποιούν το φρέσκο τρεχούμενο νερό και να αποφεύγουν το ζεστό στάσιμο των λουτήρων. Αυτή η θρησκευτική προδιαγραφή προσδιόρισε το είδος του εφιδρωτικού λουτρού, γνωστού ως χαμάμ, το οποίο ουσιαστικά αποτέλεσε το κυρίαρχο στοιχείο στις λουτρικές εγκαταστάσεις από τον 9^ο αιώνα έως τη σύγχρονη εποχή. Το ζεστό νερό, είτε προερχόταν από φυσικές πηγές είτε από τεχνητές.

Γενικά στη μουσουλμανική αρχιτεκτονική των μουσουλμανικών χώρων, το θέμα των διακοσμήσεων των λουτρών με ζωγραφικές συνθέσεις ήταν ιδιαίτερα αγαπητό, σε αντίθεση με τη μεταγενέστερη εποχή, όπου η πουριτανική ιδεολογία απαγορεύει κάθε ‘στολισμό’ εικαστικής προέλευσης.

Γι’ αυτό και η χρήση των διακοσμητικών μοτίβων και παραστάσεων στους εσωτερικούς χώρους των λουτρών τεκμηριώνει το γεγονός ότι τα ισλαμικά λουτρά είναι η συνέχιση της αρχαίας και της πρωτοχριστιανικής παράδοσης.

Κατά τον 9^ο και 10^ο αιώνα, όταν η ισλαμική θρησκεία εξαπλώνεται και σε άλλες χώρες όπως στην Περσία, Αίγυπτο, Βόρεια Αφρική και Ισπανία, αναζωογονείται η συνήθεια των λουτρών. Κυρίως η Ισπανία, είναι η μοναδική λατινική χώρα η οποία πέρασε αιώνες κάτω από τον Μουσουλμανικό ζυγό. Στη χώρα αυτή όπου το Ισλάμ συνυπήρχε με το χριστιανικό πολιτισμό, αναδύθηκαν η μοζαραβική και η μουδεζαρική τέχνη. Η πρώτη είναι η τέχνη των χριστιανών, όταν ζούσαν υποταγμένοι στην κυριαρχία των Αράβων, ενώ η δεύτερη είναι η τέχνη των Μαυριτανών που ζούσαν υποταγμένοι στους χριστιανούς. Από την ισπανομαυριτανική συνεργασία προέκυψαν αρχιτεκτονικά έργα όπως εκκλησίες, τζαμιά και λουτρά. Έτσι ξαναζεί στην εξαραβισμένη Ισπανία, ο τύπος του ατμόλουτρο, δείγματα του

οποίου μπορεί κανείς να δει στο Αλκαζάρ της Κόρδοβα και στην Αλάμπρα της Γρανάδας, 14^{ος} αιώνας.

Ο τύπος του ατμόλουτρου, διαφημισμένου πλέον και από τις προσωπικές εμπειρίες των ιπποτών κατά την διάρκεια των Σταυροφοριών, συναντάται και σε άλλες χώρες της Δύσης.

Η αρχιτεκτονική διάθεση των λουτρών ατμού έχει βέβαια και βυζαντινές καταβολές. Γιατί, όταν οι Τούρκοι κατέκτησαν το Βυζάντιο, δεν έφεραν μαζί τους εδραιωμένες τις τέχνες, ώστε να σβήσουν όλες τις πτυχές του βυζαντινού πολιτισμού. Και όπως η αρχαία Ελλάδα επέβαλε τον πολιτισμό της στη Ρώμη, έτσι και το βυζάντιο, παρόλη την ήττα του, διατήρησε την πολιτιστική του θέση και το γόητρό του στην τουρκική κοινωνία.

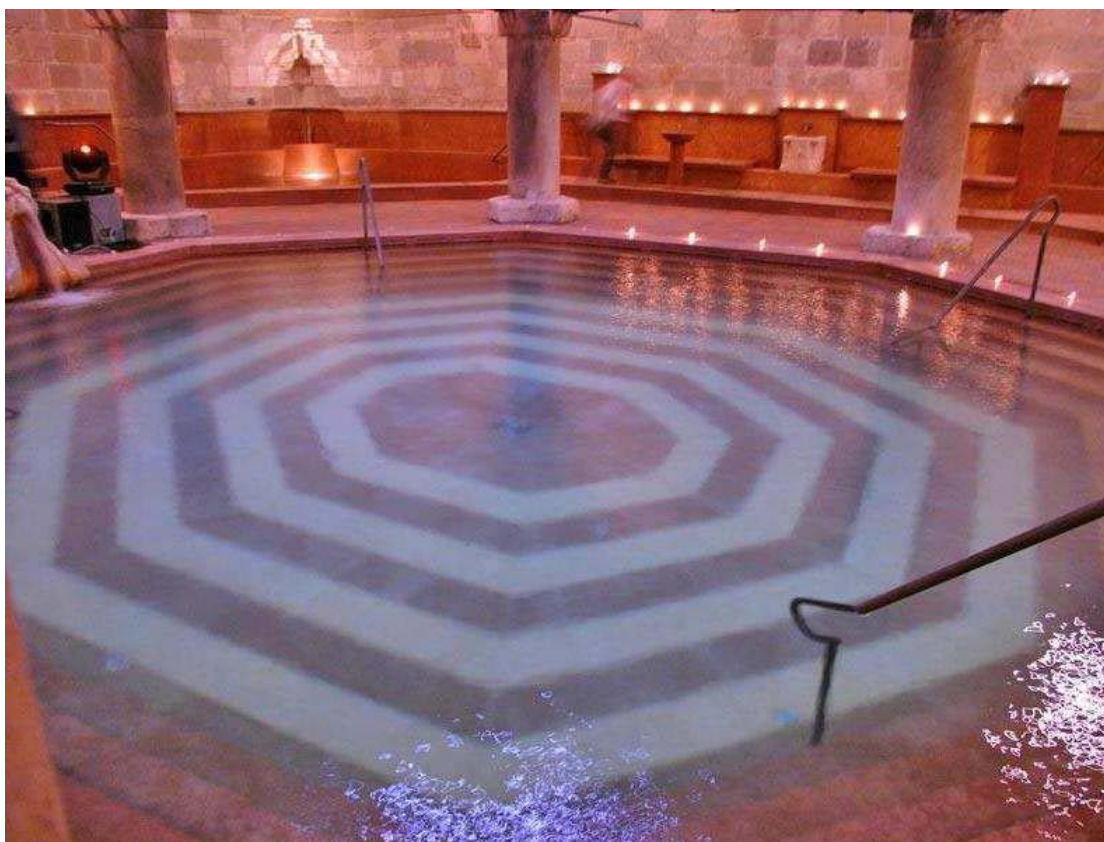
Επομένως, η αρχιτεκτονική των τουρκικών λουτρών δεν διαφέρει από εκείνη των αντίστοιχων στους βυζαντινούς χρόνους. Έτσι, ήδη από τον 15^ο αιώνα, τα ατμόλουτρα γίνονται σημείο αναφοράς της ζωντανής παράδοσης, που φτάνει πλέον μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Στη Συρία, στην Αίγυπτο και την Τουρκία, η συνήθεια 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, από την τουρκική κατοχή, 16^{ος} αιώνας.

Στις χώρες αυτές, όπως και στην Οθωμανική κοινωνία, το δημόσιο λουτρό, ως διατυπωμένη κοινωνική ανάγκη, ιδεολογικά πλήρως τεκμηριωμένη, αποτελούσε τόπο ξεκούρασης, χαλάρωσης, συνάντησης, ψυχαγωγίας και επίδειξης.

Άλλωστε θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι το ίδιο ιδεολογικό σχήμα, που ιστορικά, ξεκινά από την ελληνορωμαϊκή παράδοση και μέσω της βυζαντινής εποχής, φτάνει μέχρι και τον 19^ο αιώνα.

Λουτρά που διέθεταν ιαματικές πηγές επικράτησαν απόλυτα και ως θεραπευτική ενότητα, είτε ως μεμονωμένη εισπνοθεραπεία των αναπνευστικών οδών, είτε ως ολόσωμο μπάνιο ατμού για κυκλοφορικές παθήσεις. Και τα δύο είδη διατηρήθηκαν μέχρι τις μέρες μας και ενσωματώθηκαν στο λειτουργικό πρόγραμμα των σύγχρονων υδροθεραπευτηρίων.



Ομαδικός ισλαμικός λουτήρας.

Η διαμερισμάτωση των λουτρών-χαμάμ επηρεάστηκε πολύ και από την διάταξη των βυζαντινών κτισμάτων.

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

Αλλά και στον ελληνικό χώρο υπάρχουν αρκετά παραδείγματα λουτρών χαμάμ που λειτούργησαν με την ίδια διαδικασία. Δείγματα διατηρηθέντων κτισμάτων χαμάμ, εκτός αυτών που λειτουργούν στην Τουρκία, υπάρχουν και σε όλο τον ελληνικό χώρο.

Από αυτή την ιστορική παράθεση γίνεται φανερό πως τα τουρκικά λουτρά, χωρίς να το αποκλείουν, δεν είχαν ιαματική κατεύθυνση. Χρησιμοποιούσαν το κρύο, το ζεστό, ακόμα

και το μεταλλικό νερό των πηγών περισσότερο για λόγους καθαριότητας του σώματος και ευεξίας της ψυχής και λιγότερο ως μέσο θεραπείας.

2.7 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΟΚΛΑΣΙΣΜΟΥ

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, μειώνεται η χρήση ακόμα και των ιδιωτικών λουτρών. Λίγες είναι οι αξιόλογες λουτρικές εγκαταστάσεις που μπορούν να αναφερθούν, όπως για παράδειγμα, στη Φλωρεντία του 15^{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 είναι η εγκατάσταση του Palazzo Ducale στο Ουρμπίνο την οποία αποτελούσαν μια κεντρική δεξαμενή με περιμετρική κλιμακωτή διάταξη, ατμόλουτρα και χώροι ανάπαυσης.

Αξίζει πάντως να αναφερθεί, γιατί έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, η διαπίστωση ότι τα θεωρητικά κείμενα που συνοδεύουν την κατασκευή αυτών των λουτρών αντλούν τα πρότυπά τους από τα κείμενα του Βιτρούβιου και του Αλμπέρτι, οι οποίοι με τη σειρά τους αναφέρονται στις ρωμαϊκές θέρμες και ειδικότερα σε αυτές του Διοκλητιανού. Με πρότυπα λοιπόν τις θέρμες της αρχαιότητας σχεδιάζονταν και τα λουτρά στη Ρώμη της Αναγέννησης, κυρίως όμως για τους ανθρώπους του κλήρου. Αξιόλογο δείγμα αποτελεί για παράδειγμα το λουτρό του Πάπα Κλήμεντος του 6^{ου}, με εντοιχισμένο λουτήρα, εξαιρετη διακόσμηση και υποδαπέδια θέρμανση. Στο λουτρό αυτό ο Πάπας Ιούλιος ο 2^{ος}, υποστηρικτής των τεχνών, έκανε διαταγμένη λουτροθεραπεία για να θεραπευτεί από τη σύφιλη.

Αντίθετα με την Ιταλία, στις Βόρειες χώρες της Ευρώπης, ακόμη και στην εποχή της αναγέννησης, που ούτως ή άλλως έφτασε και 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.



Λουτροθεραπευτήριο εποχής μπαρόκ.

Οι λουτροθεραπευτικές δραστηριότητες χαρακτηρίστηκαν περισσότερο ως δημόσιο κοινωνικό προνόμιο που το απολάμβανε κυρίως η αστική τάξη και κανένα γεγονός δε στάθηκε ικανό να ανακόψει αυτές τις τάσεις. Η απαγόρευση μάλιστα των κρύων νερών, λόγω των επιδημιών, ενίσχυσε τα θερμά λουτρά.

Επίσης, την περίοδο της Αναγέννησης η αναζήτηση ορισμένων γιατρών γύρω από τα φυσικά φαινόμενα των θερμών πηγών και των ιαματικών ιδιοτήτων τους συνεχίστηκε και ισχυροποιήθηκε. Έτσι, από την περίοδο της Αναγέννησης και μετά, μπορεί να ισχυριστεί κανείς ότι ξεκίνησαν κάποιες έρευνες, όπως αυτή του ιατρού Θεόφραστου του ονομαζόμενου Παράκελσου (1493-1541).

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

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

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

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.

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

Τα πολύωρα μπάνια του παρελθόντος χαρακτηρίστηκαν ανθυγιεινά και απαγορεύτηκαν. Τα φαγητά και οι οινοποσίες καταργήθηκαν, ενώ η πολύωρη παραμονή στο μπάνιο μειώθηκε, επειδή αποδείχτηκε βλαβερή για τον οργανισμό. Την εποχή αυτή σημειώνεται στροφή προς τις αξίες του φυσικού τρόπου ζωής και επισημαίνονται για πρώτη φορά τα πλεονεκτήματα της επαφής του ανθρώπου με τη φύση.

Οι ηγεμόνες και οι βασιλείς άρχισαν να προγραμματίζουν περιοδείες μαζί με την αυλή τους προς αναζήτηση φυσικών λουτρικών περιοχών, ενώ οι τοποθεσίες των λουτρών και τα τοπία άρχισαν από τότε να μετατρέπονται σε κεφάλαιο εκμετάλλευσης. 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 επεξεργασμένες 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 βαλνεολογικής θεραπείας 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.

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

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

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

Τα πρώτα λουτρικά κτίρια σχεδιάζονται με αναφορά τη μορφολογική διάταξη των παλατιών, τα πάρκα κούρας προσομοιάζουν με ανακτορικούς κήπους μέσα στους οποίους ανεγείρονται περίπτερα ποσιθεραπείας, στοές περιπάτου και άλλα συνοδευτικά κτίσματα.

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

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.

Ωστόσο, ανεξάρτητα από την απίστευτη οικονομική πρόοδο που είχαν όλα τα ελβετικά ορεινά θεραπευτήρια και κλιματολογικά κέντρα, εκείνο που πρέπει να σημειωθεί είναι η ώθηση της επιστήμης των λουτρών. Γι' αυτό η περίοδος αυτή χαρακτηρίστηκε, με βάση τα στατιστικά της αποτελέσματα, ως περίοδος νέων τάσεων και πειραματισμών, η πρόοδος των οποίων μεγιστοποιήθηκε με την είσοδο του 19^{ου} αιώνα.

Ο αιώνας αυτός είναι πυκνός σε γεγονότα. Οι αλυσιδωτές επαναστάσεις που ξεκίνησαν με τη Γαλλική επανάσταση του 1789, κορυφώθηκαν στις επόμενες δεκαετίες.

Η Γαλλική κυριαρχία στον ευρωπαϊκό χώρο λήγει το 1814 και σχηματίζεται νέος πολιτικός χάρτης, που χαρακτηρίζεται από την αρχή των εθνοτήτων. Χαρακτηριστικά γεγονότα αυτού του αιώνα, με ευρύτερες προεκτάσεις αλλά και ρυθμιστικές συνέπειες για τις κοινωνίες είναι: η επικράτηση των φιλελεύθερων ιδεών, ο βιομηχανικός και εμπορικός καπιταλισμός που οδήγησε στον σχηματισμό των σοσιαλιστικών και συνδικαλιστικών τάσεων και σε νέες πολιτικές δομές, η έξαρση του αποικιακού ανταγωνισμού, οι τεχνολογικές εξελίξεις και η αγροτική έξοδος

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, μπρος στην αδυναμία της επιστήμης να λύσει με επιτυχία το πρόβλημα των αρθριτικών και ρευματικών παθήσεων, είτε ως συμπληρωματική, εναλλακτική μέθοδο θεραπείας. Οι γιατροί των λουτροπόλεων, με τις παρατηρήσεις τους πάνω στους ασθενείς - επισκέπτες, επανεκτιμούν τα συμπτώματα, καθορίζουν το ποσοστό του ευεργετικού αποτελέσματος και καθορίζουν την μέθοδο των

συγκεκριμένων θεραπειών, πράγμα που επιβεβαιώνουν και οι ίδιοι οι ασθενείς με τη συχνή επιλογή των τόπων οι οποίοι πρόσφεραν οργανωμένες λουτρικές παροχές.



