

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Ο ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ

Σπουδαστής: Ηλίας Τασιός

Επόπτης Καθηγητής: Αντώνιος Φραγκούλης

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1. Διερεύνηση του τουρισμού..... σελ. 1-11

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Οι επιπτώσεις στον τουριστικό τομέα

1.2 Ο ορισμός του Τουρισμού

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

1.4. Τουριστική ανάπτυξη και πολιτισμικές αλλαγές

Κεφάλαιο 2. Εναλλακτικός Τουρισμός..... 11- 16

2.1. Ανάγκη για υιοθέτηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού.

2.2. Ο εναλλακτικός τουρισμός στην Ελλάδα

2.3. Ορισμός εναλλακτικού τουρισμού

2.4 Εναλλακτικές μορφες τουρισμου

Κεφάλαιο 3 Ιαματικός Τουρισμός

3.1. Ορισμός

3.2. Ιαματικά Νερά

3.3. Πηγές Ιαματικών Νερών

Κεφάλαιο 4. Είδη –Υπηρεσίες Ιαματικού Τουρισμού

4.1. Ποσιθεραπεία

4.2. Λουτροθεραπεία

4.3 Θαλασσοθεραπεία

Κεφάλαιο 5. Ο ιαματικός τουρισμός στην Ευρώπη και τη Ελλάδα

5.1. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ευρώπη

5.2. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ελλάδα

Κεφάλαιο 6. Τα γνωστότερα ιαματικά λουτρά στην Ελλάδα

Κεφαλαία 7. ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

7.1. Όροι και προϋποθέσεις για τη δημιουργία ιαματικών κέντρων στην Ελλάδα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

INTRODUCTION

Tourism is one of the main income sources for Greece. Even if, we started having advantage of these privilege the last 60 years, tourism exists since ancient times. Perhaps not with the meaning of a source of earning money, it was a privilege for wealthy people, who had the appetite and curiosity to explore new areas. Great personalities of the Greek history, like Herodotus, with their long journeys, are considered as the first tourists.

In recent history, more especially after the end of hostilities of the Second World War , the lower economic classes are able to use the public transportation (airlines, railroad, etch.) because of the price reduction, tourism knows ,for the first time, a large growth and at the same time becomes a huge profit for the future.

Greece, because of the great climate and tourism infrastructure, will be considered as a destination which is ideal for vacations and people from every place of the world will start to visit the country. The influence from the number of people's visiting will be so big, that tourism will be the heavy primary industry of the country in a small amount of time. As the years passing, alternative forms of **tourism will be found from people who like more specific type of vacation.**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο τουρισμός είναι από τις μεγαλύτερες και κυριότερες (εάν όχι η κυριότερη) πηγές εσόδων για την χώρα μας. Μπορεί η κύρια αξιοποίηση του να έχει ξεκινήσει, τα τελευταία 60 περίπου χρόνια, όμως υπάρχει από τα αρχαία χρόνια. Ίσως όχι με κερδοσκοπική έννοια, καθώς απευθυνόταν σε ανθρώπους ευπορών οικογενειών, οι οποίοι είχαν την όρεξη και την περιέργεια να εξερευνήσουν νέα μέρη. Σπουδαίες φυσιογνωμίες της ελληνικής ιστορίας, όπως ο Ηρόδοτος αποτέλεσαν, με τα ταξίδια τους, τους πρώτους τουρίστες.

Στην πρόσφατη ιστορία, κυρίως μετά την λήξη των εχθροπραξιών του Β' Παγκόσμιου Πολέμου και το άνοιγμα των μέσων μαζικής μεταφοράς προς τις χαμηλότερες οικονομικά τάξεις, ο τουρισμός γνωρίζει ραγδαία ανάπτυξη και αποκτά κερδοσκοπικό χαρακτήρα.

Η Ελλάδα, παρόλη την μικρή της έκταση, με τον πλούσιο φυσικό της κάλλος και το εξαιρετικό της κλίμα, γρήγορα θα προσελκύσει κόσμο από κάθε μέρος του πλανήτη ανάγοντας έτσι τον τουρισμό στην κύρια βιομηχανία της χώρας. Σταδιακά και με την πάροδο των χρόνων, θα εμφανιστούν οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού οι οποίες απευθύνονται στους τουρίστες που ψάχνουν ποιο συγκεκριμένα είδη αναψυχής.

Στην εργασία αυτή, θα αναλυθεί μία από τις μορφές εναλλακτικού τουρισμού και ποιο συγκεκριμένα, ο Ιαματικός Τουρισμός. Σκοπός είναι η ανάδειξη ενός μέρους του πλούσιου φυσικού πλούτου της χώρας, καθώς έχουμε εκατοντάδες ιαματικές πηγές, και να δειχθεί ότι η πρόληψη της υγείας μπορεί να συνδυαστεί με την αναψυχή.

Κεφάλαιο 1. Διερεύνηση του τουρισμού

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ο τουρισμός, παρόλο που στηρίχθηκε από την αρχαιότητα έως σήμερα στον ελεύθερο χρόνο, την μετακίνηση και τα χρήματα, εντούτοις παρουσίασε διαδοχικά μια μορφολογική εξέλιξη και μια διευρυνόμενη διάρθρωση.

Αρχικά, η έννοια της χωροχρονικής διάστασης του ταξιδιού και της μετακίνησης υπάρχει σε αναφορές του Σωκράτη στο διάλογο του Φαίδωνα του Πλάτωνα («*Η γη περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό περιοχών... και δεν είναι ούτε η σύσταση τους ούτε το μέγεθός της που προκαλεί ζήλια στους ανθρώπους όταν αναφέρονται σε αυτήν... πρόκειται για κάτι το τεράστιο..και εμείς που κατοικούμε από τη Φώκαια μέχρι της Ηράκλειες στήλες καταλαμβάνουμε μόνο ένα μικρό τμήμα... Υπάρχουν επιπλέον άλλοι τόποι και μεγάλος αριθμός ατόμων που κατοικούν σε αντίστοιχες περιοχές...*»).

Στην αρχαία Ελλάδα και στην αρχαία Ρώμη ο ελεύθερος χρόνος δήλωνε την προέλευση και την τάξη των πολιτών που ήταν ελεύθεροι και οικονομικά εύποροι. Όμως ήταν υποχρεωμένοι να ασχολούνται με τα κοινωνικά, ηθικά και πολιτικά αιτήματα που δημιουργούσε η εύρυθμη λειτουργία της πολιτείας. Ο ελεύθερος χρόνος συνδεόταν ουσιαστικά με τις ευγενείς απασχολήσεις και ήταν απόρροια μιας πολιτικής σκέψης που οριοθετούσε το τι είναι ελεύθερο και τι όχι. Όσοι διέθεταν ελεύθερο χρόνο, δηλαδή αυτοί που άνηκαν σε ανώτερα κοινωνικά στρώματα, μπορούσαν να συμμετέχουν σε διάφορους τύπους ταξιδιωτικών μετακινήσεων.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα που μπορούμε να αναφέρουμε είναι οι διεθνείς ταξιδιωτικές μετακινήσεις για λόγους αναψυχής των Ελλήνων και Ρωμαίων στην Αίγυπτο, καθώς και οι εσωτερικές μετακινήσεις για να παρευρεθούν σε αθλητικούς αγώνες, θεατρικές παραστάσεις, εορτές κτλ.

Στους πρώτους τουρίστες άνηκε ο Ηρόδοτος, ο πατέρας της Ιστορίας. Ο Ηρόδοτος καταγόταν σύμφωνα με τις πηγές από εύπορη και φιλομαθή οικογένεια. Ο ιστορικός, ταξίδευε και ενδιαφερόταν για τα

ήθη, τα έθιμα, την παράδοση και τον πολιτισμό όλων των περιοχών που επισκεπτόταν. Οι περιηγήσεις του φτάνουν μέχρι τη Σικελία, την Αίγυπτο και την Περσία, για αυτό και μπορεί να χαρακτηριστεί και ως «μοντέλο ευφυή τουρίστα».

Ακούγεται ίσως εντυπωσιακό ή υπερβολικό, όμως συνοπτικά μπορούμε να αναφερθούμε στον **τουρισμό λόγω των Ολυμπιακών Αγώνων**, από το 776 π.Χ. και μετά, που υποστηριζόταν μάλιστα και από την "παγκόσμια εκεχειρία", για τη διευκόλυνση όχι μόνο της συμμετοχής των αθλητών, αλλά κυρίως της τουριστικής ροής. Όσον αφορά τον **ιαματικό τουρισμό**, αυτός άκμαζε στις διάφορες λουτροπόλεις και θέρμες, που στα ρωμαϊκά χρόνια γνώρισε μεγάλη άνθιση, με συμμετοχή κοινωνικών ελίτ και με κοινωνιολογικά χαρακτηριστικά αντίστοιχα με τον ιαματικό τουρισμό των αρχών του 20ου αιώνα. Ο **θρησκευτικός τουρισμός** ήκμαζε σε όλη την αρχαία περίοδο, είτε ως επισκέψεις στα πολλά μαντεία της εποχής (Δελφών, Δωδώνης, κ.α.) είτε ως καθαρά θρησκευτικές επισκέψεις λατρευτικών τόπων, ή και θρησκευτικά / λατρευτικά φεστιβάλ π.χ. τα Ελευσίνια, σε διάφορες πόλεις, σε εξοχικές τοποθεσίες ή σε νησιά. Υπήρχε επίσης **φιλοσοφικός / εκπαιδευτικός τουρισμός**, προς την Αίγυπτο, τη Σάμο, τη Μίλητο, **Συνεδριακός τουρισμός**, στην Κόρινθο, τη Νεμέα αλλά και στη Δήλο, **Πολιτιστικός τουρισμός**, στα μεγάλα και παγκόσμια γνωστά (τότε, αλλά και σήμερα) θεατρικά φεστιβάλ, τους δραματικούς αγώνες στην Αθήνα, την Επίδαυρο, την Έφεσο, κλπ.

Τέλος υπήρχαν συγγραφείς με ταξιδιωτικό και γεωγραφικό προσανατολισμό, όπως ο Νέαρχος, πλοίαρχος του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ο Αρριανός, ιστορικός αλλά και ταξιδιωτικός συγγραφέας, αλλά και κατ' εξοχήν τουριστικοί, όπως ήταν ο Πausανίας, ο Στράβων και ο Πλούταρχος.

Την περίοδο του 19^{ου} αιώνα, εμφανίζονται τα πρώτα κρατικά πανδοχεία, που παρείχαν δωρεάν τις υπηρεσίες τους στους ταξιδιώτες, καθώς και τα πρώτα πανδοχεία κερδοσκοπικής μορφής.

Εν συνεχεία, δεύτερος «τουρίστας» της εποχής εκείνης θεωρείτο ο Πausανίας, ο οποίος μας παραθέτει και τον πρώτο τουριστικό οδηγό, το «*Ελλάδος περιήγησις*». Αξίζει να σημειωθεί το σχόλιο του ερμηνευτή και μεταφραστή του Πausανία James Freizer ο οποίος μας επισημαίνει το εξής για τον Πausανία : «*χωρίς αυτόν τα ερείπια της Ελλάδας θα ήταν ως επί το πλείστον ένας λαβύρινθος χωρίς ενδείξεις, ένα αίνιγμα χωρίς απάντηση*».

Στα χρόνια του **μεσαίωνα**, ο τουρισμός έγινε φαινόμενο που σταδιακά αφορούσε περισσότερο τις **κοινωνικές ολιγαρχίες** και λιγότερο το πλήθος των μικροαστών και καθόλου τους εργάτες της γης

και τους δουλοπάροικους. Στον αγροτικό χώρο ο μεσαίωνας προσομοίαζε με τις αρχαίες κοινωνικές δομές και την ύπαρξη της δουλείας. Με τη διαφορά βέβαια ότι ενώ ορισμένοι δούλοι της αρχαίας εποχής ταξίδευαν μαζί με τους κυρίους τους, οι δουλοπάροικοι του μεσαίωνα ήταν προσδεδεμένοι με τη γη, πουλιόνταν, μεταβιβάζονταν, κλπ μαζί μ' αυτήν και ποτέ δεν την εγκατέλειπαν. Όσον αφορά τους κατοίκους των μικρότερων ή μεγαλύτερων πόλεων, υπήρχε έντονο το χαρακτηριστικό του αυστηρού θρησκευτικού ελέγχου της συμπεριφοράς, που αλληλεπιδρούσε με το προφανές έλλειμμα ελευθερίας και δημοκρατίας στις κοινωνικές δομές.

Στην κοινωνική δομή του μεσαίωνα, οι διακοπές και εν γένει ο τουρισμός ήταν συνδεδεμένες σχεδόν αποκλειστικά με **θρησκευτικούς λόγους**, εξ' ου και το αγγλικό "holidays" = holy days, ιερές / άγιες μέρες. Απόηχος αυτού έφτασε σχεδόν μέχρι τις μέρες μας με κάποιους ηλικιωμένους που τα μόνα τους τουριστικά ταξίδια ήταν κάποια "τάματα". Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε την έως και πρόσφατα καθαρά "θρησκευτική" πράξη της βάπτισης στον ποταμό Ιορδάνη και την απόκτηση του προσωνυμίου "Χατζής", (αραβικά Haji=προσκυνητής) που έγινε θεσμός από τα ύστερα μεσαιωνικά χρόνια και σήμερα έχει μάλλον γίνει τουριστική ατραξιόν.

Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα, δύο μορφές τουρισμού επικρατούν κατεξοχήν :

1. Ο ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ: Αυτός εμφανίζεται ανεπτυγμένος γύρω από τα πανεπιστημιακά κέντρα της Ευρώπης, όπως το Παρίσι, το Μονπελιέ, την Οξφόρδη, το Κέιμπριτζ κτλ.
2. Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΚΑΙ ΕΟΡΤΩΝ: Στα τέλη του Μεσαίωνα, τα ελβετικά και τα γερμανικά ξενοδοχεία αποκτούν μεγάλη φήμη, λόγω της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών.

Όταν ο θρησκευτικός φανατισμός κόπασε, και επήλθε η αναγέννηση και ο διαφωτισμός, δηλαδή η ανάπτυξη των επιστημών και η εστίαση της προσοχής στον άνθρωπο και την παρούσα, μάλλον, παρά τη μετά θάνατον ζωή, σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές προέκυψαν, με αποκορύφωμα την αστική Γαλλική Επανάσταση και την Αγγλική Βιομηχανική Επανάσταση. Η επίδραση των κοσμοϊστορικών αυτών γεγονότων στο κοινωνικοοικονομικό γίνεσθαι ήταν καθοριστική και ανεπίστροφη, και φυσικά το φαινόμενο του τουρισμού δεν θα μπορούσε να μην επηρεαστεί θετικά. Αναφορικά

μόνον θα υπογραμμίσουμε ότι το δικαίωμα (κοινωνικό ή και νομικό) για ταξίδι δεν είχαν πλέον μόνο οι ευγενείς και οι κάθε είδους απεσταλμένοι τους, όπου η τάξη αυτή συνέχισε να υφίσταται. Η νέα τάξη που δημιουργήθηκε, η αστική τάξη, των βιοτεχνών, των βιομηχάνων, των εμπόρων και των επιστημόνων, απελευθερωμένη από θρησκευτικούς ή φεουδαρχικούς δεσμούς και περιορισμούς είχε και τη διάθεση και την οικονομική άνεση να ταξιδέψει, οπότε άρχισε η ανάπτυξη του μοντέρνου τουρισμού, και προέκυψε και ο όρος "τουρισμός".

Κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης, ο τουρισμός εμπλουτίζεται με νέα κίνητρα, καθώς οι άνθρωποι ταξιδεύουν με κύριο σκοπό την ευχαρίστηση αλλά και την διανοητική τους ανάπτυξη.

Μεταξύ 1840 και 1860, τα χαρακτηριστικά του τουρισμού και η κινητικότητα των τουριστών μεταβάλλονται με την ανακάλυψη και την εξάπλωση του σιδηρόδρομου, που υπήρξε και το πρώτο μέσο μαζικής μεταφοράς. Το 1839 εκδίδονται οι πρώτοι τουριστικοί οδηγοί. Σε ένα χρονικό διάστημα μισού αιώνα, ολόκληρη η Ευρώπη διακατέχεται από την εξάπλωση των σιδηροδρομικών δικτύων και τον πολλαπλασιασμό των τουριστικών οδηγών

Παράλληλα, στα τέλη του αιώνα παρατηρείται μια τεράστια ανάπτυξη των ξενοδοχείων πολυτελείας στην Ευρώπη. Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, το τουριστικό φαινόμενο μεταβάλλεται, κάτι που οφείλεται στους εξής λόγους:

- Στην οικονομική συγκυρία της περιόδου 1905- 1914
- Στον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο (1914- 1918).
- Στις πληθωριστικές τάσεις που αφανίζουν ολοκληρωτικά τους εισοδηματίες.
- Στην οικονομική κρίση του 1929, η οποία καταστρέφει τον αριστοκρατικό τουρισμό του 19^{ου} αιώνα

Ο 19^{ος} αιώνας αποτελεί τη χρονική περίοδο σταθμό για τη μεταγενέστερη εξέλιξη του τουριστικού φαινομένου. Οι θεσμικές, οικονομικές, κοινωνικές και τεχνολογικές ανακατατάξεις που

επιτελούνται στα πλαίσια της βιομηχανικής επανάστασης προσδιορίζουν όχι μόνο τη μελλοντική μορφολογία του τουρισμού, αλλά συμβάλλουν επίσης στην εξαφάνιση των πρώτων τάσεων της μαζικοποίησης και της εμπορικοποίησής του.

1.2 Ο ορισμός του Τουρισμού

Η λέξη τουρισμός προέρχεται από την αγγλική λέξη **TOURING** και την γαλλική λέξη **TOUR**, που στα ελληνικά σημαίνει περιηγητισμός, περιοδεύω. Και οι δύο αυτές λέξεις προέρχονται από την λατινική λέξη **tornus**. Δεν υιοθετήθηκε όμως ο όρος αυτός και έτσι επικράτησε ως όρος η λέξη “**ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ**”, η οποία χρησιμοποιείται και διεθνώς.

Πως μπορεί, όμως, να ερμηνευθεί ο ορός ‘Τουρισμός’; Ο ορισμός του τουρισμού αποτελεί ένα πολύπλευρο και δύσκολο κομμάτι για τους μελετητές του καθώς υπάρχει εναλλαγή στο περιεχόμενο του ανάλογα με το κοινωνικό-πολιτιστικό, οικονομικό, πολιτικό και φυσικό περιβάλλον. Παρόλα αυτά, τα διαφορετικά στοιχεία που εμφανίζονται, υπάρχουν ορισμένα βασικά κοινά χαρακτηριστικά του τουρισμού, όπως είναι η απόσταση του τουριστικού προορισμού, η διάρκεια παραμονής του στον τόπο και ο σκοπός μετακίνησης του που βοήθησαν στην διατύπωση ορισμών τόσο του τουρισμού όσο και του τουρίστα.

Από τις αρχές του 20ου αιώνα, διάφοροι διεθνείς οργανισμοί και ειδικοί του τουρισμού προσπάθησαν να ορίσουν την έννοια του τουρίστα και του τουρισμού. Οι σημαντικότεροι από αυτούς είναι ο Glucks-mann (1929), de Magistris (1933) και οι Hunziker και Krapf (1942).

Ο αυστριακός οικονομολόγος, Hermann V. Schullard είχε αναφέρει ότι ‘...το άθροισμα των επιχειρηματιών, κυρίως οικονομικής φύσεως, που σχετίζονται άμεσα με την είσοδο, διαμονή και μετακίνηση αλλοδαπών εντός και εκτός της πόλης μιας χώρας ή περιοχής’. Αυτή η φράση – πρόταση, θεωρείται ως ένας από τους πρώτους ορισμούς του τουρισμού. Έδωσε αυτόν τον ορισμό την χρονιά 1910.

Οι καθηγητές του πανεπιστημίου της Βέρνης Hunziker και Krapf, το 1942, έδωσαν μία επιστημονική προσέγγιση για τον τουρισμό, στην οποία αναφέρουν ότι 'Ο τουρισμός είναι το σύνολο των ενεργοποιημένων σχέσεων και γεγονότων κατά τη διάρκεια της μετακίνησης και της παραμονής των ατόμων, μακριά από τον μόνιμο τόπο κατοικίας τους, υπό την προϋπόθεση ότι τόσο στη μετακίνηση, όσο και στη διαμονή τους δεν έχουν ως κίνητρο την άσκηση κάποιας κερδοσκοπικής δραστηριότητας'.

