

ΑΤΕΙ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΕΥΕΞΙΑΣ. Η ΜΕΛΕΤΗ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΡΩΣΙΚΗΣ
ΑΓΟΡΑΣ**

Σύνταξη εργασίας: Καλασνίκοβα Δώρα Α.Μ. 4939

Επιβλέπων καθηγητής : Γεώργιος Απλαδάς

Ηράκλειο 2015

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρακάτω εργασία μας δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσουμε το αναπτυσσόμενο είδος τουρισμού της εποχής του σήμερα, τον τουρισμό Υγείας και Ευεξίας. Θα ακολουθήσουμε τα στάδια εξέλιξής του από τον Ιαματικό τουρισμό και τα αρχαία χρόνια φτάνοντας στο παρόν με την χρήση πολυτελών κέντρων θαλασσοθεραπείας και την δημιουργία πλήθους θεραπειών και δραστηριοτήτων τόσο για άτομα που έχουν ανάγκη την φυσική αποκατάσταση, όσο και για οπαδούς του «ευ ζην». Στη συνέχεια θα αναλύσουμε την περίπτωση της ρώσικης αγοράς στα πλαίσια του ελληνικού τουρισμού, συγκεκριμένα έχοντας βάση τα δεδομένα και τις ιδιαιτερότητες της Κρήτης.

Σκοπός της εργασίας είναι η προώθηση της γνώσης γύρω από το θέμα του τουρισμού Υγείας και Ευεξίας, όπως και η ενημέρωση των ενδιαφερόμενων για τις ευκαιρίες που μπορεί να προσφέρει ο συγκεκριμένος κλάδος στην τοπική αγορά. Λαμβάνοντας υπόψη τα οφέλη του τουρισμού σε εθνικό και τοπικό επίπεδο, είναι εμφανές ότι οι εναλλακτικές μορφές του τουρισμού μπορούν να επιφέρουν επιπλέον κέρδος στο κράτος, την τοπική κοινωνία και εν συνεχεία στο λαό που μπορεί να απολαμβάνει πλήθος παροχών ωφελούμενος από την ανάπτυξη του τόπου του. Συνδυάζοντας τα στοιχεία αυτά με την ζήτηση που υπάρχει στις ευρωπαϊκές αγορές, ιδιαίτερα στις αναπτυσσόμενες χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, όπως είναι η Ρωσία, ο ελληνικός τουρισμός μπορεί όχι μόνο να ανθήσει, αλλά και να καρποφορήσει προσφέροντας προϊόντα με υψηλά ποιοτικά χαρακτηριστικά σε συνδυασμό με την μοναδικότητα των ελληνικών τοπίων.

Για την διεξαγωγή της έρευνάς μου χρησιμοποίησα το διαδίκτυο, έχοντας μελετήσει τα στοιχεία που παρουσιάζονται σε επιστημονικές και ενημερωτικές σελίδες, όπως επίσης και κάποιες ιατρικές μελέτες πάνω στο θέμα του Θερμαλισμού και του τουρισμού Υγείας. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ανεξάντλητη πηγή πληροφοριών για την εκπόνηση αυτής της μελέτης υπήρξε η ομάδα του κ. Απόστολου Ρίζου, Γενικού Διευθυντή του κέντρου Θαλασσοθεραπείας «THALASSO», το οποίο εντάσσεται στις εγκαταστάσεις του πολυτελούς ξενοδοχείου «ROYAL MARE» της εταιρίας «ALDEMAR». Όντας κομμάτι του ανθρώπινου δυναμικού της εταιρίας για πάνω από οχτώ χρόνια και παρακολουθώντας τον τρόπο λειτουργίας των εγκαταστάσεών της, παράλληλα κάνοντας χρήση των υπηρεσιών που προσφέρονται εντός του ξενοδοχείου και κέντρου θαλασσοθεραπείας, δεν θα μπορούσα παρά να σεβαστώ το προϊόν που προσφέρει η συγκεκριμένη εταιρία και να μεταβιβάσω το σκοπό της διοίκησης σε όλους τους ενδιαφέροντες, ο οποίος είναι η συνεχή βελτίωση και προσαρμογή των υπηρεσιών της στα νέα παγκόσμια δεδομένα με σεβασμό στο περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Εν κατακλείδι, θα ήθελα να προσθέσω ότι ειλικρινά πιστεύω πως ο δρόμος για την ενίσχυση του τοπικού τουρισμού βρίσκεται στο άμεσο μέλλον και είναι κοντά μας περισσότερο απ'ότι το φανταζόμαστε. Αρκεί να επιλέξουμε τους κατάλληλους συνεργάτες σ'αυτό το έργο και να ενδυναμώσουμε τις μεταξύ μας σχέσεις, οικονομικές ή μη. Σε αυτή δύσκολη για την χώρα μας περίοδο με τις συνεχείς μεταβολές στην οικονομία και την έλλειψη γενικής σταθερότητας, είναι συνετό να στραφούμε στα ομόδοξα αδέλφια μας, τους Ρώσους για αλληλοϋποστήριξη και αλληλεγγύη, έννοιες τις οποίες δυσκολεύονται να κατανοήσουν οι υπόλοιποι ευρωπαϊκοί συνεργάτες μας.

Έτσι λοιπόν, ελπίζω η παρακάτω εργασία να συμβάλλει στην ενημέρωση για τον τουρισμό Υγείας και Ευεξίας και να προωθήσει τις δυνατότητες ανάπτυξής του σε τοπικό και εθνικό επίπεδο, προβάλλοντας ταυτόχρονα τα κάλλη της Ελλάδος και την φιλοξενία των κατοίκων της.