Θερμός ομαδικός δημόσιος λουτήρας.

Σταδιακά λοιπόν η βαλνεολογία προχωρεί, πολλοί γιατροί εμβαθύνουν στον επιστημονικό προβληματισμό και με θεμελιώδη πλέον επεξεργασία των δεδομένων αποβλέπουν στη διεθνοποίηση του φαινομένου.

Από το 1814 μέχρι το 1914, οπότε άρχισε ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Αυστροουγγαρία και μέρος της κατακτημένης Ιταλίας, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ελβετία αλλά και μικρότερες χώρες, όπως η Ελλάδα, αυτές δηλαδή που διέθεταν θερμομεταλλικές πηγές, ανέπτυξαν αξιόλογα λουτρικά κέντρα με μεγάλες εγκαταστάσεις λουτρικών κτιρίων σε νεοκλασικό, νεοαναγεννησιακό, νεοβυζαντινό και εκλεκτικιστικό ρυθμό.

Όσον αφορά τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό των λουτροθεραπευτηρίων, ως τα μέσα του 19^{ου} αιώνα παραμένει στα τυπολογικά και ρυθμολογικά πλαίσια της νεοκλασικής - νεοαναγεννησιακής κατεύθυνσης. Κατά τη χρονική αυτή περίοδο αρχίζει και η παρακμή της αριστοκρατίας, η οποία παύει να αποτελεί ιδιαίτερη κοινωνική τάξη, γιατί συγχωνεύεται με τη μεγαλοαστική, που την περίοδο αυτή διαγράφει τη χρυσή εποχή των αστών. Στην τάξη αυτή μπορούν πλέον να ανέλθουν και πολίτες ταπεινής καταγωγής αλλά προικισμένοι με επιχειρηματικό πνεύμα, οι οποίοι δείχνουν ιδιαίτερη δραστηριότητα και αξιόλογο ζήλο για επιχειρήσεις, στις οποίες συγκαταλέγονται και οι ξενοδοχειακές και οι υδροθεραπευτικές εγκαταστάσεις.

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

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

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

Έτσι, με το τέλος αυτού του πρωτοποριακού για τη λουτροθεραπεία χρονικού διαστήματος του 19^{ου} 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 20^ο αιώνα.



Δημόσια Λουτρά.

2.8 Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ 20^{ου} ΑΙΩΝΑ

Κατά τον 20^ο αιώνα, η υδροθεραπεία ή θερμαλισμός, όπως έχει πλέον επικρατήσει να ονομάζεται, διαγράφει μια πορεία με τα χαρακτηριστικά του ωφελιμισμού, όπως αφοριστικά ερμηνεύτηκαν από ορισμένους ιατρικούς κύκλους οι συγκεκριμένες κοινωνικές ανάγκες, του δοκιμασμένου πλέον αγαθού των λουτροθεραπευτικών μεθόδων, αγαθού που προσφερόταν για την εξυπηρέτηση των ψυχοσωματικών παθήσεων μέσα σε οργανωμένα λουτρικά συγκροτήματα.

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

Η δημιουργία διαφόρων σωματείων και συνδέσμων εντάσσεται σ' αυτό το πλέγμα. Έτσι, τον γερμανικό Σύνδεσμο Λουτρών ακολούθησε το 1900 η ίδρυση του Ελβετικού Συλλόγου Βαλνεολογίας και Κλιματολογίας, ο οποίος επεδίωξε την επίσημη αναγνώριση της επιστημονικής εκπαίδευσης και αναγνώρισης από τις πανεπιστημιακές σχολές, όπως το πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, το πρώτο εκπαιδευτικό ίδρυμα, που εισήγαγε επεξεργασμένα διδακτικά προγράμματα βαλνεολογίας και καθόρισε νέο τομέα ειδικότητας στην Ιατρική Σχολή. Το γεγονός αυτό δεν βρήκε απόλυτη κατανόηση και συμπαράσταση από όλους τους ιατρικούς κύκλους. Υπήρχαν πολλοί γιατροί που θεωρούσαν το γνωστικό αντικείμενο της βαλνεολογίας τσαρλατανισμό και εναντιώθηκαν στη λειτουργία της φυσικής ιατρικής. Ενισχυτικό ωστόσο ρόλο στην καθιέρωσή του έπαιξε και ο Σύνδεσμος Ελβετικών Κέντρων λουτροθεραπείας, ο οποίος ιδρύθηκε το 1924.

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.



Ομαδική λουτροθεραπεία σε πισίνα.

Ωστόσο, μέχρι τον 1^ο παγκόσμιο πόλεμο, υπήρχε σχετική ελευθερία στη χρήση των οικοδομικών ρυθμών. Έτσι, μπορούσε κανείς να συνθέσει την ίδια χρονική περίοδο δημόσια λουτρά σε στυλ Art Deco όπως π.χ. τη σάουνα και την ομαδική πισίνα στο Halle το 1914, και σε νεοαναγεννησιακό στυλ, όπως π.χ. τη σάουνα και την ομαδική πισίνα, στο Neukoeln Berlin, 1914.

Όμως μετά τον τέλος του παγκοσμίου πολέμου έπρεπε να γίνουν νέα τεχνικά έργα, να κτιστούν υδρομασάζ σύγχρονου υδροθεραπευτηρίου, εργατικοί οικισμοί και νέες βιομηχανίες. Οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες άλλαζαν από χρόνο σε χρόνο, πράγμα που θα περίμενε κανείς να επηρεάσει και την υδροθεραπεία, επειδή από τη φύση της είναι και αυτή ένα κοινωνικοοικονομικό φαινόμενο. Αντίθετα το φαινόμενο αυτό δεν μεταβαλλόταν ανάλογα με τις ιδεολογικές τάσεις και κοινωνικές ανάγκες που διαμορφώνονταν γύρω από τον παράγοντα ‘άνθρωπος-χρήστης’, παρόλο που από την είσοδο αυτή είχε ήδη αρχίσει να διαφαίνεται η ανάγκη να θεσπιστούν εργονομικές προδιαγραφές στους διάφορους κτιριολογικούς τύπους, είτε αυτοί ήταν σχολεία, είτε νοσοκομεία, είτε θέατρα.

Τα υδροθεραπευτήρια εξακολούθησαν να παρουσιάζονται ως παλάτια που εξασφάλιζαν την ψυχοσωματική ευεξία, και ήταν τα μόνα που δεν υπάκουσαν σε αυτούς τους οικοδομικούς νόμους. Έτσι, οι λουτροπόλεις προπαγάνδισαν και διατήρησαν την πελατεία τους, κυρίως το ποσοστό των εποχιακών επισκεπτών και σε όλη τη διάρκεια του μεσοπολέμου, γιατί ποτέ δεν έπαψαν να συντηρούν έντεχνα την αντίληψη της πολύπλευρης λειτουργίας τους για φυσική αγωγή, κοινωνική και πολιτιστική δραστηριότητα. Ακριβώς η ίδια ψυχοσωματική και πνευματική ισορροπία επικρατεί μέχρι σήμερα στα σύγχρονα υδροθεραπευτήρια και αναζητείται κάτω από την ευρεία έννοια του όρου ‘θεραπευτικός τουρισμός’.



Εσωτερικός χώρος υδροθεραπευτηρίου.

Άλλο γεγονός που συνέβαλε στην επικράτηση του θεραπευτικού τουρισμού σ' όλο το διάστημα του μεσοπολέμου ήταν η εξασφάλιση δυνατότητας συμμετοχής μεγαλύτερου μέρους πολιτών. Σ' αυτό συνέβαλε η καθιέρωση από το 1928 χορήγησης αδειών με πλήρεις αποδοχές και τέλος το γνωστό επίδομα 'αεροθεραπείας και λουτροθεραπείας', που έφτασε ενισχυμένο και στις μέρες μας.

Στο διάστημα αυτό οι τάσεις για συμμετοχή σε υδροθεραπευτήρια συντηρούν την ύπαρξη των μεγάλων παραδοσιακών πλέον λουτρικών συγκροτημάτων και των αντίστοιχων ξενοδοχειακών μονάδων. Τα κτίσματα αυτά μπορούσαν να συνδυάζονται σε ενιαία υπερμεγέθη οικοδομήματα με πολύπλοκη λειτουργική δομή, ακαθορίστου πλέον ρυθμού, με τη γνωστή διάταξη των περύγγων, των κεντρικών υπερπολυτελών αιθουσών και των βοηθητικών χώρων. Τα κτίσματα αυτά, εντυπωσιακά στον όγκο τους, δεν παρουσιάζουν πλέον καμία πρωτοτυπία, αφού εξακολουθούσαν να συντηρούν τους γνωστούς ρυθμούς του παρελθόντος.

Ωστόσο, από την περίοδο αυτή άρχισαν να αλλάζουν οι συνθήκες του εσωτερικού περιβάλλοντος και να καλυτερεύουν ουσιαστικά, γιατί ξεκίνησε και η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας.

Μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο σημειώνεται μία κάμψη στην ανάπτυξη της λουτροθεραπείας, η οποία κράτησε από το 1944 ως το 1955, επειδή η κρατική προσοχή όλων των χωρών συγκεντρώθηκε στην ανασυγκρότηση των κατεστραμμένων πόλεων. Οι τεράστιες καταστροφές και οι ζημιές του πολέμου, που επεκτείνονταν σε όλους τους τομείς, έπρεπε να επουλωθούν το ταχύτερο δυνατό.

Η μεταβατική αυτή κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί απόλυτα φυσιολογική, αφού οι κοινωνίες προσπαθούσαν να ισορροπήσουν και να βρουν νέους δρόμους. Γιατί, μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, συντελέστηκε μια ουσιαστική τομή σ' όλον τον δυτικό κόσμο και τελειώνει οριστικά μια μεταβατική περίοδος για τους λαούς οι οποίοι προσανατολίζονται πλέον σε ένα νέο τρόπο ζωής.



Αναβλύζουσα ιαματική πηγή.

Έτσι, από το 1955 και έπειτα παρατηρείται ένα ρεύμα τουριστικής ζήτησης, που έχει αντίκτυπο και στην ανάπτυξη του θεραπευτικού τουρισμού. Τα θεραπευτικά κέντρα και οι λουτροπόλεις, κυρίως στις χώρες που δεν δοκιμάστηκαν από την λαίλαπα του πολέμου, όπως η Ελβετία, γνωρίζουν μία νέα δυναμική διαδικασία ανάπτυξης, τόσο στην αναβίωση ή ανακαίνιση ή επέκταση του παλιού κτιριακού δυναμικού, όσο και στη δημιουργία νέων κέντρων. Στον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό των νέων λουτρικών εγκαταστάσεων λαμβάνονται υπόψη οι σύγχρονες εξελίξεις από τη φυσιολογία του χρήστη, οι οικοδομικές και

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

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

Η θέση αυτή υιοθετήθηκε και η εφαρμογή της κατά κάποιο τρόπο επιστεύσθηκε, γιατί η σύγχρονη βιομηχανική κοινωνία άρχισε να δοκιμάζεται σκληρά από τα προβλήματα που δημιούργησε η σταδιακή διόγκωση των πόλεων με την πληθυσμιακή αύξηση. Η αλλαγή του τρόπου διαβίωσης, που είναι στενά συσχετισμένη με τις αλλοιώσεις των περιβαλλοντικών συνθηκών, όπως η υπερβολική ανάπτυξη των τεχνολογικών δεδομένων, η συνεχής χρήση του αυτοκινήτου, το καθημερινό άγχος κτλ, οδήγησε όλο και περισσότερο σε βλάβες με το ψυχοκινητικό σύστημα του ανθρώπου. Ο δείκτης της δημόσιας υγείας, παρόλη την ποιοτική αναβάθμιση της ζωής, χειροτέρευσε αισθητά. Οι ρευματικές παθήσεις αυξήθηκαν κατακόρυφα και αυτό δεν οφείλεται μόνο στη γήρανση του οργανισμού αλλά και στη κακή διατροφή και στον τρόπο ζωής. Όλα αυτά λειτούργησαν σαν μοχλοί πίεσης προς την επιστημονική θεώρηση του Ιαματικού Τουρισμού, ο οποίος λειτουργεί πλέον με ανθρωπιστική και κοινωνική προοπτική χωρίς να προδίδει και τον οικονομικό του χαρακτήρα.

Οι ιδιοκτήτες των υδροθεραπευτηρίων των ξενοδοχειακών μονάδων, των κλινικών αποκατάστασης, κατανόησαν ότι δεν αρκούσε πλέον η προσφορά του ιαματικού προϊόντος, αλλά χρειαζόταν η επιστημονικά θεμελιωμένη φυσική ιατρική, ταυτόχρονα με την προσφορά εκδηλώσεων αναψυχής και αναζωογόνησης των ψυχικών δυνάμεων. Έτσι, στις τελευταίες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα, η διατύπωση του νέου ιδεολογικού μοντέλου του ιαματικού

τουρισμού ανατρέχει, ως ένα βαθμό, στις ρίζες της γέννησής του, δηλαδή στην αρχαία ελληνορωμαϊκή ιδέα.

Συνοψίζοντας, μπορεί να υποστηρίξει κανείς ότι στους χώρους των λουτρικών εγκαταστάσεων επιδιώκεται η αναζωογόνηση των βιολογικών και των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού μέσω μιας πολύπλοκης άσκησης λειτουργιών.

3. Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

Το νερό των φυσικών πηγών μέχρι να αναβλύσει στην επιφάνεια της γης διέρχεται μέσα από πετρώματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι κάθε 30 μέτρα βάθος η θερμοκρασία της γης αυξάνεται κατά 1° C. Αν μια ποσότητα 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 περιοχές είναι περιοχές κοντά ή πάνω σε ενεργά ηφαίστεια, καθώς και σε περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλα ρήγματα και είναι εύκολο στο νερό να κατέλθει σε βάθος και να ανέλθει με μεγάλη ταχύτητα.

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

4. ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΡΑΣΗ

Σήμερα εκτιμάται η οξειδοαστική ισορροπία του μεταλλικού νερού. Επίσης σημασία έχουν οι οξειδοαναγωγικές ικανότητες του μεταλλικού νερού. Αναφέρεται ιδιαίτερα το στοιχείο S με τη μορφή θειικής (SO₄⁻⁻) ή υποθειικής ρίζας (S₂O₃⁻⁻) .

Στις οξειδοαναγωγικές αντιδράσεις υπεισέρχεται και η δράση ορισμένων ενζύμων όπως η θειοκινάση. Επισημαίνεται εδώ η συμμετοχή του θείου στην κατασκευή του αρθρικού χόνδρου και ότι στις εκφυλιστικές αρθροπάθειες ιδίως, το θείο του αρθρικού χόνδρου είναι ελαττωμένο.

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

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

Συμπερασματικά: Η θεραπευτική δράση του χημικού παράγοντα του μεταλλικού νερού, εμπειρική γνώση από αρχαιότατους χρόνους, τίθεται σε επιστημονική βάση .