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού (Π.Ο.Τ.) που μπορεί να χαρακτηριστεί ως ιδιαίτερα πλήρης και ακριβής, περιγράφοντας την έννοια του τουρισμού ως μια σειρά δραστηριοτήτων. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Π.Ο.Τ. ο τουρισμός αποτελείται από δραστηριότητες των ατόμων που ταξιδεύουν και διαμένουν σε μέρη διαφορετικά από το σύνηθες περιβάλλον τους (μόνιμος τόπος κατοικίας, τόπος εργασίας κ.α.), για λόγους αναψυχής, αποφυγής των προβλημάτων της καθημερινότητας, για άσκηση επιχειρηματικών δραστηριοτήτων κ.α., και για χρονικό διάστημα όχι μεγαλύτερο του ενός έτους.

Ως Τουρισμός λοιπόν μπορεί να θεωρηθεί η μετακίνηση του ανθρώπου από τον έναν τόπο στον άλλον εκτός της μόνιμης κατοικίας και εργασίας τους για ένα χρονικό διάστημα μικρότερο του ενός έτους, για την ικανοποίηση των προσωπικών τους αναγκών. Ταυτόχρονα είναι και οι προσπάθειες προσέλκυσης, φιλοξενίας και υποδοχής των τουριστών εκ μέρους των φορέων τουρισμού και των χώρων υποδοχής τους. (Λογοθέτης, 1988)

1.3. Οι επιπτώσεις στον τουριστικό τομέα

1.3.1. Οικονομικές επιπτώσεις

Εξετάζοντας τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία διαπιστώνεται η δυναμικότητα που έχει διεθνώς ο τουρισμός, αρχικά ως οικονομικό φαινόμενο. Το μέγεθος των οικονομικών επιπτώσεων της τουριστικής ανάπτυξης επηρεάζεται από μία σειρά παραγόντων όπως:

- Το είδος των εγκαταστάσεων για την εξυπηρέτηση των τουριστών και των συμπεριλαμβανόμενων δραστηριοτήτων με στόχο την προσέλκυση των

ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ.

- Την δημιουργία «καταναλωτικής» τάσης στους επισκέπτες για τη δημιουργία Δαπανών.
- Το επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης της χώρας υποδοχής.

Η τουριστική ανάπτυξη συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με μία πληθώρα οικονομικών και παραγωγικών δραστηριοτήτων. Τομείς όπως η απασχόληση, η περιφερειακή ανάπτυξη, το ισοζύγιο πληρωμών αλλά και ο πληθωρισμός, επηρεάζονται βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα από τις δραστηριότητες και το βαθμό ανάπτυξης του τομέα. Τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα για την οικονομία από την ανάπτυξη του τουρισμού προέρχονται από το γεγονός ότι αποτελεί:

- Τη μεγαλύτερη βιομηχανία και πηγή εισροής συναλλάγματος σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες, επιτυγχάνοντας να καλύψει ένα μεγάλο ποσοστό του παθητικού ισοζυγίου τρεχουσών συναλλαγών, ενώ παράλληλα προωθεί και την ανάπτυξη και άλλων οικονομικών κλάδων.
- Πηγή δημιουργίας θέσεων εργασίας.
- Πηγή αύξησης των εισοδημάτων σε τοπικό και εθνικό επίπεδο με την αύξηση των φορολογικών εσόδων της τοπικής αυτοδιοίκησης και του κράτους.
- Τομέα απορρόφησης μεγάλων κεφαλαίων για την πραγματοποίηση αναπτυξιακών και επενδυτικών έργων τα οποία συνδέονται έμμεσα ή άμεσα με την τουριστική ανάπτυξη.

Παράλληλα όμως η διεθνής βιβλιογραφία καταγράφει και αρνητικές πτυχές της τουριστικής ανάπτυξης για τον οικονομικό τομέα. Οι αρνητικές επιπτώσεις της τουριστικής ανάπτυξης στην οικονομία των κοινοτήτων υποδοχής σχετίζεται κυρίως με:

- Τον εποχικό χαρακτήρα και τις χαμηλές αποδοχές, τα οποία χαρακτηρίζουν την πλειοψηφία των τουριστικών επαγγελματιών.
- Την πλήρη εξάρτηση, που παρουσιάζεται σε μερικές κοινότητες υποδοχής, από τον τουρισμό με αποτέλεσμα να καθίστανται ιδιαίτερα ευάλωτες στις αλλαγές που παρουσιάζονται στην τουριστική αγορά.

- Εμφάνιση φαινομένων αύξηση του πληθωρισμού και της αξίας της γης.
- Αυξανόμενη τάση για εισαγωγές.

Όπως διαγράφεται και στην σχετική βιβλιογραφία, ο a priori προσδιορισμός των οικονομικών επιπτώσεων της τουριστικής ανάπτυξης δεν είναι εφικτός. Οι επιδράσεις του τουρισμού στην οικονομία διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή και είναι ανάλογες του επιπέδου ανάπτυξης της κάθε περιοχής. Για να είναι όμως αισθητές οι θετικές επιδράσεις του τουρισμού, συστήνεται όπως η τουριστική ανάπτυξη συνοδεύεται παράλληλα με την ορθολογιστική ανάπτυξη του πρωτογενούς και δευτερογενούς τομέα της οικονομίας.

1.3.2. Περιβαλλοντικές επιδράσεις της τουριστικής ανάπτυξης

Ο Τουρισμός έχει άμεσες θετικές και αρνητικές επιπτώσεις τόσο στο φυσικό, όσο και στο δομημένο περιβάλλον. Σύμφωνα με τους μελετητές ο τουρισμός μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για την ευαισθητοποίηση των τοπικών και εθνικών αρχών με στόχο τη θέσπιση μέτρων για την προστασία του περιβάλλοντος. Παράλληλα με τη σωστή πληροφόρηση και ενημέρωση οι επισκέπτες έρχονται σε επαφή με τα περιβαλλοντικά θέματα των κοινοτήτων υποδοχής. Η τουριστική ανάπτυξη αποτελεί επίσης κίνητρο για τη διατήρηση, ανάδειξη και επαναχρησιμοποίηση παλαιών παραδοσιακών οικοδομών και εγκαταστάσεων για τουριστικούς και μη σκοπούς.

Αρνητικές μεταβολές στο φυσικό και δομημένο περιβάλλον προκύπτουν κυρίως, λόγω της συγκέντρωσης μεγάλου αριθμού επισκεπτών σε περιορισμένο χρονικό διάστημα. Σε αυτές τις περιπτώσεις παρατηρείται η καταπόνηση του φυσικού περιβάλλοντος. Αυτή εκφράζεται με την εκποίηση δασών και ακτών για σκοπούς δόμησης όπως επίσης και με την εκτεταμένη ρύπανση που δημιουργείται από την εγκατάλειψη σκουπιδιών αλλά και με την ηχητική ρύπανση, φαινόμενο ιδιαίτερα έντονο στους πολυάριθμους τουριστικούς προορισμούς. Σε σχέση με το δομημένο περιβάλλον συχνό είναι το φαινόμενο της αλλοίωσης του παραδοσιακού πολεοδομικού και

αρχιτεκτονικού χαρακτήρα των κοινοτήτων υποδοχής, με τη δημιουργία τουριστικών εγκαταστάσεων, οι οποίες δεν συνάδουν με το τοπικό παραδοσιακό χρώμα. Όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία η υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος των κοινοτήτων υποδοχής αποτελεί ένα από τους κύριους λόγους μείωσης της τουριστικής κίνησης. Στόχος των πολιτικών τουριστικής ανάπτυξης πρέπει να είναι η εξεύρεση μίας ισορροπίας ανάμεσα στον τουρισμό και τη φύση, ούτως ώστε να γίνεται εφικτή η αξιοποίηση των δυνατοτήτων τουριστικής ανάπτυξης κάθε περιοχής.

1.3.3. Κοινωνικές επιδράσεις του τουρισμού

Η τουριστική ανάπτυξη επιφέρει τόσο θετικές όσο και αρνητικές κοινωνικές αλλαγές και μεταβολές στις κοινότητες υποδοχής. Η ύπαρξη θετικών ή αρνητικών επιπτώσεων στις τοπικές κοινωνίες εξαρτάται κυρίως από το είδος του τουρισμού που αναπτύσσεται στην περιοχή, αλλά και από το βαθμό συνοχής των εσωτερικών κοινωνικών δομών των κοινοτήτων υποδοχής. Παράλληλα, καθοριστικό ρόλο έχουν και οι κρατικοί αρμόδιοι φορείς, με τη θέσπιση μέτρων για προσδιορισμό και περιορισμό των αρνητικών επιδράσεων.

Στη σχετική βιβλιογραφία αναφέρεται πως, ένα φαινόμενο το οποίο σχετίζεται άμεσα με την τουριστική ανάπτυξη είναι η επαγγελματική και κοινωνική κινητικότητα. Συχνή είναι η στροφή των κατοίκων των κοινοτήτων υποδοχής στα τουριστικά επαγγέλματα, με στόχο την αύξηση των εισοδημάτων τους. Ο τουριστικός τομέας απορροφά ένα σημαντικό μέρος του εργατικού δυναμικού από τους λοιπούς οικονομικούς τομείς και κυρίως από τη γεωργία, η οποία παραμένει όμως ως κύρια ασχολία για τους ηλικιωμένους. Ως αποτέλεσμα της επαγγελματικής κινητικότητας, οι νέοι αποκτούν οικονομική ανεξαρτησία και αποδεσμεύονται από την οικογένεια. Οι γυναίκες όπως αναφέρεται βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση σε σχέση με το παρελθόν γιατί ασχολούνται παράλληλα με το τουριστικό και το αγροτικό επάγγελμα, όσο και με τις οικιακές εργασίες.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις σχετικές μελέτες για τη δημιουργία κοινωνικών προτύπων μέσα από την επαφή τουρίστα και ντόπιου.

Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της επαφής είναι η οικονομική συναλλαγή. Πέρα όμως του οικονομικού στοιχείου, ο τουρισμός αποτελεί και σημείο επικοινωνίας και διαπολιτισμικής ανταλλαγής, η οποία σε μερικές περιπτώσεις επιφέρει αρνητικές μεταβολές στα ήθη, στα έθιμα, στα κοινωνικά πρότυπα, στις δομές και τους θεσμούς των κοινοτήτων υποδοχής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα των πιο πάνω μεταβολών, αποτελεί το φαινόμενο του μιμητισμού προτύπων τα οποία προβάλλονται από τους ξένους επισκέπτες. Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζει κυρίως τους νέους.. Αυτό είναι ιδιαίτερα αισθητό στα πρώτα στάδια της τουριστικής ανάπτυξης. Στις περιπτώσεις όπου η τουριστική ανάπτυξη φτάσει σε επίπεδο ωρίμανσης και κορεσμού τότε συχνά παρατηρείται μία αδιαφορία και αδυναμία επικοινωνίας μεταξύ επισκεπτών και ντόπιων. Σε αυτό το στάδιο ο τουρίστας αντιμετωπίζεται ως επί τω πλείστων ως ένα «εμπόρευμα» και παρατηρείται η δημιουργία στερεοτύπων από τους ντόπιους κατοίκους για χαρακτηρισμό των επισκεπτών. Τα συγκεκριμένα στερεότυπα προσδίδουν στην πλειοψηφία τους αρνητικούς χαρακτηρισμούς σε συγκεκριμένα άτομα ή λαούς.

1.4. Τουριστική ανάπτυξη και πολιτισμικές αλλαγές

Ο Πολιτισμός ως έννοια συμπεριλαμβάνει ένα ευρύτερο σύνολο στοιχείων, όπως είναι η πολιτιστική κληρονομιά, η θρησκεία, τα παραδοσιακά επαγγέλματα και ασχολίες, οι παραδοσιακές γιορτές και τελετουργίες. Μέσα στα πλαίσια του προσδιορισμού των επιπτώσεων της τουριστικής ανάπτυξης στον πολιτισμό των κοινοτήτων υποδοχής, αναφορά γίνεται για τα φαινόμενα εμπορευματοποίησης της τοπικής παράδοσης, για αλλοίωση της αυθεντικότητας και τέλος για την δημιουργία πολιτισμικών στερεοτύπων.

Αποτέλεσμα είναι η σύνδεση των κοινοτήτων υποδοχής με συγκεκριμένα πολιτισμικά

στερεότυπα τα οποία υποβαθμίζουν την πολιτιστική παράδοση των εν λόγω περιοχών. Παράλληλα όμως όπως αναφέρεται η τουριστική

ανάπτυξη μπορεί να αξιοποιηθεί ως μέσο προώθησης, αναβίωσης και διατήρησης συγκεκριμένων παραδοσιακών στοιχείων των κοινοτήτων υποδοχής. Αντίστοιχα, όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τον πολιτισμό μίας περιοχής αποτελούν σημαντικό πόλο έλξης επισκεπτών. Στόχος είναι η διατήρηση της αυθεντικότητας καθώς και η ανάδειξη και προβολή των πολιτιστικών ιδιαιτεροτήτων των κοινοτήτων υποδοχής ως διαφοροποιητικών στοιχείων σε σύγκριση με άλλες τουριστικές περιοχές.

Κεφάλαιο 2. Εναλλακτικός Τουρισμός

Κεφάλαιο 2. Εναλλακτικός τουρισμός

2.1. Ανάγκη για υιοθέτηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού.

Στη δεκαετία του 1990 είχε αρχίσει να παρατηρείται μια παγκόσμια μείωση στην τουριστική κίνηση λόγω της σταδιακής μεταστροφής των προτιμήσεων των τουριστών σε διαφορετικού τύπου διακοπών από αυτές που τους προσφέρονταν μέχρι τότε. Αυτό γίνεται λόγω της «κόπωσης» των τουριστών από τον παραδοσιακό, μαζικό τουρισμό αλλά και λόγω της εμφάνισης των επιβαρύνσεων που φέρει στον τόπο που αναπτύσσεται. Οι τουρίστες έγιναν περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα περιβάλλοντος και πλέον αναζητούν αυθεντικές και ουσιαστικές εμπειρίες που θα τους καταστήσουν από παθητικούς τουρίστες σε ενεργητικούς.

Αυτές οι καινούριες ανάγκες και προτιμήσεις των τουριστών έδωσαν το έναυσμα στο κράτος να προσανατολίσει τους τουριστικούς φορείς προς ορισμένου τύπου δραστηριότητες και να λάβουν μέτρα για την έντονη προώθηση τους. Δημιουργήθηκε δηλαδή μια νέα φιλοσοφία, αυτή του εναλλακτικού τουρισμού σαν μια ηπιότερη μορφή προσέγγιση ανάπτυξης τουριστικών προορισμών, ως ένα είδος ενεργητικού τουρισμού που αντιδρά στο πρότυπο του μαζικού τουρισμού λειτουργώντας σαν ένα αντίδοτο του(Ανδριώτης,2003).

Έτσι και οι τουριστικές υπηρεσίες άρχισαν να προσαρμόζονται σε αυτές τις προτιμήσεις, παρέχοντας πιο ανεξάρτητες μορφές προσαρμοσμένες στα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα του κάθε τουρίστα για περιπλάνηση στη φύση, αναζήτηση πολιτιστικών εμπειριών έντονη άσκηση ή ενασχόληση με τον αθλητισμό συμμετοχή σε επιστημονικές και άλλες εκδηλώσεις, αναζήτηση εναλλακτικών τρόπων ζωής.

«Πρέπει να οργανώσουμε τον τουρισμό έτσι ώστε να μην είναι μόνον μια καλή εμπορική δόσοληψία αλλά και μια ευκαιρία για να δημιουργηθεί ένας πιο καλλιεργημένος και ειρηνικός κόσμος.» A., Haulot, πρώην Πρόεδρος Παγκοσμίου Οργανισμού Τουρισμού (Κουρτέσας, 2005).

2.2. Ο εναλλακτικός τουρισμός στην Ελλάδα

Ο εναλλακτικός τουρισμός «περιλαμβάνει μορφές τουρισμού οι οποίες δεν ανεβαίνουν τις ευρύτερες κοινωνικές και κοινοτικές αξίες καθώς και τις αξίες που σχετίζονται με τη φύση αλλά παρέχουν στους υποδοχείς και στους τουρίστες την ευκαιρία για θετικές αναδράσεις καθώς και την απόκτηση κοινών εμπειριών» (Eandington & Smith, 1992).

Με τον όρο εναλλακτικός τουρισμός ορίζεται το σύνολο των ολοκληρωμένων τουριστικών υπηρεσιών, οι οποίες διακρίνονται από εξειδίκευση ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες και προτιμήσεις των πελατών τους, απευθύνονται σε ένα εξειδικευμένο κοινό, στηρίζονται σε οικολογικά ανεκτές και ήπιες δραστηριότητες, ενώ αναδεικνύουν χωρίς να καταστρέφουν τα φυσικά κάλλη μίας περιοχής.

Τα κύρια χαρακτηριστικά του εναλλακτικού τουρισμού είναι η αναζήτηση της αυθεντικότητας και της επαφής με την φύση, η άρνηση των απρόσωπων τουριστικών πακέτων, η αποφυγή των κοσμικών παραλιών, ο συνδυασμός των διακοπών με την προσφορά εθελοντικής εργασίας συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος και την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς και προσφέρει λύσεις σε προβλήματα της τουριστικής εποχικότητας. Θεωρείται μικρής κλίμακας ανάπτυξης του τουρισμού, που προέρχεται και οργανώνεται από τον τοπικό πληθυσμό ή τους τοπικούς φορείς και προσελκύει τουρίστες με ειδικά ενδιαφέροντα.

2.3. Ορισμός εναλλακτικού τουρισμού

Με τον όρο εναλλακτικός τουρισμός προσδιορίζουμε το σύνολο εκείνων των τουριστικών υπηρεσιών που διακρίνονται από εξειδίκευση. Απευθύνεται σε κοινό που αναζητάει άλλες μορφές τουρισμού πέρα από τον παραδοσιακό.

Πιο συγκεκριμένα, Με τον όρο εναλλακτικός τουρισμός ορίζεται το σύνολο των ολοκληρωμένων τουριστικών υπηρεσιών, οι οποίες διακρίνονται από εξειδίκευση ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες και προτιμήσεις των πελατών τους, απευθύνονται σε ένα εξειδικευμένο κοινό, στηρίζονται σε οικολογικά ανεκτές και ήπιες δραστηριότητες, ενώ

αναδεικνύουν τις φυσικές ομορφιές μιας περιοχής χωρίς να τις βλάπτουν ή καταστρέφουν.

2.4 Εναλλακτικές μορφές τουρισμού

Μερικές από τις ποιο διαδεδομένες και γνωστές μορφές εναλλακτικού τουρισμού είναι:

- **2.4.1. Ο αγροτουρισμός** είναι η κυριότερη μορφή εναλλακτικού τουρισμού και ήπιου τουρισμού που επικρατεί σε παγκόσμιο επίπεδο και διαφέρει από χώρα σε χώρα ανάλογα με την έκταση των αγροτικών εκμεταλλεύσεων της. Σε χώρες όπως η Γερμανία και η Ολλανδία έχουμε την πρώτη μορφή αγροτουρισμού που είναι οι διακοπές στην αγροτική εκμετάλλευση (Farm House Holidays). Εδώ ο τουρίστας διαμένει στην κατοικία του αγρότη και συμμετέχει στις αγροτικές δραστηριότητες γευματίζει με την οικογένεια του αγρότη και χαλαρώνει στο ήρεμο και ήσυχο φιλικό περιβάλλον. Σε χώρες όπως η Ελλάδα και η Κύπρος έχουμε την δεύτερη μορφή αγροτουρισμού τη διανυκτέρευση με πρωινό (Bed and Breakfast) όπου ο αγροτουρίστας διαμένει στην αγροτική περιοχή σε αγροτουριστικά καταλύματα και του παρέχεται πρόγευμα φτιαγμένο με παραδοσιακά προϊόντα. Και στις δυο μορφές τα καταλύματα είναι εναρμονισμένα με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται και εσωτερικά είναι παραδοσιακά διακοσμημένα. Ο αγροτουρισμός πραγματοποιείται συνήθως σε εποχές μικρής διακύμανσης τουριστών όπου πραγματοποιούνται και οι αγροτικές δραστηριότητες συνήθως το φθινόπωρο την άνοιξη και αρχές ή τέλη καλοκαιριού.
- **2.4.2. Ο οικοτουρισμός** αποτελεί μια μορφή τουρισμού η οποία συνδέεται με διάφορες μορφές τουριστικής δραστηριότητας στη φύση («τουρισμός φύσης» ή «φυσιολατρικός τουρισμός»). Αναπτύσσεται σε οικολογικά αξιόλογες και επί το πλείστον περιοχές θεσμοθετημένης περιβαλλοντικής προστασίας (π.χ. περιοχές Natura) και εμπεριέχει δραστηριότητες που μπορεί να έχουν επιστημονικό και εκπαιδευτικό χαρακτήρα (πχ. τουρισμός παρατήρησης των οικοσυστημάτων). Ο οικοτουρισμός συμπληρώνεται από ορισμένες άλλες μορφές τουρισμού όπως ο επιστημονικός τουρισμός, ο περιηγητικός/ πεζοπορικός τουρισμός και ο τουρισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων (τουρισμός περιπέτειας) που δεν συμβάλουν εξ ορισμού απαραίτητα στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά περιλαμβάνουν όλες εκείνες τις δραστηριότητες που διοργανώνονται στο φυσικό περιβάλλον και εν μέρει έχουν έντονο το στοιχείο της περιπέτειας.