SUMMARY

In the following paper I would like to introduce you to a rapidly growing kind of tourism of today, which is the tourism of Health and Wellness. In other words, we will follow the path throughout the history beginning from the first use of hot springs for medical reason in the ancient times until the present time, with the use of modern technology and fully equipped spa centers. Inside the facilities of a spa center a whopping number of therapies and activities are provided for those who are in need of physical rehabilitation, as well as for people who are generally in favor of a healthy lifestyle. Furthermore, we will have the chance to analyze the case of the Russian market, which plays a significant part in the development of Cretan tourism.

The purpose of this paper is to bring further awareness on the matter of Health and Wellness tourism, as well as to inform the public for any business opportunities provided in this specific area of tourism, so as to support the local market. Anyone would agree that the tourism generally has affected the economy of countries providing it in a positive way not only locally but on a national level as well. The alternative types of tourism could also bring some extra profit for the government and the locals, who could enjoy the benefits of the development of their country. Combining the growing demand of the Eastern Europe market, especially the Russian market and the opportunities provided in Greece, the local tourism could not only flourish but establish Greece as a destination which entails high quality products and unique environment.

During my research, I mostly used the Internet where one can obtain any scientific data on any matter, in addition to some medical paperwork written by doctors and honored professors. Furthermore, I couldn't be more thankful to Mr. Apostolos Rizos, the General Manager of the "THALASSO" spa center, operating in the territory of the 5* hotel de lux, "ROYAL MARE" of the "ALDEMAR" chain and his team of professional co-workers. Being a part of the personnel of Aldemar for more than 8 years and having used the facilities and the treatments of the spa center repeatedly, I couldn't but convey my deep respect for the service provided and transfer its true purpose for those who are interested to enhance their health, which is a continuous improvement of the service and facilities in comparison to the modern worldwide standards achieved with respect to the person and the environment.

To conclude, I am convinced that the enhancement of the local tourism is achievable as long as we choose the right partners. Especially in this difficult period for Greece, without having any stability in economy we should turn to our religious brothers in Russia, for support and solidarity, meanings which our European partners fail to understand. Thus, I hope my paper would raise awareness on the matter of Health and Wellness tourism and adduce the possibilities of development of Greece in national and local levels.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

1.1 Εισαγωγή	σελ.7
1.2 Ορισμός του Τουρισμού	σελ.8
1.3 Μεσογειακός Τουρισμός	σελ.9
1.4 Ελληνική τουριστική Ανάπτυξη	σελ.10
1.5 Τουριστική Βιομηχανία	σελ.11
1.6 Εναλλακτικές μορφές Τουρισμού	σελ.13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ – ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

2.1 Γενικά	σελ.16
2.2 Ιστορία της Ιαματικής Λουτροθεραπείας και των ελλ. ιαματικών πηγών	σελ.17
2.3 Τι είναι τα Ιαματικά Λουτρά	σελ.18
2.4 Τρόποι χρησιμοποίησης ιαματικού νερού	σελ.19
2.5 Γενικοί κανόνες λουτροθεραπείας	σελ.19
2.6 Θεραπευτικές ενδείξεις της ιαματικής λουτροθεραπείας	σελ.20
2.7 Χρήση υδάτων των κυριότερων ιαματικών πηγών της Ελλάδος	σελ.20
2.8 Σύγχρονη εξέλιξη στην Ελλάδα και το εξωτερικό	σελ.21
2.9 Αιτίες φθίνουσας πορείας ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα και εξωτερικό	σελ.22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

3.1 Επένδυση στην ευεξία	σελ.24
3.2 Γένεση του ονόματος και της ιδέας	σελ.25
3.3 Κέντρα θαλασσοθεραπείας	σελ.26
3.4 Μοναδικότητα του παραθαλάσσιου κλίματος	σελ.27
3.5 Κρήτη, μια υγιεινή ζωή	σελ.28
3.6 Θαλασσοθεραπεία και οι τεχνικές θεραπειών	σελ.30
3.7 Φροντίδες στα κέντρα θαλασσοθεραπείας	σελ.33
3.7.1 Μπάνια	σελ.33
3.7.2 Ντους	σελ.34
3.7.3 Πισίνες	σελ.35
3.7.4 Φύκια/Θαλασσινή λάσπη/εισπνοές/ποδόλουτρο	σελ.37
3.7.5 Περιποιήσεις Θαλασσοθεραπείας	σελ.39
3.7.6 Στεγνές Θεραπευτικές φροντίδες	σελ.40
3.7.7 Στεγνές φροντίδες αισθητικής	σελ.43
3.7.8 Στεγνές θεραπείες φυσικής αγωγής	σελ.46

3.7.9 Διάφορες θεραπείες	σελ.46
3.8 Πληροφορίες και Οδηγίες	σελ.47
3.9 Ερωτηματολόγιο	σελ.48
3.10 Οι ειδικοί της θαλασσοθεραπείας	σελ.52
3.11 Θαλασσοθεραπεία και Παθολογία	σελ.53
3.11.1 Αρθρίτιδα	σελ.53
3.11.2 Φλεγμονώδεις Ρευματισμοί/Οστεοπόρωση	σελ.53
3.11.3 Τραυματισμοί/Ορθοπεδική	σελ.54
3.11.4 Αγγειακά Προβλήματα/Βαριά πόδια	σελ.54
3.11.5 Κυτταρίτιδα	σελ.55
3.11.6 Γυναικολογία	σελ.55
3.11.7 Καρδιολογία	σελ.56
3.11.8 Δερματολογία	σελ.56
3.11.9 Αλλά και Ψυχολογία	σελ.56
3.12 Η θαλασσοθεραπεία και τρόπος ζωής	σελ.57
3.13 Οι οπαδοί της θαλασσοθεραπείας	σελ.58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΡΩΣΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