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

Το ιαματικό νερό, ανάλογα της φυσικοχημικής σύστασής του μπορεί να έχει διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες όπως και βρογχοδιασταλτικές. Έτσι, μπορεί να χρησιμοποιείται προς ποσιθεραπεία και εισπνοθεραπεία .

5. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

Μηχανισμοί δράσης του ιαματικού νερού

Η θεραπευτική δράση των ιαματικών λουτρών αν και είναι γνωστή από τους προ Χριστού χρόνους ακόμη και σήμερα δεν έχει διευκρινιστεί τελείως. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν καλά μερικές ιδιότητες των ιαματικών νερών και λουτρών τα οποία χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για θεραπευτικούς λόγους αλλά και για να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση. Θεωρούσαν τις ιαματικές πηγές σαν μυστηριώδεις θεότητες που περιέκλειαν μέσα τους ευεργετικούς και θεραπευτικούς “χυμούς” κατάλληλους για την θεραπεία των λουομένων ασθενών. Με την πρόοδο της επιστήμης και με τη χημική ανάλυση οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των λουτρών είναι δυνατόν να αποδοθούν:

α) Στην παρουσία μεταλλικών αλάτων και στη διάσπασή τους.

β) Σε ειδικές κολλοειδείς ουσίες και σε σπάνια αέρια.

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

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

Τα λουτρά και τα ιαματικά νερά είναι διασκορπισμένα σε όλη τη χώρα, γύρω από την παράκτια περιοχή, στο εσωτερικό αλλά και στα νησιά του Αιγαίου. Τα λουτρά στην Ελλάδα ταξινομούνται με βάση τη θερμοκρασία του νερού:

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

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

A) Τα εκ του περιβάλλοντος ερεθίσματα:

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

B) Τα εκ του λουτρού ερεθίσματα διακρίνονται:

- 1) Θερμικά
- 2) Χημικά
- 3) Μηχανικά

1) Θερμικό ερέθισμα

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

2) Χημικό ερέθισμα

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

3) Μηχανικό ερέθισμα

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

ποσότητα των ούρων αυξάνεται, ανεξάρτητα από την θερμοκρασία, αυξάνεται δε τόσο περισσότερο όσο μεγαλύτερη είναι η «στήλη» ύδατος που πιέζει την κοιλιά.

6. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ιστορική ανασκόπηση/ σκοπιά/οπτική)

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

Ως μία πρόσφατα αναπτυχθείσα ιατρική μέθοδος θεραπείας, η υδροθεραπεία έχει σχετικά σύντομη ιστορία. Παρόλα αυτά, αν συνδεθεί με την εκτενή ιστορία των ιαματικών υδάτων, των θερμών λουτρών, της ιατρικής πρακτικής των κέντρων θεραπείας, και των λουτροθεραπειών ή θεραπειών spa, η υδροθεραπεία αποτελεί μία σύγχρονη εκδοχή των κλασικών ιατρικών παραδόσεων που χρησιμοποιούσαν ιαματικές ή θερμές πηγές. Με αυτή την έννοια, η σύγχρονη υδροθεραπεία μπορεί να αναζητήσει τις ρίζες της στους πρώτους πολιτισμούς.

Επομένως, η υδροθεραπεία είναι η θεραπευτική αγωγή η οποία στηρίζεται στη χρήση του ιαματικού νερού. Βασίζεται στην αξιοποίηση των φυσικών και χημικών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Η μορφή, ο τρόπος, η διάρκεια και η συχνότητα της θεραπείας καθορίζουν τα αποτελέσματά της.

Μορφές Υδροθεραπείας

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

Α)Εσωτερική Υδροθεραπεία

- 1) Ποσιθεραπεία
- 2) Εισπνοθεραπεία

Β)Εξωτερική Υδροθεραπεία

- 1) Λουτροθεραπεία
- 2) Υδροκινησιοθεραπεία-Υδρομαλάξεις

Γ)Πηλοθεραπεία ή Ιλλοθεραπεία ή κοινώς Λασπόλουτρα

Δ)Θαλασσοθεραπεία

6.1 ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

Α) Εσωτερική Υδροθεραπεία

1) Ποσιθεραπεία:

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



Το νερό, όπως αναφέρθηκε, αποτελεί μια από τις κύριες πηγές τροφοδοσίας του ανθρώπινου οργανισμού σε ανόργανα άλατα, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του, ενώ η έλλειψή τους δημιουργεί πολλές επιπλοκές. Ο πίνακας δείχνει το ποσοστό πρόσληψης μεταλλικών στοιχείων από το πόσιμο νερό, καθώς επίσης και τη συνολική ημερήσια απαίτηση του οργανισμού μας στα στοιχεία αυτά. Άλλοτε το μεταλλικό νερό δρά δια ενός εκ των συστατικών του και άλλοτε δια του συνόλου των συστατικών που βρίσκονται σ' αυτό. Τις περισσότερες φορές η θεραπευτική δράση των μεταλλικών νερών εκδηλώνεται μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Εξαιρούνται τα θειονατριούχα και τα θειομαγνησιούχα μεταλλικά νερά τα οποία μόλις χορηγηθούν έχουν άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα και δρουν ως καθαρτικά. Είναι αυτονόητο ότι η κακή λειτουργία της καρδιάς ή των νεφρών αποτελεί βασική αντένδειξη για κάθε είδος ποσιθεραπείας.

Με την πόση ιαματικών νερών έχουμε:

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

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

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.

Ενδείξεις:

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

Αντενδείξεις:

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

2) Εισπνοθεραπεία

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι άτυπες ασθένειες είναι εκείνες που μπορούν να αποκομίσουν οφέλη από την λουτροθεραπεία με ιαματικά νερά και κυρίως το βρογχικό άσθμα, η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα και η βρογχεκτασία. Τα νερά που έχουν μελετηθεί και έχουν χρησιμοποιηθεί περισσότερο για την θεραπεία αυτών των άτυπων βρογχοπνευμονοπαθειών είναι τα θειούχα, τα



διττανθρακικά, τα χλωριούχα, τα ανθρακικά, τα αρσενιούχα και ραδιενεργά. Τα μεταλλικά αυτά νερά επιδρούν στις νόσους των αναπνευστικών οδών με μηχανισμούς συνδεδεμένους τόσο με τις χημικές ιδιότητες όσο και με τις φυσικές ιδιότητες. Μερικοί παράγοντες που επηρεάζουν την εισπνοθεραπεία:

Εποχή: Οι θεραπείες γίνονται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Αναφέρεται ότι την εποχή του καλοκαιριού η ποιότητα των νερών είναι η καλύτερη, αυτό όμως δεν ευσταθεί. Θα ήταν

προτιμότερο οι ιαματικές πηγές να λειτουργούσαν όλο το χρόνο ή περισσότερους μήνες. Έτσι δεν θα παρατηρείται και ο συνωστισμός στην προσέλευση των ασθενών τους καλοκαιρινούς μήνες.

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

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

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

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

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΙΣΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

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

Αντενδείξεις:

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

VI. Οξείες λοιμώξεις

B)Εξωτερική υδροθεραπεία

1) Λουτροθεραπεία

Γίνεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό. Συνιστάται να πραγματοποιούνται μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διαφόρων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών.



ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ-ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

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

Αντενδείξεις:

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

III. Αιμορραγίες διαφόρων οργάνων, βαριές μορφές διαβήτη με έκδηλη εξασθένιση του οργανισμού, ενεργός φυματίωση, κακοήθεις νεοπλασίες, βαριές νευρικές και ψυχολογικές παθήσεις, εγκυμοσύνη μετά τον 6^ο μήνα

Η λουτροθεραπεία διακόπτεται επίσης: - Όταν παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια των λουτρών παρόξυνση της χρόνιας πάθησης.

IV. Κατά τις μέρες της έμμηνου ρήσης και εγκυμοσύνη μετά τον 6^ο μήνα.

V. Όταν αυτή δε γίνεται καλώς ανεκτή από τον λουόμενο.

2) Υδροκινησιοθεραπεία – Υδρομαλάξεις

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



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

Γ) Πηλοθεραπεία. ή Ιλλοθεραπεία ή κοινώς Λασπόλουτρα

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

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



Ενδείξεις:

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

Δ) Θαλασσοθεραπεία

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



Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης συνιστούσε υδροθεραπείες και πίστευε πως ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Το 1791 ο Richard Russel εξέδωσε την πρώτη ιατρική μελέτη για τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και το πρώτο marine hospital ιδρύθηκε στην Βρετανία. Το 1899 ιδρύεται στο Roscoff της Γαλλίας το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Τον 20^ο αιώνα η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή στην Ευρώπη και κυρίως στη Γαλλία. Το 1904 ο γάλλος βιολόγος Dr.Renè Quinton, εκδίδει ιατρική μελέτη με τίτλο L'eau de mer, milieu organique, στην οποία αποδεικνύει την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού της θάλασσας και των υγρών του σώματος (λέμφος, πλάσμα αίματος κ.λ.π.). Το νερό της θάλασσας περιλαμβάνει τα ίδια συστατικά με τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά πιο συμπυκνωμένο. Το 1964 ο Louison Bobet ιδρύει το Quiberon Institute στη Γαλλία, το πρώτο σύγχρονο κέντρο θαλασσοθεραπείας. Το 1967 ο Dr. La Bonnardière εισάγει τον όρο "thalassotherapy" από τις ελληνικές λέξεις "θάλασσα" και "θεραπεία". Η συνδυασμένη δράση του ήλιου, του ιωδίου και του αλατιού μπορούν να λειτουργούν ευεργετικά στην υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Αυτή η παλιά γνώση είναι η βάση της σύγχρονης θαλασσοθεραπείας.

Σύμφωνα λοιπόν με μελέτες , θαλασσοθεραπεία είναι η αγωγή που χρησιμοποιεί σαν θεραπευτικό μέσο το θαλασσινό νερό, αλλά και παρασκευάσματα που περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς, κυρίως φύκια. Οι θεραπείες με θαλασσινό νερό προσφέρουν ενυδάτωση, βελτίωση, καλύτερη αποτοξίνωση, ρύθμιση των ιόντων, δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Επίσης η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται για την καταπολέμηση του άγχους, της σωματικής αλλά και πνευματικής κόπωσης, των μυϊκών ακαμμιών αλλά και των

κυκλοφορικών προβλημάτων. Έτσι, αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα.

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

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

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

Η θάλασσα και τα ατελείωτα μυστικά της αποτελούν το μεγάλο φαρμακείο της θαλασσοθεραπείας. Πιστεύεται πως οι πόροι του δέρματος, όταν έρχονται σε επαφή με το θαλασσινό νερό, διευρύνονται και επιτρέπουν την είσοδο ιχνοστοιχείων τα οποία δρουν ευεργετικά ρυθμίζοντας τις απορυθμισμένες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη είναι γνωστό ότι πολλοί θαλάσσιοι μικροοργανισμοί έχουν αντιβιοτικές, αντικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Οι αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί και σε συγκεκριμένα συστατικά του.

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

Τέλος, η καλή διάθεση και η ηρεμία που επιφέρει η θαλασσοθεραπεία δρα ευεργετικά στο άτομο καθώς, όπως είναι ευρέως αποδεκτό στην ιατρική κοινότητα, όλες οι ασθένειες

έχουν διπλό υπόβαθρο δηλαδή το καθεαυτού σωματικό και το ψυχολογικό. Η ευεξία που δημιουργεί η θαλασσοθεραπεία αποτελεί ένα ακόμη θεραπευτικό μέσο καθώς δρα καθοριστικά στη ψυχική διάθεση.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενδείξεις:

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

7. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΚΝΥΟΜΕΝΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ - ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Ρευματικές: Καμένα Βούρλα, Αιδηψός, Θερμοπύλες, Θερμή Λέσβου, Ικαρία, Κύθνος, Λαγκαδάς, Ν.Απολλωνία.

Αναπνευστικού συστήματος: Θερμοπύλες, Σμόκοβο, Κυλλήνη.

Γυναικολογικές: Θερμοπύλες, Μέθανα, Λαγκαδάς, Ν. Απολλωνία, Υπάτη, κλπ.

Δέρματος: Αριδαία, Υπάτη, Καϊάφα, Θερμοπύλες, κλπ.

Ήπατος και χοληδόχου: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καϊάφα, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Θρέψης: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Κυκλοφορικού Συστήματος: Υπάτη, Λαγκαδάς, κλπ.

Νεφρών και Ουροφόρων Οδών: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

Περιφερικών Νεύρων: Καμένα Βούρλα, Θερμοπύλες, Κύθνος, Μέθανα, Αιδηψός, κλπ.

Στομάχου και εντέρων: Πλατύστομο, Λουτράκι, Καλλιθέα Ρόδου, κλπ.

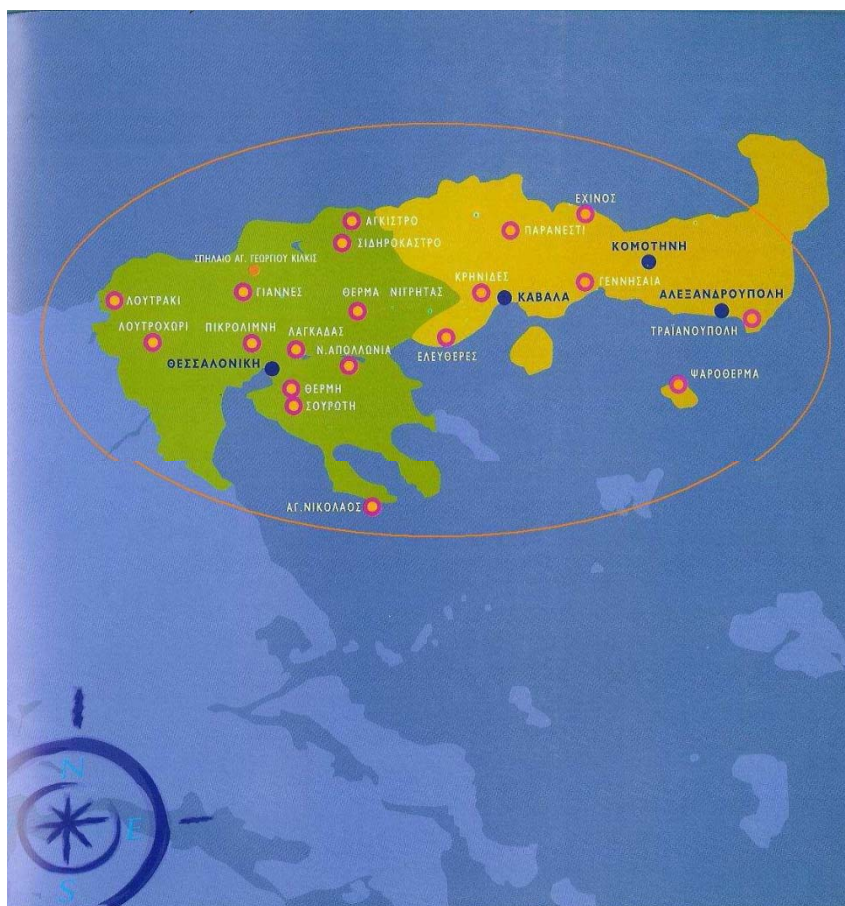
8. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν γενικοί κανόνες που ακολουθεί η ιαματική λουτροθεραπεία:

1. Πριν την έναρξη της θεραπείας θα μελετηθεί η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την ιαματική λουτροθεραπεία όσον αφορά τη διάρκεια, τη θερμοκρασία και τους τρόπους εφαρμογής.
2. Θα μελετηθεί η νόσος και ανάλογα θα καθοριστούν η διάρκεια, η θερμοκρασία, το είδος της θεραπείας καθώς και η περιοχή εφαρμογής τους.
3. Εξετάζεται αν ο ασθενής ακολουθεί κάποια θεραπεία που συνήθως δεν πρέπει να διακόπτεται.
4. Γίνεται επανεξέταση στη μέση της θεραπείας που διαρκεί τρεις εβδομάδες και στο τέλος. Ο ασθενής εφοδιάζεται με επιστολή του γιατρού των λουτρών με τις παρατηρήσεις του για τον θεράποντα ιατρό.
5. Οι διάφορες θεραπείες γίνονται συνήθως το πρωί και διαρκούν λίγα λεπτά μέχρι και μία ώρα ανάλογα με το είδος. Το ευεργετικό αποτέλεσμα έρχεται συνήθως σε λίγες εβδομάδες από τη λήξη της ιαματικής λουτροθεραπείας αλλά συχνά και στη διάρκειά της. Από μερικούς συνίσταται η τμηματική ιαματική λουτροθεραπεία στην αρχή και στο τέλος της ιαματικής περιόδου. Μπορεί να χρειαστεί καμιά φορά συμπληρωματική θεραπεία. Υπόψη πρέπει να έχει ο ασχολούμενος με το

αντικείμενο την ενδεχόμενη λουτρική αντίδραση. Αυτή μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 5-10 μέρες της ιαματικής λουτροθεραπείας και συνίσταται σε μια ολιγοήμερη και παροδική κλινική επιδείνωση της γενικής κατάστασης του αρρώστου ενδεχομένως με πυρετό , ανορεξία, πονοκεφάλους και αϋπνία. Η λουτρική αντίδραση μπορεί να είναι και τοπική με επιδείνωση των τοπικών συμπτωμάτων και δεν έχει σχέση με την τελική έκβαση της θεραπείας.

9. ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Χάρτης ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης

9.1 Ιαματική πηγή Θερμίων Παρανεστίου

Χώρο ιδιαίτερα ξεχωριστό αποτελεί η ευρύτερη περιοχή της Ροδόπης. Παρθένα δάση, ορμητικοί χείμαρροι, καταράκτες, απίθανη ποικιλία χλωρίδας και πανίδας συνθέτουν ένα τοπίο μοναδικής εμπειρίας για κάθε επισκέπτη.

Στην περιοχή βρίσκεται το περίφημο παρθένο δάσος, το οποίο έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο και θεωρείται ευρωπαϊκός δρυμός.

Η πηγή απέχει 25 χμ. βόρεια της πόλης Παρανεστίου, σε υψόμετρο 620 μ. όπου ένα παλιό πέτρινο υδροθεραπευτήριο μαρτυρά την ανθρώπινη παρουσία στους αιώνες.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
20-58 °C	Μετεωρικό Υπέρθερμο-Na-Ca-HCO ₃ -K-Li-Br-F-CO ₂ . Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, παθήσεις των ουροφόρων οδών του ήπατος και των χοληφόρων οδών.	.Δήμος Παρανεστίου Τηλ. 25240 22333 paranest@otenet.gr	Φυσικοί λουτήρες Εκπόνηση μελετών ανάπτυξης.

9.2 Ιαματικός πηλός Κρηνίδων

Παρουσία στο χώρο της πηλοθεραπείας εντοπίζεται στα λασπόλουτρα που βρίσκονται στον Δήμο Φιλίππων, σε απόσταση 3χλμ.

Δυτικά του οικισμού των Κρηνίδων.

Οι εκπληκτικές ιδιότητες της λάσπης είναι γνωστές στην περιοχή τουλάχιστον από τα τέλη του περασμένου αιώνα. Στην περιοχή βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος, το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων, το βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας της πρώτης χριστιανής της Ευρώπης.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
29 °C	Μεσομεταλλικό HCO ₃ Ca-Mg υποτονικό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του δέρματος, χρήση ως καλλυντικό σκεύασμα, ουρική αρθρίτιδα, νεφρολιθίαση, έκζεμα, φλεγμονές του δέρματος, χρόνιες δερματοπάθειες.	Δήμος Φιλίππων Τηλ.2510516233 Πηλοθεραπευτήριο Τηλ. 2510516162 2510518088 Δικτυακός Τόπος: www.phillipi.gr	Πηλοθεραπευτικό Κέντρο, με λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

9.3 Ιαματική πηγή Ελευθερών

Τα λουτρά βρίσκονται στην κοιλάδα του ποταμού Μαρμαρά σε απόσταση 42χλμ.

από την Καβάλα. Τα άφθονα ζεστά μεταλλικά νερά που αναβλύζουν στην περιοχή χρησιμοποιούνταν από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Σώζεται σε σχετικά καλή κατάσταση ένα θολωτό βυζαντινό λουτρό.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
40-52 °C	Μεσόθερμο-Na-HCO ₃ -Cl-K-Br-F-As-B-CO ₂ Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθροπάθειες, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, μυαλγίες.	Δήμος Ορφανού Τηλ. 2592041757 Λουτρά Τηλ. 2594051294 Δικτυακός Τόπος www.dimosorfanou.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες και εστιατόρια. Λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

9.4 Ιαματική πηγή Ποταμιάς

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

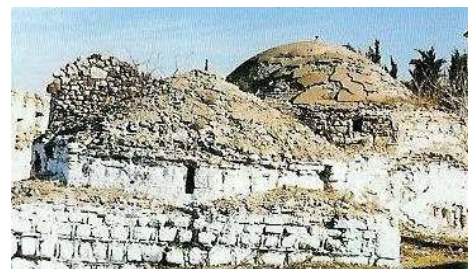


Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
65 °C	Υπέρθερμο μεταλλικό-Na-Cl-HCO3-K-Br-B-As-CO2-Υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Χρόνιες δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, νευρίτιδες, αλλεργικές δερματοπάθειες.	Δήμος Αβδήρων Τηλ. 2541051207 Λουτρά Τηλ. 2541096349 Info@avdera.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες και εστιατόρια.

9.5 Ιαματική πηγή Τραϊανούπολης

Οι παλαιότερες και οι σύγχρονες ιαματικές εγκαταστάσεις γειτνιάζουν άμεσα τον ομώνυμο αρχαιολογικό χώρο.

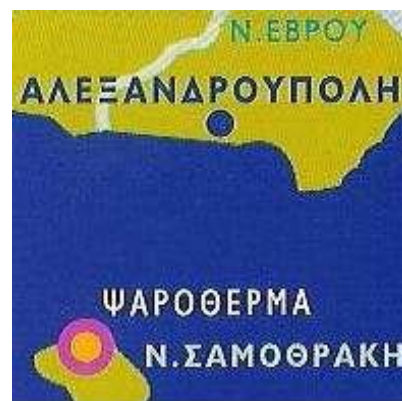
Οι θερμές ιαματικές πηγές ήταν ο βασικός πόλος έλξης πληθυσμού ήδη από την αρχαιότητα. Από τον λόφο του Αγ. Γεωργίου που βρίσκεται δίπλα στα λουτρά, μπορεί κανείς να απολαύσει το Δέλτα του Έβρου. Η λουτρόπολη βρίσκεται 14χλμ. Ανατολικά της Αλεξανδρούπολης.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
51 °C	Υπέρθερμο Cl-Na-Ca-K-HS-B- Μεταλλικό-υποτονικό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Χρόνιες ρευματοπάθειες και εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, γυναικολογικές παθήσεις, νευρίτιδες, νευραλγίες, αλλεργικές ρευματοπάθειες, παθήσεις ουροφόρων οδών νεφρών ήπατος χολής, φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος ή των αναπνευστικών οδών.	Δήμος Τραϊανούπολης Τηλ. 2551051890 Εγκαταστάσεις 2551061225 Γραφεία 2551028786 Δικτυακός Τόπος www.alexpolis.gr	Υδροθεραπευτήριο, εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης. Οι εγκαταστάσεις θερμαίνονται με το γεωθερμικό ρευστό.

9.6 Ιαματική πηγή Ψαρόθερμων

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



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
30-100 °C	Υπέρθερμο μεταλλικό-Na-Cl-HCO ₃ -K-Br-B-As-CO ₂ -Υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Ρευματοειδής αρθρίτιδα, χρόνιες αρθροπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, περιφερειακές αγγειοπάθειες, δευτερογενής δερματοπάθειες, παχυσαρκία	Δήμος Σαμοθράκης Τηλ.2551041218 Λουτρά Τηλ. 2551098229 deas@otenet.gr Δικτυακός Τόπος www.samothraki.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες με λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

9.7 Ιαματική πηγή Απολλωνίας

Στη νότια πλευρά της λίμνης Βόλβη

(προστατεύεται από την συνθήκη Ramsar) και σε απόσταση 50 χλμ. Ανατολικά από την Θεσσαλονίκη στην εθνική οδό προς Καβάλα, βρίσκονται τα λουτρά της Νέας Απολλωνίας. Σε μικρή απόσταση από τα λουτρά βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας Απολλωνίας.

Επίσης κοντά στη λίμνη βρίσκεται μία δεξαμενή η οποία λέγεται από τους κατοίκους ότι ήταν το λουτρό του Μεγάλου Αλεξάνδρου και της Ολυμπιάδος.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
49 °C	Υπέρθερμο Na-K-SO4-HCO3-F-B-ολιγομεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές παθήσεις, κατάγματα, διαστρέμματα.	Δήμος Απολλωνίας (ο οποίος διαχειρίζεται με Δημοτική Επιχείρηση την Πηγή) Τηλ.2393041207 Λουτρά Τηλ. 2393042150 2393042151 loutnapoll@otenet.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες.

9.8 Ιαματική πηγή Σέδες (Θέρμης)

Από τη Θέρμη πήρε το όνομά του ο Θερμαϊκός κόλπος.

Τα ιαματικά λουτρά βρίσκονται σε απόσταση 25 χλμ.

ανατολικά της Θεσσαλονίκης σε μία πυκνοφυτεμένη έκταση

500 στρεμμάτων. Παλαιότερα λειτουργούσαν τέσσερις

βυζαντινές δεξαμενές. Η μεγαλύτερη από αυτές φιλοξενούσε

έως 80 άτομα. Σήμερα υπάρχει μόνο η μία.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
32-38 °C	Μεσόθερμο-Na-Cl-K-Br-Hs-B-ολιγομεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις περιφερειακών νευρών, δερματοπάθειες, μετατραυματικές καταστάσεις, γυναικολογικές παθήσεις.	Δήμος Θεσσαλονίκης (ο οποίος διαχειρίζεται την Πηγή) Τηλ. 2310286702 2310286703 Λουτρά Τηλ. 2310461030 2310555053 Δικτυακός Τόπος www.thessaloniki.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες.

9.9 Ιαματική πηγή Σουρωτής (φυσικό μεταλλικό νερό)

Η αστείρευτη πηγή της Σουρωτής αναβλύζει το διάσημο νερό της από την αρχαιότητα.

Στους τοπικούς θρύλους αναφέρεται ότι οι ευγενείς προτιμούσαν το δροσιστικό νερό της πηγής για τα συμπόσιά τους. Γάλλοι αξιωματικοί κατά την



διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου εκτιμώντας την εξαιρετική ποιότητά του, εμφιάλωναν το νερό και το έστελναν στη Γαλλία. Η εμφιάλωση συνεχίστηκε από τα Σερβικά στρατεύματα. Το 1987 δημιουργήθηκε η Κοινοτική Επιχείρηση Εμφιάλωσης Μεταλλικού Νερού Σουρωτής, που το 1998 μετατράπηκε σε Ανώνυμη Εταιρία.

Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού
16 °C	HCO ₃ -Ca-Mg CO ₂ Φυσικό μεταλλικό νερό.
Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Δήμος Βασιλικών Τηλ. 239602214 vassilika2003@yahoo.gr Δικτυακός Τόπος www.souroti.gr	Τρία εμφιαλωτήρια, σύγχρονα, με τέσσερις γραμμές παραγωγής: ΦΜΝ σε γυάλινη φιάλη 0.25lit,0.75lit καθώς και σε κουτί αλουμινίου 0.33lit, "Σουρωτή" με-φυσικό-άρωμα φρούτων και επιτραπέζιο νερό("ΥΔΩΡ" Σουρωτής)

9.10 Ιαματική πηγή Λαγκαδά

Τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά αποτελούν μία από της μεγαλύτερες λουτροπόλεις της Ελλάδας. Βρίσκονται 19 χλμ. ΒΑ της Θεσσαλονίκης.

Οι πρώτες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας χρονολογούνται από το 900 μ.Χ. και κατασκευάστηκαν από το στρατιωτικό γιατρό του βυζαντίου Ιουστινιανό. Στις βυζαντινές αυτές εγκαταστάσεις αναφέρονται διάφοροι

γεωγράφοι και περιηγητές κατά το 1670 μ.Χ. Η συστηματική οργάνωση της λουτρόπολης του Λαγκαδά άρχισε το 1925.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
39 °C	Μεσόθερμο Na-Ca K-CO4-HCO3-F ολιγομεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις των νεφρών και ακόμη αμμόλουτρα.	Δήμος Λαγκαδά Τηλ. 2394022318 Δικτυακός Τόπος www.lagadas.gr lagadas@otenet.gr Λουτρά Τηλ. 2394022488	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες. Εγκαταστάσεις αναψυχής και άθλησης. Λειτουργία όλο το έτος.

9.11 Ιαματική πηγή Αγκίστρου

Ανατολικά από το τελωνείο του Προμαχώνα και σε απόσταση 1.5χλμ. από την ομώνυμη κοινότητα βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά.

Ιδιαίτερη προτίμηση παρατηρείται από νεαρά άτομα, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες.

Ιστορικό ενδιαφέρον αποτελούν τα οχυρά του Μεταξά που βρίσκονται κατά μήκος των Ελληνοβουλγαρικών συνόρων, στην οροσειρά του Μπέλες. Εδώ βρίσκεται η τοποθεσία Κλειδί, όπου ο Βασίλειος ο Βουλγαροκτόνος εξολόθρευσε το στρατό των Βουλγάρων το 1014 μ.Χ.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
41 °C	Υπέρθερμο-Na-Ca-K SO4-HCO3-F ολιγομεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες και αρθροπάθειες.	Κοινότητα Αγκίστρου (η οποία διαχειρίζεται την πηγή) Τηλ. 2393041296 agistro@otenet.gr Δικτυακός Τόπος www.agistro.gr	Τρεις ομαδικοί λουτήρες και ξενώνας σε λειτουργία ετήσια.

9.12 Ιαματική πηγή Θερμών Νιγρίτας

Η αρχαία Βισαλτία εκτείνονταν μεταξύ του όρους Βερτίσκος που ήταν το δυτικό της σύνορο και του Στρυμόνα και της Κερκινίτιδος λίμνης, που ήταν το ανατολικό. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός εθίμων



στην επαρχία και στην πόλη της Νιγρίτας, που αναφέρεται σε διάφορες γιορτές της Χριστιανοσύνης και σε σημαντικά γεγονότα του ανθρώπινου βίου. Ένα από αυτά είναι και η γιορτή της Γερακίνας η οποία γίνεται κάθε άνοιξη. Οι ιαματικές πηγές των Θερμών Νιγρίτας είναι γνωστές για το μεταλλικό νερό τους. Βρίσκονται μόλις 5 χλμ. από την Νιγρίτα και 22 χλμ. από τις Σέρρες.

Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
25-56 °C	Υπέρθερμο- HCO ₃ - Na- Mg- K- As-B- CO ₂ μεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Λουτροθεραπεία για αρθρίτιδες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για σύνδρομο θρέψης.	Δήμος Νιγρίτας Τηλ. 2322022001 dnigr622@otenet.gr Δικτυακός Τόπος www.nigrita.gr Λουτρά 2322022893	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες.

9.13 Ιαματική πηγή Σιδηροκάστρου

Μία ιστορική πόλη του νομού Σερρών είναι το Σιδηρόκαστρο, χτισμένη κοντά στην είσοδο της εύφορης κοιλάδας του Στρυμόνα στις όχθες του ποταμού Κρουσοβίτη. Το όνομα της προέρχεται από το ισχυρό κάστρο, κτίσμα του Βασιλείου του Βουλγαροκτόνου. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας το Σιδηρόκαστρο έγινε κέντρο του Ελληνισμού και αντιστάθηκε ηρωικά στους Μακεδονικούς αγώνες. Επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηροκάστρου και σε μία τοποθεσία με πανοραμική θέα, βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Τα τελευταία χρόνια έχουν εκσυγχρονιστεί με άριστες εγκαταστάσεις, ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν ποιοτικά και ποσοτικά τους επισκέπτες.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
33-50 °C	Υπέρθερμο-Na- Ca- K- HCO ₃ - F- B μεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Λουτροθεραπεία για Ρευματοπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, δισκοπάθειες, μυαλγίες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις των αρθρώσεων, γυναικολογικές παθήσεις	Δήμος Σιδηροκάστρου Τηλ. 2323028051 Λουτρά 2323022422 Δικτυακός Τόπος www.spa.gr	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες. Ξενοδοχειακή μονάδα. Περίοδος λειτουργίας : ετήσια

9.14 Ιαματική πηγή Λουτρακίου (Πόζαρ)

Οι ιαματικές πηγές λουτρών Λουτρακίου βρίσκονται στους πρόποδες του όρους Βόρας, 13χλμ. Δυτικά της Αριδαίας, και στη ΒΑ πλευρά του νομού Πέλλας. Η αξία των τοπικών πηγών φαίνεται πως είχε εκτιμηθεί, από τα ρωμαϊκά κιόλας χρόνια στα μέσα όμως του τελευταίου αιώνα έγιναν οι πρώτες αναλύσεις νερού και πιστοποιήθηκαν οι θεραπευτικές του ιδιότητες. Τα νερά της μικρής λουτρόπολης προσφέρονται για όλες τις εποχές του χρόνου. Είναι όμως πιο εντυπωσιακά μέσα στο χειμώνα κάτω από τους μικρούς καταρράκτες, καταμεσής στη χιονισμένη φύση.

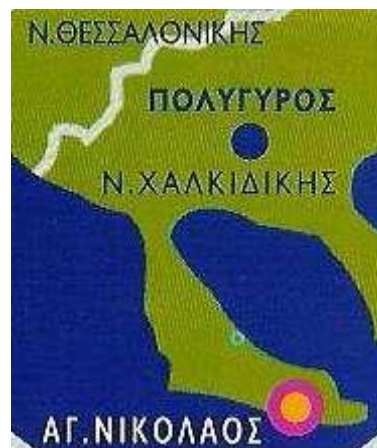


Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
37 °C	Μεσόθερμο- HCO ₃ - Ca- Mg- K- B As ολιγομεταλλικό-υποτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Ποσιθεραπεία για παθήσεις του πεπτικού συστήματος, του ήπατος, των χοληφόρων, νεφρολιθίασης. Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νευρών, γυναικολογικές δερματικές, διαστρέμματα, κατάγματα.	<p>Δήμος Αριδαίας (ο οποίος διαχειρίζεται την πηγή με δημοτική επιχείρηση) Τηλ. 2384021263 2384021419 Fax. 2384021226 Λουτρά 2384091300 touristinfo@loutraki.gr Δικτυακός Τόπος www.loutraki.gr</p>	<p>Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες, ξενώνες, εγκαταστάσεις αναψυχής και εστίασης. Λειτουργία όλο το χρόνο.</p>

9.15 Ιαματική πηγή Αγ.Νικολάου (Αγ.Παρασκευής)

Ολόκληρη η χερσόνησος της Κασσάνδρας είναι ένας μαγευτικός τόπος, αφού προσφέρει ένα μοναδικό, αναζωογονητικό κλίμα καθαρά και υγιεινά νερά και παραθαλάσσια θέρετρα σε όλες τις ακτές.

Ο οικισμός πήρε το όνομά του από τις ιαματικές πηγές που φημίζονται για τις σπάνιες θεραπευτικές τους ιδιότητες.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
39 °C	Μεσόθερμο-Cl-Na-K-Br-HS-B-As-CO2 μεταλλικό υπερτονικό.	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Παθήσεις οστών και αρθρώσεων- μυών: ρευματοειδή αρθρίτιδα, αγγλωτική σπονδυλοαρθρίτιδα, δισκοπάθεια, μυτίτιδα-μυαλγία, τενοντίτιδα, αυχενικό σύνδρομο. Δερματικές παθήσεις: σημηγατορροϊκή δερματίτιδα, ψωρίαση, ακμή, εκζεματοειδή. Ουρολογικές και γυναικολογικές.	Δήμος Παλλήνης Τηλ. 2374051611 dpaliniis@otenet.gr Δικτυακός Τόπος www.pallini.gr Επιχείρηση λουτρών Τηλ:23740/71358	Πισίνα,σάουνα,χαμάμ, υδρομασάζ ατομικά και ομαδικά.

9.16 Ιαματική πηγή Αμμουδάρας

Το υδροθεραπευτήριο απέχει μόλις 2.5χλμ. από την πρωτεύουσα του δήμου Ορέστιδος, το Άργος Ορεστικό σε ένα όμορφο χώρο. Το κτίριο λειτουργεί από το 1998 και είναι από τα πλέον σύγχρονα από πλευράς εξοπλισμού και παρεχόμενων υπηρεσιών. Η ευρύτερη περιοχή παρουσιάζει μεγάλο ιστορικό και αρχαιολογικό ενδιαφέρον για τα κλασικά και ρωμαϊκά ευρήματα. Τουριστικά αξιοποιήσιμη είναι η ρωμαϊκή πόλη Διοκλητιανούπολη. Σημαντικό επίσης θεωρείται το απολιθωμένο δάσος του Νοστήμου με τα εντυπωσιακά παλαιοντολογικά του ευρήματα.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
15 °C	Ψυχρό-HCO ₃ -Ca-Na-Mg-Cl-HS-Br ολιγομεταλλικό υποτονικό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Ρευματοπάθειες, δερματικές παθήσεις, αρθροπάθειες.	Δήμος Ορέστιδος Τηλ. 2467021750-1 info@dimos-orestidos.gr Δικτυακός Τόπος www.dimos-orestidos.gr Λουτρά 2467044294	Υδροθεραπευτήριο με ατομικούς και ομαδικούς λουτήρες. Λειτουργία αίθουσας με μηχανήμα εισπνοθεραπείας. Ξενώνας.

9.17 Ιαματική πηγή Αιδηψού

Η ιαματική πηγή της Αιδηψού απέχει από τη Χαλκίδα 110χλμ και 4χλμ από την Αιδηψό. Στη βορειοδυτική άκρη της νήσου Εύβοιας βρίσκεται η λουτρόπολη της Αιδηψού.

Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους τουριστικούς πόλους έλξης σε ότι αφορά τον ιαματικό τουρισμό. Οι πηγές είναι γνωστές από την εποχή του Αριστοτέλη. Η χρήση τους χρονολογείται από τον 3^ο π. Χ. αιώνα. Διακρίθηκε στον τομέα του ιαματικού τουρισμού κατά τη ρωμαϊκή περίοδο. Τα νερά αυτά αναβλύζουν σε διάφορα σημεία της πόλης αλλά και μέσα στη θάλασσα και κοντά σε παραλίες. Στα διοικητικά όρια του δήμου Αιδηψού βρίσκονται και οι ιαματικές πηγές Γιάλτρων και Ηλίων.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
35 °C - 80 °C	Υπέρθερμο- Cl - Na – K- Br – B- CO2 μεταλλικό-υπερτονικό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, παραμορφωτική αρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, νευρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, μετατραυματικές αγκυλώσεις και δυσμορφίες, γυναικολογικές παθήσεις.	Δημοτική κοινότητα Αιδηψού Τηλ. 22260 23270 Δικτυακός Τόπος www.edipsos.gr Υδροθεραπευτήριο 22260 23502, 22260 22304	Υδροθεραπευτήριο του Ε.Ο.Τ. και ιδιωτών. Πλήρεις λοιπές υποδομές. Περίοδος λειτουργίας ετήσια

9.18 Ιαματική πηγή Καϊάφα

Βρίσκεται στο νότιο μέρος του Νομού Ηλείας, στους πρόποδες του όρους Λάπιθα, στην ομώνυμη λίμνη Καϊάφα, στη θέση Λουτρά. Στην ιδιοκτησία περιλαμβάνεται και το δάσος Καϊάφα.

Τα ξενοδοχεία είναι κτισμένα στο νησάκι της λίμνης, μια επιμήκη λωρίδα μήκους 1.300 μ. και πλάτους περίπου 100 μ. που επικοινωνεί με την ξηρά μέσω στενής γέφυρας.

Στη χερσαία έκταση, στην απέναντι πλευρά της λίμνης, βρίσκονται το μεγάλο και μικρό Σπήλαιο των Ανυγρίδων Νυμφών, που αποτελούν τις ιαματικές πηγές της ιδιοκτησίας με νερά κατάλληλα για λουτροθεραπεία και τα οποία έχουν διαμορφωθεί σε υδροθεραπευτήριο. Σε απόσταση 200 μ. περίπου, βρίσκεται η ιαματική πηγή του Γερανιού, με νερό ιδανικό για ποσιθεραπεία. Η μεταφορά από τα ξενοδοχεία προς το υδροθεραπευτήριο γίνεται με μικρό πλοιάριο.



Θερμοκρασία Νερών	Χαρακτηρισμός Νερού	
32° C	Υπόθερμο - Cl - Na - K - HS - μεταλλικό υποτονικό	
Θεραπευτικές ενδείξεις	Πληροφορίες	Εγκαταστάσεις
Χρόνιες ρευματοπάθειες, μυοσίτιδες, χρόνιες εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, νευραλγίες, άτυπες γυναικολογικές φλογώσεις.	Δημοτική Ζαχάρως Τηλ. 26250 33000 dzaharo1@otenet.gr Δικτυακός Τόπος www.zacharo.gr Λουτρά Τηλ. 26250 31719	Υδροθεραπευτήριο και ποσιθεραπευτήριο.

10. SPA – Ο ΟΡΟΣ SPA

Η γενική ιδέα του spa

Ένα μεγάλο μέρος του σύγχρονου τομέα της υδροθεραπείας προέρχεται από τον ευρωπαϊκό και πρώιμο αμερικάνικο κόσμο του spa. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία ο όρος «spa» επιδέχεται πολλούς ορισμούς. Ένας από αυτούς είναι ότι η λέξη spa προέρχεται απ' το ακρώνυμο «sanus per aqua» που σημαίνει «υγεία που προέρχεται από τα νερά». Μία άλλη εκδοχή του ορισμού θα μπορούσε να είναι ότι, ετυμολογικά, ο όρος «spa» προέρχεται από το λατινικό ρήμα «spargere», που σημαίνει αναβλύζω. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, οι ρωμαϊκές λεγεώνες κατασκήνωναν σε θερμές πηγές, από όπου ανάβλυζαν ιαματικά ύδατα. Επίσης, θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς ότι η σύγχρονη λέξη «spa» καθιερώθηκε στην αγγλική γλώσσα μέσω της παλιάς λέξης «espa» της βαλτωνικής διαλέκτου, η οποία αναφερόταν στο σιντριβάνι. Από τη λέξη «espa» προήλθε στα αγγλικά η λέξη «spraw». Τέλος, αναφέρεται σε βιβλιογραφικές πηγές ότι, το 1936, σε ένα μικρό χωριό της περιοχής των Αρδεννών στη Γαλλία, το όνομα «Spra» χρησιμοποιούνταν για προσδιορίσει ορισμένες θερμές μεταλλικές πηγές που ανακαλύφθηκε ότι είχαν θεραπευτικές και ιαματικές ιδιότητες. Πολύ σύντομα, κατασκευάστηκαν πισίνες στο Spa, στο Βέλγιο. 225 χρόνια μετά, ο William Slingsby ανακάλυψε τις θειούχους πηγές στο Tewhit κοντά στο Harrogate, στην Αγγλία, και σύγκρινε αυτές τις θειούχους μεταλλικές πηγές με αυτές του Spa στο Βέλγιο.

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

σημαντικό κοινωνικό ινστιτούτο που προσφέρει χώρο και χρόνο για δραστηριότητες, ξεκούραση, χαλάρωση, θεραπεία και ανανέωση. Η γενική ιδέα του spa έβαλε τα θεμέλια για την ανάπτυξη της σύγχρονης υδροθεραπείας.

Ο σχεδιασμός του spa, η έρευνα και τα χρόνια της ύφεσης στον αμερικανικό κόσμο

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

Στα χρόνια της Οικονομικής Ύφεσης, ερευνητές μελέτησαν τις φυσικές, ψυχιατρικές, θερμικές, μηχανικές, χημικές, μεταλλικές, ηλεκτρικές και ραδιενεργές ιδιότητες των αμερικανικών ιαματικών υδάτων και ιατρικές οργανώσεις διοργάνωσαν ειδικές συσκέψεις και διεξήγαγαν περιοδείες στα spa. Πληθώρα πληροφοριών, ερευνών και άρθρων σχετικά με την ιατρική πρακτική των κέντρων θεραπείας, τη λουτροθεραπεία και τις θεραπείες σε πισίνα, εμφανίστηκε στα επαγγελματικά περιοδικά της εποχής. Στην Ιατρική Σχολή του Northwestern University στο Σικάγο, ο Dr. John S. Coulter, ο πρώτος ακαδημαϊκός φυσικός πλήρους απασχόλησης που είχε ως αντικείμενο την φυσική ιατρική, έδωσε διαλέξεις σχετικά με την φυσιοθεραπεία, την οποία τοποθέτησε στο ιστορικό πλαίσιο της ιατρικής των spa. Στη Βοστώνη, η Dr. Rebekah Wright, μία ψυχίατρος που εργαζόταν για το Department of Mental Diseases της Μασαχουσέτης, μελέτησε τις ψυχοθεραπευτικές επιδράσεις της χρήσης του νερού. Στο βιβλίο της «Hydrotherapy in Psychiatric Hospitals», η Wright περιέγραψε 32 διαδικασίες που βασίζονται στο νερό, οι οποίες χρησιμοποιούνταν ώστε να επιτευχθούν καταπραϋντικές, διεγερτικές, παυσίπονες, υπνωτικές, κατασταλτικές και αντιπυρετικές επιδράσεις στο σώμα. Το 1933, τα ιαματικά νερά της Αμερικής αναγνωρίστηκαν επισήμως με την ίδρυση του Ερευνητικού Ινστιτούτου Υδροθεραπευτικής «Simon Baruch» στο Saratoga Springs Spa και την έκδοση μιας σειράς επιστημονικών περιοδικών. Επίσης, στο Εθνικό

Πάρκο Hot Springs στο Αρκάνσας, μια άλλη ομάδα γιατρών spa, μελέτησε και εφάρμοσε θεραπεία σε πισίνα και υποβρύχια φυσιοθεραπεία. Λίγο αργότερα, το 1936, ο Roosevelt ταξίδεψε με ειδικό προεδρικό τρένο στο Hot Springs, όπου επισκέφθηκε το Στρατιωτικό και Ναυτικό Νοσοκομείο και το Bath House Row. Την ίδια χρονιά, ο Dr. Albert W. Wallace περιέγραψε τα κέντρα θεραπείας spa της Αμερικής και την πλήρη ιατρική τους δυναμική στην «Εφημερίδα της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης» (Journal of the American Medical Association - JAMA). Έτσι, απαρίθμησε 10 γενικά χαρακτηριστικά των spa τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

1. Ορθή χρήση των μεταλλικών πηγών και των κλιμάτων
2. Κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση
3. Σωστή υγιεινή διατροφή
4. Συστηματική ξεκούραση
5. Μεθοδική άσκηση
6. Ορθή γνώση των αποθεμάτων και των ορίων του ασθενούς
7. Θεραπείες spa, συμπεριλαμβανομένων και φυσικών, ηλεκτρικών, ηλιοθεραπευτικών και υδροθεραπευτικών διαδικασιών, που να παρέχονται από ικανούς θεράποντες γιατρούς
8. Προγραμματισμός και συντονισμός της μέρας του ασθενούς
9. Αναπτέρωση του ηθικού
10. Ανάπτυξη κατάλληλης προοπτικής (του ασθενούς και του γιατρού) ενάντια στην ασθένεια από την οποία πάσχει ο ασθενής

Η Εφημερίδα της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης δημοσίευσε πολυάριθμα άρθρα που επιβεβαίωναν την αξία των θεραπειών που προσφέρονται στα «κέντρα θεραπείας» για «χρόνιες καταστάσεις αναπηρίας, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που επηρεάζουν την καρδιά και την κυκλοφορία τους αίματος, για ρευματικές διαταραχές, παθήσεις του στομάχου, του λεπτού και παχέος εντέρου, της χοληδόχου κύστης και του ήπατος, διαταραχές του νευρικού συστήματος, ορισμένες αλλοιώσεις του δέρματος και κάποιες παθήσεις του

μεταβολισμού». Ακόμη και η εφημερίδα «Medical Economics» δημοσίευσε ένα άρθρο σχετικά με την ιατρική και οικονομική σημασία της ιατρικής πρακτικής των spa.

11. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ SPA

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

- **Club Spa**

Είναι κέντρα που έχουν ως πρωταρχικό σκοπό την βελτίωση της φυσικής κατάστασης συνδυάζοντας προγράμματα άθλησης με υπηρεσίες spa

Τα κέντρα αυτής της μορφής αποτελούν την σύγχρονη εξέλιξη των κέντρων άθλησης

- **Day Spa / City Spa**

Είναι κέντρα που προσφέρουν μια σειρά διευρυσμένων υπηρεσιών spa σε συνδυασμό με αισθητικές φροντίδες ή φροντίδες καλλωπισμού.

Εδώ ο πελάτης μπορεί να ακολουθήσει όποια θεραπεία η μέθοδο χαλάρωσης επιθυμεί για μερικές ώρες την ημέρα ή και ολόκληρη την ημέρα αλλά δεν υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης. Τα κέντρα αυτής της μορφής αποτελούν την σύγχρονη εξέλιξη των ινστιτούτων αισθητικής και σε ένα σημαντικό βαθμό και των κομμωτηρίων.

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

Είναι κέντρα που πρωταρχικό σκοπό έχουν να βοηθήσουν τον επισκέπτη να αναπτύξει υγιεινές συνήθειες. Τα προγράμματα αυτής της μορφής κέντρων spas, προδιαθέτουν παραμονή του επισκέπτη για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (κατά μέσον όρο μια βδομάδα).

Στην διάρκεια της παραμονής ο επισκέπτης θα συμμετέχει σε ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα που συνδυάζει υπηρεσίες spa, διαλογισμό, φυσικές αθλητικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν σαν βάση την ευεξία και το «ευ ζείν», υγιεινή διατροφή, καλλυντική περιποίηση καθώς και μια ποικιλία άλλων υπαίθριων δραστηριοτήτων.

- **Medical Spa**

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

- **Mineral springs Spa**

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

- **Resort / Hotel Spa**

Είναι κέντρα εγκατεστημένα σε τουριστική περιοχή ή εντός ενός ξενοδοχείου και παρέχουν υπηρεσίες spa, βελτίωση της εμφάνισης καθώς και εξειδικευμένη διατροφή.

Σε πολλές των περιπτώσεων, ένα spa αυτού του είδους, λειτουργεί και σαν Day spa για την τοπική πελατεία.

Τα κέντρα αυτού του είδους συνδυάζουν και μια σειρά άλλες δραστηριότητες παράλληλε με τις υπηρεσίες spa.

- **Cruise Ship Spa**

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

12. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΟΣ SPA

Μια περιποίηση σε ένα χώρο spa περιλαμβάνει κινήσεις, κατά τις οποίες η μια ακολουθεί την άλλη με χαλαρή ρυθμικότητα. Σταδιακά, το σώμα και το πνεύμα μαθαίνουν να συμπορεύονται σε διαφορετικό ρυθμό απ' αυτό του εξωτερικού κόσμου. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή την περιποίηση, το άτομο που τη δέχεται, να αφήσει τον εαυτό του ελεύθερο χωρίς διάφορες σκέψεις.

- **Πρώτο στάδιο: η υποδοχή**

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

- ***Δεύτερο στάδιο: το μπάνιο με ατμό***

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

- ***Τρίτο στάδιο: η απολέπιση***

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

- ***Τέταρτο στάδιο: η περιτύλιξη με λάσπη ή με φύκια***

Σαν συμπλήρωμα της απολέπισης η περιτύλιξη με λάσπη μας ανασυνδέει με τη γη. Η καλύτερη λάσπη θεωρείται αυτή της μαύρης θάλασσας.

Επίσης, η περιτύλιξη με φύκια οδηγεί τις σκέψεις του ατόμου στη θάλασσα, σε έναν ωκεανό και κατά συνέπεια σε μια βαθιά χαλάρωση. Τα αποτελέσματα της λάσπης μοιάζουν με αυτά της υδροθεραπείας, τα οποία έχουν αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο. Η ζέστη και η περιτύλιξη ενεργεί εδώ, συχνά καλύτερα από ότι το μπάνιο, στη βέλτιστη κυκλοφορία του αίματος και στην τόνωση των μυών.

- ***Πέμπτο στάδιο: η μάλαξη***

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

- ***Έκτο στάδιο: το μπάνιο***

Στη δύση προγραμματίζεται συνήθως πριν τη μάλαξη. Στην Ασία συμβαίνει το αντίθετο αν και οι δυο φιλοσοφίες έχουν τα θετικά τους. Στην πρώτη περίπτωση, αφού έχει επέλθει η χαλάρωση και η ηρεμία, ακολουθεί το μπάνιο και μετά η

μάλαξη. Έτσι, δεν υπάρχει απόλυτη απόλαυση της μάλαξης. Αυτό θα ταίριαζε περισσότερο με τους Ευρωπαίους που έχουν πρόβλημα με το γυμνό σώμα και την αφή. Αντίθετα, στην Ασία, το να βυθιστείς σε ένα μπάνιο με αρωματικά λουλούδια, έπειτα από ένα ασιατικό τελετουργικό spa είναι μια εκστατική εμπειρία. Υπάρχουν πολλών ειδών μπάνια που διαφέρουν ανάλογα με την κουλτούρα.

- ***Έβδομο στάδιο: η χαλάρωση***

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

13. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΝΟΣ SPA

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

Ένας πλήρως οργανωμένος χώρος περιλαμβάνει όλα εκείνα τα τμήματα που έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν όλες τις ανάγκες των πελατών μέσα στον ίδιο χώρο και μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής τμήματα:

- Τμήμα γυμναστικής – κινησιοθεραπείας
- Τμήμα φυσιοθεραπείας
- Τμήμα αισθητικής προσώπου και σώματος
- Τμήμα αισθητικής περιποίησης άκρων
- Τμήμα κομμωτικής
- Επίσης, μπορεί να ακολουθείται και ειδική διατροφή κατά την παραμονή στο κέντρο

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

1. Ατομικές υδρομπανιέρες Niagara ή Jamaica

- Υδρομασάζ σε ατομική μπανιέρα ζεστού θαλασσινού νερού
- Εύρος θερμοκρασίας 33-39° C
- Μπορούν να προστεθούν προαιρετικά στο θαλασσινό νερό αιθέρια έλαια, θαλάσσια άλατα και φύκια

2. Υδρομπανιέρα Thalaxion

- Εναλλαγή κρύου και θαλασσινού ζεστού νερού
- Εύρος θερμοκρασίας 33-34° C
- Βελτίωση κυκλοφορίας κάτω άκρων

3. Υδρομπανιέρα Biostart

- Συνδυασμός αρωματο/χρωμοθεραπείας απολέπισης σώματος, μάσκας με φύκια και ντους ψιλής βροχής
4. Ντους ψιλής βροχής: ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό
 5. Ντους ψιλής βροχής με μασάζ: ντους σε πρηνή θέση με ζεστό θαλασσινό νερό σε συνδυασμό με χαλαρωτικό μασάζ
 6. Jet ντους: βαθύ μασάζ το οποίο εφαρμόζεται στο σώμα από την εκτόξευση ζεστού θαλασσινού νερού από απόσταση με εύρος θερμοκρασίας 33-36° C
 7. Πισίνα ζεστού θαλασσινού νερού: τονωτικό υδρομασάζ όλου του σώματος στα 8 σημεία εκτοξέσεως νερού της πισίνας ζεστού θαλασσινού νερού. Οξυγονώνει και χαλαρώνει τους ιστούς, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, τονώνει το σώμα και βελτιώνει τους πόνους, διεγείρει το λεμφικό σύστημα και βοηθά στην αποτοξίνωση
 8. Υδροκινησιοθεραπεία: εφαρμόζεται στην ειδική πισίνα υδροκινησιοθεραπείας με ζεστό θαλασσινό νερό. Η ζεστασιά και η άνωση του θαλασσινού νερού διευκολύνει τις κινήσεις των αρθρώσεων και βελτιώνει το μυϊκό τόνο.

14. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ SPA

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



14.1 Οι θεραπείες που προσφέρονται μέσω spa είναι οι εξής:

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

α) οι μικρές φυσαλίδες χρησιμοποιούνται κυρίως για χαλάρωση και τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.

β) οι μεγάλες φυσαλίδες προκαλούν ολική μάλαξη στο σώμα, αυξάνοντας την κυκλοφορία αίματος και βοηθώντας στο αδυνάτισμα σε συνδυασμό με κατάλληλα εκχυλίσματα.

γ) οι πολύ μεγάλες φυσαλίδες χρησιμοποιούνται για να ανακουφίσουν από οσφυϊκούς πόνους και αρθροπάθειες

Έτσι, επιτυγχάνεται μάλαξη ολόκληρου του σώματος και συνεπώς προσφέρεται τόνωση, ευφορία καθώς και σωστή κυκλοφορία του σώματος και της λέμφου. Η εκτόξευση ζεστού αέρα και νερού ενεργεί πάνω στην επιδερμίδα, δυναμώνει τους ιστούς και ενεργοποιεί τους μυς όπως και η χειρομάλαξη. Η θερμοκρασία μέσα στη μπανιέρα πρέπει συνήθως να είναι 32-35° C, πίεση 3-5 atm και διάρκεια 20'-30'. Τελός, θα μπορούσε κανείς να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το υδρομασάζ αποτελεί ένα υγιεινό και αποτελεσματικό μέσο αποβολής τοξινών χάρη στο συνδυασμό της μυϊκής διέγερσης και της λεμφικής παροχέτευσης.

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

- iii. **Λασπόλουτρα:** Λουτρά σε μείγμα λάσπης και ιαματικού νερού που ανοίγει τους πόρους της επιδερμίδας. Καταπολεμούν επίσης τις ρυτίδες και την κυτταρίτιδα. Η θεραπευτική τους δράση έχει αναλυθεί εκτενέστερα σε προηγούμενο κεφάλαιο.
- iv. **Θαλασσοθεραπεία:** Υδροθεραπεία που στηρίζεται στη χρήση θαλασσινού νερού και εκμεταλλεύεται τις ευεργετικές του ιδιότητες σε μια μεγάλη ποικιλία ασθενειών και λοιμώξεων. Η συγκεκριμένη θεραπεία απευθύνεται σε όλους όσους έχουν ανάγκη από χαλάρωση. Οι ευεργετικές ιδιότητες της θαλασσοθεραπείας και ο μοναδικός συνδυασμός από φύκια και αιθέρια έλαια μέντας, ευκαλύπτου, δεντρολίβανου και φασκόμηλου προσφέρουν τόνωση και αναζωογόνηση. Η αίσθηση του ζεστού νερού χαρίζει χαλάρωση και ευεξία στον οργανισμό.

- v. **Θεραπεία με φύκια:** Επάλειψη του σώματος με παρασκεύασμα από θαλάσσια φύκια και ζεστό νερό και στη συνέχεια τύλιγμα με πλαστική μεμβράνη και ζεστή κουβέρτα. Ως φύκια χαρακτηρίζονται οι φυτικοί οργανισμοί που δεν έχουν ρίζες βλαστούς και φύλλα, έχουν ως κύρια φωτοσυνθετική χρωστική χλωροφύλλη a (chl a) και τα αναπαραγωγικά τους κύτταρα δεν περιβάλλονται από άγωνα επικαλυπτικά



κύτταρα. Όσον αφορά το περιβάλλον τους τα περισσότερα φύκια ζουν σε υδάτινα οικοσυστήματα (λίμνες, ποτάμια, θάλασσα, λιμνοθάλασσα κ.α.), ορισμένα όμως αναπτύσσονται, σχεδόν αποκλειστικά, σε χερσαία περιβάλλοντα, όπου εκτός από το έδαφος και τους βράχους αναπτύσσονται ακόμη και σε αφιλόξενους βιότοπους (ψυχροί και θερμοί έρημοι, θερμοπηγές, αλυκές κ.α.). Στο υδρόβιο περιβάλλον αναπτύσσονται ως βένθος, περίφυτο ή φυτοπλαγκτόν. Το φυτοπλαγκτόν απαρτίζεται από φύκια που κινούνται παθητικά ή αιωρούνται στο υδάτινο μέσο.



Υπάρχουν πάνω από 35000 είδη φυκιών που εμφανίζονται με διαφορετικά χρώματα και διαφορετική περιεκτικότητα των ευεργετικών τους στοιχείων εξαιτίας της διαφορετικής έντασης του φωτός που δέχονται. Όλα όμως μπλε, καφέ, πράσινα και κόκκινα περιέχουν περισσότερο ή λιγότερο συγκεντρώσεις μετάλλων, αμινοξέων, βιταμινών, φυτορμονών, φυτοφλεβών, ενζύμων και ιχνοστοιχείων που διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία, δραστηριοποιούν το μεταβολισμό και την ανανέωση των δερματικών κυττάρων. Κυρίαρχο συστατικό τους όμως είναι το ιώδιο, απαραίτητο στοιχείο στη σύνθεση ορμονών του θυροειδούς αδένου που είναι ρυθμιστής του βασικού μεταβολισμού και κατ' επέκταση του ρυθμού της ενεργειακής απώλειας και του λίπους. Η δομή των φυκιών είναι όμοια με αυτή των ανθρώπινων κυττάρων. Υπάρχουν σκευάσματα που βοηθούν στο αδυνάτισμα, διότι ενεργοποιούν το μεταβολισμό, επιτυγχάνουν σε βάθος αποτοξίνωση του οργανισμού, αυξάνουν τη ζωτικότητα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχουν αντιβακτηριδιακή δράση, η οποία συντελεί και στο βαθύ καθαρισμό του δέρματος. Εξασφαλίζουν έτσι ελαστική, καθαρή και λεία επιδερμίδα σε ολόκληρο το σώμα. Με την απορρόφηση δε των δραστικών συστατικών των φυκιών, επέρχεται η αίσθηση σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Τα καταπλάσματα από φύκια, ασκούν ενεργητική επίδραση στους κηρούς και στη φλεβίτιδα. Τα φύκια στο δέρμα έχουν αποτοξινωτική δράση, ενυδατική, μαλακτική, θεραπευτική, αναζωογονητική και συσφικτική.

