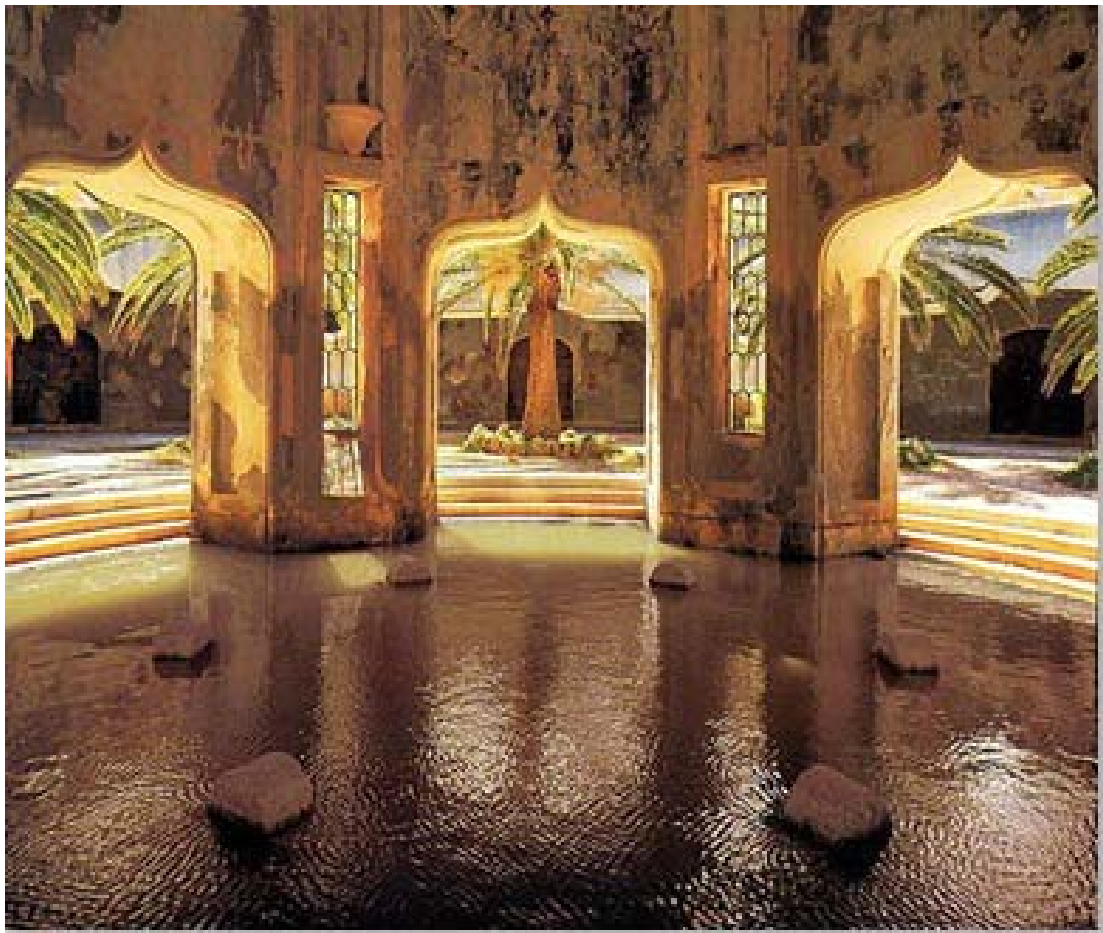


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Επιβλέπων καθηγητής: Αντώνιος Φραγκούλης
Φοιτήτρια: Kristina Kirichenko
Α.Μ.: 5121



-Ηράκλειο 2014-

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 1η) ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	6
1.1 Ιστορική αναδρομή.....	6
• Από πότε συναντάμε τις Λουτροπόλεις.....	6
1.2 Μια ματιά στην ιστορία.....	6
• Τα αρχαία Γυμνάσια.....	6-7
• Η λουτροθεραπεία στην αρχαία Ρώμη.....	7-8
• Τα λουτρά της αρχαίας Ρώμης.....	8-9
• Το προσωπικό και οι σκλάβοι στα λουτρά της αρχαίας Ρώμης.....	9
• Τα λουτρά του Καρακάλλα.....	9-10
• Η λουτροθεραπεία στον Μεσαίωνα.....	10-11
• Τα λουτρά του Βυζαντίου.....	11
• Τα οθωμανικά λουτρά.....	11-12
• Το προσωπικό του χαμάμ.....	13
• Οι γυναίκες στα οθωμανικά λουτρά.....	14
• Η περιποίηση του σώματος στα χαμάμ.....	14
• Τα λουτρά στην Αναγέννηση.....	15
• Η επιρροή του Μπαρόκ.....	15
• Η επίδραση του Νεοκλασικισμού.....	16-17
• 20ός, ο αιώνας των αλλαγών.....	17
1.3 Τα ιστορικά λουτρά.....	18
• Λουτρά Ποζάρ.....	18-19
• Τα λουτρά του Μεγάλου Αλεξάνδρου.....	20
• Το Βυζαντινό Λουτρό Θεσσαλονίκη.....	20
1.4 Και άλλες ιστορικές πηγές.....	21
• Ηιαματική πηγή του Αγίου Νικολάου.....	21
• Τα λουτρά της Ποταμιάς.....	21
• Ιαματικές πηγές της Τραϊανούπολης.....	21
• Οι πηγές των Ψαροθερμών.....	21
• Η πηγή ιαματικού μεταλλικού νερού Σουρωτής.....	21
• Η ιαματική πηγή Λαγκαδά.....	21
• Οι θερμές πηγές Νιγρίτας.....	22
• Τα λουτρά Αγκίστρου.....	22
• Τα λουτρά του Σιδηρόκαστρου.....	22
• Λουτρόπολη Θερμοπυλών.....	22-23
• Τα λουτρά της Απολλώνιας.....	23
• Η πηγή του Αγίου Κηρύκου Ικαρίας.....	23
• Οι πηγές Καλλιθέας Ρόδου.....	23
• Οι πηγές Ξινού Νερού.....	24
• Η πηλοθεραπεία στην παραλία Σαγιάδας.....	24-25
• Ιαματικά λασπόλουτρα Κρηνίδων.....	25
• Τα ιαματικά νερά της Αιδηψού.....	26
• Ιαματικά λουτρά Μεθάνων.....	26
• Ιαματικές πηγές Καμένων Βούρλων.....	27

• Οι ιαματικές πηγές Καΐαφας.....	27
• Τα ιαματικά λουτρά Υπάτης.....	28
• Οι ιαματικές πηγές Περαχώρας Λουτρακίου.....	28
• Οι ιαματικές πηγές Ξάνθης.....	28
ΕΝΟΤΗΤΑ 2η) Η ΕΝΝΟΙΑ, Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	29
2.1 Τί είναι οι λουτροπόλεις.....	29
2.2 Κανόνες πριν την έναρξη της λουτροθεραπείας.....	30
2.3 Κυριότερες μορφές υδροθεραπείας.....	30
• Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών.....	30-31
• Ποσιθεραπεία.....	31
• Εισπνοθεραπεία.....	31
• Λουτροθεραπεία.....	31-32
• Υδρομαλάξεις και υδροκινησιοθεραπεία.....	32
• Πηλοθεραπεία.....	32
• Θαλασσοθεραπεία.....	33
ΕΝΟΤΗΤΑ 3η) ΙΔΡΥΣΗ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΗΣ.....	34
3.1 Ίδρυση, οργάνωση και σχεδιασμός μίας λουτρόπολης.....	34-36
3.2 Ο νομικός χαρακτήρας των λουτροπόλεων.....	36-37
3.3 ΤΟ ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA WELLNESS HOTEL.....	37
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	38
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	40

Abstract:

This graduation project entitled “ Thermal springs and Loutropolis in Greece” gives us the opportunity to understand better the nature of the sources of thermal water and spas in Greece.

Through the sections we will watch not only the development of spa towns in history, but also the differences that existed from place to place. It will lead us to the world of baths from the beginning until today and will meet us the social and humanitarian nature of them.

Finally, it presents the most important springs and Loutropolis in Greece, of which some are still in from antiquity, others are new and others have ceased their operation. With today's technology and medicine, the spas have become one of the favourite hobbies of people of all ages and attracts millions of tourists.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο “Πηγές και Λουτροπόλεις της Ελλάδας” μας δίνει την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα την φύση των πηγών και των λουτρών της Ελλάδας.

Μέσα από τα κεφάλαια θα δούμε την εξέλιξη των λουτροπόλεων μέσα στην ιστορία, αλλά και τις διαφορές που υπήρχαν από χώρα σε χώρα. Θα οδηγηθούμε στον κόσμο των λουτρών από την αρχή μέχρι σήμερα και θα γνωρίσουμε τον κοινωνικό και ανθρωπιστικό τους χαρακτήρα.

Τέλος, παρουσιάζονται τα λουτρά της Ελλάδας, τα οποία άλλα χρησιμοποιούνται ακόμα από την αρχαιότητα, αλλά είναι καινούρια και άλλα έπαψαν την λειτουργία τους. Με την σημερινή τεχνολογία και ιατρική, τα λουτρά έχουν γίνει από τις αγαπημένες ασχολίες των ανθρώπων όλων των ηλικιών και πόλος έλξης εκατομμυρίων τουριστών.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η) ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.1 Ιστορική αναδρομή

- **Από πότε συναντάμε τις λουτροπόλεις**

Ο αρχικός παρατηρητής των Ιαματικών Υδάτων τυχαίνει να είναι ο Ηρόδοτος που κάνει αναφορά στις ευεργητικές ιδιότητες της λουτροθεραπείας, ενώ ο Ιπποκράτης ορίζει τη χρήση των Ιαματικών Νερών απαραίτητη για την καταπολέμηση ορισμένων ασθενειών. Έτσι και πολλοί οπαδοί της ιατρικής του Ιπποκράτη μελετούν την Υδροθεραπεία. Και γενικότερα από το 2000π.Χ. είχε οριστεί από τους Βαβυλώνιους ο ιατρός ως “αυτός που γνώριζε καλά το νερό”.

Μέσα από κείμενα αρχαίων συγγραφεών, τα οποία μελετάνε και περιγράφουν τα ήθη και έθιμα διαφόρων λαών αλλά και τις θρησκευτικές τους παραδόσεις, αντιλαμβανόμαστε ότι γινόταν η συστηματική χρήση των ιαματικών πηγών από τότε.

Αρχαίοι λαοί, όπως οι Αιγύπτιοι, οι Ισραηλίτες, οι Ινδοί, οι Πέρσες και άλλοι λαοί της Μεσοποταμίας, έχτιζαν παλάτια με ιδικά διαμορφωμένους χώρους για λουτρό ήδη από το 4.500 π.Χ., ενώ το 2.000 π.Χ. Τα λουτρά είχαν πάρει τη μορφή μικρών πόλεων. Επίσης, στο τέλος της 4ης με αρχές της 3ης χιλιετίας π.Χ., στην περιοχή του σημερινού Πακιστάν, στον πολιτισμό Mohenjo-Daro, βρέθηκαν λουτρικές εγκαταστάσεις μέσα στις κατοικίες και ένας μεγάλος ομαδικός λουτήρας στο κέντρο της πόλης 2,5 μέτρα βάθους.

Εφόσον η διαδικασία του μπάνιου άνηκε πλέον στην καθημερινότητα των αρχαίων, και πέρα από την καθαριότητα, με τη βοήθεια των ιαματικών πηγών γινόταν και η ίαση των πληγών των λουώμενων και η ανακούφιση των πόνων τους, ενώ τα νερά και αέρια των πηγών θεωρούνταν θεία δώρα.

1.2 Μιά ματιά στην ιστορία

- **Τα αρχαία Γυμνάσια**

Οι πρώτοι χώροι που απέκτησαν δημόσια κτίσματα με εγκαταστάσεις λουτρών ήταν οι χώροι των Γυμνασίων τον 5ο αιώνα π.Χ., και ήταν οι χώροι ειδικά διαμορφωμένοι για σωματική άσκηση. Αργότερα, το 1.500 π.Χ. ξεκινάει να γίνεται η χρήση του θερμού νερού, ενώ οι χώροι των Γυμνασίων συνήθως βρίσκονταν σε περιοχές με άμεση προσβαση σε τρεχούμενο νερό. Οι αθλητές αλοιφονταν με λάδι πριν από τη πάλη, και σε συνδιασμό με τη σκόνη, ήταν πολύ δύσκολο να ξεπλυθεί από το σώμα τους με κρύο νερό. Έτσι, υιοθέτησαν τη χρήση του ζεστού νερού που διευκόλυνε τον καλύτερο καθαρισμό της επιδερμίδας τους, αφού την είχαν τρίψει προηγουμένως καλά με τις ξέστρες. Έπειτα κάνανε επιδρωτικό λουτρό, γνωστό και ως ατμόλουτρο, για να καθαριστεί τέλεια η επιδερμίδα τους και ολοκλήρωναν την περιποίησή της με μασάζ από αρωματικά έλαια.

Η χρήση των λουτρών ποίκιλε. Για παράδειγμα, οι αθλητές προτιμούσαν τα θερμά λουτρά, τα ατιμόλουτρα και το χλιαρό νερό. Το πολύ κρύο νερό περιορίστηκε στις θρησκευτικές τελετουργίες και στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Ένας ακόμα λόγος που επικράτησαν τα θερμά λουτρά και και δημιουργήθηκαν ολόκληρες πόλεις, είναι η ενασχόληση πάνω στο θέμα των ζεστών και κρύων πηγών από γεωγράφους, ιστορικούς και ιατρούς. Αυτοί μελέτησαν τα αποτελέσματα που είχε η εφαρμογή των λουτρών πάνω στον άνθρωπο. Έτσι, ως αποτέλεσμα είχε να ανοίξουν νέα κεφάλαια στην ιατρική τέχνη και να γίνει η εξέλιξη των λουτρών.