- **2.4.3. Ο επαγγελματικός τουρισμός** αποτελεί μια δυναμική αγορά, με ιδιαίτερα οικονομικά και κοινωνικά πλεονεκτήματα. Οι επαγγελματίες ταξιδιώτες, που μετακινούνται για να συμμετάσχουν σε συνέδρια, εκθέσεις, ταξίδια κινήτρων και επιχειρηματικές υποχρεώσεις, είναι ευπρόσδεκτοι επισκέπτες στον τόπο προορισμού, αφού πρόκειται για άτομα υψηλού κοινωνικού, μορφωτικού και οικονομικού επιπέδου.
- **2.4.4. Πολιτιστικός τουρισμός:** Μολονότι δεν υπάρχει ένας γενικά αποδεκτός ορισμός για τον πολιτιστικό τουρισμό, για τον σκοπό αυτού του άρθρου μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον ορισμό που δίνει η Επιτροπή Καναδικού Τουρισμού (CTC). Σύμφωνα με αυτόν: Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε ένα είδος τουρισμού ως πολιτιστικό όταν η συμμετοχή σε πολιτιστικές και εκπαιδευτικές εμπειρίες ή εμπειρίες που αναφέρονται στην πολιτιστική κληρονομιά αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα του ταξιδιού. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (WTO) θεωρεί πως πολιτιστικός τουρισμός είναι το ταξίδι που γίνεται με κίνητρο βασικά πολιτιστικό – περιλαμβάνοντας εκπαιδευτικές περιηγήσεις, θεατρικές παραστάσεις, φεστιβάλ, προσκυνήματα, επισκέψεις σε αρχαιολογικούς χώρους, μνημεία και μουσεία, καθώς και τη μελέτη του φυσικού περιβάλλοντος, του λαϊκού πολιτισμού και της τέχνης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πολιτιστικό τουρισμό έχουμε όταν ο επισκέπτης θέλει να κατανοήσει και να εκτιμήσει τον βασικό χαρακτήρα ενός τόπου και τον πολιτισμό του ως σύνολο, περιλαμβάνοντας: την ιστορία και την αρχαιολογία, τον λαό και τον τρόπο ζωής του, την πολιτιστική εξέλιξη, τις τέχνες και την αρχιτεκτονική, το φαγητό, το κρασί και την τοπική παραγωγή, την κοινωνική, οικονομική και πολιτική δομή, τη μορφολογία της περιοχής, τα διάφορα φεστιβάλ και εκδηλώσεις.
- **2.4.5. Ο θρησκευτικός τουρισμός** αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ελληνικής τουριστικής κίνησης και αφορά την επίσκεψη σε θρησκευτικούς τόπους λατρείας, όπως μοναστήρια και εκκλησίες. Τα μνημεία της ελληνικής ορθοδοξίας είναι αναπόσπαστο τμήμα της εθνικής κληρονομιάς και αποτελούν αξιόλογο πόλο έλξης επισκεπτών. Οι βυζαντινές και οι μεταβυζαντινές εκκλησίες, οι επιβλητικοί καθεδρικοί ναοί, τα ξωκλήσια, τα μοναστήρια, με την αξιόλογη εικονογράφησή τους, με ψηφιδωτά, τοιχογραφίες και εικόνες, μαρτυρούν την επίμονη προσήλωση στις παραδόσεις και την στενή και μακραίωνη διασύνδεση της τέχνης με τη θρησκευτική λατρεία.
- **2.4.6. Τουρισμός Υγείας** είναι ο τουρισμός κατά τη διάρκεια του οποίου οι τουρίστες συμμετέχουν σε προγράμματα υγείας ή σε προγράμματα που σχετίζονται με την υγεία. Τα προγράμματα υγείας είναι προγράμματα διατήρησης, πρόληψης, θεραπείας, ανάρρωσης

και αποκατάστασης της υγείας με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους και με φυσικές μεθόδους και προγράμματα που σχετίζονται και επηρεάζουν την υγεία όπως προγράμματα υγιεινής διαβίωσης, υγιεινής διατροφής, ενεργητικής άθλησης, ψυχικής ισορροπίας, ομορφιάς, αδυνατίσματος, κοινωνικής επανένταξης, κλπ.

- **2.4.7. Ο γεωτουρισμός** έχει πλέον πάρει μία ισότιμη θέση μεταξύ των εναλλακτικών μορφών τουρισμού και δικαιολογημένα λόγω του απεριόριστου φυσικού και γεωλογικού πλούτου που υπάρχει σε αναρίθμητες περιοχές ανά τη Γη. Η Ελλάδα, λόγω της ενεργού ορογένεσης, που υφίσταται για εκατομμύρια χρόνια, χαρακτηρίζεται από πολύ σημαντική γεωλογία η οποία έχει δώσει πολλές πανέμορφες τοποθεσίες και αναρίθμητα γεωλογικά μνημεία. Είναι μία χώρα όπου ο γεωτουρισμός μπορεί να αναπτυχθεί αρκετά.
- **2.4.8. Ο τουρισμός περιπέτειας** είναι ένα κομμάτι του εναλλακτικού τουρισμού. Έχει στοιχεία όμοια με εκείνα του οικολογικού τουρισμού και του αγροτουρισμού έχοντας όμως ένα βασικό γνώρισμα που το διαφοροποιεί από τις άλλες μορφές, την περιπέτεια. Περιπέτεια που εκφράζεται από την αίσθηση της ελευθερίας, του κινδύνου, του άγνωστου και απροσδόκητου συμβάντος. Η ενασχόληση με τα σπορ δράσης και περιπέτειας γνωστότερα ως "extreme sports" αλλά και γενικότερα οι υπαίθριες δραστηριότητες με τις όποιες προεκτάσεις τους, είναι το πεδίο το οποίο καλύπτει ο Τουρισμός Περιπέτειας. Σπορ δράσης και περιπέτειας που συναντάμε στην Ελλάδα είναι το rafting, canoe-kayak, αλεξίπτωτο πλαγιάς, ποδήλατο βουνού, πεζοπορία, αναρρίχηση, διάσχιση φαραγγιού, παρατήρηση άγριας ζωής, ιππασία σε δύσβατα μέρη, παιχνίδια περιπέτειας, off road adventure tours. (Αποστολόπουλος και Σδράλη 2007, Σφακιανάκης 2000, cypronetwork 2003, Ηγουμενάκης, Κραβαρίτης και Λύτρας 1999)
- **2.4.9. Ο θαλάσσιος τουρισμός** είναι εκείνη η μορφή εναλλακτικού τουρισμού η οποία σχετίζεται με την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων στη θάλασσα. Συνήθως αφορά την κολύμβηση και την αναψυχή στην παραλία, αλλά με την εναλλακτική του έννοια εμπεριέχει και λοιπές δραστηριότητες, όπως θαλάσσια σπορ. Σαν τέτοιο εννοούμε τον ολιγοήμερο ή μίας μέρας τουρισμό των θαλαμηγών και των κρουαζιερόπλοιων τα θαλάσσια σπορ όπως κατάδυσης υποβρύχια φωτογράφιση, εξερεύνηση ναυαγίων κ.α.. Η Ελλάδα με τα 15.000 χλμ των ακτών, το πλήθος των νησιών της, τις προστατευμένες θαλάσσιες περιοχές χιλιάδων τετραγωνικών χιλιομέτρων, το ήπιο κλίμα, τα υψηλά ποσοστά ηλιοφάνειας και το ενδιαφέρον και εναλλασσόμενο τοπίο της, έχει ένα σαφές και αναμφισβήτητο συγκριτικό πλεονέκτημα στο θαλάσσιο τουρισμό. Ως

αποτέλεσμα, ο θαλάσσιος τουρισμός έχει αρχίσει να αναπτύσσεται στη χώρα μας από τη 10ετία του 1960, με συνεχώς αυξητικούς ρυθμούς εξέλιξης.

Βασικές υπηρεσίες και υποδομές για την ανάπτυξη του θαλάσσιου τουρισμού είναι η διαθεσιμότητα καταλυμάτων, εστιατορίων, καφετεριών, ενοικιαζομένων θαλάσσιων σπορ κλπ., σε παραθαλάσσιες η κοντινές περιοχές.

Επίσης, λόγω της μαζικότητας του θαλάσσιου τουρισμού στην Ελλάδα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ευκολία και η ποιότητα της πρόσβασης (λιμάνια, αεροδρόμια, ποιότητα οδικού δικτύου κ.α.).

Προβλήματα δημιουργούνται από της περιβαλλοντικές προεκτάσεις του σχετίζονται με τον εφοδιασμό, τα απόβλητα, τις συνθήκες ελλειμνισμού, τις απαραίτητες υποδομές και τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την λειτουργία του θαλάσσιου τουρισμού.

- **2.4.10.Ο κοινωνικός τουρισμός**, σαν ιδιαίτερη μορφή τουρισμού, ορίζεται το σύνολο των σχέσεων και φαινομένων τουριστικού χαρακτήρα, που διευκολύνουν τη συμμετοχή στον τουρισμό των ασθενέστερων οικονομικά τάξεων. Με άλλα λόγια ο κοινωνικός ή επιδοτούμενος τουρισμός αποτελεί τη μορφή εκείνη του τουρισμού, που χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι πραγματοποιείται από μέλη του κοινωνικού συνόλου, των οποίων η αγοραστική δύναμη είναι λίγο-πολύ περιορισμένη, χάρη σε ειδικές παροχές προς αυτά που μπορεί να είναι άμεσες ή έμμεσες. Οι παροχές για κοινωνικό τουρισμό αποτελούν σήμερα για τις ανεπτυγμένες οικονομικά χώρες υποχρέωση του κράτους. Συγκεκριμένα το σύγχρονο κοινωνικό κράτος έχει υποχρέωση πέρα από υγεία, καλά γηρατειά, εργασία, παιδεία κλπ. να εξασφαλίσει σε άτομα χαμηλής εισοδηματικής στάθμης τη δυνατότητα να κάνουν διακοπές και με αυτόν τον τρόπο να ισορροπήσουν τόσο ψυχικά όσο και σωματικά (Ηγουμενάκης, Κραβαρίτης, Λύτρας, 1998).Ο Κοινωνικός Τουρισμός εισάγεται σαν θεσμός για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 1982, όταν αρχίζουν τα πρώτα προγράμματα (πειραματικά) κοινωνικού τουρισμού από τον Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού (Ε.Ο.Τ.), την Εργατική Εστία και τη Γενική Γραμματεία της Νέας Γενιάς (Σφακιανάκης, 2000).
- **2.4.11. Συνεδριακός Τουρισμός:** Όταν αναφερόμαστε στο Συνεδριακό Τουρισμό εννοούμε εκείνη την μορφή εναλλακτικού τουρισμού η οποία σχετίζεται με την παρακολούθηση συνεδρίων, εκθέσεων κλπ. Ο συνεδριακός τουρισμός αντιπροσωπεύει μια σημαντική αγορά σε διεθνές επίπεδο. Επιπλέον έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει και σημαντική προσφορά-συμβολή στην οικονομία της χώρας υποδοχής. Ως εναλλακτική μορφή τουρισμού διαθέτει επίσης πολύ σημαντικό

αναπτυξιακό δυναμικό. Επίσης αποτελεί μια από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές τουρισμού στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια.

Κεφάλαιο 3 Ιαματικός Τουρισμός

Η φύση εκτός από σπάνια τοπία και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές, «χάρισε» στην Ελλάδα και πηγές με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν μέρος του εθνικού πλούτου της χώρας, ενώ οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές, ήδη, από τους αρχαίους χρόνους.

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι είναι διάσπαρτοι στην ελληνική επικράτεια, ενώ τα νερά των συγκεκριμένων πηγών διαφέρουν από τα συνηθισμένα, είτε λόγω της υψηλής τους θερμοκρασίας είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών. Τα νερά αυτά χαρακτηρίζονται ως μεταλλικά εξαιτίας της θερμοκρασίας ή της γενικής τους χημικής σύστασης. Εκτός από τις ψυχρές μεταλλικές πηγές υπάρχουν και οι θερμοπηγές, με τις οποίες οικοδομήθηκε ένας κλάδος θεραπευτικής αγωγής, η ιαματική υδροθεραπεία

Ο ιαματικός τουρισμός, είναι η πρώτη μορφή τουρισμού υγείας, γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων. Αποτελεί μορφή κοινωνικού τουρισμού που έχει ως σκοπό τη χρησιμοποίηση των ιαματικών πηγών κυρίως για θεραπευτικούς σκοπούς. Η πορεία του μέχρι τώρα στη χώρα μας δείχνει ότι απευθύνεται κυρίως σε άτομα τρίτης ηλικίας και συνταξιούχους-συνήθως ασθενείς- οι οποίοι πηγαίνουν στις ιαματικές πηγές κατόπιν ιατρικής πλέον προτροπής, με σκοπό κυρίως να υποβοηθηθεί η φαρμακευτική αγωγή του γιατρού. Σε κάποιες περιπτώσεις, ο λόγος επίσκεψης μπορεί να είναι η πρόληψη και όχι απαραίτητα η θεραπεία.

3.1. Ορισμός

Ο Ιαματικός τουρισμός είναι η ειδική μορφή τουρισμού η οποία

περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες και σχέσεις προσωρινής διακίνησης και διαμονής ανθρώπων οι οποίοι έχουν στόχο την πρόληψη ,την διατήρηση και την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και ευεξίας τους, με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων.

Πρόκειται για μορφή τουρισμού που μπορεί να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνο και σχετίζεται με το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα σε άτομα με ειδικές ανάγκες και ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, όπως νεφροπαθείς, καρδιοπαθείς, καρκινοπαθείς κ.ά., να ταξιδεύουν απρόσκοπτα σε τουριστικούς προορισμούς που επιθυμούν.

3.2. Ιαματικά Νερά

Ιαματικά ονομάζονται τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών, που πηγάζουν μέσα από πετρώματα και βράχους και βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Ονομάζονται και μεταλλικά από τα διαλυμένα μεταλλικά συστατικά που περιέχουν στη σύστασή τους. Τα πιο συχνά περιεχόμενα υδατοδιαλυτά μεταλλικά στοιχεία των νερών αυτών είναι το νάτριο, το κάλιο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το ράδιο, ο σίδηρος, το ιώδιο, το φώσφορο και το θείο. Επίσης περιέχονται και αέρια, όπως το διοξείδιο του άνθρακα, το υδρόθειο, το άζωτο, το οξυγόνο και το υδρογόνο, που δίνουν και τη χαρακτηριστική οσμή, που διακρίνει τα νερά της κάθε περιοχής. Ανάλογα δε με το βαθμό οξύτητας των νερών (όξινα, αλκαλικά ή ουδέτερα) χαρακτηρίζεται αντίστοιχα και η πηγή, ως θειούχος αλκαλική, χλωρονατριούχος, οξυπηγή, ραδιούχος κ.λπ. Ένα άλλο χαρακτηριστικό των ιαματικών νερών είναι η θερμοκρασία, που μπορεί να φτάσει μέχρι και τους 70 βαθμούς Κελσίου ή ακόμη περισσότερο.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών αποδίδονται στα μεταλλικά άλατα και στις μεταξύ τους ενώσεις, καθώς και σε ορισμένες κολλοειδείς ουσίες που εμπεριέχονται στη σύστασή τους και στη διάσπαση των αερίων. Άλλες έρευνες αποδίδουν τη θεραπευτική ιδιότητα των ιαματικών νερών στην ακτινοβολία (ραδιενέργεια), την οποία αντλούν από τα βάθη της γης. Σύμφωνα όμως με μια πιο σύγχρονη αντίληψη, η υδροθεραπεία περιέχει την έννοια μιας ερεθιστικής θεραπείας σε ορισμένα όργανα, όπως το ιώδιο στο θυρεοειδή αδένια και το θείο στους αρθρικούς χόνδρους.

Σήμερα ο ρόλος των ιαματικών νερών επαναπροσδιορίζεται εκτός από την ιατρική και στην κοσμητολογία για την παρασκευή καλλυντικών και δερματολογικών προϊόντων, για την ενυδάτωση του δέρματος, την αντιμετώπιση της λιπαρότητας και της ακμής, της ατοπικής δερματίτιδας, των εκζεμάτων, της ψωρίασης, των εγκαυμάτων κ.λπ.