4.1 Η ρώσικη παρουσία στην Ελλάδα	σελ.61
4.2 Οι ρώσοι τουρίστες σε αριθμούς	σελ.62
4.3 Το προφίλ του ρώσου τουρίστα	σελ.63
4.4 Οι κατηγορίες των ρώσων τουριστών	σελ.64
4.5 Ρωσία-χώρα προέλευσης τουριστών πολυτελείας	σελ.65
4.6 Συντελεστές προσέλκυσης ρώσων τουριστών	σελ.67
4.7 Στοιχεία εμπορικών σχέσεων Ελλάδας-Ρωσίας	σελ.68
4.8 Επενδύσεις Ελλάδας-Ρωσίας	σελ.69
4.9 Σχέσεις συνεργασίας Ελλάδας-Ρωσίας	σελ.71
4.10 ΜΙΤΤ-Διεθνής Τουριστική Έκθεση	σελ.73
4.11 Δυνατότητες ανάπτυξης Τουρισμού Υγείας	σελ.74
4.12 Προβλέψεις για το μέλλον του Τουρισμού	σελ.76
4.13 Προτάσεις-Συμπεράσματα	σελ.78

ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ.80
-----------------	--------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.81
---------------------	--------

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	σελ.82
---------------------------	--------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ



1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο τουρισμός αποτελεί ένα κοινωνικοοικονομικό φαινόμενο με θεαματική δυναμική, κυρίως τα τελευταία 50 χρόνια. Στην πορεία αυτή ο τουρισμός άλλαξε μορφή και ένταση, ενώ και σήμερα συνεχίζει να εξελίσσεται και να διαφοροποιείται σύμφωνα με τις εξελίξεις της εποχής και την ζήτηση της κάθε αγοράς. Δεν υπάρχει πλέον γωνιά στον κόσμο που να μην έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον του σύγχρονου τουρίστα, από τις ζούγκλες του Αμαζονίου μέχρι την Αρκτική, από τα υπερσύγχρονα πολυτελή ξενοδοχεία στον Αραβικό κόλπο μέχρι τις ξύλινες καλύβες των ιθαγενών στη Νότια Αφρική.

Ο τουρισμός παρουσιάστηκε ως όργανο για παραγωγή εργασίας, μείωση της φτώχειας και της βιώσιμης ανθρώπινης ανάπτυξης. Ο τουρισμός προωθεί την κατανόηση των ανθρώπων και ανθρώπινων σχέσεων σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ παράλληλα δίνει τη δυνατότητα για προώθηση των τοπικών εθίμων, τεχνών και παραδόσεων του τόπου προορισμού. Παράλληλα, αποτελεί ένα απαραίτητο τμήμα της οικονομικής δραστηριότητας της κάθε χώρας που τον αναπτύσσει, ιδιαίτερα σε σχέση με την αύξηση του συναλλάγματος, την παραγωγή επιπρόσθετου εισοδήματος και τη δημιουργία εργασιακών ευκαιριών. Ο διεθνής τουρισμός είναι ο πιο επικερδής τομέας και ένας σημαντικός παράγοντας στο ισοζύγιο πληρωμών πολλών κρατών. Με την πάροδο του χρόνου ο τουρισμός έγινε μια από τις πιο σημαντικές πηγές δημιουργίας θέσεων εργασίας, αφού συνδυάζει μεγάλο όγκο επενδύσεων και υποδομής, ενώ μεγάλο μέρος του βοηθά στην βελτίωση επιπέδου ζωής των ντόπιων. Επίσης, η «πολιτιστική αφύπνιση» και οι προσωπικές φιλίες που δημιουργούνται μέσω του τουρισμού μεταξύ των επισκεπτών και των ντόπιων, αποτελούν μια ισχυρή δύναμη για την βελτίωση της παγκόσμιας κατανόησης και συνεισφέρουν στην παγκόσμια ειρήνη μεταξύ των εθνών.

Μία δραστηριότητα τέτοιας κλίμακας, όπως είναι αναμενόμενο, φέρει θετικές αλλά και αρνητικές επιδράσεις στην οικονομία, την κοινωνία και το περιβάλλον των τουριστικών προορισμών, γι' αυτό το λόγο και ονομάστηκε «επανάσταση» στο Hague Declaration on Tourism (1989). Σύμφωνα με τους Farrel & McLellan (1987), ο τουρισμός και το φυσικό περιβάλλον είναι απόλυτα συνδεδεμένα και αποτελούν ένα δίκτυο οικολογικά ασφαλές, οικονομικά βιώσιμο, κοινωνικά δίκαιο, πολιτιστικά κατάλληλο και ανθρώπινο.

Από την άλλη πλευρά, η εμπειρία έχει δείξει πως τα οικονομικά οφέλη που παρουσιάζονται πολλές φορές από τον τουρισμό έρχονται σε σύγκρουση με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, γεγονός που αποτελεί την διαμάχη μεταξύ ανθρώπινων συμφερόντων.

1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Λέξεις-κλειδιά: φαινόμενο, τουρισμός, ταξίδι, σύνθετο δραστηριοτήτων, προϊόντα, εμπειρία, ανάγκη.

Στην αναζήτηση του σωστού ορισμού του τουρισμού θα πρέπει να δοθεί απάντηση στην ερώτηση τι είναι ακριβώς ο τουρισμός. Λόγω όμως της πολυπλοκότητας του συγκεκριμένου κλάδου και της τεράστιας σύνθεσης των ανθρωπογενών δραστηριοτήτων, προϊόντων και υπηρεσιών που περιλαμβάνει είναι πολύ δύσκολο να οριστεί με ακρίβεια η έννοιά του. Για αυτό το λόγο παρακάτω αναφέρονται κάποιοι από τους πιο διαδεδομένους ορισμούς και έννοιες του τουρισμού.