Οι πρώτοι παρατηρητές των ιαματικών πηγών και των ιαματικών τους ιδιοτήτων ήταν ο Ηρόδοτος(481-410 π.Χ.) και ο Ιπποκράτης(460-375 π.Χ.). Έπειτα, κατά τη ρωμαϊκή εποχή και στα βυζαντινά χρόνια η υδροθεραπεία απασχόλησαν πολλούς ιατρούςόπως ο Ηρόφιλος, ο Ερασίστρατος, ο Ασκληπιάδης, ο Αγάθινος, ο Γαλήνος, ο Παύλος ο Αιγινήτης κ.α. Υπάρχει αναφορά στις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών ακόμα και στην Αγία Γραφή.



- **Η λουτροθεραπεία στην αρχαία Ρώμη**

Τα αρχαία Ρωμαϊκά λουτρά κτίστηκαν για να δοξάσουν με το μεγαλείο τους, τους αυτοκράτορες που διοικούσαν. Τα πρώτα που χτίστηκαν ήταν αυτά προς τιμήν του αυτοκράτορα Αγρίππα, του Μάρκου Βεσπασιανού και του Τίτου. Κατά την κυριαρχία του Βεσπασιανού(62-12 π.Χ.), χτίστηκαν 170 δημόσια λουτρά, ενώ κατά την περίοδο του Διοκλήτιανου ήταν ήδη πάνω από 800. Τα λουτρά που έκτιζαν οι αυτοκράτορες, έπαιρναν το όνομά τους.

Οι λουτρικές εγκαταστάσεις στην αρχαία Ρώμη ονομάζονταν “θερμές” και είχαν πάρει την ονομασία τους από τα αρχαία ρωμαϊκά λουτρά, τα οποία είχαν σύστημα υποδαπέδιας θέρμανσης με ζεστό αέρα. Οι Ρωμαίοι τελειοποίησαν αυτό το σύστημα για να έχουν ζεστά, χλιαρά και ψυχρά λουτρά ανάλογα με τις ανάγκες τους.



- **Τα λουτρά της αρχαίας Ρώμης**

Τα λουτρά στην αρχαία Ρώμη αποτελούσαν σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους. Έτσι, τα λουτρά προσαρμόστηκαν στις ανάγκες των ανθρώπων της εποχής. Σε αυτά γινόντουσαν πολλές κοινωνικές δραστηριότητες αλλά και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Γι'αυτό τα λουτρά πλέον είχαν πάρει τη μορφή μίας μικρής πόλης. Συγκεντρώνανε γύρω τους χώρους για φιλοσοφικές συζητήσεις, θέατρα, αρένες και μαγαζιά. Επίσης, υπήρχε μέρος και για άλλες δραστηριότητες, όπως πολιτικές ομιλίες και συγκεντρώσεις, διάβασμα και περπάτημα. Τα ρωμαϊκά λουτρά ήταν γνωστά και για τις συνομοσίες που γινόντουσαν σε αυτά αλλά και για τα λουτρικά όργανα.

Οι τύποι των λουτρών στη ρώμη ήταν τρεις:

1. Τα θερμά λουτρά ή Aquae
2. Τα λουτρά από πηγές πόσιμου νερού ή Balmae
3. Τα δημόσια λουτρά με θερμά νερά και χώρους άθλησης και συζητήσεων, βασισμένα στην αρχιτεκτονική των ελληνικών λουτρών ή, κατα τον Άγριππα, Thermae.

Τα λουτρικά συγκροτήματα ήταν χωρισμένα σε διαμερίσματα. Αυτά ήταν:

1. Τα Frigitarium, που ήταν μία δεξαμενή με κρύο νερό σχεδιασμένη για κολύμβηση. Βρισκόντουσαν βορειοανατολικά.
2. Τα Calidarium, που ήταν σφαιρικοί χώροι με κυκλικούς θόλους. Ήταν θερμά λουτρά με νοτιοδυτική κατεύθυνση για να εκμεταλεύονται στο έπακρον την ηλιακή ενέργεια, ενώ βρίσκονταν και κοντά στους χώρους θέρμανσης.
3. Τα Tapidarium, που βρίσκονταν στο ενδιάμεσο τμήμα των συγκροτημάτων και είχαν χλιαρό νερό.

Υπήρχαν και οι βοηθητικοί χώροι, που τοποθετούνταν σε δύο πλαϊνές πτέρυγες, συμμετρικές μεταξύ τους. Αυτοί οι χώροι ήταν τα αποδυτήρια των ανδρών και γυναικών (Apoduteria), τα ιδρωτήρια με θερμό αέρα (Sudatoria), τα γυμναστήρια (Palestra), οι χώροι για ηλιοθεραπεία (Heliokamin) και οι χώροι επάλειψης με αρωματικά έλαια (Elaetherium Alipterium). Επίσης, οι υπόγειοι χώροι ήταν αρκετά μεγάλοι και αποτελούνταν από διαδρόμους, στοές και διαμορφωμένους χώρους όπου ήταν τα μηχανήματα θέρμανσης. Ακόμα, υπήρχαν χώροι για το προσωπικό.

Οι υπηρεσίες που προσφέρονταν στους λουόμενους ήταν άπειρες και για όλο το σώμα και γίνονταν είτε από το προσωπικό των λουτρών, είτε από τους δούλους των λουόμενων. Όλα όσα χρειαζόνταν επίσης μπορούσαν να τα προμηθευτούν από τα μαγαζιά του λουτρικού συγκροτήματος ή να τα φέρουν μαζί τους.

Στην αρχαία Ρώμη στις περισσότερες θερμές, στις οποίες τα λουτρά ήταν ομαδικά, χωρούσαν πάνω από 1.500 άτομα. Υπήρχαν όμως και θερμές με ξεχωριστά λουτήρια για άντρες και ξεχωριστά για γυναίκες. Και στις δύο περιπτώσεις, ο χώρος υποκαύστων ήταν ένας. Λειτουργούσε με την καύση του ξύλου σε έναν καυστήρα από όπου ο ζεστός αέρας κυκλοφορούσε στο πάτωμα δια μέσου του πλακόστρωτου και διαχεόταν ανάμεσα σε στήλους που στηρίζανε τις θερμές και τις μπανιέρες.

- **Το προσωπικό και οι σκλάβοι στα λουτρά της αρχαίας Ρώμης**

Ο αριθμός των υπαλλήλων, ανάλογα με το μέγεθος και τον τύπο του λουτρού διέφερε και αποτελούνταν από πολλών ειδών ειδικότητες. Υπήρχαν οι απελεύθεροι και οι σκλάβοι. Ο υπεύθυνος του λουτρού, που αναλάμβανε και τη διαχείρησή του, συνήθως ήταν απελεύθερος, ενώ υπήρχαν περιπτώσεις που ήταν γυναίκα. Λεγόταν βαλανεύς (Balneator) και έπαιρνε μισθό. Είχε υπό την επίβλεψή του όλους τους άλλους υπαλλήλους του λουτρού. Υπήρχε και ο υποκαύστης (Fornacator) ο οποίος ήταν σκλάβος, θεωρούταν εξάρτημα του λουτρού και πωλούταν μαζί με το λουτρό. Αυτός επέβλεπε τη φωτιά στον καυστήρα. Ο ιμματιοφύλακας (Capsarius) αναλάμβανε τη διαφύλαξη των ρούχων λόγω συχνών κλοπών, ενώ συχνά του δίνανε και το πόστο του ταμιά. Άλλος ένας υπάλληλος ήταν ο αλείπτης, που ήταν απελεύθερος ή σκλάβος και έκανε μασάζ σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους. Ο παραχυτής (Perfusor) περιέχυνε τους λουόμενους με ζεστό νερό μέσα στα λουτρά. Σε περίπτωση μικρού λουτρού, ο βαλανεύς αναλάμβανε όλες αυτές τις δουλειές, ενώ σε πολύ μεγάλα λουτρά υπήρχαν και άλλοι σκλάβοι για οποιεσδήποτε άλλες εργασίες.

- **Τα λουτρά του Καρακάλλα**

Όπως όλα τα λουτρά της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, έτσι και τα λουτρά του Καρακάλλα πήραν το όνομά τους προς τιμήν του αυτοκράτορα που τα ίδρυσε. Η κατασκευή ξεκίνησε το 212μ.Χ., ολοκληρώθηκε το 217μ.Χ. και λειτούργησαν για πάνω από 300 χρόνια. Ιδρυτής τους ήταν ο αυτοκράτορας Καρακάλλας, ή αλλιώς Μάρκος Αυρήλιος Αντώνιος. Γι'αυτό και αρχικά το όνομα των λουτρών ήταν Thermae Antoninianae. Το Καρακάλλας ήταν παρατσούκλι λόγω ενός Γαλατικού πουκάμισου που φορούσε, αλλά δεν ήταν το επίσημο όνομά του.



Τα λουτρά αυτά κάλυπταν 27 στρέμματα γής ενώ μπορούσαν να φιλοξενήσουν πάνω από 1.600 άτομα. Εκεί υπήρχαν επίσης βιβλιοθήκες, κήποι, γυμναστήρια, μαγαζιά, αίθουσες τέχνης, εστιατόρια, αίθουσες συνεδριάσεων, ακόμα και οίκοι ανοχής. Τα διακοσμούσαν αγάλματα, συντριβάνια, ψηφιδωτά δάπεδα και μαρμάρινα καθίσματα. Για την εποχή τους ήταν τα μεγαλύτερα λουτρά στον κόσμο.



- **Η λουτροθεραπεία στον Μεσαίωνα**

Ο Μεσαίωνας θεωρητικά ξεκινάει μετά την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και μαζί του ξεκινάει και η παρακμή των λουτρών. Λόγω έλλειψης νερού αλλά και υγειονομικών εγκαταστάσεων επικρατούσε αλουσία, ενώ η καθαριότητα γινόταν περιστασιακά και σε ομαδικά λουτρά. Τα λουτρικά συστήματα σταδιακά αχριστεύονται και τα λουτρά χάνουν την αξία τους, ερημώνονται ή αλλάζουν χρήση.

Το νερό, λόγω της σπανιότητάς του, αποκτά θρησκευτική αξία. Λόγω των “θεραπευτικών” του δυνατοτήτων ξεκινάει η λατρεία του και η σύνδεσή του με μυθικά πρόσωπα, θεούς και ήρωες. Γίνεται συνοδευτικό της προσευχής, ενώ για να θεραπεύσει θεωρούταν ότι αρκούσε μερικές σταγόνες να έρθουν σε επαφή με τον άρρωστο ή και με κάποιο συγγενικό του πρόσωπο.

Μέχρι τον 12ο αιώνα μ.Χ. Δυνατότητα για ένα ατομικό λουτρό είχαν μόνο οι ευκατάστατοι άνθρωποι. Αυτά γινόντουσαν μέσα σε κάδους κέδρου, σε ιδιωτικές ή δημόσιες εγκαταστάσεις. Η λουτροθεραπεία αποκτά ξανά την αξία της για την κοινωνία πάλι η ανοδική της πορεία από τον 12ο και 13ο αιώνα μ.Χ.. Σε χώρες της Ευρώπης τα λουτρά τα λουτρά μπαίνουν πλέον στη ζωή των ανθρώπων, ενώ η παροχή του λουτρού στον κόσμο είναι πλέον δωρεάν. Λόγω της αλόγιστης χρήσης τους όμως είχε ως αποτέλεσμα να αυξηθούν δραματικά οι δερματοπάθειες και οι μεταδοτικές ασθένειες. Η χειρότερη ήταν η σύφιλη που την έφεραν οι Ισπανοί στρατιώτες από τη νότια Αμερική. Λόγω της ταχείας εξάπλωσής της μέσω των λουτρών, η λειτουργία τους αναστέλεται.

Τον 14ο αιώνα μ.Χ. Τα λουτρά οργανώνονται και παίρνουν τη μορφή λουτρικών κέντρων κούρας, για να εξυπηρετούν τις ανάγκες της αστικής τάξης που δυναμώνει. Τα λουτρά ξαναβρίσκουν τον

κοινωνικό και ψυχαγωγικό τους χαρακτήρα ενώ μετακομίζουν σε περιοχές με ιαματικές πηγές, για να γίνεται άμεση η πρόσβαση σε νερό.



- **Τα λουτρά του Βυζαντίου**

Τον 2ο αιώνα μ.Χ., λόγω της έντονης θρησκευτικής επιρροής, τα λουτρά κατακρίνονται. Η ρυπαρότητα θεωρείται ευλάβεια και αρετή κατά τους πατέρες της εκκλησίας. Η μεταφορά της έδρας από τη Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη το 330 μ.Χ. άλλαξε τα δεδομένα. Πλέον οι πιστοί εξαγνίζονται μέσω της διαδικασίας του λουτρού.

Κατά τους τρεις χρυσούς αιώνες του Βυζαντίου, αλλά και πίο πριν και αργότερα, εκτός από μεγαλοπρεπείς ναοί, ιππόδρομοι, γυμναστήρια, δημόσια κτήρια και πλατείες, κτίζονται και θερμές σε ιδιωτικά και δημόσια κτήρια.

Γίνεται η χρήση των λουτρών ακόμα και από μοναχούς και κληρικούς σε μεγάλη συχνότητα. Ακόμα δεν ήταν ξεκάθαρο αν τα λουτρά αυτά ήταν για καθαριστικό ή θεραπευτικό σκοπό.

Τα λουτρά που χτίστηκαν κατά την περίοδο αυτή, ήταν κατά το ελληνορωμαϊκό πρότυπο, ενώ στη διακόσμηση επικρατούν εκκλησιαστικά έργα, έντονα χρώματα, τούβλα και τρούλοι χωρίς αψίδες. Μεγάλες επιφάνειες διακοσμούνταν με εντυπωσιακά ψηφιδωτά ενώ δεν λείπουν οι άγιες εικόνες και οι σταυροί.

- **Τα οθωμανικά λουτρά**

Τα οθωμανικά λουτρά κτίστηκαν με πρότυπό τους τα βυζαντινά λουτρά, ενώ τα παλιά που κατασχέθηκαν μετατράπηκαν και αυτά σε ατμόλουτρα, ή αλλιώς χαμάμ, που στα αραβικά σημαίνει ζεστός χώρος.