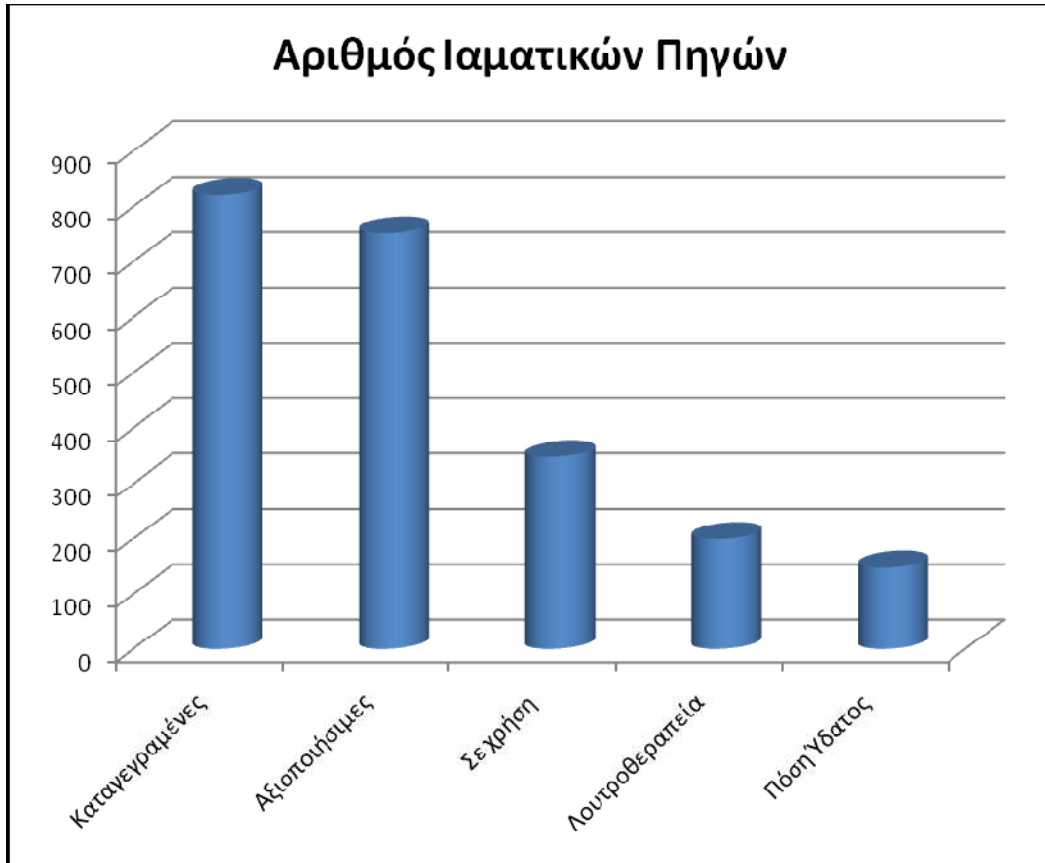
3.3. Πηγές Ιαματικών Νερών

3.3.1. Αξιοποιήσιμες Ιαματικές Πηγές στην Ελλάδα

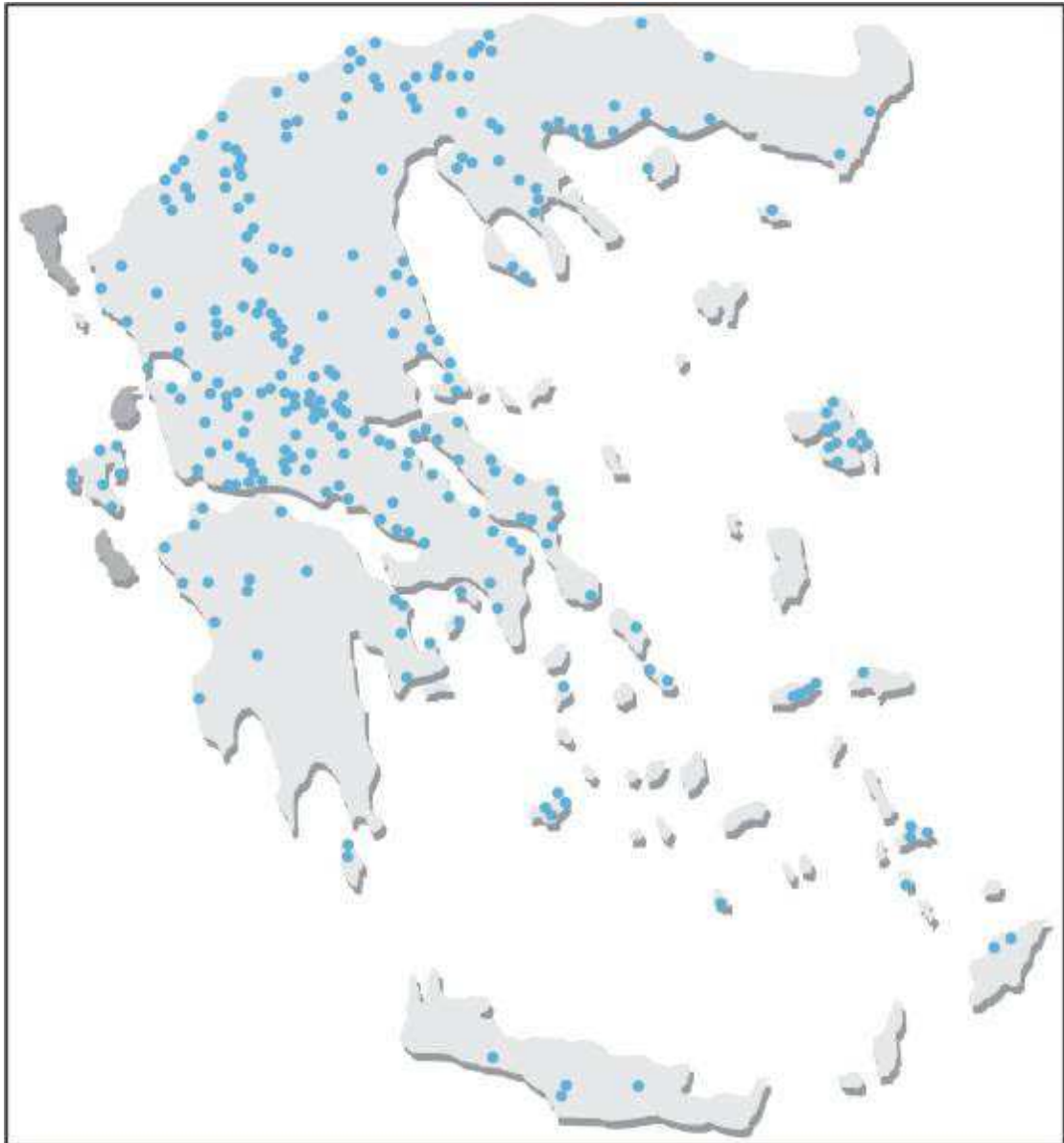
Ο Ελλαδικός χώρος είναι πλούσιος σε ιαματικές πηγές με νερά που έχουν ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και ενδείκνυνται για εφαρμογή στη σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία. Το νερό αναβλύζει από 752 διαφορετικά γεωγραφικά σημεία τα οποία κατανέμονται ως εξής :

- Στερεά Ελλάδα 156 πηγές
- Θεσσαλία 57 πηγές
- Ήπειρος 56 πηγές
- Μακεδονία 115 πηγές
- Θράκη 25 πηγές
- Πελοπόννησος 114 πηγές
- Εύβοια 23 πηγές
- Ιόνια νησιά 34 πηγές
- Κυκλάδες 30 πηγές
- Κρήτη 100 πηγές
- λοιπά νησιά Αιγαίου 42 πηγές

Σχήμα: οι καταγεγραμμένες θερμομεταλλικές που έχουν αξιοποιηθεί



Από το σύνολο των πηγών οι 180 χρησιμοποιούνται σήμερα για λουτροθεραπεία και ποσιθεραπεία . Η γεωγραφική τους κατανομή συνδέεται στενά με τη μορφολογία του εδάφους , την υδρογεωλογία και ειδικότερα την ύπαρξη τεκτονικών ρηγμάτων και ηφαιστείων .Επίσης , έχουμε θαλασσινό νερό εξαιρετικής ποιότητας , που λόγω της περιεκτικότητας του σε ιχνοστοιχεία , θερμαινόμενο σε ειδικές εγκαταστάσεις στα κέντρα θαλασσοθεραπείας , αποκτά ιδιότητες θερμομεταλλικού ιαματικού νερού. Σε όλες τις ιαματικές πηγές που λειτουργούν στην Ελλάδα συναντάται μόνο η μορφή της θεραπείας και όχι η προσφορά υπηρεσιών που έχουν σχέση με την αναζωογόνηση του οργανισμού. Δηλ. Τα κέντρα που λειτουργούν στην Ελλάδα είναι κέντρα ιαματικού τουρισμού και όχι κέντρα τουρισμού υγείας.



Θερμομεταλλικές πηγές στην Ελλάδα. Πηγή: Σούλιος Γ. Εκμετάλλευση και διαχείριση Υπογείου Νερού.

3.3.2. Γεωγραφική κατανομή των πηγών

Η γεωγραφική κατανομή των πηγών, συνδέεται στενά με τη μορφολογία του εδάφους, την υδρογεωλογία και ειδικότερα την ύπαρξη τεκτονικών ρηγμάτων και ηφαιστείων. Επίσης, στον Ελλαδικό χώρο μπορούμε να βρούμε θαλασσινό νερό εξαιρετικής ποιότητας, που λόγω της περιεκτικότητας του σε ιχνοστοιχεία, θερμαινόμενο σε ειδικές εγκαταστάσεις στα κέντρα θαλασσοθεραπείας, αποκτά ιδιότητες θερμομεταλλικού ιαματικού νερού.

Από το σύνολο των φυσικών θερμομεταλλικών πηγών , οι περισσότερες χρησιμοποιούνται για ιαματική λουτροθεραπεία . Σήμερα σε αρκετές ιαματικές πηγές έχουν δημιουργηθεί σύγχρονα κέντρα ιαματικής υδροθεραπείας spa wellness , τα οποία διαθέτουν κατάλληλες εγκαταστάσεις και σύγχρονο εξοπλισμό και προσφέρουν στο σημερινό άνθρωπο φυγή από την καθημερινότητα , πρόληψη και θεραπεία της υγείας του , εκμάθηση σωστών διαιτητικών συνηθειών , αναζωογόνηση και ευεξία .

Είναι γνωστό επίσης ότι τα ιαματικά νερά πηγάζουν ως επί το πλείστον σε όλες τις περιοχές και τα νησιά της Ελλάδος καθ όλη τη διάρκεια του έτους και από πολύ μεγάλο βάθος.

Στην Ελλάδα σήμερα υπάρχουν 20 υπερσύγχρονα κέντρα θερμαλισμού και θαλασσοθεραπείας / αναζωογόνησης / spa με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό .

3.3.3. Ποιες πηγές χαρακτηρίζονται ως θερμές

Ο χαρακτηρισμός των πηγών ως θερμών γίνεται με κριτήριο τη σχέση της θερμοκρασίας τους με τη μέση θερμοκρασία 18° C , το όριο χαρακτηρισμού μιας πηγής ως θερμής είναι οι 25° C . Οι θερμές μεταλλικές πηγές διαιρούνται σε α . υπόθερμες , με θερμοκρασία μεταξύ 25° C και 34° C . β . ομοιόθερμες , με θερμοκρασία μεταξύ 34° C και 36° C . Ανάλογα με την προέλευση και τη χημική τους σύσταση τα θερμομεταλλικά νερά διακρίνονται σε τέσσερις κύριες κατηγορίες

1. Οξυανθρακικά (νατριούχα , ασβεστούχα , μικτά)
2. Χλωριοανθρακούχα (ισχυρά , ελαφρά , ανθρακοαεριούχα)
3. Θειικά (νατριούχα , ασβεστούχα , χλωριοθειικά) και
4. Θειούχα (νατριούχα , χλωριοθειούχα-νατριούχα , ασβεστούχα , παλιά ασβεστούχα).

Κεφάλαιο 4. Είδη – Υπηρεσίες Ιαματικού Τουρισμού

4.1. Ποσιθεραπεία

Το νερό πολλών ιαματικών πηγών της χώρας μας ενδείκνυται όχι μόνο για λουτροθεραπεία, την οποία οι περισσότεροι γνωρίζουμε, αλλά και για ποσιθεραπεία. Πρόκειται για μια μορφή εσωτερικής υδροθεραπείας που βασίζεται στην πόση ιαματικού νερού το οποίο έχει συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά, π.χ. διουρητική δράση. Η ποσιθεραπεία ενδείκνυται κυρίως για τα νοσήματα των χοληφόρων οδών και της χοληδόχου κύστης, για τη χολολιθίαση, καθώς και για τα προβλήματα του γαστρεντερικού συστήματος. Είναι μια ολοκληρωμένη θεραπεία με συγκεκριμένη διάρκεια και κανόνες όσον αφορά την ποσότητα του νερού που πρέπει να πίνετε ημερησίως, αλλά και τον τρόπο πόσης του. Επιπλέον, η πόση του ιαματικού νερού γίνεται στον τόπο όπου αναβλύζει το νερό της πηγής και συνδυάζεται με τη χαλάρωση και τη γαλήνη που προσφέρει το τοπίο. Διαβάστε, λοιπόν, ποια είναι τα οφέλη της ποσιθεραπείας, αλλά και σε ποια μέρη της χώρας μας μπορείτε να την κάνετε.

4.1.2. Τα οφέλη της ποσιθεραπείας

Τα νερά των πηγών που είναι κατάλληλα για ποσιθεραπεία είναι όξινα ανθρακικά (περιέχουν διοξείδιο του άνθρακα), υδροθειούχα και χλωριονατριούχα υποτονικά. Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του πόσιμου ιαματικού νερού είναι η διουρητική του δράση. Γι' αυτό και θεωρείται ευεργετικό για το ουροποιητικό και το γαστρεντερικό σύστημα. Έχει φανεί δηλαδή -τόσο από μελέτες όσο και από εμπειρικές παρατηρήσεις- ότι το ιαματικό νερό διαλύει τις πέτρες στα νεφρά και στη χολή, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο στην αποβολή τους από τον οργανισμό. Έχει παρατηρηθεί ακόμα ότι το ιαματικό νερό έχει την ιδιότητα να λειαίνει τις πέτρες του ουροποιητικού, οι οποίες έχουν ακίδες και κυριολεκτικά γδέρνουν το βλεννογόνο του ουρητήρα. Πρόσφατη μελέτη (2006) από το Πανεπιστήμιο της Πάρμας έδειξε ότι η χρήση των θερμομεταλλικών νερών για ποσιθεραπεία ωφέλησε όχι μόνο στη θεραπεία των νεφρολιθιάσεων, αλλά και στην πρόληψή τους. Διαπιστώθηκε, δηλαδή, ότι το ιαματικό νερό αποτρέπει τη δημιουργία κρυστάλλων ασβεστίου στα ούρα - το πρόδρομο στάδιο της δημιουργίας λίθων στο ουροποιητικό σύστημα και ένα από τα συχνότερα ευρήματα στις εξετάσεις ούρων. Η ποσιθεραπεία θεωρείται επίσης ευεργετική για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, της ήπιας γαστρίτιδας, της δυσκοιλιότητας και της εντερίτιδας, ενώ έχουν ξεκινήσει

επιστημονικές μελέτες διεθνώς, προκειμένου να τεκμηριωθεί η ευεργετική της δράση σε σοβαρότερα νοσήματα, όπως η οστεοαρθρίτιδα και ορισμένες νευρολογικές νόσοι. Από την άλλη μεριά, η ποσιθεραπεία αντενδείκνυται για όσους έχουν έλκος στομάχου. Γι' αυτό και ο γιατρός που συστήνει υδροθεραπεία (ποσιθεραπεία και λουτροθεραπεία) στους ασθενείς του πρέπει να πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό όσον αφορά τις παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος.

4.1.3. Πώς γίνεται η ποσιθεραπεία

Η ποσιθεραπεία γίνεται στο περιβάλλον της πηγής και συνδυάζεται με το περπάτημα και την απόλαυση του ήρεμου τοπίου στο οποίο αναβλύζει το ιαματικό νερό, καθώς και με τη διατροφή που ορίζει ο γιατρός του θερμαλιστικού κέντρου. Επομένως, ποσιθεραπεία μπορείτε να κάνετε μόνο σε συγκεκριμένα θερμαλιστικά κέντρα (βλ. στη διπλανή σελίδα) όπου πρέπει πρώτα να σας εξετάσει ο υπεύθυνος γιατρός, ο οποίος θα καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο θα κάνετε ποσιθεραπεία (ποσότητα νερού, διάρκεια θεραπείας κλπ.). Σε γενικές γραμμές, μπορείτε να πιείτε 250 ml - 1lt νερού την ημέρα. Η καλύτερη ώρα πόσης του νερού είναι το πρωί πριν φάτε. Επίσης, μπορείτε να πιείτε το νερό είτε όρθιοι δίπλα στην πηγή είτε περπατώντας στο περιβάλλον της πηγής (ο γιατρός θα σας πει ποιος είναι ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για σας). Ένας κύκλος ποσιθεραπείας διαρκεί 3-4 εβδομάδες. Επιπλέον, τόσο οι επιστημονικές έρευνες όσο και η εμπειρική παρατήρηση δείχνουν ότι απαιτούνται τουλάχιστον δύο κύκλοι ποσιθεραπείας για να φανούν τα ευεργετικά της οφέλη στην υγεία.

4.1.4. Οι έρευνες προχωρούν

Η ευεργετική δράση της ποσιθεραπείας στην υγεία είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Σήμερα όμως οι υπέρμαχοι της θερμαλιστικής ιατρικής - η οποία συμπεριλαμβάνει τη λουτροθεραπεία και την ποσιθεραπεία - δεν αρκούνται πλέον στις εμπειρικές παρατηρήσεις και τις μαρτυρίες του παρελθόντος όσον αφορά τα οφέλη του ιαματικού νερού στην υγεία μας. Γι' αυτό και γίνονται πλέον πολλές επιστημονικές έρευνες που τεκμηριώνουν την ιαματική δράση του νερού, ενώ στις περισσότερες χώρες με ιαματικές πηγές έχει ήδη θεσπιστεί η ειδικότητα της θερμαλιστικής ιατρικής στο πανεπιστήμιο (στη χώρα μας δεν υπάρχει ακόμη αυτή η ειδικότητα). Μάλιστα, στο πλαίσιο του πρώτου πανευρωπαϊκού φόρουμ για τον θερμαλισμό, που έγινε στην Ιταλία τον περασμένο Νοέμβριο, το Πανεπιστήμιο της Πάρμας ανακοίνωσε ορισμένα ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία. Οι ιταλοί ερευνητές διαπίστωσαν μείωση της λήψης φαρμάκων κατά 21% σε εκείνους που έκαναν ποσιθεραπεία για προβλήματα του ουροποιητικού και του γαστρεντερικού (κυρίως για λιθιάσεις). Επιπλέον, η μελέτη τους έδειξε ότι το κόστος για την αγωγή (φάρμακα, εξετάσεις) των 1.514 ατόμων που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια δύο κύκλων ιαματικής θεραπείας

(λουτροθεραπείας και ποσιθεραπείας, από το 2005 έως το 2007) μειώθηκε κατά 50.018 ευρώ, μια μείωση που θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική. Όσον αφορά τη χώρα μας, πρόσφατα ξεκίνησε η συνεργασία του Συνδέσμου Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, έτσι ώστε να διαπιστωθεί ποια ιχνοστοιχεία περιέχει το νερό κάθε λουτρόπολης, καθώς και ποια δράση έχει το καθένα από αυτά στον οργανισμό μας.

4.1.5.Πού μπορείτε να κάνετε ποσιθεραπεία

Στη χώρα μας οι ιαματικές πηγές που είναι κατάλληλες για ποσιθεραπεία είναι οι ακόλουθες:

Τραϊανούπολης - Αλεξανδρούπολης Έβρου (τηλ.: 25510- 61.225, 61.215, 61.333). Οι θερμές ιαματικές πηγές της περιοχής αποτελούσαν πόλο έλξης από την αρχαιότητα τόσο για λουτροθεραπεία όσο και για ποσιθεραπεία. Το νερό της πηγής είναι θερμό υδροθειούχο-χλωριονατριούχο.

Λουτρακίου - Περαχώρας Κορινθίας (τηλ.: 27440- 69.000). Πρόκειται για μια διεθνούς φήμης λουτρόπολη, κατάλληλη για ποσιθεραπεία και λουτροθεραπεία. Το νερό της πηγής είναι χλωριονατριούχο και εξαιρετικά πλούσιο σε μαγνήσιο, που έχει διουρητική δράση.

Αγίου Βάρβαρου - Τρύφου Αιτωλοακαρνανίας (τηλ.: 26460-31.214). Τα λουτρά βρίσκονται μεταξύ των Ακαρνανικών ορέων και του Αμβρακικού κόλπου. Το νερό είναι υδροθειούχο.

Πλατυστόμου Φθιώτιδας (τηλ.: 22360-24.245). Από την πηγή αναβλύζει υδροθειούχο νερό.

Δρανίτσας - Καΐτσας (τηλ.: 22320-93.033, 93.423). Βρίσκονται στα όρια των νομών Καρδίτσας και Φθιώτιδας. Το νερό είναι υδροθειούχο υποτονικό ολιγομεταλλικό.

Κόκκινου Νερού Καρίτσας Λάρισας (τηλ.: 24950- 91.209). Η πηγή αυτή βρίσκεται κοντά στη θάλασσα και το νερό της είναι σιδηρούχο οξυανθρακικό.

Θέρμων Μήρυνας Λήμνου (τηλ.: 22540- 22.315). Το νερό των Θέρμων είναι χλωριονατριούχο, πολύ χαμηλής περιεκτικότητας σε άλατα, με διουρητική δράση.

Κιβωτού Γρεβενών (τηλ.: 24620- 41.798) Το νερό της πηγής είναι υδροθειούχο.

Αμμουδάρας Καστοριάς (τηλ.: 24670- 21.750-1). Από την πηγή της Αμμουδάρας αναβλύζει υδροθειούχο νερό κατάλληλο για ποσιθεραπεία και λουτροθεραπεία.

Αγιάσου Λέσβου (τηλ.: 22520- 22.206). Το νερό της πηγής είναι

χλωριονατριούχο και πλούσιο σε μαγνήσιο.

Γιάννης Δήμου Κιλκίς (τηλ.: 23410-39.101). Το νερό της πηγής είναι οξυανθρακικό μεταλλικό.

Αγραπιδών Λιμνοχωρίου Δήμου Αετού Φλώρινας (τηλ.: 23860-41.440). Από την πηγή αναβλύζει ολιγομεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.

Θερμιών Παρανεστίου Δράμας (τηλ.: 25240- 22.333). Το νερό της πηγής είναι οξυανθρακικό μεταλλικό.

- Επίσης, αναγνωρισμένες πηγές ποσιθεραπείας των οποίων το νερό εμφιαλώνεται είναι η ιαματική πηγή της Σουρωτής Δήμου Βασιλικών και του Ξινού Νερού Φλώρινας.

4.2. Λουτροθεραπεία

4.2.1. Ιστορία Λουτροθεραπείας

Στη χώρα μας, η ιστορία των ιαματικών πηγών πηγαίνει πολύ πίσω. Την συναντάμε ήδη στην αρχαία Ελλάδα (Ηρόδοτος 484-410 π.χ.), πέντε αιώνες τουλάχιστον πριν τη γέννηση του Χριστού. Ο σπουδαίος ιστορικός, όχι μόνο περιέγραψε κάποιες από τις ιαματικές πηγές, αλλά και σχολιάζοντας, πρότεινε και τις “κατάλληλες” εποχές του χρόνου, καθώς και την αναγκαία διάρκεια της θεραπείας.