Τα θαλασσινά φύκια χρησιμοποιούνται και για τη πρόληψη του καρκίνου και ειδικότερα τα καφέ φύκια (*fucus vesiculosus*). Ειδικότερα, τα φύκια περιέχουν ουσίες οι οποίες μειώνουν τα οιστρογόνα που κυκλοφορούν στον οργανισμό. Αυτό συνεπάγεται στο γεγονός ότι υπάρχουν καρκίνοι οι οποίοι εξαρτώνται αποκλειστικά από ορμόνες όπως τα οιστρογόνα.

Τα φύκια χρησιμοποιούνται σαν συστατικά σε πολλά καλλυντικά σώματος (κρέμες βαθιάς ενυδάτωσης, λοσιόν και κρέμες κατά της χαλάρωσης και της κυτταρίτιδας, σαπούνια για τοπικό αδυνάτισμα, οροί για τη ανόρθωση του στήθους και των γλουτών).

14.1.1 ΕΙΔΗ ΦΥΚΙΩΝ

• **ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ:** για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων. Τα φύκια *Fucus* and *Ascophyllum* ανήκουν στην οικογένεια των καφέ φυκιών. Πλούσια σε ιώδιο, βιταμίνες, αμινοξέα, φυτό-ορμόνες, περιέχουν επίσης το ένζυμο φυτίνη, η οποία διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και κατά συνέπεια βοηθάει στην εφίδρωση. Με τη χρήση τους επιτυγχάνεται:

- 1) Ενεργοποίηση της τοπικής μικροκυκλοφορίας αίματος χάρη στην ενεργή διείσδυση θαλάσσιων ολιγοστοιχείων.
- 2) Επιτάχυνση του μεταβολισμού των κυττάρων.
- 3) Συγκεκριμένη δράση στις λιποαποθηκευτικές περιοχές.

• **ΦΥΚΙΑ LAMINAIRES:** πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο, που ο κύριος ρόλος του είναι να ρυθμίζει τον θυρεοειδή αδένα και τον μεταβολισμό γενικώς.

Τρεις κατηγορίες ολιγοστοιχείων αλληλεπιδρούν και έχουν δράση απισχναντική, ενεργειακή και αναδομητική.

- Φώσφορος: προσφέρει ενέργεια, επιτρέπει την αποθήκευση ενέργειας και τη χρησιμοποίηση της από τα κύτταρα

- Μαγνήσιο: ενεργοποιεί το σχηματισμό αμινοξέων και τη σύνθεση DNA, αναδομητική και συσφικτική δράση

- Ιώδιο: ενεργοποιεί το μεταβολισμό των κυττάρων και την αποβολή άχρηστων ουσιών. Επιταχύνει τις ανταλλαγές και με τον τρόπο αυτό έχει απισχναντική δράση πάνω στους ιστούς

• ΜΠΛΕ ΦΥΚΙΑ: Στα μπλε φύκια ανήκουν οι SPIRULINES που βρίσκονται σε ορισμένες λίμνες της Καλιφόρνιας και του Μεξικού. Προκαλούν μεγάλο ενδιαφέρον γιατί περιέχουν πρωτεΐνες. Δοκιμασμένα στα ανθρώπινα κύτταρα ενεργοποιούν το μεταβολισμό τους, την ανανέωση των ιστών και επαναπρογραμματίζουν τη δράση της επιδερμίδας. Πλούσια σε βιταμίνες B12, Β καροτίνη και βιταμίνη Ε.

• ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ (θαλάσσια λειχήνα, λιθοθάμνη): Η θαλάσσια λειχήνα είναι πλούσια σε ψευδάργυρο που έχει επουλωτική δράση και προστατεύει τις ευαίσθητες επιδερμίδες. Επίσης, είναι πλούσια σε πρωτεΐνες που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα. Η λιθοθάμνη αποτελείται κυρίως από μεταλλικά άλατα και ολιγοστοιχεία, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο. Τα στοιχεία αυτά είναι αναδομητικά και έχουν ενυδατικές ιδιότητες. Γενικά τα κόκκινα φύκια είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτοβλέννες και είναι γνωστά για τις ενυδατικές, θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές ιδιότητες.

• ΦΥΚΙΑ ULVE: ή μαρούλι της θάλασσας, που είναι πράσινα και βρίσκονται στα βράχια των ακτών. Πλούσια σε βιταμίνη Ε και σίδηρο, συμβάλλουν στη σύσφιξη των ιστών, βελτιώνοντας τη μικροκυκλοφορία και πλούσια σε ψευδάργυρο που εξυγιαίνει το δέρμα.

Συμπερασματικά σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η θεραπεία με φύκια μπορεί να βοηθήσει σε πολυάριθμες διαταραχές λόγω της πλούσιας σύστασης και προπαντός λόγω απουσίας τοξικότητας των βιομηχανοποιημένων φυκιών

Τα φύκια χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους όπως ζέστα μπάνια με φύκια, για να προκληθεί αγγειοδιαστολή, ή ακόμη χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με την ηλεκτροθεραπεία ή σε μορφή καταπλάσμάτων σε συνδυασμό με τις θερμαινόμενες κουβέρτες

vi. **Θεραπεία αποτοξίνωσης:** Επιτυγχάνεται αποτοξίνωση ή χαλάρωση του οργανισμού. Εξειδικευμένα προϊόντα προσαρμοσμένα στις εκάστοτε ανάγκες, εφαρμόζονται στο σώμα ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος, την αποβολή τοξινών και τη λείανση της επιδερμίδας, μέσα σε περιβάλλον ζέστης (θερμοκουβέρτα, ντους υδρομασάζ κ.λ.π.), με κατάλληλους χειρισμούς και μαλάξεις πριν ή μετά, για τη διέγερση της λεμφικής κυκλοφορίας και την απομάκρυνση των ανεπιθύμητων ουσιών. Ιδανική σαν θεραπεία προετοιμασίας άλλων θεραπειών, λιποδιάλυσης, σύσφιξης, αδυνατίσματος, αντιγήρανσης, αποτοξίνωσης, antistress, εντάσσεται σε προγράμματα αδυνατίσματος με περιοδική επανάληψη.

vii. **Θεραπεία με σοκολάτα ή κοινώς σοκολατοθεραπεία:** Προσφέρει πλούσια ενυδάτωση και βελούδινη υφή στην επιδερμίδα. Το κακάο έχει ενυδατική, αναζωογονητική δράση και προτρέπει την παραγωγή ενδορφινών στον οργανισμό, ουσίες οι οποίες είναι γνωστές ως «φυσικές ουσίες ευτυχίας». Διεγείρει τις αισθήσεις, απελευθερώνει τον οργανισμό από τις εντάσεις και δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας. Το



άρωμα σοκολάτας και η υπέροχη βελούδινη αίσθηση των προϊόντων κάνουν τη θεραπεία μια κύρια πηγή ομορφιάς. Η σοκολάτα είναι πλούσια σε καφεΐνη, η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους ενώ έχει και

αντικαταθλιπτική δράση προκαλώντας ψυχική ευφορία και καλή διάθεση. Μελέτες έχουν δείξει ότι με την θεραπεία της σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, αποβάλλονται ορισμένες τοξίνες, διασπώνται τα λιπίδια και η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με βιταμίνες και αμινοξέα. Η θεραπεία με βάση την σοκολάτα καθαρίζει την επιδερμίδα, τονώνει, ξεκουράζει, διεγείρει τις αισθήσεις και βελτιώνει την άτονη και αφυδατωμένη περιοχή του σώματος, ενώ παράλληλα προσφέρει σύσφιξη και σφριγηλότητα στην επιδερμίδα και βοηθά στην μείωση της κυτταρίτιδας.

viii. **Θεραπεία με μάλαξη:** Ειδικές μαλάξεις που γίνονται με τα χέρια με τα σωματικά και ψυχοσωματικά αποτελέσματα. Με τον ορισμό μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις που ασκούνται με το χέρι ή με τη βοήθεια άλλων μηχανικών μέσων πάνω στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών, τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων, την εμφάνιση και διατήρηση της πλήρους υγείας. Ο ειδικός «δουλεύει» σ' όλο το κορμί με τα χέρια του ασκώντας πίεση ή τριβή. Επομένως επιτυγχάνεται:

- αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά με συνέπεια την πρόκληση ευχάριστου αισθήματος ή την πιθανή μείωση του πόνου, αν υπάρχει
- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα διευκολύνοντας την άδηλο αναπνοή
- ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών αδένων με αποτέλεσμα την αποβολή των προϊόντων μεταβολισμού από τον οργανισμό.
- αυξάνεται η θρέψη του δέρματος και των αγγείων του μέσω της διερεύνησης των αγγείων του δέρματος και της βελτίωσης της αιματικής κυκλοφορίας
- αυξάνεται ο δερματικός τόνος, γεγονός που καθιστά το δέρμα λείο και ελαστικό

ix. Ολιστικές θεραπείες

Τα τελευταία χρόνια σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία σ' ένα χώρο «spa» ή και σε ένα πολυδύναμο κέντρο αισθητικής εφαρμόζονται επιπρόσθετα και διάφορες ολιστικές θεραπείες, οι οποίες βρίσκουν μεγάλη ανταπόκριση από το κοινό. Ως ολιστικές θεραπείες μπορούν να θεωρηθούν θεραπείες που επιδρούν στην εξισορρόπηση της ενέργειας όπως αυτές με τα ανθοιάματα Μπαχ, με πολύτιμους λίθους, χρωματοθεραπεία, αρωματοθεραπεία κ.τ.λ. Κάποιες απ' αυτές τις θεραπείες θα αναλυθούν παρακάτω:

- ✓ **Αρωματοθεραπεία:** Πρόκειται για θεραπεία με χρήση αρωμάτων. Αναφέρεται στα αρωματικά αιθέρια έλαια που προέρχονται από βότανα, λουλούδια και που όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, συμβάλουν στη διατήρηση της ευεξίας του οργανισμού. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούνται στο μασάζ, στο μπάνιο αλλά και σε



εισπνοές ή ψεκασμούς στο σώμα ή ακόμη λαμβάνονται και από το στόμα. Όσον αφορά τη χρήση αιθέρων ελαίων στο μασάζ τα χέρια γίνονται όργανα άμεσης επικοινωνίας μεταξύ του δότη και του δέκτη, μία επικοινωνία που δεν περιορίζεται στο σωματικό επίπεδο αλλά μπορεί να επεκταθεί και στα πιο λεπτοφυή ψυχοσυναισθηματικά πεδία. Όταν συνδυάζεται η μάλαξη με την συμπυκνωμένη αλλά και εκλεπτυσμένη ουσία των φυτών, που είναι τα αιθέρια έλαια, τα αποτελέσματα είναι συχνά θαυματικά, επιφέροντας κατ' αρχήν μεγάλη ανακούφιση και στη συνέχεια, μέσω της εξισορρόπησης του οργανισμού, την αυτοθεραπεία. Μολονότι η αρωματοθεραπεία είναι μια πανάρχαια ολιστική θεραπευτική μέθοδος, «ανακαλύφθηκε» ξανά περί τα μέσα του 2^{ου} αιώνα, για να αναδειχτεί σήμερα σε ένα βασικό κεφάλαιο της εναλλακτικής ιατρικής και της κοσμητολογίας.

✓ **Ρεφλεξολογία:** Χειροπρακτική τεχνική που συνίσταται σε πιέσεις ειδικών σημείων στο κάτω μέρος των ποδιών ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία στο νευρικό σύστημα. . Ως θεραπεία, κατατάσσεται και αυτή στον τομέα της «εναλλακτικής ιατρικής» ή θεραπείας. Θεωρείται μια ολιστική θεραπευτική τέχνη που θέλει να αντιμετωπίζει το άτομο ως ολότητα, προκειμένου να επιφέρει μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα. Ολότητα σημαίνει πως δεν είμαστε απλά το άθροισμα μυών, αγγείων η νευρώνων αλλά το σύνολο αυτών, ένα σύνολο όπου όλα τα όργανα είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτούμενα.



Τα πόδια μας, μας συνδέουν με το έδαφος: αποτελούν τον σύνδεσμο ανάμεσα στην γήινη και την πνευματική/νοητική ζωή μας. Μας γειώνουν κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τα πόδια μας μεταφέρουν, μας τοποθετούν, μας κουβαλούν, μας στηρίζουν κάθε λεπτό και το κάνουν με ένα τρόπο τόσο απλό που συνήθως τα αγνοούμε, τα θεωρούμε δεδομένα και απαξιούμε να τα προσέξουμε, να τα φροντίσουμε. Κι όμως η κίνηση που μας χαρίζουν τα πόδια μας, η ευεξία που μας χαρίζει αυτή η κίνηση, η αίσθηση της ελευθερίας που προκύπτει από αυτήν την κίνηση είναι από τα πολυτιμότερα αγαθά που διαθέτουμε σαν άνθρωποι. Η διαρκής κίνηση και μετακίνηση των ανθρώπων μέσα στους αιώνες είναι αυτό που μας κρατάει ζωντανούς και υγιείς σωματικά και ψυχικά.

Στα πόδια υπάρχουν οι περισσότερες απολήξεις των νεύρων που ξεκινώντας από τον εγκέφαλο διανύουν όλο το σώμα. Όλα τα όργανα, οι αδένες και άλλα μέρη του σώματος βρίσκονται τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια, σαν αντανακλαστικά των μερών του σώματος. (με τον όρο αντανακλαστικό εννοούμε μια ακούσια η ασυνείδητη αντίδραση σε ένα ερέθισμα).

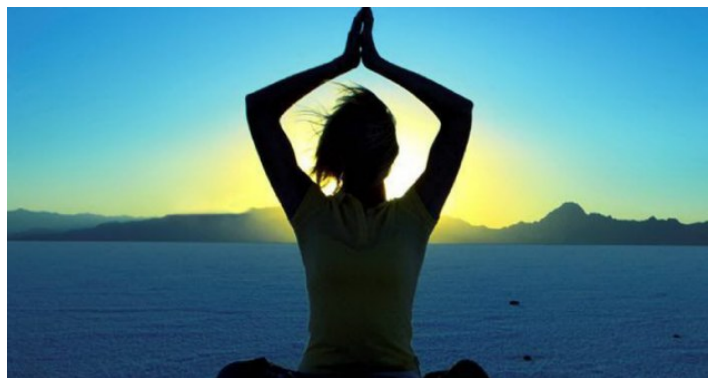
Στην ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανακλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων που συνδέονται με αυτά τα αντανακλαστικά. Η σωστή διέγερση αυτών των αντανακλαστικών μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας.