Η λέξη τουρισμός έχει προέλθει από την γαλλική λέξη «tour», που σημαίνει γύρος και την αγγλική λέξη «touring» που έχει να κάνει με την επίσκεψη ανθρώπων σε μέρη με αξιοθέατα.

Κατά τους Hunziker και Krapf, ο τουρισμός είναι «το σύνολο των φαινομένων και σχέσεων που προκύπτουν από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού σ'ένα προορισμό και την διαμονή μη μονίμων κατοίκων σε αυτόν, εφόσον δεν οδηγούν σε μόνιμη διαμονή και δεν συνδέονται με οποιαδήποτε κερδοσκοπική δραστηριότητα».

Όπως αναφέρουν οι Ηγουμενάκης και συν. (1999), «αν εξεταστεί προσεκτικά ο τουρισμός θα διαπιστωθεί ότι αποτελεί ένα σύνθετο δραστηριοτήτων, προϊόντων και παραγωγικών μονάδων που προσφέρει μια τουριστική εμπειρία σε μεμονωμένα άτομα ή ομάδες ατόμων που φεύγουν προσωρινά από τον τόπο μόνιμης διαμονής τους και ταξιδεύουν σε κάποιο τουριστικό προορισμό για να ικανοποιήσουν τις τουριστικές τους ανάγκες ή επιθυμίες, που όμως δεν είναι πάντα ανάγκες ή επιθυμίες ξεκούρασης, χαλάρωσης, ψυχαγωγίας κλπ».

Στη σύγχρονη εποχή, ο τουρισμός αναπτύχθηκε ως μαζικό φαινόμενο, κυρίως μετά τα μέσα του 2^{ου} αιώνα και έχει εξελιχτεί πλέον ως μια κοινωνική και ατομική ανάγκη για ξεκούραση, δικαίωμα για αναψυχή και ένα φαινόμενο με μεγάλη σημασία για την παγκόσμια οικονομία και την ανάπτυξη ενός τόπου (Likorish, Jenkins – 2004).

1.2 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Λέξεις-κλειδιά: Μεσόγειος, προορισμός, ραγδαία ανάπτυξη, παγκόσμιος τουρισμός, τουριστική αγορά, μαζικός τουρισμός, τουριστική κίνηση, οικονομία,

Η Μεσόγειος αποτελεί το πιο διάσημο τουριστικό προορισμό παγκοσμίως. Σύμφωνα με το συγγραφικό έργο του Δρ. Νικόλαου Παππά, στο εκπαιδευτικό του υλικό «Τουρισμός» αναφέρεται ότι μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, τη δεκαετία του 50' ο μαζικός τουρισμός άρχισε να αναπτύσσεται στα παράλια της Μεσογείου και στις νησιώτικες περιοχές της Ιταλίας και της Ισπανίας. Την δεκαετία του 60' η ανάπτυξη έφτασε και στα παράλια της Ελλάδας, της Μάλτας και της Κύπρου σε συνδυασμό με τη ραγδαία αύξηση των αριθμών των επισκεπτών. Από την δεκαετία του 70' και μετά ο τουρισμός έφτασε τα νότια παράλια της Αφρικής, χώρες όπως Τυνησία και Μαρόκο και έτσι η περιοχή της Μεσογείου έγινε το πιο δημοφιλές κέντρο μαζικού τουρισμού.

Προσελκύοντας το 30% του παγκοσμίου τουρισμού (2002), η Μεσογειακή λεκάνη έγινε ο κυριότερος τουριστικός προορισμός, λόγω της μοναδικής γεωγραφικής της θέσης, ήπιου κλίματος, φυσικής ομορφιάς και πολιτιστικού πλούτου. Χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία και η Ισπανία περιλαμβάνονται στην δεκάδα με τους ισχυρότερους τουριστικούς προορισμούς του πλανήτη, αφού κατέχουν το μεγαλύτερο καθαρό εισόδημα που προέρχεται από τον παγκόσμιο τουρισμό. Τα συγκεκριμένα κράτη παράγουν σημαντικό τουρισμό και έχουν πολλούς εσωτερικούς τουρίστες. Κυρίως την εποχή του 60' και 70', λόγω κατάλληλων πολιτικών και οικονομικών συνθηκών ο αριθμός τους αυξήθηκε κατακόρυφα.

Σήμερα μπορούμε να υποθέτουμε ότι η μεσογειακή τουριστική αγορά θα συνεχίσει να κρατά τα πρωτεία του παγκόσμιου τουρισμού, αφού η τουριστική κίνηση δείχνει ότι το 90% των επισκεπτών προτιμά τις ευρωπαϊκές ακτές, ενώ το 6,4% κινείται προς τις ακτές της Αφρικής και το 1,3% στα ασιατικά παράκτια τμήματα της Μεσογείου.

Παράλληλα όμως στην μεσογειακή υπεροχή, η ραγδαία τουριστική ανάπτυξη επέφερε κάποιες επιδράσεις τόσο θετικές, όσο και αρνητικές. Στις θετικές επιπτώσεις, που εντάσσονται κυρίως στον τομέα της οικονομίας, συμπεριλαμβάνεται φυσικά η αύξηση του Α.Ε.Π. (Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν) των χωρών, η μείωση ανεργίας λόγω δημιουργίας νέων θέσεων εργασίας, βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των ντόπιων κατοίκων και αύξηση των επενδύσεων. Από την άλλη όμως, η μόλυνση και ρύπανση των τουριστικών προορισμών, η υπερεκμετάλλευση των φυσικών πηγών ενέργειας και θαλάσσιου πλούτου, η αλλαγή στον παραδοσιακό τρόπο ζωής των ντόπιων αποτέλεσαν τις βασικές αρνητικές επιπτώσεις του τουρισμού στις μεσογειακές χώρες.