Στη ζωή των μουσουλμάνων η θρησκεία έχει καθοριστική θέση. Έτσι, με βάση το Κοράνι, θα έπρεπε να πλένονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Πρωτού κάνουν την προσευχή έπρεπε να πλείνουν τα άκρα τους σε τρεχούμενο νερό. Τα λουτρά βρίσκονταν συνήθως κοντά σε τζαμιά και λειτουργούσαν συγκεκριμένες ώρες, ανάλογα από τα ωράρια που γινόταν η προσευχή.

Τα οθωμανικά λουτρά είναι δύο ειδών...

1. Τα δημόσια λουτρά-χαμάμ και
2. Τα ιαματικά λουτρά-Karlıca

Στην οθωμανική κοινωνία το χαμάμ έχει γίνει μέρος ψυχαγωγίας, αναψυχής και τόπος συζητήσεων. Είναι η Ανατολίτικη έκδοση του ατμόλουτρου και θεωρείται η υγρή έκδοση της σάουνα*, αφού χρησιμοποιείται ζεστό τρεχάμενο νερό. Όπως και στα ρωμαϊκά λουτρα, το νερό ζεσταίνεται με τη βοήθεια καυστήρων και διαχαιεται δια μέσου του υπόκαυστου δαπέδου και σωληνών από πηλό.

Το στήσιμο του χαμάμ έχει ως εξής:

1. Αποτελείται από μία αίθουσα με τρούλο(τζαμεκιάν), το αποδυτήριο των λουόμενων το οποίο θερμαίνεται ελαφρά. Σε μεριλά χαμάμ υπάρχει και συντριβάνι στην αίθουσα αυτή.
2. Από ένα δωμάτιο που ζεσταίνεται στους 20-30 βαθμούς Κελσίου και είναι βοηθητικό στο να συνηθίζει το σώμα στη ζέστη (σουκλούκ). Διαθέτει γούρνες για να πλένονται όσοι δεν χρησιμοποιούσαν το πιο ζεστό δωμάτιο, και πεζούλια για την ανάπαυση των λουόμενων.
3. Τελευταίο και πιο ζεστό είναι το τρίτο δωμάτιο, όπου η θερμοκρασία φτάνει τους 38-40 βαθμούς (σιτζακλίκ ή ιτσ χαμάμ). Διαθέτει γούρνες όπου το λούσιμο γινόταν με τρεχούμενο νερό και υπερυψωμένο δάπεδο σε κάποια σημεία, στα οποία ο λουόμενος δεχόταν τις υπηρεσίες του χαμάμ.
4. Οι υποβοηθητικοί χώροι ήταν το θερμαντικό κέντρο(κουχλάν), που συνδέεται με την τελευταία αίθουσα και με τους βοηθητικούς χώρους. Παράθυρα δεν υπήρχαν για να μην χάνεται η ζέστη και ο ατμός. Υπήρχαν χοντρά στρογγυλά τζάμια που άφηναν το φως να περνάει στο κτίριο ενώ παράλληλα διακοσμούσαν το εξωτερικό του. Επίπια επίσης δεν υπάρχουν, εκτός από την πρώτη αίθουσα και τα αποδυτήρια, όπου ήταν τοποθετημένοι καναπέδες(ντιβάνια) για την ανάπαυση των πελατών του λουτρού.

Τα πιο πολλά λουτρά ήταν κοινά για άντρες και γυναίκες. Έτσι, σχεδιάστηκαν δύο είδη χαμάμ:

1. Αυτά που τα λουτρά τους είναι δίπλα-δίπλα και
2. αυτά που το εσωτερικό τους είναι ενωμένο με το άλλο λουτρό.

Ο υπεύθυνος για τη σωστή λειτουργία των οθωμανικών λουτρών και για όλους τους αγορανομικούς ελέγχους ήταν ο *μουχτεσίμης*. Πέραν αυτού όμως, για να υπάρχει ομαλή λειτουργία στα λουτρά, θεσπίστηκε το 1502 κανονισμός όπου ορίζονται οι αρμοδιότητες και οι δικαιοδοσίες του μουχτεσίμης της Πόλης, ενώ ένα άρθρο για χαμάμ λέει ότι: <<Ο πατρώνος πρέπει να φροντίζει το λουτρό του, να είναι καθαρό και εφοδιασμένο πάντα με ζεστό και κρύο νερό. Τα νεαρά αγόρια που δουλεύουν στο χαμάμ πρέπει να είναι ωτυμένα και εύστροφα. Τα ξυράφια πρέπει να είναι ακονισμένα στην εντέλεια για να μην πληγώνουν τους πελάτες. Ο πατρώνος οφείλει να έχει τις πετσέτες του χαμάμ του καθαρές και απαγορεύεται να δίνει τις πετσέτες μουσουλμάνων σε άπιστους>>.

Επίσης, ο νόμος συσχετιζόταν έμμεσα με το χαμάμ. Ήταν αυτός που έλεγε ότι όποιος κυκλοφορούσε τη νύχτα χωρίς φανάρι, γεγονός που ήταν παράνομο, θα τιμωρόνταν με το να κάνουν αγγαρίες για τους πατρώνους. Έτσι, αυτοί τους έβαζαν να κουβαλάνε ξύλα για το υπόκαυστρο μέχρι το πρωί και όταν τελείωναν και απολυόντουσαν, ήταν βρώμικοι. Με αποτέλεσμα, οι γύρω τους να ξέρουν ότι είχαν κάνει παρανομία και είχαν λάβει την τιμωρία τους.

*σάουνα=η διαδικασία έκθεσης σώματος σε θερμοκρασία έως 120 βαθμούς Κελσίου επί 10-15 λεπτά και την ακόλουθη ψύξη του σώματος με την επαφή με κρύο νερό ή χιόνι. Επίσης, σάουνα λέγεται και ο θάλαμος που είναι συνήθως από κωνοφόρα, η κατασκευή του οποίου είναι ειδική για να επικρατήσει τέτοια θερμοκρασία.



- **Το προσωπικό του χαμάμ**

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, στο χαμάμ εργαζόταν ως “υπεύθυνος” ο μουχτεσίμπη. Εκτός από αυτόν όμως το χαμάμ απασχολούσε πολύ κόσμο για τις υπόλοιπες εργασίες. Υπολογίζεται ότι τον 17ο αιώνα τα χαμάμ της πρωτεύουσας, ιδιωτικά και δημόσια, ήταν περίπου 150, ενώ τα άτομα που απασχολούσαν έφταναν συνολικά τις 3.000. Περίπου 2.000 αγόρια δούλευαν ως μαλάκτες ενώ 1.000 γυναίκες βοηθούσαν στο λούσιμο τις γυναίκες.



- **Οι γυναίκες στα οθωμανικά λουτρά**

Τα λουτρά, όπως και στην αρχαία Ρώμη, έτσι και στα Οθωμανικά κράτη κατείχαν κυρίαρχη θέση στην κοινωνική, πολιτική και θρησκευτική ζωή των αντρών.

Για τις γυναίκες, όμως, η επίσκεψη στα λουτρά ήταν ο μόνος τρόπος διαφυγής από την αυστηρή και με πολλές απαγορεύσεις στην καθημερινότητά τους. Γι'αυτόν το λόγο τα επισκέπτονταν όσο πιο συχνά γινόταν (1-2 φορές τη βδομάδα).

Παρόλαυτά, το γυναικείο λουτρό παρέμενε ένας κόσμος ιδιαίτερα κλειστός και απροσπέλαστος για τους άντρες. Αφού η οποιαδήποτε κίνηση για είσοδο στα γυναικεία λουτρά από άντρα, εν'ώρα λειτουργίας του, τιμωρείται με θάνατο.



- **Η περιποίηση του σώματος στα χαμάμ**

Εντύπωση κάνει η ανάγκη των οθωμανών για καθαριότητα και καλοπισμό. Άντρες και γυναίκες είχαν υιοθετήσει τη γυμναστική, την τριβή, τον καθαρισμό, την εφίδρωση, το ξύρισμα, το μασάζ αλλά και την αποτρίχωση.

Τα αναγκαία για το χαμάμ τα παρείχε το λουτρό, όμως ήταν πολύ ακριβά. Με αποτέλεσμα οι περισσότεροι να τα προμηθεύονται από πωλητές, ενώ στο χαμάμ απολάμβαναν μόνο το πλύσιμο. Από τους πωλητές αγόραζαν σφουγγάρι που γίνεται από φυτό που ανοίκει στη γενεΐα των κολοκυθοειδών, το ελίφι. Ακόμα, αγόραζαν μία αλοιφή για την αποτρίχωση, το χρίσμα, που γίνεται από ρέβινθο. Επίσης, εκτός χαμάμ περιποιόντουσαν και τα μαλλιά και γένεια τους, σε έναν μπαρμπέρη.

Ιδιαίτερη εντύπωση έκανε στους τότε ευρωπαίους η αποτρίχωση. Ένας τρόπος καλοπισμού που δεν συνηθιζόταν μέχρι τότε στον δυτικό κόσμο, στα οθωμανικά κράτη εφαρμοζόταν και από τα δύο φύλα. Γινόταν με απόλυτα φυσικό τρόπο, αφού η αλοιφή αποτελούταν από ασβέστιο, νερό, και ένα ορυκτό, το "tusma" που κονιορτοποιημένο αναμειγνιόταν με τα άλλα υλικά. Οι λουόμενοι το άλειψαν στα σημεία που ήθελαν να αποτριχώσουν και με τη βοήθεια της εφίδρωσης που γινόταν στο χαμάμ, γινόταν η αποτρίχωση.

- **Τα λουτρά στην Αναγέννηση**

Η Αναγέννηση θεωρείται μία εποχή με πολλές κοινωνικοπολιτικές και πολιτισμικές αλλαγές. Ο άνθρωπος την εποχή εκείνη ασχολείται με τις τέχνες, τα γράμματα, την αυτογνωσία, τον ουμανισμό, και στρέφεται στην κλασική αρχαιότητα. Επίσης, η ανάπτυξη της επιστήμης επιρρέασε την εξέλιξη των λουτρών τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Η Ιταλία ήταν η χώρα με την μεγαλύτερη ανάπτυξη σε όλους αυτούς τους τομείς και ακολούθησε και η υπόλοιπη Ευρώπη. Στη νότια Ευρώπη, όπου η επιστήμη τονίζει τα οφέλη και τις αρνητικές επιπτώσεις της συχνής λουτροθεραπείας, περιορίζεται η χρήση των λουτρών, ενώ στη βόρεια Ευρώπη συνεχίζεται η αλόγιστη χρήση τους.

Είναι η εποχή που ξεκινάνε να εφαρμόζονται μελέτες και χημικές αναλύσεις των ιαματικών υδάτων, ορίζεται η κατανάλωση των 1,5-3 λίτρων νερού την ημέρα, αντί των 10-12 λίτρων που ήταν μέχρι τότε στην ποσιθεραπεία και επιβλήθηκε συνθήκη ηρεμίας στα λουτρά.



- **Η επιρροή του Μπαρόκ**

Το Μπαρόκ χαρακτηρίζεται από την έντονη διακόσμηση και επίπλωση και τα βαριά ρούχα, τις επιβλητικές περούκες, τα αρώματα και τις πούδρες που κάλυπταν τα σώματα και τα πρόσωπα όλων. Αυτή η τάση εξηγείται με το γεγονός ότι η άμεση επαφή του σώματος με τον αέρα και το νερό θεωρούνταν απειλή για την υγεία του ανθρώπου λόγω μετάδοσης ασθενειών. Έτσι περιορίστηκε η χρήση των λουτρών και επικράτησε αλλουσία, ενώ το νερό χρησιμοποιούνταν σε υπερβολικό βαθμό ως διακοσμητικό στοιχείο σε συντριβάνια, λίμνες και τεχνητούς χειμάρρους σε κήπους.

Μόνο κατά τις αρχές του 18ου αιώνα ξεκινάει η δημιουργία νέων λουτρικών κέντρων με νέες αρχιτεκτονικές ιδέες, καινούριες θεραπείες και αυστηρούς κανόνες όσων αφορά το θέμα της υγιεινής και της μελέτης της ποιότητας νερού και της χρήσης του. Οι άνθρωποι έρχονται κοντά στη φύση ενώ ιατροί και μελετητές ορίζουν το είδος χρήσης του νερού στους θεράποντες, τη ποσότητα που θα χρησιμοποιηθεί και με τί συχνότητα. Ορίζουν νέου είδους θεραπείες όπως η λουτροθεραπεία με εκτίναξη νερού, τα λασποεπιθέματα και τα ατμόλουτρα.



- **Η επίδραση του Νεοκλασικισμού**

Ο 18ος αιώνας είναι γνωστός για τις μεγάλες πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές που γινόντουσαν στην Ευρώπη. Την εποχή εκείνη και μετά τη Γαλλική Επανάσταση (1789) ξεκινάει η βιομηχανική επανάσταση, η εμπορική ανάπτυξη, ο εκσυγχρονισμός των πόλεων στον τρόπο ύδρευσης, φωτισμού, μετακίνησης και εμπορίας. Με τις τεχνολογικές εξελίξεις και όλα τα παραπάνω επιτεύγματα υπάρχει ανάπτυξη και εκσυγχρονισμός και στα λουτρά.

Τα πρώτα λουτρά που χτίστηκαν την εποχή του 18ου αιώνα θύμιζαν παλάτια. Πέρα από τους λουτρικούς χώρους, υπήρχαν χώροι όπως η υποδοχή, το αναψυκτήριο, αίθουσες για ομαδικά μπάνια και χώροι ανάπαυσης, όπου ήταν και το κέντρο του κτηρίου. Τα λουτρά λτίζονταν με ωραία θέα και ήσυχο περιβάλλον.

Τον αιώνα που ακολούθησε, έχουμε τη δημιουργία αξιόλογων λουτρών κυρίως στην κεντρική και νότια Ευρώπη. Πλέον τα λουτρά χτίζονται με νεοκλασικό και αναγεννησιακό ύφος, ενώ χωρίζονται σε δύο ίδια τμήματα, συμμετρικά μεταξύ τους, για άντρες και γυναίκες χωριστά. Έμφαση όμως δίνεται και στον επιστημονικό όσον αφορά το θέμα την υγιεινής στα ιαματικά λουτρά. Τονίζεται η σημαντικότητα του σωστού και άφθονου εξαερισμού και της σταθερής θερμοκρασίας στο κτήριο. Έτσι, τα λουτρά γίνονται ογκώδη και με ευρύχωρους διαδρόμους.