Την ίδια εποχή ο Ιπποκράτης (460-375π.Χ.) από την Κω, θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης, δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την χρησιμότητα της υδροθεραπείας με φυσικά νερά και ειδικά όσα αναβλύζουν θερμά από τα πετρώματα (δηλαδή μεταλλικά), γνωρίζοντας ότι περιέχουν θείο, χαλκό, σίδηρο, άργυρο, χρυσό, και πολλά άλλα μεταλλικά στοιχεία. Δεν παραβλέπει τα όμβρια ύδατα και τα λιμναία, ποτάμια και ελώδη.

Κατά την διάρκεια των ετών που περνούσαν πάμπολλοι γιατροί ασχολήθηκαν επίσης, όπως ο Ηρόφιλος, ο Ερασίστρατος, ο Ασκληπιάδης, ο Αγαθίνος, ο Γαληνός, ο Παύλος ο Αιγινήτης κλπ.

Από όλους αυτούς, υπάρχει ομοφωνία για την ιαματική επίδραση ορισμένων φυσικών πηγών και μάλιστα όπως φαίνεται από γραπτό κείμενο ενός μαθητού του Αγαθίνου, (1^{ος} αιών μ.Χ.) ‘*δεν είναι δυνατόν σε κάθε πηγή ξεχωριστά, να καθοριστεί ακριβώς ο τρόπος που*

αναπτύσσουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες”, γιατί .. ‘χρειάζονται μακροχρόνιες παρατηρήσεις και πειραματισμοί” .

Σήμερα, 2000 χρόνια μετά, μπορούμε να πούμε ότι αυτό εξακολουθεί να ισχύει.

Η ιαματική λουτροθεραπεία γνώρισε ιδιαίτερη άνθιση στα Ρωμαϊκά χρόνια και σε όλη την Ευρώπη υπάρχουν, μέχρι τις ημέρες μας, μνημεία της αρχιτεκτονικής που αναπτύχθηκε ειδικά για τα ρωμαϊκά λουτρά (θήρμες).

Από το 18^ο αιώνα και μετά, η ιαματική Λουτροθεραπεία απλώνεται σε πολλές χώρες (Γερμανία, Αυστρία, Γαλλία, Ιταλία, Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία) όπου και κατασκευάζονται λουτροθεραπευτήρια στις θέσεις που υπήρχαν οι παλιές Ρωμαϊκές Θέρμες. Σήμερα σε πολλά παλαιά και νέα λουτροθεραπευτήρια εφαρμόζονται οι σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις για την χρησιμότητα της Ιαματικής Λουτροθεραπείας .

4.2.3. Η Λουτροθεραπεία στην Ελλάδα

Χημικές αναλύσεις του νερού των πηγών στην χώρα μας, άρχισαν να γίνονται από την εποχή του Καποδίστρια και του Όθωνα, δηλαδή γύρω στο 1830. Φθάσαμε όμως στο 1918 και τότε έγινε για πρώτη φορά ιδιαίτερη υπηρεσία ιαματικών πηγών που εντάχθηκε στο Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας. Το 1936 οι ιαματικές πηγές της χώρας πέρασαν στην αρμοδιότητα του Υφυπουργείου Τύπου και Τουρισμού, το 1945 στη Γενική Γραμματεία Τουρισμού και από το 1950 μέχρι σήμερα, στις αρμοδιότητες του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (ΕΟΤ) που ιδρύθηκε το χρόνο εκείνο.

Από πού προκύπτουν τα μεταλλικά νερά των λουτροπηγών;

Οι θεωρίες προέλευσης τους μπορούν να συνοψιστούν σε τρεις:

- Εξωγενής θεωρία: Τα βρόχινα νερά περνούν στο υπέδαφος, εμπλουτίζονται με διαλυμένα άλατα.
- Ενδογενής θεωρία. Εκπομπή αερίων και ατμών από ηφαίστεια εμπλουτίζει υπόγεια νερά
- Μικτή θεωρία. (Πιθανότερη). Συνδυασμός των άλλων δύο.

Ανάλογα με τη χημική σύνθεση τα μεταλλικά νερά υποδιαιρούνται

- σε αρσενικούχα,
- αρσενικούχο – σιδηρούχα,
- διττανθρακικό – αλκαλικά,
- διττανθρακικό – θειούχο – αλκαλικά,
- αλκαλικο – γαιώδη,

- θειούχα, χλωρονατριούχα,
- σοδούχα με χλωριούχο νάτριο και ιώδιο,
- ανθρακικά
- και ραδιενεργά νερά.

Ανάλογα με τη θερμοκρασία τα λουτρά στην Ελλάδα διακρίνονται:

- σε κρύα (κάτω των 28°C)
- σε ζεστά (άνω των 28°C)
-

4.3 Θαλασσοθεραπεία

Στην αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Τον 20ο αιώνα, η θαλασσοθεραπεία γίνεται ευρέως γνωστή σε όλη την Ευρώπη, με τη Γαλλία να κρατάει τα σκήπτρα, ενώ σήμερα οργανωμένα κέντρα προσφέρουν ποικιλία προγραμμάτων για αισθητικούς αλλά και ιατρικούς λόγους. Το ίδιο το θαλασσινό νερό, τα φύκια, η λάσπη επιστρατεύονται προκειμένου να σας προσφέρουν απλόχερα όλα τα πολύτιμα συστατικά τους.

Γιατί να κάνει κάποιος θαλασσοθεραπεία

Γιατί έχετε αγχώδη καθημερινότητα : Η πλειοψηφία των ανθρώπων που επισκέπτονται ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας αναζητούν διέξοδο από το στρες της καθημερινότητας. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η θάλασσα προσφέρει χαλάρωση και ευεξία τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα.

Γιατί σας το σύστησε ο γιατρός σας : Η θαλασσοθεραπεία μπορεί να αποδειχτεί ευεργετική σε παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος (π.χ. αρτηριακή υπέρταση), σε αναπνευστικά προβλήματα (π.χ. άσθμα και χρόνιες βρογχίτιδες) και σε δερματολογικές παθήσεις (π.χ. ψωρίαση και εκζέματα). Θεωρείται επίσης ιδιαίτερα αποτελεσματική σε μυοσκελετικές παθήσεις, όπως πόνοι και σπασμοί οποιασδήποτε αιτιολογίας, αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγίες, αρθρίτιδες κ.ά., ενώ συμβάλλει στη βελτίωση της άμυνας του οργανισμού και της ποιότητας του ύπνου.

Θαλασσινό νερό : Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Όταν, μάλιστα, είναι ζεστό (σε θερμοκρασία 34-39ο C), «ανοίγει» τους πόρους της επιδερμίδας, ώστε να διεισδύσουν σε μεγαλύτερο βάθος τα πολύτιμα συστατικά του.

Αλάτι : Τα θαλάσσια άλατα απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, ενεργοποιούν τη μικροκυκλοφορία των ιστών και βελτιώνουν την υφή της.

Φύκια : Όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού τα βρίσκουμε και στα φύκια, σε συγκεντρώσεις όμως 50.000 φορές μεγαλύτερες! Είκοσι χιλιάδες ποικιλίες και είδη φυκιών από όλο τον κόσμο μετατρέπονται σε μορφή πούδρας και χρησιμοποιούνται σε προϊόντα περιποίησης. Ανάλογα με το χρώμα τους (υπάρχουν καφέ, κόκκινα, μπλε και πράσινα), έχουν και διαφορετικές ιδιότητες. Βοηθούν την αύξηση του μεταβολισμού, συμβάλλουν στη βαθιά απολέπιση του σώματος, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα, ενυδατώνουν, θρέφουν και οξυγονώνουν τους ιστούς, επιτυγχάνοντας επιδερμική σύσφιξη.

Λάσπη : Η θαλάσσια λάσπη έχει πολύ έντονη μυοχαλαρωτική δράση και είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Επίσης, λόγω της ιδιότητάς της να συγκρατεί πολλή θερμότητα, διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας και αφήνει τα συστατικά της να διεισδύσουν σε βάθος. Σημαντική, ωστόσο, θεωρείται και η προέλευσή της. Η λάσπη από τη Νεκρά Θάλασσα θεωρείται η καλύτερη, καθώς όλα τα ευεργετικά της στοιχεία βρίσκονται σε πολύ υψηλότερες συγκεντρώσεις (μέχρι και 150 φορές) συγκριτικά με άλλες θάλασσες.

Τι να προσέξετε

Η θαλασσοθεραπεία αντενδείκνυται σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό ή σοβαρά καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. στεφανιαία νόσο) τα οποία δεν είναι σταθεροποιημένα με φαρμακευτική αγωγή. Η χρήση των ζεστών θεραπειών πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις περιπτώσεις προβλημάτων του κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κίρσοι κλπ.). Σε κάθε περίπτωση, πάντως, και εφόσον αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας, καλό είναι να

συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Βέβαια, σε όλα τα κέντρα θαλασσοθεραπείας υπάρχει γιατρός, ο οποίος, βασισμένος στο ιατρικό ιστορικό σας, σας υποδεικνύει τις κατάλληλες θεραπείες.

Θεραπίες με ζεστό θαλασσινό νερό

Ατομικές υδρομπανιέρες : Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να μπείτε στην μπανιέρα και να χαλαρώσετε! Διάφορα στόμια περιμετρικά του εσωτερικού της θα εκτοξεύουν με πίεση θαλασσινό νερό στον κορμό και τα άκρα σας. Η θεραπεία διαρκεί 30 περίπου λεπτά, χρόνος απαραίτητος ώστε να μπορέσει το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το νερό.

Πισίνα : θερμαινόμενου θαλασσινού νερού με υδρομασάζ Αν δεν σας πειράζει να έρχεστε σε επαφή με κόσμο, ενώ ταυτόχρονα θέλετε την οικονομικότερη επιλογή, η πισίνα αποτελεί τη λύση. Εδώ θα απολαύσετε έντονο υδρομασάζ από τον αυχένα μέχρι τις πατούσες για 30 λεπτά.

Ντους ψιλής βροχής : Ξαπλώνετε μπρούμυτα, ενώ ένας βραχίονας με 5 ντους (το ένα δίπλα στο άλλο) βρίσκεται από πάνω σας. Ζεστό θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει από την πλάτη έως και τα πέλματά σας. Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται και από ταυτόχρονο μασάζ. Η διάρκειά της είναι 15-30'.

Κεφάλαιο 5. Ο ιαματικός τουρισμός στην Ευρώπη και τη Ελλάδα

5.1. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ευρώπη

Πολλά κέντρα Τουρισμού Υγείας λειτουργούν σήμερα στην Κεντρική Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία, Αυστρία και λιγότερο στο Βέλγιο, Ισπανία, Πορτογαλία, Ελλάδα, Ολλανδία, Φιλανδία, Σουηδία.

Επίσης λειτουργούν πολλά τέτοια κέντρα στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης όπου ο ιαματικός τουρισμός αποτελεί σημαντικό κομμάτι της οικονομίας τους π.χ. Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία, Ρουμανία, Ρωσία, Γιουγκοσλαβία, Βουλγαρία. Στο χώρο της Μεσογείου εκτός της Ιταλίας, Ισπανίας, Ελλάδας και Πορτογαλίας ιαματικό τουρισμό και τουρισμό υγείας έχουν επίσης αναπτύξει το Ισραήλ, η Τουρκία, η Τυνησία, το Μαρόκο και η Κύπρος.

Στη Γερμανία, που διαθέτει 250-300 κέντρα ιαματικού τουρισμού υγείας το έτος 1988 ένας αριθμός 7 εκατ. ατόμων επισκέφθηκαν τα κέντρα αυτά. Εκ των ατόμων αυτών τα 2,3 εκατ. υποβλήθηκαν σε ιαματική θεραπεία (θερμαλισμό) και τα υπόλοιπα άτομα σε θαλασσοθεραπεία, σε κινησιοθεραπεία και σε κλιματοθεραπεία. Το ποσοστό του γερμανικού πληθυσμού που επισκέφθηκε τα κέντρα αυτά κατά την ίδια χρονιά ήταν γύρω στο 10% ενώ οι ξένοι επισκέπτες συνήθως αποτελούν μικρό ποσοστό του συνόλου των επισκεπτών των ιαματικών κέντρων (ήταν μόλις το 3% το έτος 1988).

Στην Ιταλία, που λειτουργούν γύρω στα 200 κέντρα τουρισμού υγείας., κατά το ίδιο έτος 1988 βρέθηκε ότι επισκέφθηκαν τα κέντρα αυτά 2,3 εκατ. άτομα.. Επίσης υπολογίστηκε ότι το 10% (1988) των εισπράξεων από τον αλλοδαπό τουρισμό προερχόταν από τους επισκέπτες των 12 μεγαλύτερων κέντρων τουρισμού υγείας.

Στην Αυστρία, λειτουργούν 100 ιαματικά κέντρα, εκ των οποίων τα 20 είναι αποκλειστικά για υδροθεραπεία. Η Αυστρία έχει αναπτύξει πολύ τον τομέα αυτό ώστε να παρουσιάζεται διεθνώς ως προορισμός αναζωογόνησης κατά της καθημερινής ρουτίνας. Μαζί με την Ελβετία αποτελούν μοναδικές χώρες όπου τα κέντρα τουρισμού υγείας τους εξειδικεύονται στην κλιματοθεραπεία.

Στην Βόρεια Ευρώπη και συγκεκριμένα στη Σουηδία και τη Φιλανδία τα προϊόντα του τουρισμού υγείας που προσφέρονται είναι πολύ υψηλών προδιαγραφών, τόσο από άποψη κοινωνική όσο και ιατρική.

Στη Ρωσία ένας στους δεκαπέντε Ρώσους πηγαίνει σε ιαματικά κέντρα. Σήμερα οι λουτροπόλεις αυτές προσελκύουν νέους και άτομα όλων των ηλικιών εκτός των άλλων και λόγω της στροφής προς τις παραδοσιακές μορφές φυσικής θεραπείας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια. Οι φυσικοί τρόποι θεραπείας ή όπως λέγεται της αφαρμάκου ιατρικής κερδίζουν συνεχώς έδαφος με τα νέα δεδομένα δηλαδή την επιβάρυνση του περιβάλλοντος, το άγχος της καθημερινής ζωής, το κάπνισμα, κλπ. που θεωρούνται υπεύθυνα για τις περισσότερες ασθένειες και το πρόωρο γήρας. Επιστημονικά έχει αποδειχθεί ότι τα προϊόντα του τουρισμού υγείας αποτελούν προάσπιση για καλή υγεία και έχουν

επίσης σημαντική συμβολή στην προληπτική ιατρική. Σημειώνεται εδώ ότι στη Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, η προληπτική ιατρική στηρίζεται σε σημαντικό βαθμό στη υδροθεραπεία από τις μικρές ηλικίες. Τα πακέτα διακοπών προορισμού σε αυτά τα κέντρα συνδυάζονται τις περισσότερες φορές και με προσφορά άλλων τουριστικών υπηρεσιών αναψυχής, αναζωογόνησης, σπορ (όπως σκι, ιστιοπλοία, ιππασία, τένις, κλπ.) και πολιτιστικών δραστηριοτήτων της υψηλής κοινωνικής ζωής (όπως κινηματογράφο, θέατρο, φεστιβάλ μουσικής κλπ.) γιατί απευθύνονται όχι μόνο σε ασθενείς αλλά και στους συνοδούς των ασθενών, καθώς και σε άλλους επισκέπτες συνήθως ανωτέρου εισοδηματικού επιπέδου. Εξάλλου, απαιτείται η μακρά παραμονή των ατόμων σε αυτά τα θέρετρα, μεγαλύτερη από τα συνήθη τουριστικά θέρετρα, προκειμένου να φανούν τα αποτελέσματα μιας ορισμένης θεραπείας στην οποία υποβάλλονται, ιδίως αν πρόκειται για ειδικές θεραπείες (όπως αντικαπνική θεραπεία, θεραπεία του άγχους, ψυχοθεραπεία, κινησιοθεραπεία, χαλάρωση, διαιτητική, εκμάθηση ύπνου, έρευνα της σωστής γραμμής-στάσης του σώματος, αισθητικής κλπ.). Επομένως η αναγκαστική παραμονή των επισκεπτών για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα στα κέντρα του τουρισμού υγείας (π.χ. 21 ημέρες στη Γαλλία, 21-28 ημέρες στη Γερμανία, 12-18 ημέρες στην Ιταλία) απαιτεί να δημιουργηθεί όχι μόνο η κατάλληλη ατμόσφαιρα για την χαλάρωση και την αναζωογόνηση του οργανισμού αλλά και η δημιουργία και άλλων δραστηριοτήτων και τόπων έλξης των τουριστών που θα τους απασχολούν κατά τις ελεύθερες ώρες.

Ένα άλλο θέμα που θεωρείται πολύ σημαντικό είναι ο τομέας έρευνας αγοράς και ανάπτυξης των πωλήσεων του τουρισμού υγείας. Ορισμένες χώρες όπως η Αυστρία, η Ελβετία, η Γαλλία κλπ. έχουν προχωρήσει στο θέμα της έρευνας αγοράς και της διαφήμισης και προσφέρουν σε συνεργασία με τις εθνικές τους αεροπορικές εταιρείες "πακέτα διακοπών" για την ομορφιά και καλή φυσική κατάσταση στα κέντρα υγείας που αποτελούνται από συγκροτήματα ξενοδοχείων με θερμά λουτρά και όλη την υποδομή (γήπεδα τένις, χώρους αθλητισμού κλπ.) σε περιβάλλον ιδανικό (με πάρκα πρασίνου) για θεραπεία και ξεκούραση. Τα τουριστικά αυτά πακέτα διακινούνται από ειδικούς τουριστικούς πράκτορες σε διεθνή κλίμακα και απευθύνονται συνήθως σε πελατεία υψηλού εισοδηματικού επιπέδου.

Υπάρχουν, όμως και αμφισβητήσεις για την αξία του θερμαλισμού ως θεραπευτικής μεθόδου που μαζί με τον ανταγωνισμό των άλλων κέντρων οδηγούν σε φθίνουσα διαχρονική τάση του αριθμού των ατόμων που προσέρχονται στα ιαματικά κέντρα. Αναλυτικότερα οι

παράγοντες αυτοί αποδίδονται κυρίως,

A) Στον μεγάλο ανταγωνισμό ανάμεσα στα κέντρα τουρισμού υγείας και στα άλλα τουριστικά θέρετρα που βρίσκονται στις παραλίες ή στα όρη των χωρών του εξωτερικού και προσφέρουν φθηνότερα πακέτα διακοπών με εναλλακτικές ευκαιρίες αναψυχής.

B) Στις νέες μεθόδους που εφαρμόζουν οι φαρμακοβιομηχανίες για την χημική θεραπεία των ασθενειών με τη χρήση φαρμάκων και το χαρακτηρισμό της υδροθεραπείας ως απαρχαιωμένης μεθόδου. Στην Αμερική και την Αγγλία οι γιατροί είναι τελείως αρνητικοί για την αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου ενώ στις άλλες χώρες υπάρχει μια ενδιάμεση κατάσταση.

Γ) Στην παραμελημένη εκπαίδευση της υδρολογίας που δεν διδάσκεται συστηματικά στα περισσότερα πανεπιστήμια.

Δ) Στην απροθυμία του ιατρικού σώματος να αναγνωρίσει την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο.

Η Διεθνής Οργάνωση θερμαλισμού λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω εισήγαγε το 1974 νέες αρχές και όρους για το χαρακτηρισμό των θεραπευτικών ιδιοτήτων των ιαματικών νερών και για την ταξινόμηση των θερμών πηγών.

Είναι σημαντικό, όπως αναφέρει η παραπάνω Οργάνωση, ότι ο θερμαλισμός δεν είναι ανταγωνιστικός στις θεραπείες με φάρμακα αλλά συμπληρωματικός στην κλινική και χειρουργική, αφού μπορεί να προσφέρει στον ασθενή π.χ. ενός ατυχήματος την ανακούφιση και φροντίδα που χρειάζεται για να επανέλθει στην κανονική ζωή.

Όμως η αναγνώριση της υδροθεραπείας ως ιατρικής θεραπευτικής μεθόδου από τον τομέα της Κοινωνικής Ασφάλισης σε πολλές χώρες, ιδίως τη Ευρώπη, οδήγησε σε μία σχετικά αυξημένη ζήτηση των κέντρων του ιαματικού τουρισμού, συγκριτικά με τα προηγούμενα.

Η σημαντική αυτή αύξηση στη ζήτηση των προϊόντων που προσφέρονται στα κέντρα του τουρισμού υγείας που παρατηρήθηκε τελευταία, αποδίδεται στη στροφή των ατόμων προς τις παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας, όπως προαναφέρθηκε, αλλά και την αυξανόμενη έμφαση που δίδεται από πολλούς στην κατ' επανάληψη επανάκαμψη του οργανισμού που επιτυγχάνεται με την σωματική άσκηση και δοκιμασία και τις ειδικές θεραπείες που ακολουθούνται σε καθαρό και υγιεινό περιβάλλον ενός κέντρου τουρισμού υγείας.

Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο κλάδος του τουρισμού υγείας να προσελκύσει αρκετές επενδύσεις και σημαντικά κεφάλαια του ιδιωτικού τομέα για την επέκταση και τον εκσυγχρονισμό των κέντρων αυτών,

ώστε να προσαρμοστούν στις σύγχρονες απαιτήσεις του τουρισμού υψηλών προδιαγραφών όπως χαρακτηρίζεται ο τομέας αυτός.

5.2. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ελλάδα

Η Ελλάδα είναι πλούσια σε ιαματικές πηγές με νερά που έχουν ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και ενδείκνυνται για εφαρμογή στη σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία. Σε όλες τις ιαματικές πηγές που λειτουργούν στην Ελλάδα συναντάται μόνο η μορφή της θεραπείας και όχι η προσφορά υπηρεσιών που έχουν σχέση με την αναζωογόνηση του οργανισμού. Δηλ. Τα κέντρα που λειτουργούν στην Ελλάδα είναι κέντρα ιαματικού τουρισμού και όχι κέντρα τουρισμού υγείας.

Μορφές υδροθεραπείας που εφαρμόζονται στην Ελλάδα είναι α.) η λουτροθεραπεία και η πηλοθεραπεία, β) η ποσιθεραπεία και γ) η εισπνοθεραπεία. Η υδροθεραπεία μπορεί να είναι εσωτερική ή εξωτερική. Η εσωτερική υδροθεραπεία περιλαμβάνει την ποσιθεραπεία, την εισπνοθεραπεία και τις ρινικές, στοματικές, γυναικολογικές πλύσεις. Η εξωτερική υδροθεραπεία περιλαμβάνει την λουτροθεραπεία και την πηλοθεραπεία.

Σε ορισμένες από τις ιαματικές πηγές στην Ελλάδα, που έχουν σύγχρονο εξοπλισμό εφαρμόζονται και οι νέες μέθοδοι της λουτροθεραπείας όπως καταιονήσεις, υδρομαλάξεις, υδροκινησιοθεραπεία, ασκήσεις γυμναστικής, φυσιοθεραπεία κλπ.

Στην Ελλάδα οι θεραπευτικές ιδιότητες ορισμένων πηγών ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και μάλιστα συνδεδεμένες με την ιστορία του τόπου όπου βρίσκονται (όπως της Αιδηψού, των Θερμοπυλών, Ικαρίας, Τραιανούπολης κλπ.) η αξιοποίηση και η βαθμιαία οργάνωση των ιαματικών πηγών της χώρας άρχισε από τις αρχές του παρόντα αιώνα. Οι πρώτες πηγές που αναπτύχθηκαν ήταν της Υπάτης, της Αιδηψού, της Κύθνου, Κυλλήνης, Λουτρακίου Καιάφα και ακολούθησαν οι υπόλοιπες πηγές, οι περισσότερες από τις οποίες ήταν πηγές Τουριστικής Σημασίας. Οι περιοχές πολλών από τις πηγές αυτές λόγω κυρίως της γεινίασής τους με την θάλασσα εξελίχθηκαν σε μεγάλες λουτροπόλεις, οι οποίες δέχονται επιπλέον των λουομένων στις ιαματικές πηγές και μεγάλο αριθμό παραθεριστών.

Η ζήτηση για τον ιαματικό τουρισμό στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα, ιδίως στις μεγάλες λουτροπόλεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λουομένων προσέρχεται κατά πρώτον το μήνα

Σεπτέμβριο και ακολουθεί ο μήνας Αύγουστος αντίθετα με ότι συμβαίνει στον υπόλοιπο τουρισμό του οποίου ο μήνας αιχμής είναι ο μήνας Αύγουστος. Από εκτιμήσεις προέκυψε ότι κατά την διάρκεια όλου του εξαμήνου, Μάιος-Οκτώβριος, που λειτουργούν συνήθως οι πηγές, το 40% των λούσεων κατά μέσο όρο πραγματοποιήθηκε κατά τον μήνα Σεπτέμβριο του έτους 1995 στις μεγάλες πηγές, το άλλο 32% κατά μήνα Αύγουστο, το 20% περίπου κατά μήνα Ιούλιο, το 5% τον μήνα Οκτώβριο και μόλις το 3% τον μήνα Ιούνιο ενώ κατά τον μήνα Μάιο το αντίστοιχο ποσοστό ήταν ελάχιστο. Αντίθετα, για τις πηγές Τοπικής Σημασίας τα αντίστοιχα ποσοστά φαίνονται πιο εξομαλυσμένα δηλαδή βρέθηκε ότι το ποσοστό των λούσεων που πραγματοποιήθηκε κατά το μήνα Σεπτέμβριο του 1995 αναλογούσε στο 30% του συνόλου των λούσεων όλου του έτους, το 25% κατά το μήνα Αύγουστο και το 15% κατά το μήνα Ιούλιο, το 15% κατά το μήνα Οκτώβριο, το 10% κατά τον μήνα Ιούνιο και το υπόλοιπο 5% κατά τον μήνα Μάιο. Η διαφορά αυτή που παρατηρήθηκε μεταξύ των πηγών Τουριστικής και Τοπικής Σημασίας περισσότερο αποδίδεται στον τόπο προέλευσης των λουομένων. Οι μικρές πηγές προτιμούνται περισσότερο από τον τοπικό πληθυσμό και λιγότερο από τον πληθυσμό της υπόλοιπης χώρας γιατί απαιτούν μικρότερη μετακίνηση των ατόμων ενώ τις μεγάλες λουτροπόλεις τις επισκέπτονται συνήθως άτομα από άλλα μέρη της Ελλάδας που συνδυάζουν την υδροθεραπεία με τις καλοκαιρινές διακοπές τους.

Ο μέσος όρος παραμονής των ατόμων είναι γύρω στις 13-14 ημέρες δηλαδή περίπου ότι συμβαίνει και στον υπόλοιπο τουρισμό.

Όσον αφορά την ηλικία και το φύλο των λουομένων παρατηρείται ότι συνήθως είναι άτομα της τρίτης ηλικίας και οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου το 60-65%) . Ο αριθμός ατόμων που χρησιμοποιεί τις ιαματικές πηγές αναλογεί στο 1,4% (1993) του ελληνικού πληθυσμού, ενώ το ποσοστό αυτό ήταν μεγαλύτερο, γύρω στο 1,7% κατά τα έτη 1961 και 1971.

Η φθίνουσα πορεία του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα οφείλεται στους ίδιους λόγους που παρατηρούνται και στο εξωτερικό, δηλαδή κυρίως στον ανταγωνισμό που προέρχεται από το χώρο της φαρμακοβιομηχανίας και την απροθυμία των γιατρών να αναγνωρίσουν την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο.

Επίσης σημαντικό ρόλο στην φθίνουσα πορεία του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα έχει παίξει και η έλλειψη της σχετικής διαφήμισης και πληροφόρησης του κοινού από τα μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση,

ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά κλπ) τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.

Κεφάλαιο 6. Τα γνωστότερα ιαματικά λουτρά στην Ελλάδα

6.1. Λουτρά Αιδηψού

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά ζήτησε από τον Ήφαιστο, τον θεό που δάμαζε τη φωτιά, να δημιουργήσει θερμά λουτρά για να πηγαίνει εκεί ο Ηρακλής για να ξεκουράζεται μετά τους άθλους του. Ο Ήφαιστος, λοιπόν, εκπληρώνοντας την επιθυμία της Αθηνάς, χτύπησε με το σφυρί του τον βράχο της Αιδηψού δημιουργώντας στο σημείο εκείνο μια ιαματική πηγή απ' όπου ξεπήδησαν θερμά νερά. Κάπως έτσι ξεκίνησε η ιστορία της Αιδηψού, την οποία συναντάμε και αργότερα, μέσα από τα κείμενα του Αριστοτέλη, του Πλούταρχου και του Στράβωνα. Η Αιδηψός, λόγω της ευεργετικής δράσης των ιαματικών πηγών της, υπήρξε σημαντικό θέρετρο από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με ιστορικές μαρτυρίες, γνώρισε το αποκορύφωμα της δόξας της κατά τη διάρκεια των Ρωμαϊκών Χρόνων, την εποχή που την επισκεπτόταν ο Ρωμαίος στρατηγός Σύλλας. Βρίσκοντας ανακούφιση σε κάποια πάθηση που τον ταλαιπωρούσε, ευεργέτησε την πόλη χτίζοντας εκεί τις πρώτες θέρμες, των οποίων τα ερείπια σώζονται δίπλα από την εκκλησία των Αγίων Αναργύρων. Έκτοτε, τα ιαματικά λουτρά τίμησαν πολλοί αυτοκράτορες: Ρωμαίοι, όπως ο Αύγουστος, ο Σέπτιμος Σεβήρος, ο Αδριανός, ο Μάρκος Αυρήλιος, αλλά και Βυζαντινοί, όπως ο Μέγας Κωνσταντίνος και ο Θεοδόσιος. Η ευγνωμοσύνη τους απέναντι στα ιαματικά νερά της Αιδηψού φαίνεται από τα γλυπτά και τους ανδριάντες που δώριζαν στην πόλη. Η χρυσή αυτή περίοδος της πόλης δεν κράτησε όμως για πολύ. Το τέλος της πρώτης περιόδου ακμής της επήλθε στα χρόνια του Βυζαντίου, όταν τα ιαματικά της λουτρά εγκαταλείφθηκαν ή καταστράφηκαν μια και θεωρήθηκαν κέντρα παγανιστικής λατρείας. Τον 20ό αιώνα μια καινούργια νεοκλασική πόλη χτίζεται πάνω στη ρωμαϊκή, η οποία είχε χτιστεί πάνω στην αρχαία ελληνική, σηματοδοτώντας μια νέα αρχή. Ξενοδοχεία -πολυτελή και μη- ανεγείρονται και ιδιωτικά υδροθεραπευτήρια εγκαινιάζονται ως αποτέλεσμα της αυξημένης προσέλευσης του κόσμου και της ανάγκης για την παροχή υπηρεσιών. Στη διάρκεια του Μεσοπολέμου, την Αιδηψό επισκέπτονταν ο Ωνάσης, ο Τσόρτσιλ, η Γκρέτα Γκάρμπο και άλλες επώνυμες προσωπικότητες της εποχής. Δείγματα της μεγάλης ακμής της πόλης αποτελούν τα εξαιρετικά κτίρια που θα δείτε να

διατηρούνται μέχρι σήμερα στον παραλιακό δρόμο της Αιδηψού. Το πολυτελές Thermae Sylla Spa Wellness Hotel (λειτουργεί από το 1897) επανατοποθέτησε, κατά κάποιον τρόπο, μέσα από μία πιο σύγχρονη αντιμετώπιση, το θέμα ιαματικός τουρισμός όχι μόνο στην περιοχή, αλλά και στην Ελλάδα. Το Thermae Sylla Spa είναι κτισμένο πάνω σε μια ομάδα από τις φυσικές ιαματικές θερμομεταλλικές πηγές της Αιδηψού, όπου το νερό αναβλύζει μέσα από πετρώματα και από βάθος 3.000 μέτρων, σε θερμοκρασία περίπου 75 βαθμών Κελσίου. Χώρος χαλάρωσης και αναζωογόνησης, τότε και τώρα, παρέχει μια ενδιαφέρουσα πρόταση ευεξίας και εναλλακτικής θεραπείας για όλο το χρόνο στους επισκέπτες, που μέχρι στιγμής δεν έχει βρει αντίστοιχους μιμητές σε άλλες τουριστικές εγκαταστάσεις.

6.2.Λουτρά Καμένων Βούρλων

Οι ιαματικές πηγές των Καμένων Βούρλων βρίσκονται στο νομό Φθιώτιδας, στην εθνική οδό Λαμίας-Αθηνών, 38 χλμ. από τη Λαμία και 165 από την Αθήνα, στους πρόποδες του βουνού Κνημίδα, δίπλα στη θάλασσα. Χτισμένα σε μία πανέμορφη τοποθεσία ανάμεσα στο βουνό και τη θάλασσα, τα Καμένα Βούρλα, από τις πιο γνωστές λουτροπόλεις της χώρας, είναι το μεγαλύτερο και πληρέστερο τουριστικό θέρετρο όλης της κεντρικής Ελλάδας και διατηρούν τη γοητεία του κάπως παραμελημένου τουριστικού προορισμού. Η μικρή αυτή πόλη, που βρίσκεται στην περιοχή της αρχαίας πόλης Θρόνιο (κοντά στα ρέματα του Βοάγριου ποταμού), για πολλές δεκαετίες γνώρισε μέρες δόξας, ως ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα θέρετρα της Ελλάδας. Ακόμα και σήμερα συγκεντρώνει πολλούς επισκέπτες τόσο για τη φυσική της ομορφιά και την εξαιρετική της τοποθεσία, όσο και για τις ιαματικές πηγές. Αναβλύζουν από τους πρόποδες του βουνού και έχουν την ίδια χημική σύσταση, αλλά διαφορετική θερμοκρασία και ραδιενέργεια. Εκτός από τις ραδιενεργές πηγές, υπάρχει η υδρόθειο-χλωριονατριούχος πηγή, μια σιδηρούχος και η καλλυντική πηγή της Αφροδίτης, που περιέχει κολλοειδές θείο. Οι θεραπευτικές ιδιότητές τους ενδείκνυνται για τη θεραπεία χρόνιων ρευματικών παθήσεων, αρθροπαθειών, παραμορφωτικής αρθρίτιδας, ισχιαλγιών, αγγειακών και γυναικολογικών παθήσεων. Σήμερα, η πόλη φαίνεται να έχει ξεπεράσει την εποχή της παρακμής. Διαθέτει ένα σύγχρονο ξενοδοχείο που εκμεταλλεύεται τις ιαματικές πηγές, το Γαλήνη, και δύο ιαματικές πηγές που βρίσκονται λίγο πιο έξω από την πόλη: την πηγή του Μύλου Κονιαβίτη και τα «Καλλυντικά» (τις ανοιχτές πισίνες-γούρνες δίπλα στην Εθνική Οδό). Ο τέλειος συνδυασμός θάλασσα, βουνό και ιαματικές πηγές, μαζί με την εύκολη πρόσβαση σε κοντινές παραλίες και νησιά τα καλοκαίρια, τις εκδρομές σε αρχαιολογικούς και ιστορικούς τόπους, καθώς και στα γραφικά χωριά της Φθιώτιδας, κάνουν τις διακοπές μια μοναδική εμπειρία. Από τα σημαντικά αξιοθέατα είναι το μοναστήρι της

Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, κτισμένο τον 11ο-12ο αιώνα μ.Χ., που αποτελεί ένα ανεκτίμητο ιστορικό μνημείο. Επίσης στα Καμένα βούρλα θα βρείτε τα ερείπια ενός αρχαίου ναού αφιερωμένο στον Ηρακλή. Η κοντινή απόσταση από την Αθήνα κάνει τα Καμένα Βούρλα μια ιδανική «απόδραση» για σαββατοκύριακο αλλά και για ολιγοήμερες διακοπές σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

6.3. Λουτρά Λουτρακίου

Το κοσμοπολίτικο Λουτράκι βρίσκεται δυτικά του Ισθμού, στο βόρειο μυχό του Κορινθιακού κόλπου και είναι χτισμένο στους πρόποδες των Γερανείων, στο τμήμα εκείνο της Στερεάς Ελλάδας που ανήκει διοικητικά στην Πελοπόννησο, κατά μήκος μιας μαγευτικής παραλίας 4 χλμ. Βρίσκεται ακριβώς απέναντι από την Κόρινθο, στη θέση που στην αρχαιότητα βρισκόταν η πόλη Θερμαί. Η κοντινή του απόσταση από την Αθήνα, μόλις 80 χλμ., αλλά και από τους σπουδαιότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ν. Ελλάδας (Επίδαυρο, Μυκήνες, Ακρόπολη, Σούνιο, Ολυμπία, Μυστρά κ.ά.), το εύκρατο μεσογειακό του κλίμα κι οι πανέμορφες παραλίες του συνθέτουν την εικόνα μιας μοναδικής πρότασης διακοπών. Επιπλέον, αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές λουτροπόλεις της Ελλάδας, με μια πληθώρα από ξενοδοχεία, εστιατόρια, καφετέριες, αλλά και το Καζίνο Λουτρακίου, που το καθιστούν ένα κοσμοπολίτικο τουριστικό προορισμό. Την πρώτη γραπτή αναφορά στα νερά του Λουτρακίου τη συναντάμε στον Ξενοφώντα. Η ανάπτυξη του σαν λουτρόπολη οφείλεται βασικά στις θερμές και ιαματικές του πηγές, αλλά και στο ήπιο και ξηρό κλίμα του. Έχει μόνιμο πληθυσμό 11.383 κατοίκους, που τουλάχιστον πενταπλασιάζεται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Το 1928 καταστράφηκε ολοκληρωτικά από σεισμό, ανοικοδομήθηκε όμως αμέσως κι απέκτησε χρώμα ευρωπαϊκού παραθεριστικού κέντρου, με πολλά ξενοδοχεία, εστιατόρια και πανσιόν. Σε αυτήν την παραλιακή ζώνη βρίσκεται ένα από τα ωραιότερα κτίρια της νεότερης Ελλάδας. Το κτίριο της Πηγής (κέντρο ποσιθεραπείας), ένα άριστα συντηρημένο έργο του Πικιώνη. Φιλοτεχνημένο με ψηφιδωτά του Στέφανου Ξενόπουλου, είναι δείγμα μιας πρώιμης (και χωρίς μεγάλη συνέχεια) προσπάθειας δημιουργίας ενός εθνικού στυλ. Το εμβληματικό αυτό οικοδόμημα χτίστηκε μετά το μεγάλο σεισμό της Κορίνθου, όταν ξεπήδησε στο σημείο εκείνο μια ιαματική πηγή. Οι πλήρως ανακαινισμένες εγκαταστάσεις των λουτρών Θέρμαι Λουτράκι διατηρούν ακόμα την αύρα της δεκαετίας του '30, όταν και χτίστηκαν. Οι θερμές πηγές περιέχουν πολύ χλωριούχο νάτριο κι έτσι απέκτησαν θεραπευτική ικανότητα, κυρίως για παθήσεις των νεφρών, του στομαχιού αλλά και για αρθρικές, νευραλγικές παθήσεις. Ακόμη και το πόσιμο νερό που βγαίνει από τα πηγάδια της περιοχής έχει μεγάλη σημασία για την υγεία και γι' αυτό το λόγο εμφιαλώνεται και πουλιέται στην αγορά. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες οφείλονται κυρίως στη μικρή ποσότητα

μαγνησίου που περιέχει. Σε μικρή απόσταση από την πόλη υπάρχουν μερικές από τις πιο ωραίες τοποθεσίες του σχετικά άγνωστου βόρειου τμήματος του Κορινθιακού: η λίμνη της Βουλιαγμένης (Εσχατιώτις, στην αρχαιότητα) με πρωτοελλαδικούς οικισμούς, το Μελαγκάβι, το ακρωτήριο με το Ηραίο, η περιοχή της Μικρής και Μεγάλης Μυλοκοπής και οι παραλίες της Στέρνας, της Σκαλωσιάς και των Στραβών

6.4. Λουτρά Υπάτης

Τα Λουτρά Υπάτης είναι μια ιστορική λουτρόπολη, γοητευτική και πραγματικά πνιγμένη στο πράσινο όλον το χρόνο. Μια γωνιά που θυμίζει ελβετικό τοπίο και ξεκουράζει σωματικά και πνευματικά τον ταξιδιώτη. Οι ιαματικές πηγές και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις του υδροθεραπευτηρίου των λουτρών Υπάτης βρίσκονται μέσα σε ένα πανέμορφο πάρκο, μοναδικό στην περιοχή αλλά και στην Ελλάδα, έκτασης 90 περίπου στρεμμάτων, που αποτελεί χώρο ανάπαυσης, αναψυχής, γαλήνης και ηρεμίας. Μια σύγχρονη λουτρόπολη, χτισμένη στους πρόποδες της Οίτης, με ήπιο και ξηρό κλίμα κάθε χρόνο, τους καλοκαιρινούς μήνες δέχεται ένα μεγάλο αριθμό επισκεπτών από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο, που έρχονται να δεχθούν τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών της που αναβλύζουν από τον 4ο περίπου π.Χ. αιώνα. Η πηγή της Υπάτης αναβλύζει από βάθος 18 μ., μέσα σε μια κατάφυτη περιοχή της πεδιάδας του Σπερχειού. Η φυσικοχημική σύσταση των ιαματικών πηγών της είναι μοναδική στην Ελλάδα και έχει κάποια συγγένεια με τα Λουτρά Royat της Γαλλίας και Nauheim της Γερμανίας. Είναι μια υδροθειοχλωριο-νατριούχος και αλκαλικών γαιών οξυπηγή, με θερμοκρασία 33,5 βαθμών Κελσίου. Μοναδική στον κόσμο, ιδανική για παθήσεις του κυκλοφορικού, υπέρταση, χρόνιες παθήσεις του νευρικού συστήματος, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, ημικρανίες, μετατραυματικές καταστάσεις, παθήσεις και σύνδρομα αγγείων, ανεπάρκεια στεφανιαίων αρτηριών καρδιάς, ενδοαρτηρίτιδα κάτω άκρων, φλεβίτιδες, παθήσεις καρδιάς, διαταραχή νευρικού συστήματος, ταχυκαρδίες, αρρυθμίες, παθήσεις δέρματος, έκζεμα, δερματίτιδα, διαταραχή περιφερειακών νεύρων και μυών, παραλύσεις και ατροφίες μυών. Από άποψη θερμοκρασίας, τα νερά κατατάσσονται μεταξύ των ισόθερμων και ομοιόθερμων, δηλαδή έχουν θερμοκρασία παραπλήσια του ανθρώπινου σώματος. Έτσι επισκέπτες που αντιμετωπίζουν προβλήματα με καρδιοπάθειες και υπέρταση μπορούν άφοβα να δεχθούν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Για ό,τι χρειαστείτε, τα λουτρά Υπάτης διαθέτουν παντοπωλεία και περίπτερα, ενώ κάθε πρωί στη γραφική παραδοσιακή λαϊκή αγορά μπορείτε να

βρείτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Ακόμη μπορείτε να δοκιμάσετε την τοπική κουζίνα σε κάποια από τα εστιατόρια και ταβέρνες που βρίσκονται στα λουτρά Υπάτης και τα τριγύρω χωριά, να προμηθευτείτε τοπικά γλυκά (κουραμπιέδες κ.α.) και τα φημισμένα σε όλη την Ελλάδα ζυμαρικά στα ζαχαροπλαστεία της περιοχής, και να απολαύσει τον καφέ ή το ποτό του σε ένα από τα καφέ-μπαρ που διαθέτει η περιοχή.