1.3 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Λέξεις-κλειδιά: Ελλάδα, επισκέπτες, αύξηση, κατανάλωση, πακέτα διακοπών, βελτίωση οικονομίας, βιοτικό επίπεδο, ελληνική επαρχία, έσοδα.

Η Ελλάδα αποτελεί έναν αγαπημένο τουριστικό προορισμό παγκοσμίως. Ο τουρισμός συνεισφέρει το 16,3% στο Α.Ε.Π. και βρίσκεται στην τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη στον αριθμό αφίξεων για το έτος 2013 (sete.gr/ελληνικός τουρισμός, στοιχεία & αριθμοί). Με βάση τα στοιχεία του Μουσείου Τουρισμού, 2006, την περίοδο του μεσοπολέμου ο αριθμός των επισκεπτών στην Ελλάδα έφτανε γύρω στους 100.000 επισκέπτες ετησίως, από τους οποίους το 1/3 ταξίδευε ομαδικά σε κρουαζιέρες και διέμενε μόνο μια ημέρα στην Αθήνα. Τα πράγματα άλλαξαν μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, όπου η τουριστική ανάπτυξη κινήθηκε σε φυσιολατρικές κατευθύνσεις κυρίως προς τον θαλάσσιο τουρισμό, έχοντας πάντα 'πιστούς' επισκέπτες με ενδιαφέροντα στην ιστορία και αρχαιολογία.

Οι λόγοι που συνέβαλλαν στην αύξηση του τουρισμού στην Ελλάδα αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο είναι η μείωση ωρών εργασίας των επισκεπτών, η προσφορά του δικαιώματος των διακοπών, δηλαδή το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι διαθέτουν χρόνο για αναψυχή, η ανάπτυξη των μέσων μαζικής μεταφοράς, η βελτίωση εισοδημάτων των πολιτών που ταξιδεύουν, η ανάπτυξη τεχνολογιών και επικοινωνίας, η μαζική κατανάλωση τουριστικού προϊόντος με αποτέλεσμα την μείωση της τιμής του προϊόντος. Για όλους τους παραπάνω λόγους η αύξηση των επισκεπτών υπήρξε ραγδαία με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν πιο προσιτά πακέτα διακοπών για τις χαμηλότερες οικονομικά τάξεις, προσφέροντας έτσι σε όλους τους επιθυμούντες την ευκαιρία για ταξίδι και αναψυχή (Παππάς, 2001).

Ύστερα, από πολλά χρόνια σε μια οικονομία όπου η γεωργία αποτελούσε το βασικό τομέα παραγωγής σε συνδυασμό με την αλιεία και την ναυσιπλοΐα, η ζήτηση για διακοπές επαναπροσδιόρισε την εθνική παραγωγική δραστηριότητα, δίνοντας έτσι έμφαση στην δημιουργία κατάλληλης στρατηγικής που στόχο έχει την βελτίωση της τοπικής και εθνικής οικονομίας, αλλά και το βιοτικό επίπεδο των Ελλήνων.

Σημαντικό συστατικό αποτέλεσε ο τουρισμός στην ελληνική επαρχία, παρέχοντας την δυνατότητα ανάπτυξης περιοχών, οι οποίες εξελίχθηκαν σε ισχυρές περιφέρειες της χώρας. Τέτοιες περιοχές είναι η Κρήτη, η Κέρκυρα, τα Επτάνησα, τα Δωδεκάνησα.

Σήμερα, με βάση τα στοιχεία της Τραπέζης της Ελλάδος, τα έσοδα από τον τουρισμό ανέρχονται στα 13,262 δισεκατομμύρια ευρώ με συνολική απασχόληση που αγγίζει τους 689.000 εργαζόμενους.

1.4 ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Λέξεις-κλειδιά: τουριστικό σύνθετο, εμπειρία, χαρακτηριστικά, τεχνολογίες, εκσυγχρονισμός, επιχειρήσεις, τουριστικό γραφείο, ξενοδοχεία, ανταγωνιστικότητα

Όπως είπαμε παραπάνω, ο τουρισμός είναι ένα «σύνθετο» δραστηριοτήτων, προϊόντων και παραγωγικών μονάδων που προσφέρει μια τουριστική εμπειρία σε ένα μεμονωμένο άτομο ή ομάδα ατόμων, τα οποία μετακινούνται από τον τόπο διαμονής τους σε έναν τουριστικό προορισμό με στόχο την ξεκούραση, ψυχαγωγία και διασκέδαση.

Το Τουριστικό Σύνθετο



Πηγή: Ηγουμενάκης (1999)

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της τουριστικής βιομηχανίας είναι το πλήθος των μικρομεσαίων τουριστικών επιχειρήσεων. Για πολλούς ο τουριστικός κλάδος δεν παρουσιάζει ιδιαίτερη δυσκολία και πολυπλοκότητα, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα την εργασία ολόκληρης οικογένειας στην τουριστική επιχείρηση. Παρόλα αυτά, το μεγαλύτερο μέρος των κερδών ανήκει σε μεγάλες εθνικές και πολυεθνικές επιχειρήσεις τουρισμού.

Μεγάλη συνεισφορά στην ανάπτυξη της τουριστικής βιομηχανίας είχε η άνθηση των τεχνολογιών, γεγονός που οδήγησε στην ραγδαία ανάπτυξη των μεταφορών. Οι

αεροπορικές εταιρίες προσέφεραν όλο και περισσότερες πτήσεις κάνοντας χρήση μεγαλύτερων και ταχύτερων αεροπλάνων. Παράλληλα, οι ναυτιλιακές εταιρίες, αδυνατώντας να συγκριθούν σε ταχύτητα με αεροπορικές, επένδυσαν σε πολυτέλεια, άνεση και ασφάλεια εντός των πλοίων τους. Ταυτόχρονα, ο εκσυγχρονισμός των σιδηροδρομικών γραμμών με ταχύτερα τρένα έπαιξε το δικό του καθοριστικό ρόλο στην παγκόσμια τουριστική ανάπτυξη.