Το νεοκλασικό και αναγεννησιακό στυλ το διαδέχτηκε ο εκλεκτικισμός και νεορομαντισμός, με εμφανή επιρροή πάνω στην αρχιτεκτονική των λουτρικών κτηρίων. Οι λουτρικές εγκαταστάσεις περιβάλλονται από κήπους, πάρκα, λίμνες και τεχνητούς χειμάρρους, κιόσκια, ρομαντικά μονοπάτια για περιπάτους. Αυτά αποτελούν κομμάτι της λουτρικής θεραπείας εφόσον συμβάλλουν στη ψυχολογική αποκατάσταση και χαλάρωση των λουόμενων. Έτσι η ίδρυση λουτρικών εγκαταστάσεων σε ορισμένες περιοχές επιβαλλόταν να γίνεται μέσα σε τέτοιο περιβάλλον, δηλαδή πάρκα κούρας.

Ως αποτέλεσμα είχε η ίδρυση του Συνδέσμου Λουτρών Γερμανίας (1892), που υποστήριζε την επιστημονική εξέλιξη των λουτρών όσον αφορά την παροχή θεραπειών. Βοήθησε στον γενικό συντονισμό της λειτουργίας των λουτροπόλεων και στην ανάπτυξή τους μέσω θέσπισης κανόνων

λειτουργίας τους, και σε συνδιασμό με τη διαφήμιση, την τύπωση αφισών, την έκδοση καταλόγων και στατιστικών μελετών, επιτεύχθηκε η ανάπτυξη της λουτροθεραπείας.

- **20ός , ο αιώνας των αλλαγών**

Ο 20ός αιώνας για τον τομέα της λουτροθεραπείας χαρακτηρίζεται από την επιστημονική θεμελίωση των θεραπειών μέσω των ιαματικών πηγών και η επικύρωση των θεραπειών αυτών. Έτσι ξεκινάει και αυξάνεται το ενδιαφέρον των τουριστών για να επισκευτούν τις λουτροπόλεις, μιάς και ο 20ός αιώνας χαρακτηρίζεται επίσης από την τουριστική ανάπτυξη και την διάνοιξη του τουριστικού ορίζοντα χάρη στην ανάπτυξη των μέσων μαζικής μεταφοράς παγκοσμίως.

Οι συνεχείς πολικές και οικονομικές αλλαγές και η δημιουργία της βιομηχανικής τάξης αναδιαμόρφωσαν τις σωματικές και ψυχαγωγικές ανάγκες των ατόμων. Η υδροθεραπεία είχε βασική θέση στις ανάγκες τους. Έτσι, τα υδροθεραπευτήρια απέκτησαν νέες δραστηριότητες και καινούρια τμήματα ψυχαγωγίας όπως θέατρα, κέντρα αθλητισμού, πάρκα κούρας, καζίνο και πίστες για χορό. Τα λουτρά συγχονεύονται με ξενοδοχειακές μονάδες και δίνουν τη δυνατότητα στους επισκέπτες για διαμονή και θεραπεία ταυτόχρονα. Αυτό είναι ο λεγόμενος <<Ιαματικός τουρισμός>>.

Ύστερα από τον 1ο Παγκόσμιο πόλεμο (1914-1918) οι ανάγκες του ανθρώπου σε σχέση με την υδροθεραπεία παρέμενε ίδια. Γι'αυτόν το λόγο, χτίστηκαν νέα, πιο εξελιγμένα λουτρά που έμοιαζαν με παλάτια, όπως και προηγουμένως. Ανάμεσα στις αλλαγές που έγιναν στα κτήρια ήταν και η ποιοτική αναβάθμιση των εσωτερικών χώρων με κεντρική θέρμανση, πιο εξελιγμένο σύστημα αερισμού και ηλεκτρικό φώς. Έτσι, διατηρήθηκε το ενδιαφέρον των ανθρώπων γι'αυτά παράλληλα με την ανάγκη τους για ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση και θεραπεία. Επίσης, το 1928 ξεκίνησαν να χορηγούνται άδειες πλήρους αποδοχών και επίδομα “αεροθεραπείας και λουτροθεραπείας” με αποτέλεσμα την ενίσχυση του ιαματικού τουρισμού.

Η λουτροθεραπεία, μαζί με όλους τους άλλους τομείς, σημείωσε κάμψη στην ανάπτυξή της κατά τη διάρκεια του 2ου Παγκοσμίου πολέμου (1937-1945). Ύστερα από τον πόλεμο, προτεραιότητα είχε η ανοικοδόμηση των κατεστραμμένων πόλεων. Ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού παρατηρείται μετά το 1955 και σε χώρες, όπως η Ελβετία, όπου ο πόλεμος δεν άφησε το σημάδι του. Χάρη στην ανάπτυξη της ιατρικής και της τεχνολογίας, χτίζονται νέα υδροθεραπευτήρια με νέες κτιριακές προδιαγραφές ή και με βάση τα παλιά κτήρια.

Επίσης, η ανάπτυξη της τεχνολογίας και των επιστημών όπως η χημεία, η φυσική, η γεωλογία, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η οικονομία και οι καλές τέχνες, βοήθησαν στην εξέλιξη διαφόρων ειδών υδροθεραπείας. Στην προσπάθεια βελτίωσης των λουτρών συνέβαλε η ίδρυση του Διεθνούς Συνδέσμου Λουτρών, ο οποίος βοήθησε στην καλύτερη γνώση και κατανόηση του τομέα της λουτροθεραπείας και των ιαματικών πηγών.

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, όμως, οι άνθρωποι έρχονταν σε επαφή με βλαβερές για την υγεία ουσίες, απέκτησαν άγχος και σε συνδιασμό με την κακή διατροφή και τον κακό τρόπο ζωής τα κυκλοφορικά προβλήματα και οι ρευματοπάθειες αυξήθηκαν δραματικά. Έτσι, αποφασίστηκε από την κοινωνία να ενισχυθεί ο ιαματικός τουρισμός επιστημονικά και να γίνουν εξειδικευμένες μελέτες πάνω στο θέμα της ρευματοπάθειας. Επίσης, στην Ελβετία ορίστηκε ο νόμος “Περί Ρευματοπαθειών”, ο οποίος κάνει υποχρεωτική την έρευνα γύρω από τις ρευματοπάθειες και παροτρύνει την κατασκευή νέων λουτρικών εγκαταστάσεων και εξοπλισμών. Έτσι, η κοινωνία υποχρεώνεται να διαθέτει πόρους γι'αυτόν το σκοπό και η λουτροθεραπεία αποκτά πάλι τον ανθρωπιστικό και κοινωνικό της χαρακτήρα.



1.3 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ

- **Τα λουτρά Ποζάρ**

Ξακουστά, επίσης, είναι και τα Λουτρά Πόζαρ. Τα ιαματικά θερμά νερά των Λουτρών Ποζάρ στην επαρχία Αλμωπίας, αναβλύζουν εδώ και χιλιάδες χρόνια από το βουνό και δημιουργούν ένα εντυπωσιακό τοπίο με μαγευτική θέα στο όρος Καϊμακτσαλάν.

Ο «Κήπος της Εδέμ», όπως έχει επικρατήσει να χαρακτηρίζονται τα Λουτρά Ποζάρ, διασχίζεται από τον θερμοπόταμο, που πηγάζει από το όρος Βόρας.

Τα Λουτρά Λουτρακίου ή Ποζάρ γνωστά από αρχαιοτάτων χρόνων. Θρύλοι, αλλά και ευρήματα κάνουν λόγο για χρήση των ιαματικών νερών, τόσο την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου όσο και επί Ρωμαϊκής και Βυζαντινής περιόδου.

Η ιαματική λουτροθεραπεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ελληνική ιστορία. Ανατρέχοντας στο μακρινό παρελθόν υπάρχουν αμέτρητες αναφορές στα λουτρά και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Άλλωστε και τα Ασκληπιεία χτίζονταν δίπλα σε θερμές πηγές, προκειμένου οι ασθενείς να υποβάλλονται σε διάφορες θεραπείες λουτρών.

Στην Μακεδονία βρίσκεται ένας Παραδεισος. Μιας μοναδικής φυσικής ομορφιάς περιοχή, τα Λουτρά Πόζαρ. Δεν είναι τυχαία ο προορισμός χιλιάδων επισκεπτών από όλη την Ελλάδα. Οι ιαματικές πηγές στα Λουτρά Πόζαρ ανακηρύχθηκαν ως ιαματικές το 1920. Πολλούς αιώνες πριν πρόσφεραν τις ιαματικές τους ιδιότητες. Λέγεται ότι ο Μέγας Αλέξανδρος επισκεπτόταν τα Λουτρά. Οι πηγές παρέχουν τους χώρους των Λουτρών με 650 κυβικά μέτρα την ώρα και σταθερή θερμοκρασία 37 βαθμών Κελσίου. Η αίσθηση όταν χιονίζει και είστε βουτηγμένοι μέσα στα ζεστά ιαματικά νερά του Πόζαρ είναι απίθανη. Η γύρω περιοχή είναι ενδιαφέρουσα από πλευράς φυσικού κάλλους ορεινού τοπίου. Πεζοπορικά μονοπάτια, μικροί καταρράκτες και σπήλαια. Δεκαπέντε

σπήλαια έχουν ανακαλυφθεί στην περιοχή με μεγάλο αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Υπάρχει διαθέσιμος ξεναγός για αρκετά απο τα σπήλαια.

Ο ιαματικός τουρισμός δεν απευθύνεται μόνο σε όσους θέλουν να θεραπευτούν. Οι ιαματικές πηγές είναι ένα μυστικό ευζωίας που μέχρι πρότινος το απολάμβαναν λίγοι. Στα Λουτρά Πόζαρ θα ζήσετε μια τουριστική εμπειρία που συνδυάζει ευεξία, χαλάρωση και περιήγηση σε μιας σπάνιας φυσικής ομορφιάς περιοχή. Σαν κινηματογραφικό ντεκόρ, τα Λουτρά Ποζάρ απλώνονται στους πρόποδες του όρους Καϊμακτσαλάν. Θεόρατα βράχια, άφθονα νερά, πλατάνια, ιτιές και καταρράκτες, ψηλές βουνοκορφές κι ο ουρανός συνθέτουν το σκηνικό.

Η περιοχή των Λουτρών Αριδαίας (Λουτρά Ποζάρ) βρίσκεται στο Ν. Πέλλας, 30 χλμ. από την Έδεσσα, μόλις 100 χλμ. απ' τη Θεσσαλονίκη και 550 χλμ. απ' την Αθήνα.

Το Λουτρό Αριδαίας αποτελεί το επίκεντρο της περιοχής για τα Λουτρά Ποζάρ και τώρα τελευταία έχει εξελιχθεί ως τουριστικό θέρετρο με σημαντική κίνηση όλο το χρόνο. Η τουριστική ανάπτυξη της περιοχής είναι υπό διαμόρφωση, ωστόσο όμως η υποδομή της δε θα σας απογοητεύσει καθόλου.

Εντυπωσιακοί ξενώνες, εστιατόρια που απογειώνουν τη γεύση και ένα πλήθος που κάθε σαββατοκύριακο συρρέει κυρίως απ' τη Θεσσαλονίκη, αλλά τελευταία και απ' την Αθήνα. 2,5 χλμ. απ' το Λουτράκι, σε μια παραδεισένια περιοχή, καταπράσινη, με αγκαλιαστούς βράχους, θα συναντήσετε τις θερμές πηγές.

Οι θερμές πηγές αναβλύζουν από την κοίτη του ποταμού που διασχίζει την κατάφυτη χαράδρα της Λουτρόπολης.



- **Τα λουτρά του Μεγάλου Αλεξάνδρου**

Στην είσοδο του χωριού της Νέας Πέλλας πλάι στην Εγνατία Οδό βρίσκονται «τα Λουτρά του Μεγάλου Αλεξάνδρου». Όμως η θέση και η μεγάλη δεξαμενή δεν συνδέονται με το Μακεδόνα βασιλέα αλλά αποτελούσαν τμήμα ενός ρωμαϊκού υδρόμυλου της Colonia Pella. Η γοητευτική ονομασία δόθηκε κατά τους νεότερους χρόνους, όταν στην περιοχή ανέβλυζαν πηγές, οι οποίες σχημάτιζαν πέριξ της δεξαμενής μικρούς καταρράκτες. Εδώ έρχονταν οι κάτοικοι και έκαναν τις ευχή τους ρίχνοντας ένα νόμισμα για καλοτυχία. Όταν στις αρχές της δεκαετίας του 1960 η Νομαρχία Πέλλης σε συνεργασία με τις κοινότητες της Πέλλας και της Νέας Πέλλας προχώρησαν σε καθαρισμό της δεξαμενής, ανασύρθηκαν 20 κιλά νομισμάτων διαφόρων εποχών, 20 κιλά ευχών εναποτιθέμενων στο παγανιστικό έθιμο της ρίψης μετάλλου. Όταν στέρεψαν οι πηγές, στέρεψε ο μύθος και παύτηκε το έθιμο.



- **Το Βυζαντινό Λουτρό Θεσσαλονίκης**

«Βυζαντινό μα και ακέραιο συνάμα», όπως εξηγεί η κ. Μακροπούλου και για το λόγο αυτό ιδιαίτερα σημαντικό, το Βυζαντινό Λουτρό χρονολογείται γύρω στο 1300 και λειτούργησε για περίπου επτά αιώνες. Η θέση του είναι σημαντική καθώς βρίσκεται στην είσοδο του παραδοσιακού οικισμού της Ανω Πόλης της Θεσσαλονίκης, κοντά σε αρκετά άλλα βυζαντινά μνημεία. Καταλαμβάνει το κέντρο ενός μικρού οικονομικού τετραγώνου ανάμεσα στις οδούς Θεοτοκοπούλου, Κρίσπου, Χρυσοστόμου και Φιλοκτήτου της Ανω Πόλης. Διαθέτει προθάλαμο, γλιάρo και θερμό χώρο, και διατηρεί τη δεξαμενή του και τα υπόκαυστα. Υπογείως κυκλοφορούσε ζεστός αέρας για επιδαπέδια θέρμανση, ενώ με επιτοίχιους αεραγωγούς ο ζεστός αυτός αέρας ρύθμιζε τη θερμοκρασία του κάθε χώρου. Σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές, ήταν λουτρό της γειτονιάς και λειτουργούσε εκ περιτροπής ως ανδρικό και γυναικείο.