Στόχος της ρεφλεξολογίας είναι η επίτευξη της ισορροπίας του σώματος, πράγμα που κατορθώνεται κυρίως μέσω της χαλάρωσης. Το επαγγελματικό μασάζ της ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει ποια μέρη του σώματος δεν λειτουργούν αποτελεσματικά. Με την κατάλληλη θεραπεία το σώμα ανακτά την ισορροπία και την καλή λειτουργία του.

- ✓ **Βελονοθεραπεία:** Πανάρχαια τεχνική που βασίζεται στη διέγερση των μεσημβρινών του σώματος. Είναι μια παραδοσιακή Κινέζικη "ιατρική" τεχνική για να "ξεμπλοκάρεται" το Τσι (chi ή qi) με την διείσδυση βελόνων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος ώστε να εξισορροπηθούν οι αντίθετες δυνάμεις του γιν και του γιάν (yin-yang). Το Τσι είναι μια ενέργεια που υποθετικά περιβάλλει όλα τα πράγματα. Πιστεύεται ότι ρέει μέσα στο σώμα πάνω σε 14 οδούς που ονομάζονται μεσημβρινοί. Όταν το γιν και το γιάν βρίσκονται σε αρμονία τότε το τσι κυλάει ελεύθερα και το άτομο είναι υγιές. Όταν το άτομο είναι άρρωστο ή τραυματισμένο, υπάρχει μια παρακώλυση του τσι σε έναν από τους μεσημβρινούς. Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική έχει ταυτοποιήσει γύρω στα 500 σημεία που πρέπει να μπουν οι βελόνες, για να προκαλέσουν συγκεκριμένα αποτελέσματα. Η βελονοθεραπεία εξασκείται στην Κίνα για περισσότερα από 4000 χρόνια. Σήμερα οι βελόνες συστρέφονται, ζεσταίνονται ή ακόμα διεγείρονται με ασθενή ηλεκτρικά ρεύματα, υπέρηχους ή φως συγκεκριμένου μήκους κύματος



- ✓ **Γιόγκα:** Ασιατική μέθοδος άσκησης που αποσκοπεί στον έλεγχο των πέντε πηγών ενέργειας: αναπνοή, διατροφή ύπνος, χαλάρωση, και θετικός τρόπος σκέψης. Ο πιο διαδεδομένος και ευρέως



χρησιμοποιημένος τρόπος είναι η batha yoga (σωματική yoga). Βασίζεται σε διάφορες στάσεις (asanas), οι οποίες σε συνδυασμό με τον έλεγχο της αναπνοής και τη χαλάρωση έχουν θετική επίδραση στον οργανισμό και τις λειτουργίες του.

- ✓ **Σιάτσου:** Παρόλο που έχει γίνει της μόδας τελευταία, αυτή η ασιατική θεραπεία – η ιαπωνική εκδοχή του κινεζικού μασάζ που ακολουθεί τις ενεργειακές γραμμές του σώματος – είναι μια πανάρχαια πρακτική. Βοηθά στο να επαναφέρει την ισορροπία στην ενέργεια του σώματος και θέτει σε λειτουργία τους ίδιους τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού. Αναζωογονεί τον θεραπευμένο σωματικά και ψυχικά και αποκαθιστά την εσωτερική γαλήνη και την ικανότητα συγκέντρωσης.



- ✓ **Ρεϊκι:** Εναλλακτική μέθοδος που βασίζεται σε παραδοσιακή ασιατική και αυξάνει τη ζωτική ενέργεια του ατόμου. Υπόσχεται ότι επαναφέρει τη συναισθηματική, σωματική και πνευματική ισορροπία.

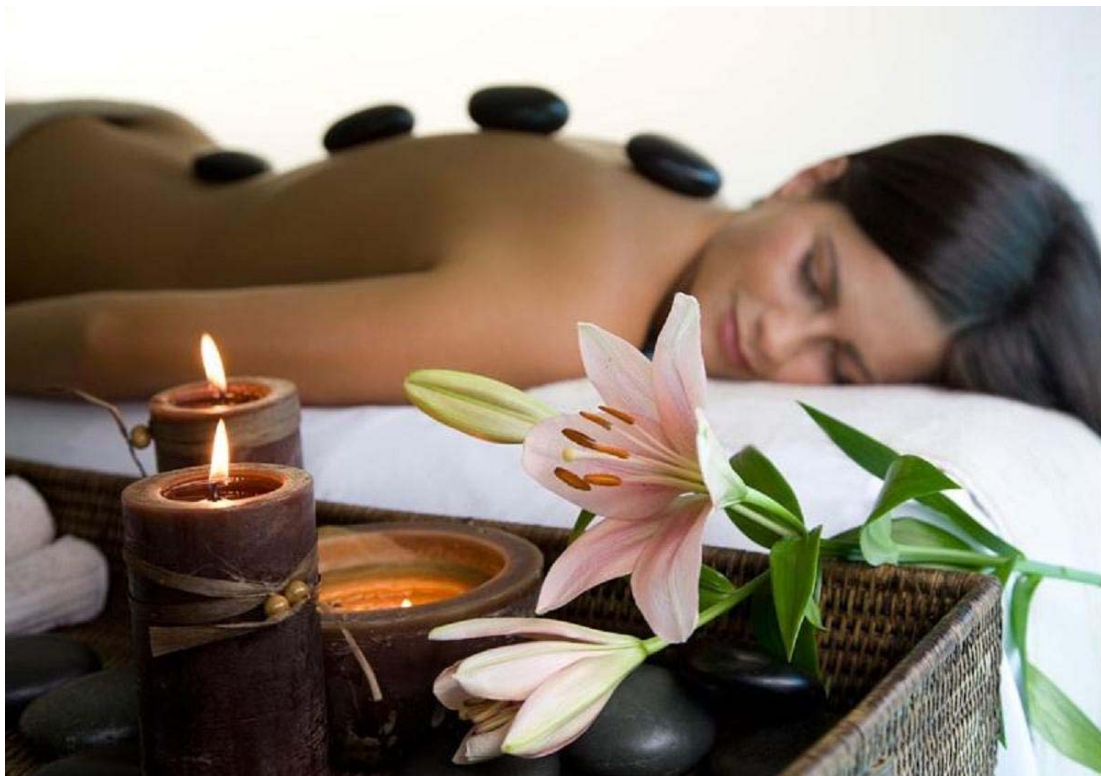


15. ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ SPA ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Η μάλαξη αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα για να ολοκληρωθεί ένα τελετουργικό «spa». Έτσι θεωρείται απαραίτητο να υπάρχει μεγάλη γκάμα ειδών μάλαξης σ' ένα κέντρο spa, προσφέροντας τα διάφορα είδη απ' όλο τον κόσμο. Κάποια από τα πιο δημοφιλή είδη μάλαξης αναλύονται παρακάτω:

15.1 ΜΑΛΑΞΗ ΜΕ ΘΕΡΜΟΥΣ ΛΙΘΟΥΣ (HOT STONES)

Η μάλαξη με θερμούς λίθους είναι μια ειδική μάλαξη που χρησιμοποιεί ως μέσο μάλαξης λείους θερμασμένους λίθους μέσα σε νερό. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται λίθοι μη θερμασμένοι (π.χ. σε καταστάσεις φλεγμονών) και μερικές φορές γίνεται συνδυασμός θερμών και δροσερών λίθων. Πολύ συχνά πρόκειται για λίθους από βασάλτη, ένα σκούρο ηφαιστειακό πέτρωμα με πολύ καλές ιδιότητες διατήρησης της θερμότητας. Η χρήση τους συνδυάζεται επίσης με λάδι μάλαξης ή και με αιθέρια έλαια. Η μάλαξη με θερμούς λίθους είναι μία ιδιαίτερα βαθιά και χαλαρωτική τεχνική μάλαξης, που βοηθά ιδιαίτερα στη χαλάρωση της μυϊκής έντασης.



Τα οφέλη της παραπάνω μάλαξης είναι:

- Χαλάρωση των μυϊκών εντάσεων, πόνων από διαστρέμματα και θλάσεις
- Βελτίωση της κυκλοφορίας
- Ανακούφιση σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, ινομυαλγίες, προεμμηνορρησιακό σύνδρομο (πόνους περιόδου), οσφυαλγίες
- Μείωση του στρες και της έντασης, της αϋπνίας και συναισθηματική χαλάρωση

Η αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης καθώς η ζεστή από τους λίθους εισέρχεται αργά μέσα στο σώμα και εναλλάσσεται από την αναζωογονητική δροσιά των δροσερών λίθων δημιουργεί μια εμπειρία πραγματικά ιδιαίτερη.

15.2 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Μια αρχαία μορφή μασάζ που ενώ εφαρμόζεται στην Ταϊλάνδη εδώ και πολλούς αιώνες, περίπου πριν από 2500 χρόνια, μόλις πρόσφατα ανακαλύφθηκε η σπουδαιότητά του από τον Δυτικό κόσμο.

Αυτή η χειρονακτική τεχνική που διευκολύνει τη σύνδεση ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα, χαλαρώνει τους μυς και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος. Ρυθμίζει την πίεση και το λεμφικό σύστημα, θρέφει τα κύτταρα, αποβάλλει τις τοξίνες και προστατεύει τον οργανισμό από τις μολύνσεις. Συγχρόνως τονώνει το δέρμα, διεγείρει το νευρικό σύστημα και βελτιώνει τη γενική κατάσταση του σώματος.

Βασικό χαρακτηριστικό αυτού του τύπου μασάζ είναι πως δεν γίνεται χρήση ελαίων και ο πελάτης είναι ντυμένος (με αναπαυτικά ρούχα) καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Επιπλέον, δεν γίνεται χρήση του παραδοσιακού κρεβατιού για μασάζ, αλλά σε ένα ειδικό αναπαυτικό στρώμα.

Εφαρμόζονται τεχνικές διατάσεων παρόμοιες με αυτές του γιόγκα, αλλά και ποικίλες μορφές πιέσεων του θεραπευτή χρησιμοποιώντας διάφορα μέλη του σώματός του (όπως

δάκτυλα, παλάμες, αγκώνες και πόδια). Ο θεραπευτής εστιάζει στις βασικές ενεργειακές γραμμές του σώματος (πάντα σύμφωνα με την αρχαία Ταϊλανδέζικη παράδοση και κείμενα) με σκοπό να βοηθήσει στην απελευθέρωση της ενέργειας που ρέει δια μέσω αυτών. Με τους αντίχειρες, την άκρη των δακτύλων, τα χέρια, τους βραχίονες και τα πόδια ασκείται πίεση.

Η πίεση που ασκείται από τον θεραπευτή είναι ελεγχόμενη και πάντα σύμφωνα με το επίπεδο αντοχής του πελάτη ώστε το αποτέλεσμα να μην αποφέρει δυσφορία αλλά ανακούφιση. Οι πιέσεις εναλλάσσονται με τις εκτάσεις για να επιμηκυνθεί η σπονδυλική στήλη και για να γίνουν πιο ευλύγιστες οι αρθρώσεις, αφήνοντας το σώμα απαλό και χαλαρωμένο.



Ο μαλάκτης-μασέρ δουλεύει στα γόνατα ή καθισμένος στο πάτωμα δίπλα στον μαλασσόμενο από τα πόδια μέχρι τους ώμους και το λαιμό και από το πρόσωπο μέχρι το πίσω μέρος του κεφαλιού. Η μέθοδος δεν ενδείκνυται σε άτομα με καρδιακά προβλήματα και εύθραυστη σπονδυλική στήλη.

15.3 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

Αποτελεί ίσως την πιο διαδεδομένη και δημοφιλή μορφή θεραπευτικής μάλαξης. Θεωρείται μια ήπια μορφή μάλαξης, ωστόσο αποτελεί μια ολοκληρωμένη τεχνική που ευεργετεί τόσο το μυοσκελετικό, όσο και το κυκλοφορικό σύστημα.

Είναι ιδανική για την αντιμετώπιση της μυϊκής κόπωσης και φυσικής εξάντλησης. Αποφέρει βαθιά χαλάρωση, απαλώνει τον πόνο και βοηθά στην ανανέωση του κουρασμένου δέρματος. Παράλληλα ενεργοποιεί την λεμφική κυκλοφορία που έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση των φυσικών αμυντικών μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού.



Στη σουηδική μάλαξη χρησιμοποιούνται πέντε βασικές κινήσεις:

1. Θωπείες (αργή και ρυθμική κίνηση που γίνεται με διολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους με το δέρμα του μαλασσόμενου)
2. Ανατρίψεις (κινήσεις κυρίως κυκλικές και ημικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται με τις άκρες των δακτύλων, του αντίχειρα ή με την παλάμη και τα δάκτυλα σε μεγαλύτερη περιφέρεια σώματος και κεντρομόλα προς την κατεύθυνση)

3. Ζυμώματα (κίνηση με εναλλάξ πίεση δερματικού ιστού μεταξύ αντίχειρα του ενός χεριού και δείκτη του άλλου με αποτέλεσμα κυρίως διεγερτικό για το δέρμα και τον υποδόριο ιστό, εφαρμόζεται συνήθως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές)
4. Δονήσεις (παλμικές κινήσεις με χαρακτήρα πίεσης, αποπίεσης και πλάγιας μετάθεσης, εκτελούνται με την παλάμη του χεριού και τα δάκτυλα ενωμένα ή με τις άκρες των δακτύλων και χειρισμό κάθετο στη μαλασσύμενη περιοχή με σκοπό της μετάδοση της κίνησης στους εν τω βάθει ιστούς. τα νεύρα και τα οστά)
5. Πλήξεις (χειρισμοί συμμετρικού ρυθμού και πίεσης που γίνονται με διαδοχική εναλλαγή κίνησης χεριών ή δακτύλων και χαρακτήρα κυρίως διεγερτικό αφού ο ρυθμός κίνησης είναι γρήγορος, η υπεραιμία εμφανίζεται αμέσως και η διέγερση των νεύρων είναι μεγάλη)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

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

Επιπρόσθετα, πριν από πενήντα χρόνια, τόσο η ιδέα των ιαματικών λουτρών, όσο και του spa προοριζόταν αποκλειστικά για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για ηλικιωμένα άτομα που έπασχαν από κάποια ασθένεια. Με την πάροδο όμως των χρόνων και τη διαρκή εξέλιξη, παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος ηλικίας των επισκεπτών έχει κατέβει σημαντικά και οι παραδοσιακές θεραπείες αντικαθιστώνται από νέες ανατολίτικες.

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

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ξ. Σκάρπα – Χόιπελ, «Λουτροθεραπεία και αναψυχή», Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996
2. Κ. Ζαχαρόπουλος – Η. Μπαρμπίκας, «Τα λουτρά της Ελλάδας», Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2001
3. Anja Behrens, «The international process Wellness Tourism», Scholarly Research Paper, Εκδόσεις Books on Demand GmbH, Wonderstedt /Germany, 2007
4. Andrew J. Cole – Bruce E. Becker, «Comprehensive aquatic therapy», Butterworth - Heinemann, 2004
5. Steve Capellini, «The complete spa book for massage therapists», Milady/Cengage Learning, Clifton Park N.Y, 2010

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

1. <http://www.thermalsprings.gr/>
2. <http://www.iama.gr/>
3. <http://thalasso.moreinfo.gr/>
4. <http://el.wikipedia.org/wiki>
5. <http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>
6. http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1366&Itemid=1
7. http://en.wikipedia.org/wiki/Spa#Types_of_spa
8. <http://www.arthritis.org.gr/products1.php?wh=1&lang=1&the lid=1&open1=1&page=1&theid=46&thepid=>
9. <http://www.e-edipsos.gr/loutrotherapeia.html>