Στο βιβλίο του, «Εισαγωγή στον Τουρισμό», ο Ηγουμενάκης και οι συνεργάτες του αναφέρουν πως με την αύξηση των τουριστών σε παγκόσμια κλίμακα, αυξήθηκε η ζήτηση σε εταιρίες τουριστικού περιεχομένου. Συγκεκριμένα, τέτοιου είδους εταιρίες είναι οι μεταφορικές εταιρίες, τα ταξιδιωτικά γραφεία, τα επισιτιστικά κέντρα, τα ξενοδοχεία κλπ. Αναλυτικότερα, οι μεταφορικές εταιρίες προσέφεραν ευχάριστη και γρήγορη μετακίνηση στον τόπο προορισμό των επισκεπτών καθώς πλέον υπήρχε η επιλογή τρόπου πραγματοποίησης του ταξιδιού, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και την ζητούμενη τιμή. Τα ταξιδιωτικά γραφεία παρουσίαζαν το προϊόν στον ενδιαφερόμενο επισκέπτη γνωστοποιώντας του παράλληλα κάποιο ελκυστικό πακέτο δραστηριοτήτων, ενώ την ίδια στιγμή μπορούσαν να προβούν στην κράτηση εισιτηρίων, ξενοδοχείου και παρεχόμενων υπηρεσιών για την μεγαλύτερη ικανοποίηση του πελάτη. Όσον αφορά τα επισιτιστικά κέντρα, υπάρχει μεγάλη πληθώρα από αυτά παγκοσμίως, διαχωρίζοντάς τα σε κατηγορίες με βάση την ποιότητα του φαγητού, τις τιμές του, το service και το κοινωνικό περιβάλλον στον οποίο δραστηριοποιούνται. Τέλος, τα ξενοδοχεία μικρού ή μεγάλου μεγέθους που καθιστούσαν πραγματική τη δυνατότητα για φιλοξενία. Εδώ συμπεριλαμβάνονται όλες οι κατηγορίες ξενοδοχειακών καταλυμάτων από ξενοδοχείο Πολυτελείας 5* μέχρι επιπλωμένα διαμερίσματα, ξενώνες και motel.

Με την πάροδο του χρόνου η ανάπτυξη της τουριστικής βιομηχανίας γίνεται όλο και μεγαλύτερη, έχοντας όλο και περισσότερες επιχειρήσεις να μπαίνουν στο παιχνίδι του τουρισμού. Ο όγκος των επιχειρήσεων αυξάνεται παράλληλα με τα μεγάλα κέρδη, αυξάνοντας έτσι και την ανταγωνιστικότητα. Για αυτό το λόγο η συνεργασία μεταξύ των εταιριών (μεταφορικών, τουριστικών, ξενοδοχειακών) είναι πιο αναγκαία από ποτέ.

Η συνεχόμενη βελτίωση του προσφερόμενου τουριστικού προϊόντος, ο εκσυγχρονισμός των τουριστικών υποδομών, η δημιουργία νέων και πρωτότυπων προϊόντων θα πρέπει να είναι ο στόχος της ανάπτυξης της τουριστικής βιομηχανίας που θα ικανοποιεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες των εισερχόμενων τουριστών και θα φέρει περεταίρω οικονομικά οφέλη στις χώρες υποδοχής επισκεπτών.

1.5 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Λέξεις-κλειδιά: τουρισμός, αλλαγή, επιλεκτικές μορφές, συνεδριακές εγκαταστάσεις, αθλητισμός, αειφόρος ανάπτυξη, θρησκεία, υγεία

Ο Τουρισμός θεωρείται διεθνώς σημαντικός τομέας της Οικονομίας τόσο για τα συναλλαγματοφόρα οφέλη του όσο και για το ανθρωποκεντρικό του χαρακτήρα. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα είναι αποφασιστικός παράγοντας διαμόρφωσης του Εθνικού Προϊόντος με καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της Εθνικής Οικονομίας.

Με αυτό το δεδομένο ο σχεδιασμός της πολιτικής μας σήμερα στοχεύει στον επαναπροσδιορισμό της Τουριστικής μας ταυτότητας, με αποφασιστική αλλαγή κατεύθυνσης προς τις επιλεκτικές μορφές Τουρισμού όπως...:

Συνεδριακός Τουρισμός : Ο συνεδριακός τουρισμός αναπτύσσεται με ποσοστό που ξεπερνάει το 5% ετησίως και η Ελλάδα είναι σε θέση να εκμεταλλευτεί αποτελεσματικά αυτή την τάση. Σήμερα, η Ελλάδα βρίσκεται στο επίκεντρο των συνεδριακών αγορών και αναμένει να επιτύχει το 2.5% της παγκόσμιας αγοράς, σημειώνοντας άνοδο από το τρέχον 0.8%. Η Ελλάδα αποτελεί ιδανικό προορισμό για συνέδρια και επιχειρηματικές συναντήσεις. Συνδυάζοντας εξαιρετικές συνεδριακές εγκαταστάσεις με μοναδικά μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, αγορές και νυχτερινή ζωή, η Ελλάδα προσφέρει περισσότερα από 50 ανεξάρτητα συνεδριακά κέντρα και περίπου 300 ξενοδοχεία με πλήρεις συνεδριακές εγκαταστάσεις (www.investingreece.gov.gr).