Συνέχισε να λειτουργεί και επί Τουρκοκρατίας, περίοδο κατά την οποία ήταν γνωστό ως «το Λουτρό του Κουλέ Καφέ». Τότε έγιναν και κάποιες προσθήκες και αλλαγές σ' αυτό. «Τα βυζαντινά λουτρά αποτελούν συνέχεια των ρωμαϊκών και είχαν λουτήρες. Τα οθωμανικά δεν έχουν λουτήρες, καθώς το Κοράνι υποχρεώνει τη χρήση ρέοντος νερού», εξηγεί η προϊσταμένη της 9ης ΕΒΑ.

Το Βυζαντινό Λουτρό της Ανω Πόλης της Θεσσαλονίκης σταμάτησε να λειτουργεί τη δεκαετία του '40, ύστερα από επτά αιώνες συνεχούς χρήσης.

1.4 ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- **Η ιαματική πηγή του Αγίου Νικολάου**

Οι πηγές του Αγίου Νικολάου που βρίσκονται στην χερσόνησο της Κασσάνδρας, έναν τόπο με απίστευτη φυσική ομορφιά. Τα ιαματικά τους νερά έχουν θερμοκρασία 39 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν σε παθήσεις των οστών, μυών, αρθρώσεων, στις δερματικές παθήσεις αλλά και στις γυναικολογικές και ουρολογικές παθήσεις.

- **Τα λουτρά της Ποταμιάς**

Τα λουτρά της Ποταμιάς ή αλλιώς Αβδηρα, είναι ιστορικά λουτρά και φιλοξενούσαν κάποτε φιλοσόφους, καλλιτέχνες και άτομα των γραμμάτων, όπως ήταν ο Πρωταγώρας, ο Δημόκριτος και ο Λεύκιππος. Βρίσκονται στη Θράκη, στον Δήμο Αβδήρων και λειτουργούν από Ιούνιο έως Οκτώβρη. Τα ιαματικά νερά των λουτρών είναι στους 65 βαθμούς Κελσίου και ενδείκνυνται για αλλεργικές και χρόνιες δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, νευρίτιδες και νευραλγίες.

- **Ιαματικές πηγές της Τραϊανούπολης**

Βρίσκονται 14χλμ. Ανατολικά της Αλεξανδρούπολης και φιλοξενούν πολύ κόσμο από την αρχαιότητα. Τα θερμά νερά των 51 βαθμών Κελσίου στεγάζονται σε εγκαταστάσεις δίπλα στον αρχαιολογικό χώρο της Τραϊανούπολης.

- **Η πηγή των Ψαροθέρμων**

Βρίσκονται στη Σαμοθράκη, σε μία περιοχή παραμυθένια, όπου κυριαρχούν οι καστανιές, οι μυρτιές, τα πλατάνια και οι κουμαριές. Είναι γνωστές από την αρχαιότητα για τις ιαματικές τους ιδιότητες χάρη στις θερμά θειούχα νερά τους που η θερμοκρασία τους είναι από 30 έως και 100 βαθμοί Κελσίου.

- **Πηγή ιαματικού μεταλλικού νερού της Σουρωτής**

Είναι γνωστή για το εξαιρετικής ποιότητας μεταλλικό νερό του από την αρχαιότητα. Με θερμοκρασία 16 βαθμών Κελσίου, η πηγή της Σουρωτής είναι κατάλληλη για ποσιθεραπεία ενώ παράλληλα εμφανώνεται.

- **Η ιαματική πηγή Λαγκαδά**

Η ιαματική πηγή Λαγκαδά χρονολογείται από το 900 π.Χ. και ιδρύθηκε από τον Ιουστινιανό και η χρήση της συνεχίζεται ακόμα και σήμερα. Η λουτροθεραπεία στα 39 βαθμών Κελσίου νερά της είναι ιδανικά για παθήσεις όπως οι αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, νεφρικές παθήσεις και γυναικολογικές.



- **Οι θερμές πηγές Νιγρίτας**

Είναι η αλλιώς αρχαία Βισαλία και φημίζεται για τα ιαματικά της μεταλλικά ύδατα, η θερμοκρασία των οποίων κυμαίνεται από 25 έως 56 βαθμούς Κελσίου. Ενδείκνεται για αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις αλλά και ποσιθεραπεία.

- **Τα λουτρά Αγκίστρου**

Τα θερμά αυτά λουτρά έχουν θερμοκρασία 41 βαθμούς Κελσίου και βρίσκονται ανατολικά του τελωνίου του Προμαχώνα. Φιλοξενούν κόσμο κυριώς κατά τους χειμερινούς μήνες και ενδείκνυνται για αρθροπάθειες και ρευματοπάθειες.

- **Τα λουτρά του Σιδηρόκαστρου**

Τα ιαματικά λουτρά του Σιδηρόκαστρου βρίσκονται επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηρόκαστρου, στον νομό Σερρών. Η περιοχή είναι γνωστή για τους αγώνες που έγιναν εκεί κατά των Τούρκων. Τα νερά τους έχουν θερμοκρασία 33-55 βαθμούς Κελσίου ενώ τα λουτρά είναι πλέον εκσυγχρονισμένα. Ενδείκνυνται για ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, δισκοπάθειες, οσφυαλγίες, σπονδυλαρθρίτιδες, ισχιαλγίες, μυαλγίες και αρθροπάθειες.



- **Λουτρόπολη Θερμοπυλών**

Άλλη Λουτρόπολη που έχει γνωρίσει ιδιαίτερη άνθιση είναι αυτή των Θερμοπυλών. Σύμφωνα με την μυθολογία ο Ήφαιστος μετά από παράκληση της θεάς Αθηνάς δημιούργησε τις πηγές για να πλένεται και να ανακτά τις δυνάμεις του ο Ηρακλής μετά τους άθλους του. Η

οργάνωση των πηγών άρχισε το 1935. Τα λουτρά ενδείκνυνται για παθήσεις των αρθρώσεων και της σπονδυλικής στήλης, για δερματίτιδες, αναπνευστικά, γυναικολογικές παθήσεις, ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες, φλεβίτιδες, αιμορροΐδες κ.α
Το ιαματικό νερό αναβλύζει σε θερμοκρασία 40 βαθμών.



- **Τα λουτρά της Απολλωνίας**

Βρισκονται 50 χλμ. ανατολικά της Θεσσαλονίκης δίπλα στη λίμνη Βόλβη. Φημίζεται για το γεγονός ότι εκεί σε μια δεξαμενή δίπλα στη λίμνη λουζόταν ο Μεγας Αλέξανδρος. Τα νερά έχουν 49 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν σε γυναικολογικές παθήσεις, σε διαστρέμματα και κατάγματα, σε ρευματισμούς και αρθρητικά και παθήσεις των περιφεριακών νεύρων.

- **Η πηγή του Αγίου Κηρύκου Ικαρίας**

Είναι η πιο ραδιούχος πηγή της χώρας και βρίσκεται στην Ικαρία. Είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις ιαματικές της ιδιότητες και κατέχει την τρίτη θέση στον κόσμο ως η καλύτερη ραδιούχος θερμοπηγή. Θεωρείται κατάλληλη για σπονδυλαρθρίτιδες, χρόνιους ρευματισμούς και παραμορφωτικές αρθρίτιδες καθώς οι πηγές περιέχουν ραδόνιο σε μικρή ποσότητα, και είναι ασφαλές για την υγεία. Έχουν θερμοκρασία 35.5-55.5 βαθμούς Κελσίου.

- **Οι πηγές της Καλλιθέας Ρόδου**

Οι πηγές της Καλλιθέας στη Πόδο είναι καταλληλες για ασθένειες όπως αυτέστου ουροποιητικού συστήματος, του ήπατος και για παθήσεις θρέψεως, μιάς και το ιαματικό τους νερό είναι χλωρονατριούχο και θεωρείται κατάλληλο.



- **Οι πηγές Ξινού Νερού**

Ανήκουν στον νομό Φλώρινας και είναι διάσημες για το ελαφρώς όξινο νερό τους. Είναι πλούσιες σε ασβέστιο και μαγνήσιο, συστατικά πολύτιμα για τον οργανισμό μας ενώ το ελεύθερο διοξείδιο του άνθρακα που περιέχουν κάνει το νερό διαυγές, καθαρό και με την ιδιαίτερη αυτή γεύση. Ενδείκνυται για τη θεραπεία καρδιοπαθειών, ρευματισμών, γυναικολογικών παθήσεων και αρθριτικών.

- **Η πηλοθεραπεία στην παραλία Σαγιάδας**

Επίσης υπάρχουν τα Ιαματικά Λουτρά (Πηλοθεραπεία) στην παραλία Σαγιάδας.

Τα ιαματικά λουτρά, που εγκαινιάστηκαν τον Ιούλιο του 2009, προσφέρουν θεραπευτική δράση σε ανθρώπους που πάσχουν από δερματολογικές ασθένειες, ενώ η πηλοθεραπεία, έχει ευεργετική δράση σε ρευματικά νοσήματα όπως οστεοαρθρίτιδα (εκφυλιστική αρθροπάθεια), ρευματοειδή αρθρίτιδα, ψωριασική αρθρίτιδα, ιννομαλγία και στον χρόνια πόνο ως εκδήλωση ρευματικών νοσημάτων. Σύμφωνα με έρευνες ο θεραπευτικός πηλός εξασκεί δράση τοπική και γενική.

Το αποτέλεσμα εφαρμογής είναι η αύξηση θερμοκρασίας του σώματος, δράση στο καρδιακό, κυκλοφοριακό και αναπνευστικό σύστημα, επιρροές στις ανταλλαγές νερού - ηλεκτρολύτη και στις νευροδιαβιβαστικές επίσης επιδρά στο ανοσοποιητικό σύστημα, στην ενεργοποίηση ενζύμων και μεταφοράς τους στην κυκλοφορία, στον μεταβολισμό, και στη γενική κιναισθησία.

Ο πηλός όμως δεν αντικαθιστά τα φάρμακα, αλλά συμβάλλει στη βελτίωση του πόνου, στην ελάττωση της φλεγμονής και στη βελτίωση της κινητικότητας. Η συμμετοχή στην πηλοθεραπεία παρέχει συμπληρωματική θεραπεία, πιθανή τροποποίηση της εξέλιξης της νόσου, ώστε να αποφευχθεί η έξαρση και να περιοριστεί η επιδείνωση, σταθεροποίηση κάποιων αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν μέσω φαρμακευτικής αγωγής.

Επίσης, έχει ευεργετική δράση ως άριστου συστατικού υλικού καθαρισμού του προσώπου και γενικώς καθαρισμού προσώπου γυναικείας ομορφιάς.

Στη μονάδα πηλοθεραπείας του Δήμου Σαγιάδας θα βρίσκεται καθημερινά ένας ιατρός, ο οποίος θα εξετάζει κάθε πολίτη πριν εισαχθεί στην πισίνα με το λασπόλουτρο, ώστε να μην υπάρχει μετάδοση

ασθενειών σε περίπτωση που κάποια πληγή είναι ανοιχτή.
Η λάσπη είναι ανανεώσιμη και η θερμοκρασία καταστρέφει τα μικρόβια.



- **Ιαματικά λασπόλουτρα Κρηνίδων**

Η φημισμένη για τα ιαματικά της λασπόλουτρα πηγή των Κρηνίδων είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Βρίσκονται στον Δήμο Φιλίππων και είναι γνωστά επίσης για το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων που υπάρχει εκεί, τους αρχαιολογικούς χώρους και το γεγονός της βάπτισης της Αγίας Λυδίας σε αυτά. Τα νερά τους έχουν θερμοκρασία 29 βαθμών Κελσίου και βοηθούν στις χρόνιες παθήσεις του δέρματος, στο εκζέμα, στις φλεγμονές του δέρματος, αλλά και ως καλλυντικό. Επίσης ενδείκνυται για παθήσεις του ουροποιητικού, στις χρόνιες ρευματοπάθειες και στις γυναικολογικές παθήσεις.



- **Τα ιαματικά νερά της Αιδηψού**

Η Αιδηψός αποτελεί την διασημότερη λουτρόπολη της Ελλάδας από τα αρχαία ακόμα χρόνια. Σε αυτές ταξίδεψε και παρέμεινε για κάποιο χρονικό διάστημα ένας Ρωμαίος στρατηγός, ο Σύλλας. Σήμερα στην Αιδηψό λειτουργού πολλά υδροθεραπευτήρια, του ΕΟΤ και ιδιωτικά. Το πιο διάσημο ιδιωτικό υδροθεραπευτήριο είναι το Θερμαί Σύλλα. Διαθέτουν λουτήρες όλων των ειδών, απλούς, ειδικών θεραπειών, λουτήρες άκρων, ανοιχτές και κλειστές πισίνες, σκοτσέζικο ντούζ, φυσικοθεραπευτήρια, γυμναστήρια κ.α.

Οι 80 περίπου πηγές της έχουν θερμοκρασία 28 έως 86 βαθμούς Κελσίου και η μεγαλύτερη από τις αποίες είναι 20.000 ετών. Τα ιαματικά νερά τους ενδείκνυνται για ρευματοπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, σπονδυλαρθρίτιδες, νευρίτιδες, τενοντίτιδες, ημικρανίες, αρθροπάθειες, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, ριζιτίτιδες, αγγειοπάθειες, παθήσεις του ενδοκρινολογικού κύκλου, ακόμα και στην ουλίτιδα!



- **Ιαματικά λουτρά Μεθάνων**

Τα ιαματικά λουτρά των Μεθάνων είναι γνωστά εδώ και χιλιάδες χρόνια. Είναι αποτέλεσμα ηφαιστιογενούς δραστηριότητας και είναι πλούσιες σε ιώδιο και βρώμιο. Έχουν θερμοκρασία 34.4 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν στις ρευματικές παθήσεις, μυαλγίες, δερματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις.