6.5. Λουτρά Μεθάνων

Με το πέρασμα από το Στενό, τη λωρίδα γης που ενώνει τη χερσόνησο των Μεθάνων με την Πελοπόννησο, ένας άλλος κόσμος εμφανίζεται μπροστά σας. Τον αποτελούν αρχαιολογικά μνημεία εξαιρετικού ενδιαφέροντος, βυζαντινές εκκλησίες, πανέμορφα χωριά και ένα επιβλητικό «κοιμισμένο» ηφαίστειο. Η εικόνα της λουτρόπολης είναι η πρώτη που αντικρίζει ο επισκέπτης φτάνοντας στα Μέθανα. Το κατάφυτο νησάκι των Αγίων Αναργύρων, η Βρωμολίμνη, με τα ανοιχτόχρωμα νερά και την έντονη μυρωδιά θείου, και το ανακαινισμένο κτίριο του υδροθεραπευτηρίου διατηρούνται από την εποχή που τα Μέθανα ήταν διάσημα για τα ιαματικά λουτρά τους. Μη έχοντας γνωρίσει την τουριστική εισβολή των τελευταίων δεκαετιών, τα Μέθανα, που για τους μυημένους στα μυστικά των λουτροπόλεων είναι ένα πολύ καλά κρατημένο μυστικό, διατηρούν ακόμη την αγνότητα ενός επαρχιακού προορισμού. Με σημαντική ιστορική διαδρομή από τη Νεολιθική Εποχή μέχρι σήμερα, η παραθαλάσσια αυτή πόλη συναντάται στα κείμενα του Πausανία, του Στράβωνα και του Οβίδιου, με αφορμή την έκρηξη του ηφαιστείου των Μεθάνων που σημειώθηκε το 276 και 239 π.Χ. Αν και η τελευταία φορά που αναφέρθηκε κάποια έκρηξη εκεί (έστω και υποθαλάσσια) ήταν το 1700, το ηφαίστειο παραμένει θεωρητικά ακόμη ενεργό. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών των Μεθάνων είναι αποτέλεσμα της ηφαιστειακής δράσης και ήταν γνωστές από τους αρχαίους χρόνους, ενώ συστηματική χρήση τους γινόταν από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Ουσιαστικά πρόκειται για ιαματικά νερά, πλούσια σε πολύτιμα ιχνοστοιχεία μετάλλων και ορυκτών, με ευεργετικές ιδιότητες για πολλές παθήσεις: αρθροπάθεια, δισκοπάθεια, ρευματοπάθεια, σπονδυλαρθρίτιδα, κατάγματα, στειρότητα, νευρώσεις, κοπώσεις, δερματοπάθειες κ.ά. Η οργανωμένη χρήση των θειούχων πηγών των Αγίων Αναργύρων άρχισε το 1870 και στις αρχές οι επισκέπτες έμπαιναν στους λάκκους στους οποίους έτρεχε ιαματικό νερό απευθείας από τις πηγές. Το 1930 κτίστηκε το υδροθεραπευτήριο των θειούχων πηγών του Δημοσίου και στο τέλος το 1936 το υδροθεραπευτήριο «Αι Πηγαί» του Διαμαντόπουλου. Σήμερα στα Μέθανα ολοκληρωμένα ιαματικά κέντρα spa και υδροθεραπείας είναι το «Methana Volcanic Spa», το υδροθεραπευτήριο των Αγίων Αναργύρων «Αι Πηγαί», συν μία πραγματικά μικρή και πολύ γοητευτική πηγή: το λουτρό του Πausανία, που συναντάει κανείς στο διπλανό χωριό του Αγίου Νικολάου. Στα συν της όμορφης αυτής επαρχιακής πόλης είναι το

άριστα διατηρημένο και νεοκλασικού ύφους υδροθεραπευτήριο, ενώ στα μείον της είναι η πλημμελής ξενοδοχειακή υποδομή, αν εξαιρέσει κανείς την Πανσιόν Ακτή. Πολλά είναι, ωστόσο, τα νεοκλασικά και παλιά κτίρια, καθώς και τα εγκαταλελειμμένα κτίρια ξενοδοχείων, με ξεπερασμένη αισθητική, που σώζονται ακόμη ως ενθύμια από τις ένδοξες ημέρες του ιαματικού τουρισμού

6.6.Λουτρά Απολλωνίας

Τα λουτρά του δήμου Απολλωνίας βρίσκονται στη νότια πλευρά της λίμνης Βόλβης και σε απόσταση 55 χλμ. ανατολικά από τη Θεσσαλονίκη, στην εθνική οδό προς Καβάλα. Η παλιά λουτρόπολη θεωρείται από τις καλύτερες στην Ελλάδα. Οι πηγές των ιαματικών νερών κατατάσσονται στις θειούχες αλκαλικές, με θερμοκρασία που κυμαίνεται από 43 έως 58 βαθμούς Κελσίου. Προσφέρει τις καλύτερες συνθήκες χαλάρωσης και ευεξίας, με τις ανακαινισμένες εγκαταστάσεις, υπηρεσίες spa και την καλύτερη θέα στη λίμνη Βόλβη. Τα ιαματικά νερά, με τα μεταλλικά στοιχεία που εμπεριέχουν, ενδείκνυνται για παθήσεις, όπως ρευματισμούς, αρθριτικά, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, επικονδυλίτιδες, παθήσεις κινητικού συστήματος, γυναικολογικές παθήσεις και παθήσεις της ουροδόχου κύστεως, δερματολογικές παθήσεις, οστεοπόρωση, αυχενικό σύνδρομο, ημικρανίες, καθώς και παθήσεις των περιφερειακών νεύρων. Από το 1970 και μετά, με ιδιαίτερη ένταση την τελευταία δεκαετία, έχουν αναπτυχθεί οι εγκαταστάσεις των ιαματικών λουτρών Νέας Απολλωνίας με ξενοδοχειακές μονάδες και αξιόλογη παροχή υπηρεσιών τουρισμού. Στη λουτρόπολη παρέχεται ευρύ φάσμα υπηρεσιών, που εξασφαλίζουν άνετη και ευχάριστη διαμονή. Στους ιδιαίτερα προσεγγμένους χώρους των λουτρών λειτουργούν σύγχρονες υδροθεραπευτικές εγκαταστάσεις με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, πισίνα, σάουνα, χαμάμ, εισπνοοθεραπευτήριο, υδρομασάζ και πλήρως εξοπλισμένο ιατρικό κέντρο. Επίσης θα βρείτε ξενοδοχείο, ξενώνες και ενοικιαζόμενα για διαμονή. Σε απόσταση 2 χλμ. από τον χώρο των λουτρών σώζεται ένα μεγάλο κτίριο ιαματικού λουτρού του 16ου αιώνα, εντυπωσιακό σε μέγεθος και αρχιτεκτονική. Από τη Νέα Απολλωνία μην παραλείψετε να βρεθείτε στη μαγευτική λίμνη Βόλβη, η οποία προστατεύεται από τη Διεθνή Συνθήκη Ramsar και φιλοξενεί έναν από τους σημαντικότερους υδροβιότοπους της χώρας. Στο βόρειο τμήμα της λίμνης δεσπόζει και το μοναδικό παραλίμνιο δάσος της Απολλωνίας με τα υπεραιώνια δένδρα του, συνολικής έκτασης 300 στρεμμάτων.

6.7.Λουτρά Θερμών

Πιο γνωστή για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών λουτρών της και λιγότερο για τη φυσική της ομορφιά, η Ικαρία τα τελευταία χρόνια αναδεικνύεται σ' έναν ανερχόμενο τουριστικό προορισμό. Συγκαταλέγεται ανάμεσα στις 15 κυριότερες ιαματικές πηγές της χώρας μας και οι πηγές της βρίσκονται στην περιοχή του δήμου Αγίου Κήρυκα. Συγκεκριμένα στα Θερμά υπάρχει το σύγχρονο κέντρο υδροθεραπείας του «Σπηλαίου», που έχει πλήρως ανακαινιστεί. Βρίσκεται στην παραλία των Θερμών μέσα σε μια φυσική σπηλιά και διαθέτει

ατμόλουτρο, σάουνα για 15 άτομα και 2 πισίνες με υδρομασάζ για 6-7 άτομα, η κάθε μία, με χλωριονατριούχο νερό που ανανεώνεται. Έχει επίσης 4 ντουζιέρες γλυκού νερού και μια επιπλέον ντουζιέρα για άτομα με ειδικές ανάγκες. Στην πλατεία των Θερμών λειτουργεί και το σύγχρονο υδροθεραπευτήριο «Απόλλων». Το συνθέτουν 26 μεγάλοι λουτήρες (μπανιέρες) από τους οποίους οι δυο καμπίνες φιλοξενούν 2 άτομα (2 μπανιέρες) και οι δυο άλλοι έχουν τη δυνατότητα χρήσης υδρομασάζ, για όσους το επιλέξουν. Υπάρχουν καμπίνες όπου ο λουόμενος μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στο νερό του Σπηλαίου ή του Απόλλωνα. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα μίξης των δύο πηγών. Οι εγκαταστάσεις προσφέρονται και για άτομα με ειδικές ανάγκες. Στο μέλλον θα προστεθούν άλλοι 6 λουτήρες και 1 σάουνα. Υπάρχουν και άλλες μικρότερες πηγές, από τις οποίες μερικές είναι κλειστές. Οι θερμοπηγές της Ικαρίας είναι μεταξύ των πιο ραδιενεργών πηγών του κόσμου, ανήκουν στην κατηγορία των υπέρθερμων ραδιενεργών αλιπηγών και διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την ένταση της ραδιενέργειας και τη θερμοκρασία. Θα πρέπει να τονίσουμε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος από τη ραδιενέργεια των πηγών κατά το λούσιμο, γιατί αυτή οφείλεται αποκλειστικά στο ραδόνιο, το οποίο και αποβάλλεται, και όχι στα άλατα ραδίου. Αφετέρου το νερό που καταλήγει στους λουτήρες έχει μειωμένο ποσό ραδιενέργειας, καθώς αναμιγνύεται με το θαλασσινό. Ακόμη ο τρόπος χρήσης των υδάτων μειώνει αισθητά το ποσόν της ραδιενέργειας. Το ραδόνιο εισπνεόμενο ή προσροφόμενο από το δέρμα φθάνει λόγω της διαλυτότητάς του στα λιποειδή των νεύρων επιδρώντας ευεργετικά στις οδυνηρές νευρίτιδες και νευραλγίες. Η παρουσία οιστρογόνων στις πηγές Μουσταφά και Σπηλαίου ωφελούν στις γυναικολογικές παθήσεις. Τα νερά των θερμομεταλλικών πηγών Ικαρίας θεωρούνται κατάλληλα για τη θεραπεία των παρακάτω παθήσεων: Υπόξεις και χρόνια ρευματισμοί (διάφορες μορφές αρθρίτιδας), ουρική αρθρίτιδα, νευραλγίες, νευρίτιδες και μυΐτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, διαταραχές των ενδοκρινών αδένων, ορισμένες περιπτώσεις ανωμαλιών του κυκλοφορικού συστήματος, διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος, δερματικές παθήσεις.

6.7.Λουτρά Καϊάφα

Τα λουτρά Καϊάφα βρίσκονται στο νότιο μέρος του νομού Ηλείας, ΝΑ του Πύργου, στους πρόποδες του όρους Λάπιθα, στην ομώνυμη λίμνη Καϊάφα. Οδικά φτάνετε σε τρεις ώρες. Είναι το μέρος όπου ο μύθος θέλει τον κένταυρο Νέσσο να ξέπλυne την πληγή που προκλήθηκε μετά από χτύπημα βέλους από τον Ηρακλή. Δίπλα ακριβώς στα λουτρά υπάρχει μία υπαίθρια μικρή λιμνούλα, η οποία κάθε απόγευμα είναι δωρεάν για το κοινό. 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. Ενδείκνυνται για αρθροπάθειες, δερματικές και

γυναικολογικές παθήσεις, σε χολολιθιάσεις και ηπατίτιδες, σε παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, σε υποτονικές δυσπεψίες και σε ατονικές δυσκοιλιότητες από χολική ανεπάρκεια. Σε απόσταση 200 μ. περίπου, βρίσκεται η ιαματική πηγή του Γερανιού, με νερό ιδανικό για ποσιθεραπεία. Στα λουτρά του Γερανιού, οι καρδιοπαθείς ανταμώνουν στα χαλκοπράσινα νερά μιας μικρότερης σπηλιάς με 32 βαθμούς Κελσίου, αφού η καρδιά τους δεν αντέχει μεγαλύτερη θερμοκρασία. Σε ένα μικρότερο ακόμη σπήλαιο, οι πάσχοντες πίνουν κρύο θειούχο νερό. Το υδροθεραπευτήριο λουτρών Καϊάφα, που διαχειρίζονται τα Ελληνικά Τουριστικά Ακίνητα, αποτελείται από δύο δεξαμενές μέσα σε φυσική σπηλιά και 20 λουτήρες. 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. Στο νησάκι υπάρχουν ακόμη υπαίθριες ξύλινες εγκαταστάσεις που εξυπηρετούν τις αθλητικές δραστηριότητες που αναπτύσσονται στη λίμνη. Η μεταφορά από τα ξενοδοχεία προς το υδροθεραπευτήριο γίνεται με μικρό πλοιάριο.



6.8. Λουτρά Κυλλήνης

Τα λουτρά Κυλλήνης, γνωστά και ως Λίτζι, που απέχουν από την Κυλλήνη 9 χλμ., είναι μια δασώδης περιοχή με καταπληκτική ομορφιά, που διακόπτεται από μεγάλα κομμάτια καλλιεργήσιμης γης. Όσο πλησιάζουμε, όμως, στα Λουτρά Κυλλήνης, το δάσος πυκνώνει φτάνοντας μέχρι την αμμουδιά. Εκεί έχουν σχηματιστεί σπάνιες αμμοθήνες με πυκνή βλάστηση από μεγάλα αρμυρίκια, κέδρους και κρινάκια. Τα λουτρά είναι φημισμένα από την αρχαιότητα για τις ιαματικές τους πηγές, που τα νερά τους, οι αναθυμιάσεις και η λάσπη τους θεραπεύουν παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, άσθμα, χρόνιες βρογχίτιδες, πνευμονικό εμφύσημα, λαρυγγίτιδες, αρθρικά και δερματικές παθήσεις. Υπάρχουν ερείπια από εγκαταστάσεις ρωμαϊκών λουτρών. Μια ερμηνεία είναι ότι η λέξη Λίτζι σήμαινε λουτρό στα Λατινικά. Μια άλλη εκδοχή είναι ότι σημαίνει «το στόμα του Άδη», απ' όπου έβγαιναν οι λιτζέοι, τα δαιμόνια. Στα χρόνια της τουρκοκρατίας υπήρξε και λήσταρχος με το όνομα Λίτζης, που μάλλον πήρε το όνομά του από τους δαίμονες των πηγών. Το 1880, επί Τρικούπη, τα λουτρά

παραχωρήθηκαν στον Οργανισμό Σιδηροδρόμων Πελοποννήσου, που προχώρησε στα πρώτα έργα εκμετάλλευσης των ιαματικών πηγών, φτιάχνοντας ξενοδοχείο και υδροθεραπευτήριο. Το 1951 παραχωρήθηκαν στον ΕΟΤ, αφού πρώτα τα εκμεταλλεύονταν ιδιώτης, ο οποίος και τα είχε εγκαταλείψει. Ένα νέο υδροθεραπευτήριο έχει κατασκευαστεί, αλλά δεν έχει δοθεί ακόμα σε χρήση. Είναι ένα σύγχρονο υδροθεραπευτήριο, 40.000 τ. μ. Το μοναδικό σε λειτουργία υδροθεραπευτήριο είναι αυτό του Τρικούπη (1890), που τα τελευταία χρόνια το επισκέπτονται, κατά τη διάρκεια της θερινής περιόδου, 5.000 άτομα. Λόγω της ιδιαιτερότητάς της, στην περιοχή αυτή, μπορεί κάποιος να συνδυάσει θαυμάσια το θεραπευτικό με το θαλάσσιο τουρισμό.

6.9. Λουτρά Λαγκαδά

Σε απόσταση 18 χλμ. από τη Θεσσαλονίκη, μπορείτε να απολαύσετε τα θερμά ιαματικά λουτρά του Λαγκαδά, που είναι κατάλληλα για αρθριτικά και ρευματικά νοσήματα, καθώς και για παθήσεις των περιφερικών νεύρων. Το 900 π.Χ. περίπου, ο βυζαντινός γιατρός Ιουστινιανός κατασκεύασε τον μαρμάρινο ομαδικό λουτήρα και άλλες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας στον Λαγκαδά, δίπλα στη λίμνη που πήρε το όνομα Κορώνεια, από τη μητέρα του Ασκληπιού, θεού της Ιατρικής και της Υγείας. Τα λουτρά του Λαγκαδά αποτελούν αρχαιολογικό μνημείο καθώς διαθέτουν δύο βυζαντινούς ομαδικούς λουτήρες (πλήρως ανακαινισμένους), με θερμοκρασία νερών να κυμαίνεται στους 39-41 βαθμούς Κελσίου, γεγονός που αποκαλύπτει ότι και οι πρόγονοί μας απολάμβαναν τα οφέλη των θερμών πηγών. Ο ένας λουτήρας είναι ο «Ιουστινιανός» (του 900 μ.Χ.) με θόλο και μαρμάρινες βρύσες και ο άλλος η «Μυγδονία» (του 1400 μ.Χ.). Υπάρχει επίσης η «Κορώνεια», ένας σύγχρονος ομαδικός λουτήρας που προσφέρεται για ιδιωτική χρήση σε παρέες και οικογένειες, 25 ατομικοί και ομαδικοί λουτήρες (μικρού μεγέθους), 23 ατομικά και ομαδικά δωμάτια υδρομασάζ, 2 εξωτερικές πισίνες, πλήρες επανδρωμένο ιατρείο, τμήματα για μασάζ και διάφορες θεραπείες και ο ομαδικός λουτήρας «Θερμία Άρτεμις», που έχει διαμορφωθεί ειδικά για θεραπεία παθήσεων. Τα νερά είναι φθοριούχα, θειονατριούχα διττανθρακικά, αλκαλικών γαιών. Τα νερά των λουτρών Λαγκαδά ενδείκνυνται ως ιαματικό μέσο για περιπτώσεις αρθρώσεων και οστών, κυκλοφορικού συστήματος, νευρικού συστήματος, ήπατος και χολής, γυναικολογικές και ρευματικές παθήσεις, καθώς και για παθήσεις πεπτικού, ουροποιητικού και κινητικού συστήματος. Σε ένα κτίριο, που ολοκληρώνεται η ανακαίνισή του, οι επισκέπτες μπορούν σ' έναν ειδικό διαμορφωμένο χώρο να απολαύσουν τις θεραπευτικές ιδιότητες του αμμόλουτρου, με νερό που προέρχεται από τις ιαματικές πηγές. Στο κτίριο υπάρχουν επίσης σύγχρονα αποδυτήρια με ντουζιέρες, τουαλέτες και αποθηκευτικούς χώρους. Λειτουργούν επίσης εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτήριο, πλήρες επανδρωμένο ιατρείο, δυο πισίνες Ολυμπιακών προδιαγραφών, γήπεδα τένις, μπάσκετ, βόλεϊ, ποδοσφαίρου, αναψυκτήριο, ενώ στα «συν» θεωρείται και η κοντινή

απόσταση από την πόλη της Θεσσαλονίκης. Υπάρχει επίσης ξενοδοχείο, εστιατόριο, καθώς και ένας δροσερός καλοφυτευμένος κήπος.