Αθλητικός Τουρισμός : Ο τόπος που έφερε στον κόσμο τους Ολυμπιακούς Αγώνες και το 2004, διοργάνωσε από τους πιο επιτυχημένους Ολυμπιακούς Αγώνες στα χρονικά, είναι ιδανικός για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού. Από ιστιοπλοΐα και εξερεύνηση σπηλαίων, μέχρι οδοιπορία και αλεξιπτώτο πλαγιάς, η Ελλάδα είναι σε θέση να προσελκύσει λάτρεις των σπορ από όλο τον κόσμο, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με ποικίλες δραστηριότητες, ενώ παράλληλα θα απολαμβάνουν τα φυσικά θέλγητρα της χώρας, από θεαματικά τοπία μέχρι μαγευτικές παραλίες (www.investingreece.gov.gr).

Αγροτικός Τουρισμός : Ο αγροτουρισμός εξελίσσεται σε έναν από τους πιο δυναμικούς τομείς της αγοράς του εναλλακτικού τουρισμού, καθώς οι επισκέπτες σε όλο τον κόσμο εκδηλώνουν ενδιαφέρον για την αειφόρο ανάπτυξη και τις οικολογικές πρακτικές. Ο αγροτουρισμός, βασισμένος στις αγροτικές περιοχές και στον αγροτικό τρόπο ζωής, επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και ενίσχυση της σχέσης μας με το φυσικό περιβάλλον αλλά και με τους ανθρώπους και τις κοινότητες που κατοικούν και εξασφαλίζουν τα προς το ζην από την εκμετάλλευση της γης. Οι επισκέπτες στο πλαίσιο του αγροτουρισμού διαμένουν και συχνά εργάζονται μαζί με

τους μόνιμους κατοίκους, μαθαίνοντας με αυτό τον τρόπο αγροτικές τεχνικές σε ένα πρακτικό επίπεδο. Πρόκειται για μια εμπειρία που αποφέρει εισοδήματα για τους επαγγελματίες του αγροτουρισμού και παράλληλα προσφέρει εκπαιδευτικές ευκαιρίες για τους επισκέπτες (www.investingreece.gov.gr).

Θρησκευτικός Τουρισμός : Η θρησκευτική κληρονομιά της Ελλάδας προσελκύει επισκέπτες από όλο τον κόσμο, οι οποίοι επισκέπτονται εκκλησίες και μοναστήρια σε όλη τη χώρα που συχνά βρίσκονται σε περιοχές με εξαιρετικά τοπία. Ο θρησκευτικός τουρισμός συνδυάζει πνευματικά, πολιτισμικά και ιστορικά θέματα και παράλληλα αναδεικνύει την εθνική ταυτότητα της Ελλάδας. Εκτός από τα ταξίδια σε Χριστιανικά Ορθόδοξα μοναστήρια, όπως του Όρους Άθως και των Μετεώρων, οι επισκέπτες έρχονται στην Ελλάδα για να θαυμάσουν και να μελετήσουν τα μοναδικά Βυζαντινά και μετά-Βυζαντινά αριστουργήματα, όπως εικόνες και εικονογραφίες, μωσαϊκά, τοιχογραφίες και ιερά. Τόποι θρησκευτικής λατρείας, από μικρές εκκλησίες σε νησιά έως επιβλητικοί ναοί, αποτελούν θρησκευτική κληρονομιά αιώνων, της οποίας ο πλούτος χαίρει ευρέος σεβασμού (www.investingreece.gov.gr).

Ιατρικός Τουρισμός : ο όρος «Ιατρικός Τουρισμός» δηλώνει δυο κατηγορίες υπηρεσιών. Στην πρώτη κατηγορία εντάσσεται η διαχείριση ιατρικών αναγκών σε επισκέπτες που βρίσκονται σε ξένη χώρα για διακοπές ή επαγγελματικό ταξίδι, όπως άτομα με αιματολογικά νοσήματα και καρδιοπαθείς. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει άτομα που επιλέγουν να ταξιδέψουν σε ξένη χώρα προκειμένου να λάβουν μια συγκεκριμένη ιατρική υπηρεσία, όπως αισθητική χειρουργική, οδοντιατρική, μεταμόσχευση οργάνου (Ανδρέας Μαζαράκης-Ιατρικός Τουρισμός).

Θεραπευτικός Τουρισμός : Ο Θεραπευτικός Τουρισμός ή Τουρισμός Υγείας, αποτελεί μια μορφή εναλλακτικού τουρισμού που συμβάλλει στην πρόληψη, αποκατάσταση της υγείας, ξεκούραση, ομορφιά, δηλαδή ταυτόχρονη ανάγκη για διακοπές και θεραπεία μαζί σε ένα πρότυπο περιβάλλον. Αφορά την επίσκεψη σε περιοχές που διαθέτουν ιαματικά λουτρά, πηγές, κέντρα θαλασσοθεραπείας, SPA, υδροθεραπευτήρια (Αγωγή Υγείας 2000/2001-Θερμαλισμός και Ιαματικός Τουρισμός).

Ο θεραπευτικός Τουρισμός είναι μια επιλεκτική μορφή Τουρισμού με σημαντικά οικονομικά πλεονεκτήματα. Είναι η μορφή Τουρισμού που υφίσταται τις λιγότερες αρνητικές επιδράσεις από τυχόν δυσμενείς συγκυρίες και μπορεί να δώσει δωδεκάμηνη Τουριστική περίοδο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΣ



2.1 ΓΕΝΙΚΑ

Λέξεις-κλειδιά: υγεία, θεραπεία, θερμοαλισμός, ευεξία, αποκατάσταση, ανάρρωση, αναζωογόνηση, χαλαρωτικό περιβάλλον.

Ο τουρισμός Υγείας ή ο Θεραπευτικός τουρισμός έχει καθιερωθεί ως μορφή διακοπών σε συνδυασμό με την παροχή ενός ευρύτερου φάσματος ιατρικών υπηρεσιών και την ευεξία.