- **Ιαματικές πηγές Καμένων Βούρλων**

Μία από τις πιο σημαντικές πηγές της Ελλάδας είναι αυτές των Καμένων Βούρλων οι οποίες είναι πλούσιες σε μεταλλικά στοιχεία, ραδόνιο και άλατα. Οι πηγές της διαφέρουν σε περιεκτικότητα συστατικών και θερμοκρασία. Η θερμοκρασία τους κυμαίνεται από 34 έως 41 βαθμούς Κελσίου, ενώ άλλες είναι υδροθειοχλωριονατριούχες, άλλες ραδιενεργές θειούχες, και άλλες περιέχουν κλλοειδές θείον που χρησιμοποιείται ως καλλυντικό. Τα ιαματικά τους νερά ανακουφίζουν τους ρευματισμούς, τις αρθρίτιδες, νεφρίτιδες και τις γυναικολογικές παθήσεις.



- **Οι ιαματικές πηγές Καϊάφα**

Οι πηγές αυτές είναι γνωστές από την αρχαιότητα ως οι πηγές όπου ξέπλυνε τις πληγές του ο κένταυρος Νέσσος αφού τον πέτυχε με βέλος ο Ηρακλής. Τα λουτρά του Καϊάφα είναι γνωστά επίσης για τις ιαματικές τους θειούχες και υδροχλωριούχες πηγές τους, οι οποίες έχουν 32 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν στις νευραλγίες, στις γυναικολογικές παθήσεις και στις ρευματοπάθειες.

- **Τα ιαματικά λουτρά Υπάτης**

Οι ιαματικές πηγές αυτές βρίσκονται στην μικρή πόλη της Υπάτης σε ένα απίστευτης ομορφιάς φυσικό περιβάλλον και δημιουργήθηκαν έπειτα από έναν σεισμό, το 427 π.Χ. Τα νερά τους είναι θείχα και οξυανθρακούχα μαζί, γεγονός που δεν συναντάται σε άλλες πηγές στην Ελλάδα. Η θερμοκρασία τους είναι στους 33.5 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν στην υπέρταση, στις ημικρανίες, στα καρδιολογικά και νευρολογικά νοσήματα και στις ρευματοπάθειες.



- **Οι ιαματικές πηγές Περαχώρας Λουτρακίου**

Οι πηγές Λουτρακίου Περαχώρας βρίσκονται στην Κόρινθο και αναβλύζουν μέσα από τη θάλασσα σε διάφορα σημεία της παραλίας σε έκταση 750 μέτρων. Έχουν θερμοκρασία 31 βαθμούς Κελσίου και βοηθούν στις δερματικές φλεγμονές, στην ψωρίαση, το εκζέμα και στις ρευματοπάθειες. Είναι γνωστές ως η αρχαιότερη ελληνική λουτρόπολη ενώ πρώτη φορά κάνει σε αυτές αναφορά ο Ξενοφών.

- **Οι ιαματικές πηγές Ξάνθης**

Οι Θερμές Ξάνθης ανοίκουν στην κατηγορία των οξυανθρακικών. Έχουν θερμοκρασία 19-55 βαθμούς Κελσίου και Βρίσκονται διάσπαρτες σε 1 τετραγωνικό χιλιόμετρο. Ανακουφίζουν τις ρευματοπάθειες και ασθένειες του ήπατος και του γαστρεντερικού.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η) Η ΕΝΝΟΙΑ, Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

2.1 Τί είναι οι λουτροπόλεις...;

Οι Λουτροπόλεις ή αλλιώς “Πάρκα υγείας και αναψυχής”, αποτελούν κύριο μέρος του Τουρισμού Υγείας, όπου συνδιάζονται οι διακοπές με την υγεία.

Η Λουτροπόλη είναι μια έκταση κατάλληλα διαρρυθμισμένη σαν χώρος όπου έχουν εγκατασταθεί τα αναγκαία δίκτυα υποδομής και οι κατάλληλες υπηρεσίες με σκοπό να γίνει εκμετάλλευση των φυσικών πόρων (όπως νερό, κλίμα κτλ.) της έκτασης αυτής. Οι Λουτροπόλεις λόγω του φυσικού πόρου που χρησιμοποιείται, δηλαδή το νερό (ιαματικό ή θαλάσσιο) κατατάσσεται σε κέντρο Υδροθεραπείας. Εκεί με την παρουσία γιατρού, ειδικευμένου προσωπικού και χάρη στην οργάνωση και καλαισθησία του χώρου, επιτυγχάνεται η σωματική και ψυχική εξυγείανση του ατόμου. Σε περίπτωση που ο φυσικός πόρος είναι το κλίμα, η Λουτροπόλη είναι Κέντρο Κλιματοθεραπείας.

Η Υδροθεραπεία με Ιαματικό νερό (Λουτροθεραπεία) γίνεται με τη βοήθεια του μηχανικού και του θερμικού παράγοντα. Έτσι, ασκείται άνωση ή υδροστατική πίεση και σε συνδιασμό με την κατάλληλη θερμοκρασία επιτυγχάνεται η χαλάρωση και η τόνωση του κινητικού συστήματος. Βασικό ρόλο την θεραπευτική αγωγή παίζουν και τα μεταλλικά στοιχεία που εμπεριέχονται στο Ιαματικό νερό, τα ολιγοστοιχεία και τα ραδιενεργά στοιχεία. Η διείσδυσή τους στον οργανισμό γίνεται με την εισπνοή, με το θερμό λουτρό και κυρίως μέσω των λασπόλουτρων.

Οι περισσότερες Ιαματικές πηγές, από όπου αναβλύζει το Ιαματικό νερό στην Ελλάδα, έχουν δημιουργηθεί από τεκτονικά ρήγματα που προκλήθηκαν από την έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα, είτε από τις μεγάλες καταβυθίσεις της Αιγίδος.

Λόγω των τεκτονικών ρηγμάτων, τα νερά κατεβαίνουν σε μεγάλα βάθη και προσλαμβάνουν διάφορα στοιχεία και τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος που είναι υψηλή. Ανά 30 μέτρα σε βάθος, η θερμοκρασία του νερού αυξάνεται κατά 1 βαθμό Κελσίου. Έτσι σε βάθος 1000 μέτρων το νερό θα είναι 30 βαθμούς θερμότερο από ότι στην επιφάνεια. Όσο πιο ζεστό το νερό, τόσο η διάσπαση των μεταλλικών στοιχείων που υπάρχουν στα πετρώματα γίνεται πιο εύκολη. Με αυτόν τον τρόπο το νερό μέχρι να φτάσει στην επιφάνεια, έχει προσλάβει πολύτιμα συστατικά. Η θερμοκρασία σε συνδιασμό με την ύπαρξη αερίων, αναγκάζει το νερό να αναδυθεί μέσω των τεκτονικών ρηγμάτων.

Επίσης, ιαματικές πηγές εμφανίζονται σε υψηλές περιοχές όπου η άνοδος των υδάτων γίνεται μέσω των ρωγμών που έχουν τα στρώματα της υπόγειας υδροφορείας.

Το νερό που αναβλύζει από τις φυσικές πηγές διακρίνεται σε μεταλλικό και πόσιμο, αναλόγως από τα συστατικά που φέρει και τις φυσικές του ιδιότητες.

Η Υδροθεραπεία με θαλασσινό νερό (Θαλασσοθεραπεία) γίνεται με τη χρήση της ενεργητικής δράσης που έχει το θαλασσινό περιβάλλον στον οργανισμό. Για την εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας συνήσταται η παρουσία γιατρού και καθοδήγηση εκπαιδευμένου προσωπικού, διότι πέρα από το ότι βοηθάει στις δερματολογικές, ορθοπαιδικές και ρευματολογικές παθήσεις, συμβάλει στο αδυνάτισμα και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, προστατεύει από τις ασθένειες του σύγχρονου κόσμου (παχυσαρκία, στρες, κατάθλιψη, αϋπνίες, καρδιαγγειακά νοσήματα) και ενισχύει την επούλωση και την ανάρρωση. Παρολαυτά, υπάρχει κίνδυνος αλλεργίας στο ιώδιο, καρδιακής ανεπάρκειας, υγρός δερματοπαθειών, όπως και επιβάρυνση του υπερθυροειδισμού.



2.2 Κανόνες πριν την έναρξη της λουτροθεραπείας

Πρωτού ξεκινήσει κάποιος τη λουτροθεραπεία, θα πρέπει πρωτίστως να εξεταστεί για νόσους που μπορούν να επηρεαστούν από τη λουτροθεραπεία. Σε περίπτωση που ο ασθενής πάσχει από κάποια ασθένεια, θα πρέπει να ακολουθήσει θεραπεία χωρίς διακοπή, ενώ κατά τη διάρκεια της θεραπείας πρέπει να επανεξετάζεται. Επίσης, ο επιβλέπων ιατρός πρέπει να σημειώνει την εξέλιξη της πορείας της θεραπείας η οποία διαρκεί μερικές εβδομάδες και τα θετικά αποτελέσματα ξεκινούν να είναι ορατά μετά από αρκετές λουτροθεραπείες.

2.3 Κυριότερες μορφές υδροθεραπείας

- **Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών υδάτων**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών είναι γνωστές από την εποχή του Ηρόδοτου. Αρχικά οι άνθρωποι, λόγω άγνοιας, απέδιδαν τις θεραπευτικές του ιδιότητες σε θεότητες και ανώτερες δυνάμεις. Με το πέρασμα όμως του χρόνου και την εξέλιξη της επιστήμης, οι ιδιότητες αυτές τελικά αποδόθηκαν σε μεταλλικά άλατα, αέρια και κolloειδείς ουσίες.

Η λουτροθεραπεία βοηθάει στο να ξεφύγει ο άνθρωπος από την καθημερινότητα, να αποβάλλει το στρες και να χαλαρώσει. Η θεραπεία γίνεται θερμικά ερεθίσματα, με χημικά και μηχανικά ερεθίσματα.

Θερμικό ερέθισμα θεωρείται ότι έχουμε όταν η θερμοκρασία του νερού είναι μεγαλύτερη η μικρότερη από αυτήν του σώματος. Όταν η θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη, τότε το σώμα αποβάλλει ουρικό οξύ και άλατα μέσω των ούρων. Επίσης, εάν το λουτρό διαρκεί λίγο, το σώμα χαλαρώνει και αναζωογονείται, ενώ σε περίπτωση που η λουτροθεραπεία διαρκέσει παραπάνω, έχουμε εξάντληση.

Χημικό είναι το ερέθισμα που προκαλείται στον οργανισμό από την επίδραση των ουσιών που υπάρχουν στο νερό, στερεών ή αέριων. Αυτά διεισδύουν στο δέρμα και διεγύρουν τους ιστούς του οργανισμού .

Το μηχανικό ερέθισμα προκαλείται στο σώμα με τη βοήθεια υδροστατικής πίεσης του ιαματικού νερού που ασκείται πάνω στο σώμα. Η υδροστατική πίεση προκαλεί πίεση στις αρτηριακές φλέβες στο ύψος που φτάνει το νερό πάνω στο σώμα. Επίσης, προκαλεί διούρηση λόγω της πίεσης του νερού πάνω στην κοιλιακή χώρα.

- **Ποσιθεραπεία**

Κατατάσσεται στην εσωτερική υδροθεραπεία και είναι η κατανάλωση υγρών με πόση για θεραπευτικούς σκοπούς.

Το νερό των ιαματικών πηγών είναι πλούσιο σε ανόργανα άλατα, μεταλλικά στοιχεία και κολλοειδή, τα οποία είναι σημαντικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και έτσι με την κατανάλωση του γίνεται η πρόσληψή τους από τον οργανισμό και επιτυγχάνεται η βιολογική και φαρμακοδυναμική τους επίδραση.

Με την κατανάλωση ιαματικού νερού, έχουμε βελτίωση της εντερικής λειτουργίας, αύξηση της διούρησης, βελτίωση της πεπτικής λειτουργίας και της χοληδόχου κύστης.



- **Εισποθεραπεία**

Η εισπνοθεραπεία κατατάσσεται επίσης στην εσωτερική υδροθεραπεία, μόνο που σε αυτήν την περίπτωση το νερό είναι σε μορφές σταγονιδίων και εισπνέεται.

Τα μεταλλικά νερά που χρησιμοποιούνται κυρίως για παθήσεις της αναπνευστικής οδού είναι τα χλωριούχα, τα θειούχα, τα διτανθρακικά, τα ραδιενεργά, τα αρσενιούχα και τα ανθρακικά.

Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της εισπνοθεραπείας. Αυτά είναι το κλίμα, η εποχή, η διάρκεια, η προετοιμασία και ο τρόπος ζωής και διατροφής.

Η εισπνοθεραπεία ενδείκνυται για χρόνιες φλεγμονές και παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Όμως δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περιπτώσεις καρκίνου, φυματίωσης, καρδιακής ηπατικής και νεφρικής ανεπάρκειας και αρτηριακής υπέρτασης, όταν αυτή δεν μπορεί να ρυθμιστεί. Επίσης, πρέπει να αποφευχθεί σε περιπτώσεις οξέων λοιμώξεων.

- **Λουτροθεραπεία**

Κατατάσσεται στην εξωτερική λουτροθεραπεία και γίνεται μέσω της τοποθέτησης του σώματος μέσα σε πισίνα ή λουτήρα με ιαματικό νερό. Τα ιαματικά νερά επιδρούν στο σώμα χάρη στα συστατικά που περιέχουν.

Η λουτροθεραπεία έχει μελετηθεί ότι βοηθάει στις ρευματικές παθήσεις, στις δερματικές παθήσεις, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος, ενώ βοηθούν σε παθήσεις περιφερικών νεύρων και σε διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος. Παρόλαυτα, δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περιπτώσεις καρδιακών παθήσεων, σε περιπτώσεις αιμοραγιών εσωτερικών οράνων, ενεργής φυματίωσης, κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρήσης και μετά τον 6ο μήνα εγκυμοσύνης. Ακόμα, σε περίπτωση που ο λουόμενος αισθανθεί αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της λουτροθεραπείας, η διαδικασία θα πρέπει να διακοπεί.