6.10.Λουτρά Πολιχνίτου

Οι θερμές πηγές του Πολιχνίτου ήταν σε χρήση από την τουρκοκρατία. Τα πρώτα κτίσματα πίσω από τα Λουτρά κατασκευάστηκαν το 1892 από έναν ιδιώτη γιατρό. Μετά την απελευθέρωση τα λουτρά τα πήρε ο δήμος Πολιχνίτου και από το 1953 κατασκεύασε τη δεύτερη δεξαμενή που σήμερα λειτουργεί σαν πισίνα γυναικών. Τα λουτρά διαθέτουν δύο ομαδικούς και δύο ατομικούς λουτήρες, δύο χώρους χαλάρωσης και τμήμα μασάζ. Τα νερά, στην έξοδο του Πολιχνίτου προς Βατερά, στις εγκαταστάσεις των θερμοπηγών, αναβλύζουν από πολλές πηγές, μέσα από ηφαιστειογενή πρωτογενή και δευτερογενή πορώδη πετρώματα. Η θερμοκρασία τους είναι μεταξύ 67 και 92 βαθμών Κελσίου (η θερμοκρασία στους λουτήρες είναι μεταξύ 42 και 44 βαθμούς Κελσίου) και θεωρούνται από τις πιο θερμές πηγές στην Ευρώπη. Με βάση τη φυσικοχημική τους σύσταση, τα ιαματικά νερά Πολιχνίτου κατατάσσονται στην ομάδα των χλωρονατριούχων πηγών και θεωρούνται εφάμιλλες του Βισμπάντεν της Γερμανίας. Το νερό είναι διαυγές, άοσμο και εμπλουτισμένο με φυσική ραδόνιο ακτινοβολία 15–25 μονάδες MACHE με οξυανθρακικά χλωριούχα και θειικά άλατα ασβεστίου, νατρίου με ελεύθερο διοξείδιο του άνθρακα, με ενώσεις σιδήρου, μαγνησίου, μαγγανίου, οξυγόνο και ίχνη ιωδίου, βρώμιου. Πέρα από τις χαλαρωτικές τους ιδιότητες, τα ιαματικά νερά του Πολιχνίτου είναι κατάλληλα για χρόνιες μορφές ρευματοπαθειών, αρθροπάθειες (χρόνιες εκφυλιστικές και παραμορφωτικές), ριζονευρίτιδες, χρόνιες σπονδυλαρθρίτιδες, οσφυαλγίες, δυσμορφίες και μετατραυματικές κακώσεις του σκελετικού συστήματος. Λόγω μάλιστα της ευεργετικής επίδρασης του θερμικού ερεθίσματος (θερμοκρασία νερών) και της άνωσης του σώματος του λουόμενου (ελάττωση σωματικού βάρους με καλύτερη κίνηση «σχεδόν χωρίς» πόνο), επιτυγχάνεται η χημικό-οσμωτική επίδραση των αλάτων και κυρίως του θείου (εμποδίζει τη δράση της υαλουρονιδάσης) η οποία καταστρέφει τα οστά και τις αρθρικές αστεοχονδρικές επιφάνειες). Τα ιαματικά νερά βοηθούν επίσης στην αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων γυναικολογικού κύκλου, όπως φλεγμονώδεις παθήσεις γυναικολογικής προέλευσης, δυσλειτουργία σαλπίνγων – δυσμηνόρροια, γυναικεία στέρωση. Ο κύκλος των θεραπευτικών ιδιοτήτων ωστόσο, δεν κλείνει εδώ, αλλά επεκτείνεται σε ενδοκρινολογικές δυσλειτουργίες (λόγω αναζωογονητικής δράσης του ραδόνιου), στα περιφερειακά αγγεία που σχετίζονται με την κυκλοφοριακή ανεπάρκεια, στην ουρική αρθρίτιδα, σε δευτεροπαθείς δερματικές παθήσεις, εξωπνευμονική φυματίωση, σε χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους του ανώτερου αναπνευστικού και στην γαστρίτιδα κυρίως δυσπεψία, η οποία μπορεί να είναι υποχλωριδριακή με υποτονία και γαστρική ατονία.

6.11.Λουτρά Σιδηροκάστρου

Σε απόσταση 20 χλμ. από τα ελληνοβουλγαρικά σύνορα, στο νομό Σερρών, βρίσκεται το Σιδηρόκαστρο ή Δεμίρ Ισάρ (Σιδερένιο Κάστρο), με πληθυσμό 11.000 κατοίκους, που πήρε το όνομά του από το ιστορικό κάστρο της πόλης. Βόρεια από την πόλη, στο 6ο χλμ. της εθνικής οδού Σιδηροκάστρου-Προμαχώνα, βρίσκεται η Δημοτική Επιχείρηση των Λουτρών Σιδηροκάστρου με δύο ξενοδοχεία, συνολικής δυναμικότητας 200 κλινών, που συμμετέχουν σε προγράμματα ιαματικού τουρισμού. Από την πευκόφυτη βουνοπλαγιά, αγναντεύουν το όρος Μπέλλες και τον ποταμό Στρυμόνα. Χτισμένα πάνω στην πηγή, τα λουτρά είναι από τα πολυτελέστερα της Ελλάδος. Λειτουργούν όλο το χρόνο, δέχονται επισκέπτες από ολόκληρη την Ελλάδα και προσφέρουν κορυφαίας ποιότητας υπηρεσίες, σε άτομα κάθε ηλικίας. Οι ιαματικές αυτές πηγές ήταν γνωστές από τα βυζαντινά χρόνια. Επί τουρκοκρατίας ήταν σε χρήση και τις αναφέρει ο περιηγητής Εβλιά Τσελεμπί, που πέρασε από εκεί το 1667. Το 1886 αναφέρονται στο «ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ», του Νικολάου Σχοινά. Από το 1929 έως το 1982 λειτούργησαν από την εταιρεία Μπουκουβάλα. Το 1983 παραχωρήθηκαν στο Δήμο Σιδηροκάστρου για 50 χρόνια. Το 1989 έγινε η σύσταση της Δημοτικής Επιχείρησης Λουτρών Σιδηροκάστρου. Τα λουτρά διαθέτουν ανακαινισμένο υδροθεραπευτήριο με έναν παραδοσιακό ομαδικό λουτήρα τύπου χαμάμ, που ανακαινίσθηκε πρόσφατα (επένδυση όλου του χώρου με γυάλινη ψηφίδα vitro). Η θερμοκρασία του νερού είναι σταθερή στους 40 βαθμούς Κελσίου. Διαθέτουν επίσης 3 πισίνες SPA FORM με ομαδικά υδρομασάζ και αερομασάζ (θερμοκρασία ελεγχόμενη). Τέλος, 15 σύγχρονες ατομικές μπανιέρες (ελεγχόμενη θερμοκρασία), καθώς και ιατρείο πλήρως εξοπλισμένο. Στον ίδιο χώρο λειτουργεί και το τμήμα μασάζ (χαλαρωτικά μασάζ σώματος και προσώπου, αρωματοθεραπεία, φρουτοθεραπεία, λασπιοθεραπεία και το γνωστό scentao με ηφαιστιογενείς πέτρες. Η πηγή είναι υπέρθερμη αλκαλική και των αλκαλικών γαιών οξυανθρακική (Na - Ca - K - HCO₃ F – B) με μεταλλικό υποτονικό νερό. Τα ιαματικά θερμομεταλλικά νερά προτείνονται σαν μέσο θεραπείας για παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, ρευματοειδή αρθρίτιδα, σπονδυλαρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, παραμορφωτική αρθρίτιδα, δισκοπάθεια, μυΐτιδα - μυαλγία, τενοντίτιδα, ισχιαλγία, οσφυαλγία, παλαιά κατάγματα, αυχενικό σύνδρομο και ορισμένες γυναικολογικές παθήσεις. Τα λουτρά Σιδηροκάστρου λειτουργούν όλο το χρόνο και δέχονται επισκέπτες από ολόκληρη την Ελλάδα.

6.12.Λουτρά Σμοκόβου

Οι ιαματικές πηγές Σμοκόβου βρίσκονται 35 χλμ. ΝΔ της πόλης της Καρδίτσας, στον οδικό άξονα Καρδίτσας-Καρπενησίου, στον ορεινό όγκο των νοτίων Αγράφων και σε υψόμετρο 400μ. Από την Αθήνα απέχει 290 χλμ. και από τη Θεσσαλονίκη 256 χλμ. Αν και οι θεραπευτικές ιδιότητες των πηγών που αναβλύζουν κοντά στην περιοχή ήταν γνωστές ήδη από την αρχαιότητα, η ανάδειξη και η συστηματική

εκμετάλλευσή τους ξεκίνησε το 1662 από δυο εύπορους Σμοκοβίτες εμπόρους που διατηρούσαν σημαντικές εμπορικές δραστηριότητες στις παραδουνάβιες περιοχές. Ο Φράγγος και Μόσχος Στραβοένογλου έστησαν εδώ τους πρώτους μόνιμους λουτήρες. Με την πάροδο του χρόνου τα λουτρά έγιναν γνωστά σε όλη την Ελλάδα για τις ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες των θειούχων και αλκαλικών νερών τους. Από τους πιο διάσημους επισκέπτες της εποχής ήταν ο Αλή Πασάς των Ιωαννίνων και ο Μαχμούτ Πασάς. Μάλιστα δύο από τις ιαματικές πηγές φέρουν τα ονόματά τους. Το 1882, τη διαχείρισή τους αναλαμβάνει το ελληνικό κράτος. Η διάνοιξη του δρόμου Καρδίτσας-Σμοκόβου γίνεται στις αρχές του 20ού αιώνα, οπότε αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα ξενοδοχεία, ενώ το 1923 κτίστηκε το πρωτοποριακό για την εποχή υδροθεραπευτήριο. Από τον Ιούνιο του 2009 ξεκίνησε τη λειτουργία του στα λουτρά το νέο σύγχρονο συγκρότημα SPA που, σε συνδυασμό με τις ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών, προσφέρει στους επισκέπτες του χαλάρωση, αναζωογόνηση και ευεξία. Το νέο, άριστα οργανωμένο συγκρότημα διαθέτει πισίνα, ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο, δυο κλασικές και δυο διαθερμικές σάουνες, δυο αίθουσες χαμάμ και δυο αίθουσες χαλαρωτικού μασάζ. Επίσης, στο σύγχρονο κέντρο υδροθεραπείας ο επισκέπτης θα βρει ατομικούς λουτήρες με υδρομασάζ, αίθουσα ατομικών εισπνοών και αίθουσα ρινοπλύσεων. Τα ευεργετικά συστατικά του νερού τους θεραπεύουν μια μεγάλη γκάμα παθήσεων, με πρώτες τις ρευματοπάθειες και τις παθήσεις των αναπνευστικών οδών. Η πιο θερμή πηγή ανέρχεται στους 41,6 βαθμούς Κελσίου, ενώ η μέση θερμοκρασία του νερού, από το 1662, είναι 40,2 βαθμοί. Το νερό συγκεντρώνεται σε μια δεξαμενή από όπου με θερμομονωτικούς σωλήνες μεταφέρεται στο υδροθεραπευτήριο για το λούσιμο, το τμήμα εισπνοών, ρινοπλύσεων και το ομαδικό χαμάμ. Κάθε μπανιέρα διαθέτει υδρομασάζ και ρυθμιστή θερμοκρασίας για να αντιστοιχεί στη θερμοκρασία που συστήνει ο γιατρός. Με μία γεώτρηση λαμβάνεται κρύο νερό 18 βαθμών Κελσίου της ίδιας σύστασης, που αναμιγνύεται με το ζεστό.

Κεφαλαία 7. ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ

7.1. Όροι και προϋποθέσεις για τη δημιουργία ιαματικών κέντρων στην Ελλάδα

Διαδικασία έγκρισης

ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ

Έγκριση σκοπιμότητας: Ο αιτών υποβάλλει στην αρμόδια Διεύθυνση της Κεντρικής Υπηρεσίας του Ε.Ο.Τ.,

- Αίτηση, που να περιέχει όλα τα στοιχεία του ιδιοκτήτη ή των ιδιοκτητών του οικοπέδου γηπέδου. Σε περίπτωση εταιρείας πρέπει να υποβάλλεται και αντίγραφο του καταστατικού της ή το ΦΕΚ, που έχει δημοσιευθεί

- Τοπογραφικό διάγραμμα του γηπέδου

- Θα πρέπει να δηλώνεται, ότι 1) το οικόπεδο / γήπεδο αποτελεί ενιαία έκταση, που δεσμεύεται στο σύνολο της για τη δημιουργία του κέντρου και 2) στο μέλλον για οποιαδήποτε αποδέσμευση τμήματος του οικοπέδου ή της έκτασης θα πρέπει να υπάρχει σύμφωνη γνώμη του ΕΟΤ. Ο ενδιαφερόμενος, εφόσον απαιτείται από την πολεοδομική, χωροταξική και περιβαλλοντική νομοθεσία και τις ειδικότερες ρυθμίσεις, που ισχύουν, υποβάλλει στην αρμόδια υπηρεσία του ΥΠΕΧ_Ε αίτηση, με τα απαιτούμενα για την τήρηση της διαδικασίας προέγκρισης χωροθέτησης δικαιολογητικά, καθώς και αντίγραφο της έγκρισης του ΕΟΤ για τη σκοπιμότητα δημιουργίας του Κέντρου.

78

ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ

Καταλληλότητα οικοπέδου/γηπέδου: Υποβάλλεται στην αρμόδια διεύθυνση της Κεντρικής Υπηρεσίας του ΕΟΤ πλήρης φάκελος που εκτός από τα παραπάνω δικαιολογητικά περιέχει επίσης:

- Σειρά φωτογραφιών με επισήμανση του οικοπέδου / γηπέδου της εγκατάστασης καθώς και φωτογραφίες της ευρύτερης περιοχής, για πλήρη φωτογραφική τεκμηρίωση.

- Τεχνική έκθεση για την θέση του γηπέδου, το νομικό καθεστώς δόμησης, τα χαρακτηριστικά της εγκατάστασης (Αυτοτελές κέντρο θαλασσοθεραπείας ή τμήμα τουριστικής εγκατάστασης, δυναμικότητα, τάξη κ.λπ.), στοιχεία της υπάρχουσας γενικής και τουριστικής υποδομής τη ευρύτερης περιοχής, Σκαρίφημα γενικής διάταξης σε επίπεδο προσχεδίου, Βεβαίωση της αρμόδιας υπηρεσίας για τον τρόπο

ύδρευσης, Κυκλοφοριακή σύνδεση του οικοπέδου / γηπέδου με το δρόμο προσπέλασης εγκεκριμένα, από την καθ' ύλην και κατά τόπο κρατική υπηρεσία.

- Βεβαίωση πολεοδομικού γραφείου ως υπόδειγμα του παραρτήματος.
- Έγκριση χωροθέτησης από το ΥΠΕΧΟΔΕ εφ' όσον απαιτείται.
- Έγκριση χωροθέτησης από το ΥΠΕΧΟΔΕ εφ' όσον απαιτείται.
- Εγκεκριμένη μελέτη περιβαλλοντικών επιπτώσεων
- Βεβαίωση από αρμόδια κρατικά εργαστήρια σχετικά με τα χαρακτηριστικά του θαλάσσιου ύδατος προς χρήση για το συγκεκριμένο κέντρο.

ΤΡΙΤΟ ΣΤΑΔΙΟ

Έγκριση περιβαλλοντικών όρων: Ο ενδιαφερόμενος υποβάλλει στην αρμόδια υπηρεσία του ΥΠΕΧΟΔΕ αίτηση με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για την τήρηση της διαδικασίας έγκρισης περιβαλλοντικών όρων σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις.

ΤΕΤΑΡΤΟ ΣΤΑΔΙΟ

Έγκριση αρχιτεκτονικής μελέτης: Υποβάλλεται πλήρης φάκελος με τα δικαιολογητικά στην αρμόδια _εύθυνση της Κεντρικής Υπηρεσίας του Ε.Ο.Τ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

νδριώτης, Κ., (2003), Ο εναλλακτικός τουρισμός και τα διαφοροποιημένα χαρακτηριστικά του, *ΤΟΠΟΣ Επιθεώρηση Χωρικής Ανάπτυξης, Σχεδιασμού και Περιβάλλοντος*, σ.σ. 139-154.

Αποστολόπουλος, Κ., Σδράλη, Δ., (2007), *Ήπιες μορφές τουρισμού, Σημειώσεις*.

Αργυριάδης, Γ. (1996). "Νομοθετικό πλαίσιο για την προστασία του περιβάλλοντος". Ομιλία κατά τη διάρκεια της ημερίδας: "Αστυνομία και περιβάλλον", Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με Α.Π.Θ. - Τ.Ε.Ι.Θ. -MESAEP , Ιούνιος 1996, Θεσσαλονίκη.

Βαρβαρέσος, Σ., (2000), *Τουρισμός, έννοιες, μεγέθη, δομές, η ελληνική πραγματικότητα.*, Εκδόσεις Προπομπός.

Γιαννακάρας, Δ. (1996). "Η συμβολή της Αστυνομίας στην προστασία του περιβάλλοντος". Ομιλία κατά τη διάρκεια ημερίδας: "Αστυνομία και περιβάλλον", Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με Α.Π.Θ. - Τ.Ε.Ι.Θ. – MESAEP, Ιούνιος 1996, Θεσσαλονίκη.

Ηγουμενάκης Ν., Κραβαρίτης Κ., Λύτρας Π., (1998,1999), *Εισαγωγή στον τουρισμό*, Εκδοτικός Οίκος Interbooks.

Καραγιάννης, Σ., και Έξαρχος, Γ., (2006), *Τουρισμός – Τουριστική Οικονομία, Ανάπτυξη, Πολιτική*, Εκδόσεις: Κέντρο Τεχνολογικής Έρευνας Κρήτης, Ηράκλειο, σελ. 40.

Κουκούρης Κ., Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 3 (2005), 272-274.

Κουρτέσας, Γ., (2005), *Σημειώσεις Τουριστικής Κοινωνιολογίας*, Σχολή Διοίκησης Οικονομίας, Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων.

Λαζαρίδης, Δ. (1999). Ενσύρματο σκι, το οικολογικό σκι. *Νέα οικολογία*, 7, 56.

Λογοθέτης, Μ., (1988), *Αγροτικός τουρισμός: Μια εναλλακτική λύση*, ΑΤΕ & Λογοθέτης, Μ., Αθήνα.

Μπελογιάννης Χ., κ.ά., Αναζητήσεις στη Φ.Α. & στον Αθλητισμό, 3 (2007), 421.

Σφακιανάκης Μ. “*Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού*”, Έλλην, Αθήνα, 2000.

Τσάρτας, Π., (1996), *Τουρίστες, Ταξίδια, Τόποι: Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις στον Τουρισμό*, Εκδόσεις Εξάντας.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

Eadington, W.R. and Smith, V.L. (1992), Introduction: The emerge of alternative forms of tourism. In Spith, V.L. and Eadington, W.R. (eds), *Tourism Alternatives: Potentials and Problems in the Development of Tourism*. Chichester: Willey, pp. 1-12.

Lickorish, Leonard J., Jenkins, Carson L., (2004), *Μια Εισαγωγή στον Τουρισμό*, Εκδόσεις Κριτική.