- **Υδρομαλάξεις και υδροκινισιοθεραπεία**

Ένας σχετικά πρόσφατος τρόπος εφαρμογής του ιαματικού νερού που εφαρμόζεται σε πισίνες, είναι μέσω της υδροκινισιοθεραπείας. Εφαρμόζεται σε όλα πλέον τα κέντρα υδροθεραπείας και φυσικοθεραπείας. Το βασικό χαρακτηριστικό του είναι η εκμετάλευση των τριών παραγόντων του ιαματικού νερού, δηλαδή του χημικού, του θερμικού και του μηχανικού. Βοηθάει το σώμα να επανέλθει μετά από τραύματα και αλλά και μόνιμες βλάβες, κατάγματα, αρθροπάθειες, ισχαιμίες και σπονδυλαρθρίτιδες. Επίσης, σε τέτοιες περιπτώσεις βοηθάει και η υδρομάλαξη, όπου το ιαμτικό νερό εφαρμόζεται στο σώμα με πίεση όσο αυτό είναι μέσα στο νερό.



- **Πηλοθεραπεία**

Είναι η χρήση του πηλού για θεραπευτικούς σκοπούς. Γίνεται με την μερική ή ολική επάλειψη του σώματος με ιαματικό πηλό, ή και τοποθέτηση του σώματος σε λουτρά με πηλό. Η θεραπεία με τη βοήθεια του πηλού επιτυγχάνεται τόσο επιφανειακά, όσο και σε εσωτερικά. Η χρήση της πηλοθεραπείας ενδείκνυται για δερματικές παθήσεις, γυναικολογικές παθήσεις, αρθροπάθειες και ουρικές αρθρίτιδες.



- **Θαλασσοθεραπεία**

Από τα αρχαία χρόνια ακόμα, από την εποχή των Ελλήνων, των Ρωμαίων και των Αιγυπτίων είχε ξεκινήσει η χρήση του θαλασσινού νερού για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ο Ιπποκράτης εφάρμοζε την θαλασσοθεραπεία στην ιατρική του ενώ ο Richard Russel(1791) πραγματοποίησε για πρώτη φορά μελέτες πάνω στις ιαματικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Έπειτα ιδρύεται το πρώτο marine hospital στην Μεγάλη Βρετανία και το 1899 κτίζεται το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας στη Γαλλία, στο Roscoff. Η σπουδαιότερη ανακάλυψη έγινε το 1904, όταν ο γάλλος βιολόγος DR.Rene Quinton, σε μια μελέτη που έκανε, απέδειξε ότι το θαλασσινό νερό και τα υγρά του ανθρώπινου σώματος αποτελούνται από τα ίδια συστατικά. Το θαλασσινό νερό είναι πιο συμπυκνωμένο σε αυτά. Το 1964 ιδρύεται το πρώτο σύγχρονο κέντρο θαλασσοθεραπείας στη Γαλλία, ενώ το 1967 εισάγεται στα λεξικά ο όρος thalassotherapy, δηλαδή θαλασσοθεραπεία.

Στη θεραπευτική αγωγή της θαλασσοθεραπείας, χρησιμοποιούνται όλα τα συστατικά του θαλασσινού νερού, κυρίως το αλάτι και τα φύκια. Τα θετικά αποτελέσματα αντανακλούν στο σώμα και στο πνεύμα, αφού τη θαλασσοθεραπεία βοηθάει στη καταπολέμηση του άγχους, της κόπωσης, των κυκλοφορικών προβλημάτων, βοηθάει στη ενυδάτωση του οργανισμού και την αποτοξίνωσή του. Επίσης, συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας και την εξισορρόπηση των ιόντων του οργανισμού.

Το θαλασσινό νερό , περιέχει ένα συστατικό όμοιο με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν το ανθρώπινο σώμα έρχεται σε επαφή με το θαλασσινό νερό, ξεκινάει μια διαδικασία ανταλλαγής υγρών, γεγονός που βοηθάει στην κυτταρική θρέψη, στην αναδόμηση των ιστών του σώματος και στην απαλαγή από τις τοξίνες. Επίσης, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας της επιδερμίδας, αφού επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσής της, ενώ δειγείρει την μικροκυκλοφορία.

Όμως, η θαλασσοθεραπεία βοηθάει τον ανθρώπινο οργανισμό καί εσωτερικά. Οι μικροοργανισμοί που περιέχει το θαλασσινό νερό, έχουν αντιβακτηριδιακές, αντικές και αντιβιοτικές ιδιότητες. Έτσι, με το να έρχεται το νερό σε επαφή με το δέρμα μας, απορροφούνται από αυτό τα ιχνοστοιχεία του νερού, τα οποία επιδρούν θετικά στον οργανισμό μας. Όως αποτέλεσμα, ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αντιμετωπίζονται οι μολύνσεις, τα ενδοκρινολογικά προβλήματα, τα προβλήματα ύπνου, ενώ δρά και σαν παυσίπονο. Ακόμα, αποκαθίσταται η ηρεμία του σώματος και του πνεύματος και βοηθάει στην ψυχική υγεία.

Η χρήση του θαλασσινού νερού γίνεται τόσο με εμβάπτιση του σώματος, όσο και με τη χρήση του σαν λοσιόν, ή αναμυγνιέται με ειδική θαλασσια λάσπη, φύκια ή φυτά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η) ΙΔΡΥΣΗ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΗΣ

3.1 Ίδρυση, οργάνωση και σχεδιασμός μίας λουτρόπολης

Είναι γνωστό ότι οι ελληνικές Λουτροπόλεις είχαν γνωρίσει ακμή. Μεγάλος αριθμός τουριστών τις επισκέπτονταν με αποτέλεσμα να ήταν μεγάλη πηγή εισοδημάτων. Παρολαυτά, λόγω της επικράτησης του αναπτυξιακού μοντέλου, μεγάλο μέρος των ελληνικών Λουτροπόλεων οδηγήθηκαν σε παρακμή. Υπάρχουν καταγεγραμμένες 822 Πηγές Θερμομεταλικών Νερών στην Ελλάδα σύμφωνα με τα στοιχεία Ινστιτούτου Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών. Οι 752 μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλλά ούτε οι 100 δε λειτουργούν και αξιοποιούνται όπως θα έπρεπε, ενώ η σημερινή κυβέρνηση αναβάλλει τη θέσμιση νόμων που θα ρυθμίζουν θέματα που αφορούν τις Λουτροπόλεις και γενικότερα τον Ελληνικό Ιαματικό Τουρισμό.η και ο σχεδιασμός μίας Λουτρόπολης απαιτεί χρόνο, συνδιασμένης μελέτης πολλών πολύπλοκων παραγόντων και την καταβολή μεγάλου χρηματικού ποσού. Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η θέση της Λουτρόπολης, η προσβασιμότητα του χώρου, τα χαρακτηριστικά του τόπου και των κλιματικών συνθηκών. Με τη βοήθεια ιατρικών μελετών ορίζονται οι ανάγκες που θα έχει η συγκεκριμένη Λουτρόπολη σε ιαματικό φυσικό πόρο, ώστε να μπορεί η πηγή να ανταπεξέλθει στις ανάγκες αυτές.

Η ίδρυση μίας Λουτρόπολης, στις μέρες μας, μπορεί να εξασφαλιστεί μέσω τραπεζικού δανεισμού με επιχορήγηση από το Δημόσιο, μέσω χρηματοδότησης από επενδυτή, ένταξη σε πρόγραμμα της Ε.Ε.ή και τον συνδιασμό των τριών παραπάνω πηγών χρηματοδότησης. Γίνεται επένδυση στο μάρκετινγκ, χάρη στο οποίο ενυψίζεται η λειτουργία της Λουτρόπολης.

Πέρα από τον ανθρωπιστικό της χαρακτήρα, η κάθε λουτρόπολη δεν παύει να έχει επιχειρησιακό χαρακτήρα. Οι υπηρεσίες που παρέχονται σε αυτές, αποκομίζουν μεγάλα χρηματικά ποσά και απαιτείται μεγάλη προσπάθεια, συντονισμός και έμπειρο προσωπικό για τη σωστή λειτουργία τους.

Όπως κάθε επιχείρηση, έτσι και η λουτρόπολη προέρχεται από μία επένδυση, και έχει έναν κύκλο ζωής. Ο κύκλος ζωής μίας επιχείρησης αποτελείται από τέσσερα στάδια. Αυτά είναι:

1. Σύσταση
2. Ανάπτυξη
3. Ωρίμανση
4. Παρακμή

Στην Ελλάδα οι λουτροπόλεις έχουν περάσει από όλα αυτά τα στάδια λόγω του γεγονότος ότι υπάρχουνε από πολύ παλιά. Με την επικράτηση του αναπτυξιακού μοντέλου, οι λουτροπόλεις αναγκάστηκαν να εξυγχρονιστούν, για να μην σταματήσει η λειτουργία τους. Το γεγονός ότι η Ελλάδα θεωρείται πλέον η χώρα του ήλιου και των διακοπών, έφερε νέα δεδομένα στο χώρο της λουτροθεραπείας. Έτσι, ενώ άλλες παλιές λουτροπόλεις παρείκμασαν, λουτροπόλεις όπως αυτή της Ικαρίας ή της Νέας Απολλώνιας μπήκαν στο πρώτο στάδιο της “σύστασης”.

Σε αυτήν τη φάση ο βασικότερος σκοπός είναι η τόνωση της ζήτησης των λουτροπόλεων από τους τουρίστες. Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται η μελέτη πολλών και σύνθετων παραγόντων κατά το σχεδιασμό και τη σύστασή τους. Απαιτούνται μελέτες από διάφορες οπτικές γωνίες, όπως αυτή του χωροτάκτη, του ιατρού ή του αρχιτέκτονα.

Για παράδειγμα, ο χωροτάκτης θεωρεί τη θέση για τη δημιουργία μίας λουτρόπολης η οπο'ια εκτ'ος

απ'ο ωραία, θα πρέπει να είναι σε κατάλληλη περιοχή, το κλίμα να μην την επηρεάζει αρνητικά και να είναι αρκετά μεγάλη για τη δημιουργία της. Ο ιατρός επιβλέπει εάν οι ιδιότητες των ιαματικών υδάτων της συγκεκριμένης περιοχής μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες όσων θα επισκέπτονται την μελλοντική λουτρόπολη, ενώ ο αρχιτέκτονας βάζει την πινελιά του κατά τη δημιουργία της εγκατάστασης.

Η βασικότερη φάση είναι αυτή της χρηματοδότησης. Χωρίς τους αναγκαίους πόρους, όλα τα παραπάνω και η ίδρυση της λουτρόπολης είναι αδύνατη. Όπως είχαμε προαναφέρει, η χρηματοδότηση μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους:

1. Από τον ίδιο τον επενδυτή
2. Μέσω τραπεζικού δανεισμού
3. Με τη χορηγία του Δημοσίου
4. Μέσω ένταξης σε πρόγραμμα της Ε.Ε.
5. Από τον συνδιασμό των παραπάνω πηγών χρηματοδότησης

Βεβείως, η χρηματοδότηση ενός τόσο μεγάλου έργου δεν είναι μία εύκολη υπόθεση, διότι χρειάζονται μεγάλα χρηματικά ποσά για τη υλοποίησή του.

Μία βασική λεπτομέρεια κατά τη δημιουργία μίας λουτρόπολης είναι η διατήρηση και προστασία του γνήσιου φυσικού περιβάλλοντος. Η δημιουργία ενός χώρου που θα μπορεί να υποδεχτεί και να εξυπηρετήσει πολύ κόσμο θέτει σε κίνδυνο την ακεραιότητα της αρχικής φυσικής ομορφιάς του τόπου και τη μόλυνση του περιβάλλοντος. Ως αποτέλεσμα όμως έχει να υποβαθμίζεται ο τόπος, να χάνεται η αξία του στην τουριστική αγορά και να καθίσταται δ'θσκολη η προσέλκυση των επενδυτών.

Έτσι, ο βασικός στόχος ενός αναπτυξιακού σχεδιασμού μίας λουτρόπολης είναι να δημιουργηθούν υποδομές, η λειτουργία των οποίων θα γίνεται με βασικό στόχο την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, την προσέλκυση ποιοτικού εσωτερικού και εξωτερικού τουρισμού και την προσέλκυση επενδυτών με σκοπό την συνεχή ανάπτυξη των υποδομών αυτών.

Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της σωστής διαχείρισης των ιαματικών πηγών, της μελέτης και της αναγνώρισής τους ως ιαματικές.

Επίσης, η προστασία του περιβάλλοντος θα μπορούε να επιτευχθεί με τη μείωση της καταναλισκόμενης ενέργειας. Μέσω της αξιοποίησης της γεωθερμίας και του εκσυγχρονισμού των εγκαταστάσεων, μπορεί να επιτευχθεί η μείωση του κόστους λειτουργίας και η λειτουργία της λουτρόπολης όλο το χρόνο. Με τη χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας όπως η ηλιακή, η αιολική, η υδροηλεκτρική αντί της ηλεκτρικής ενέργειας που χρησιμοποιείται για τη θέρμανση των υποδομών της λουτρόπολης και για τη λειτουργία των λουτρών, αλλά και με τη χρήση αέριων καυσίμων και επεξεργασμένων απορριπτόμενων υλικών από εγχώριες βιομηχανίες.

Η χρηματοδότηση για τις δαπάνες με σκοπό την επένδυση για εξοικονόμηση εν0%έργειας μπορεί να γίνει από το Υπουργείο Ανάπτυξης, που βάσει του νόμου 3299/2004, ενισχύει τις δαπάνες που αφορούν κτιριακές και ειδικές εγκαταστάσεις, μηχανήματα και εξοπλισμό, συστήματα αυτοματοποίησης, μελέτες, ηλεκτρονικό εξοπλισμό και λογισμικό και τη σύνδεση με το δίκτυο της ΔΕΗ. Η επιδότηση φτάνει το 17% έως και 60%, αναλόγως με την περιοχή της εγκατάστασης.

Από τη στιγμή όμως που το κράτος δεν φροντίζει να διευκολύνει την πρόσβαση όσων έχουν την ανάγκη της λουτροθεραπείας, αλλά αντιθέτως καταργεί το επίδομα της λουτροθεραπείας, κάνει την επίσκεψη δύσκολη, έως και αδύνατη. Ύστερα από την περικοπή αυτή, οι επισκέψεις μειώθηκαν κατά 70% από ντόπιους και ηλικιωμένους. Γι'αυτό τα επιδόματα περί λουτροθεραπείας θα πρέπει να επαναπροσδιοριστούν και να ξαναλειτουργήσουν.

Άλλο ένα θέμα που θα πρέπει να εξετάζεται προσεκτικά κατά την ίδρυση μίας λουτρόπολης είναι οι νόμοι, που είναι θέμα χρονοβόρο και περίπλοκο. Οι νόμοι αφορούν την ίδρυση των λουτροπόλεων είναι σύνθετοι και πολλές φορές καταλήγουν να μην εφαρμόζονται, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα στη λειτουργία τους.

Ουσιαστικά, όλον αυτόν τον καιρό οι λουτροπόλεις λειτουργούσαν χωρίς ειδική άδεια λειτουργίας, διότι δεν έχει γίνει η αναγνώριση των ιδιοτήτων των φυσικών ιαματικών πηγών. Γι'αυτό λοιπόν άλλο θέμα που θα πρέπει να λυθεί είναι η νομιμοποίηση της λειτουργίας των λουτροπόλεων.

Δύο από τις πιο γνωστές και λειτουργικές λουτροπόλεις της Ελλάδας είναι αυτή της Νέας Απολλωνίας και αυτή του Λαγκαδά.

Τα λουτρά της Απολλωνίας, που θεωρούνται απ'τα καλύτερα στην Ελλάδα διαθέτουν ανακαινισμένες εγκαταστάσεις, ενώ προσφέρουν υπηρεσίες spa, χαλαρωτική θέα στη λίμνη Βόλβη και ιαματικά νερά θερμοκρασίας 50 βαθμών Κελσίου. Μπορούν να φιλοξενήσουν πάνω από 2.000 λουόμενους, αφού διαθέτουν επίσης διαμερίσματα και δώματα στον οικισμό και δωμάτια στην ίδια τη λουτρόπολη. Ακόμα, υπάρχει πισίνα, σάουνα, εισπνοθεραπευτήριο, ατομικοί και ομαδικοί λουτήρες, χαμάμ, υδρομασάζ και εξοπλισμένο ιατρικό κέντρο στις σύγχρονες υδροθεραπευτικές εγκαταστάσεις τους.

Τα εξίσου εξελιγμένα λουτρά του Λαγκαδά προσφέρουν 60 ατομικούς λουτήρες και 2 ομαδικούς, υδρομασάζ, φυσικοθεραπευτήριο, αμμόλουτρα, ιατρίο, ενώ το ιαματικό νερό έχει θερμοκρασία 39,5 βαθμούς Κελσίου. Ακόμα, τα σύγχρονα κολυμβητήρια που διαθέτουν έχουν θερμό νερό πηγών, ενώ διαθέτουν επίσης γήπεδα ομαδικών αθλημάτων, γήπεδα γκόλφ, γήπεδα τένις, παιδικές χαρές και περιβάλλον ιδανικό για πίκ νίκ.

Μέσω της πλήρους αξιοποίησης των εγκαταστάσεων και του χώρου των λουτροπόλεων, θα μπορούσε να επιτευχθεί η αναβάθμιση και προβολή της κάθε περιοχής, με αποτέλεσμα την αύξηση των επισκεπτών. Αλλά και αντιστόφως ανάλογα, δηλαδή με την αύξηση των επισκεπτών και τη σωστή διαχείριση και τη μέγιστη αξιοποίηση του χώρου και των εγκαταστάσεων που προσφέρει η λουτρόπολη επιτυγχάνεται θετική διαφήμιση και αναγνώριση του τόπου της λουτρόπολης.

3.2 Ο νομικός χαρακτήρας των λουτροπόλεων

Η χρήση των Ιαματικών Νερών γίνεται μέχρι τον Μεσαίωνα, όπου γνωρίζει παρακμή και επανέρχεται στις αρχές του 16ου αιώνα. Μεγάλη επένδυση σε Υδροθεραπευτήριο έγινε κατά τη βασιλεία του Όθωνα, όπου δημιουργήθηκαν τα Λουτρά της Κύθνου, ενώ η πρώτη γενική θεσμική κατοχύρωση της λειτουργίας των ιαματικών πηγών γίνεται με τον νόμο 2188/1920, που αναφέρεται στη χρήση και ενοικίασή τους για 20 χρόνια. Το 1936 έχουμε τη δημιουργία του υπουργείου Τύπου και Τουρισμού που αναλαμβάνει την αρμοδιότητά του, ενώ το 1950 μεταβιβάζεται η αρμοδιότητα αυτή στον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού. Πιο πρόσφατα, η κυβέρνηση του ΠΑΣΟΚ προσπάθησε να καταθέσει νομοσχέδιο που τελικά αποσύρρεται. Τελικά ψηφίζεται από τη Νέα Δημοκρατία ο Νόμος 3498/24 με τίτλο "Ανάπτυξη ιαματικού τουρισμού και λοιπές διατάξεις", και έχει ισχύ μέχρι σήμερα. Με αυτόν το νόμο θεσπίζεται η αναγνώριση των ιαματικών φυσικών πόρων και δίνεται τριετής προθεσμία για να υποβληθούν τα απαραίτητα δικαιολογητικά στον ΕΟΤ. Λόγω δυσαρέσκειας στον νόμο αυτό, έχουμε έγκριση για θέσπιση νέου νόμου, ο οποίος δεν έχει τεθεί σε διασυμβούλευση. Ως αποτέλεσμα, η λειτουργία των σημερινών

υδροθεραπευτηρίων να γίνεται στην πλειοψηφία χωρίς άδεια, κανονισμούς λειτουργίας και του ειδικού σήματος λειτουργίας του ΕΟΤ.

Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε τη λειτουργία του ιαματικού θερμαλισμού σχεδόν παράνομο, διότι ο ΕΟΤ με έγγραφά του δηλώνει ότι δεν επιτρέπεται η λειτουργία των Λουτροπόλεων χωρίς το ειδικό σήμα λειτουργίας του.

3.3 Το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA WELLNESS HOTEL

Στην Αιδηψό, μία από τις πιο γνωστές λουτροπόλεις της Ευρώπης, και μεγάλης τουριστικής σημασίας, βρίσκεται ένα από τα 10 καλύτερα Medical Thermal Spas στον κόσμο (σύμφωνα με το Conde Nast Traveller - England – March 2004) που μας βοηθούν να επανέλθουμε ξεκούραστοι στις καθημερινές μας υποχρεώσεις.

Το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA μας προσφέρει ολοκληρωμένα ευεργετικά προγράμματα για την υγεία και την ομορφιά σας. Εδώ και 20.000 χρόνια τα φημισμένα ιαματικά νερά που αναβλύζουν από την πηγή Σύλλα (που βρίσκεται εντός του Ξενοδοχείου), πασίγνωστα από την αρχαιότητα, είναι ιδανικά για αναζωογόνηση, ξεκούραση, και κούρες ομορφιάς όπως επίσης και για θεραπείες ρευματοπαθειών, γυναικολογικών παθήσεων, για προβλήματα ενδοκρινολογικού κύκλου, καθώς και για καρδιολογικά και κυκλοφορικά προβλήματα. Συνδυάζοντας το τερπνόν μετά του ωφελίμου, η παραμονή μας προσφέρει ανανέωση και αναζωογόνηση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Ύστερα από τόσους αιώνες χρήσης της και παρακολουθώντας την εξάπλωσή της, καταλήγουμε ότι η λουτροθεραπεία είναι αναγκαία για τον άνθρωπο. Τόσο λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών υδάτων, όσο και για χαλάρωση και τόνωση της ψυχικής τους υγείας, έχει αποκτήσει ευρύ κοινό.

Στην Ελλάδα συναντάμε έναν τεράστιο αριθμό ιαματικών πηγών. Άλλες αξιοποιούνται στη λουτροθεραπεία, άλλες καταλήγουν στο τραπέζι μας και άλλες δεν χρησιμοποιούνται.

Οι Λουτροπόλεις, χάρη στον μεγάλο αριθμό τουριστών που τις επισκέπτονται, μπορούν και επιφέρουν μεγάλη χρηματική εισροή στη χώρα. Οι σύγχρονες υποδομές και κοινωνικές δομές, οι ασφαλιστικοί φορείς και το καταρτισμένο προσωπικό συμβάλλουν στην μεγαλύτερη ζήτησή τους. Για παράδειγμα, το 2010 οι επισκέψεις που έγιναν στις Λουτροπόλεις της Ιταλίας ξεπερνούσαν τα 20 εκατομμύρια, ενώ στις ελληνικές Λουτροπόλεις δεν υπερβαίνανε τα 2 εκατομμύρια, και αυτά κυρίως από εσωτερικό τουρισμό.

Υπάρχουν πηγές τοπικής και τουριστικής σημασίας. Παράδειγμα ιαματικών πηγών τοπικής σημασίας είναι οι Ιαματικοί Πηλοί της Πικρολίμνης Κιλκίς και τα μοναδικά στην Ελλάδα Αμμόλουτρα Ιωαννίνων. Μερικές τουριστικής σημασίας ιαματικές πηγές είναι η “Κρατσά” στα Θερμά Ικαρίας που είναι ιδιωτική και η “Αιδηψός” στην Έυβοια, ιδιοκτησία του ΕΟΤ, ενώ λειτουργεί με αυτεπιστασία.

Άνθιση έχουν γνωρίσει οι Λουτροπόλεις των Θερμοπυλών, της Αιδηψού, του Καϊάφα στην Πελοπόννησο, της Κύθνου, τα Λουτρά Νιγρίτας, Υπάτης και Μεθάνων. Βέβαια, χρειάζεται να γίνουν τεράστιες επενδύσεις σ'αυτές για να γίνουν ανταγωνιστικές άλλων Λουτροπόλεων όπως αυτών της Ιταλίας.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι οι Λουτροπόλεις της Ιταλίας ανοίκνουν όλες στους δήμους. Αυτοί είναι υπεύθυνοι για την ανάπτυξη και συντήρησή τους, ενώ υπάρχει μεγάλος ανταγωνισμός μεταξύ των δήμων, διότι ο Ιαματικός Τουρισμός επιφέρει μεγάλη ενίσχυση στην Ιταλική οικονομία.

Στο παρελθόν ο πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Ιαματικών Πηγών και Λουτροπόλεων Ελλάδος Α.Αναστασιάδης κατηγόρησε τις κυβερνήσεις για τη φτωχή λειτουργία των Λουτροπόλεων και της συνεχούς απαξίωση μίας μεγάλης πηγής ενίσχυσης της οικονομίας, λέγοντας: «Οι κυβερνήσεις έρχονται και παρέρχονται και όλες έχουν ακριβώς το ίδιο μερίδιο ευθύνης για την κατάρρευση του θερμαλισμού. Πώς εννοούν ότι θα σώσουν την χώρα από την πτώχευση, όταν γυρίζουν την πλάτη σε ένα αγαθό το οποίο είναι θησαυρός. Τι να επαναλάβω, ότι ζητάμε νέο νομοσχέδιο, ότι ζητάμε αναπτυξιακό νόμο και παραχώρηση των πηγών στην τοπική αυτοδιοίκηση σε συνεργασία και με ιδιώτες, ή να ζητήσω το αυτονόητο να υπάρχει φορέας αναγνώρισης από έλληνες και ευρωπαίους επιστήμονες γιατί η Ευρώπη δεν αναγνωρίζει ότι διαθέτουμε ιαματικές πηγές. Εδώ δεν υπάρχουν γιατροί στις λουτροπόλεις. Πρέπει να κρυβόμαστε για την κατάντια μας».



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Ξ.Σκάρπια-Χόιπελ, << Λουτροθεραπεία και αναψυχή>>, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, University Studio Press, 1996
2. Κ.Ζαχαρόπουλος- Η.Μπαρμπίκας, <<Τα λουτρά της Ελλάδας>>, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2001
3. <<Ελληνικός Θερμαλισμός, Ιαματικές Πηγές και Λουτροπόλεις>>, Έκδοση του Συνδέσμου Δήμων και Κοινωνικών Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Θεσσαλονίκη, 2006

ΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

1. www.hellas-nea.net/ellinon/ROMAIKALOUTRA/HTML/files/assets/basic-html/page15.html
2. www.thermalsprings.gr
3. www.kathimerini.gr/kath/7days/2001/05/20052001.pdf
4. el.wikipedia.org/wiki/χαμάμ
5. newpost.gr/post/219314/oi-pio-gnostes-loutropoleis-tis-xoras-mas
6. www.loutrapozar.net/
7. www.loutralongada.gr/index.php/3013-07-04-09-34-06/83-istoriki-ekseliksi-ton-iamatikon-loutron
8. www.hellenica.de/Griechenland/Geo/Gr/PigesTisElladas.html
9. ifollowgreece.com/2014/03/iamatikes-piges-therma-loutra/
10. www.souroti.gr
11. www.lagadas.gr
12. www.enet.gr/?i=news.ell.article&id=271414
13. www.agistro.gr
14. www.palini.gr
15. www.hamamagistro.gr/baths
16. www.loutropoleis.com
17. www.taxidologio.gr/rome-todo-baths-of-caracalla.html
18. www.iama.gr/ethno/Therm/madelou.html
19. www.serresbiz.com/bic/el/events/CD-conf-2003/TOURISM/2/6-4.html
20. www.aeihoros.gr/article/el/pros-nea-protupa-sxediasmou-tou-thermalistikou-tourismou-stin-ellada
21. www.cres.gr/kape/publications/ENERGY_RES_09/Spanos.paf
22. www.to-radar.gr/tag/λουτροπόλεις
23. www.makthes.gr/news/economy/89346/