Οι κύριες εκφάνσεις του τουρισμού Υγείας μπορούν να διακριθούν στον

- **Ιατρικό Τουρισμό**, που απευθύνεται σε τουρίστες-ασθενείς που κάνουν συνήθως χρήση εξειδικευμένων υπηρεσιών ιατρικής παρακολούθησης και θεραπείας καθώς και στον
- **Τουρισμό Ευεξίας**, που απευθύνεται σε τουρίστες που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις διακοπές τους με υπηρεσίες βελτίωσης ή διατήρησης της υγείας τους (SPA, θαλασσοθεραπεία, υδατοθεραπεία)

Στην τελευταία κατηγορία εντάσσεται και ο παραδοσιακός **Ιαματικός Τουρισμός (Θερμοαλισμός)** που αιώνες τώρα διατηρεί την αξία του.

Σύμφωνα με το νόμο 3498/2006 - ΦΕΚ 230/Α'/24.10.2006, ο Ιαματικός Τουρισμός είναι μια ειδική μορφή παροχής τουριστικών υπηρεσιών σε περιοχές των οποίων κύριο χαρακτηριστικό αποτελεί η χρήση αναγνωρισμένων ιαματικών φυσικών πόρων σε ειδικές εγκαταστάσεις.

Ο Τουρισμός Υγείας αφορά την πρόληψη, διατήρηση, θεραπεία, ανάρρωση και αποκατάσταση της υγείας με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους ή με φυσικές μεθόδους, συνδυάζοντας παράλληλα την ξεκούραση, τη χαλάρωση και την διασκέδαση.

Η βασική ιδέα είναι η σωματική, πνευματική, ψυχική και συναισθηματική αναζωογόνηση του ατόμου μακριά από τη καθημερινή ρουτίνα σε ένα όμορφο, χαλαρωτικό περιβάλλον. Πρόκειται για μορφή Τουρισμού που μπορεί να αναπτύσσεται καθ'όλη την διάρκεια του χρόνου και σχετίζεται με το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία και που δίνει την δυνατότητα ακόμα και σε άτομα με ειδικές ανάγκες ή με σταθεροποιημένα χρόνια νοσήματα να ταξιδεύουν απρόσκοπτα σε τουριστικούς προορισμούς που επιθυμούν.

2.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

Λέξεις-κλειδιά: αρχαία Ελλάδα, ιαματικές πηγές, υδροθεραπεία, ρωμαϊκά λουτρά, λουτροπόλεις, θεραπευτήρια, ΕΟΤ.

Η ιστορία των ιαματικών πηγών αρχίζει από την αρχαία Ελλάδα. Ο πρώτος παρατηρητής των πηγών αυτών με θεραπευτικές ιδιότητες ήταν ο ιστορικός *Ηρόδοτος*(484-410π.Χ.). Αυτός περιέγραψε ορισμένες ιαματικές πηγές και συνιστούσε, κάνοντας λίγο τον γιατρό, η λουτροθεραπεία να γίνεται σε ορισμένες εποχές του χρόνου και για 21 συνεχείς μέρες.

Ο *Ιπποκράτης* από την Κω(460-375π.Χ.) που θεωρείται ο θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης και πατέρας της υδροθεραπείας, ασχολήθηκε πολύ με τα διάφορα φυσικά νερά, που τα διέκρινε σε ελώδη, εννοώντας τα νερά που υπάρχουν στα έλη και στις λίμνες, σε όμβρια, που σχηματίζονται από την βροχή και σε εκείνα που αναβλύζουν από πετρώματα, δηλαδή τα μεταλλικά. Αυτά, λέει, αναβλύζουν θερμά και περιέχουν σίδηρο, χαλκό, άργυρο, χρυσό, θείο και άλλα μεταλλικά στοιχεία. Εκτός από διάφορες γνωστές αναφορές στην Αγία Γραφή, κατά τη ρωμαϊκή εποχή και τους βυζαντινούς χρόνους, πολλοί γιατροί ασχολήθηκαν με την Ιαματική Λουτροθεραπεία, όπως ήταν ο Ηρόφιλος, ο Ασκληπιάδης, ο Αγαθίνος, ο Γαληνός κ.α. Γνωστά παραμένουν, σαν ιστορικά μνημεία αλλά και αρχιτεκτονικής σε όλη την Ευρώπη και στην Ελλάδα, τα ρωμαϊκά λουτρά.

Η Ιαματική Λουτροθεραπεία βρίσκει ευρύτερη εφαρμογή τους τελευταίους δύο αιώνες. Σε πολλές χώρες τις Ευρώπης (Γερμανία, Αυστρία, Γαλλία, Ιταλία, Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία) κατασκευάστηκαν νέα λουτροθεραπευτήρια που αντικατέστησαν τις παλιές Ρωμαϊκές Θέρμες. Μετά το τέλος του 2^{ου} Παγκοσμίου Πολέμου έγιναν βελτιώσεις ή ακόμα καινούρια ιδρύματα, των οποίων η λειτουργία εναρμονίζεται με τις σύγχρονες ιατρικές αντιλήψεις για την ωφελιμότητα της Ιαματικής Λουτροθεραπείας.

Οι χημικές αναλύσεις του νερού των πηγών άρχισαν να γίνονται στην ελεύθερη Ελλάδα από την εποχή του Καποδίστρια και του Όθωνα (1830-1833).

Η αρχή στην οργάνωση των λουτροπόλεων έγινε στις αρχές του αιώνα μας. Το 1918 έγινε για πρώτη φορά ιδιαίτερη υπηρεσία ιαματικών πηγών στο τότε Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας. Το 1936 οι ιαματικές πηγές της χώρας μας μπήκαν στην αρμοδιότητα του τότε Υφυπουργείου Τύπου και Τουρισμού. Το 1945 περιήλθαν στη Γενική Γραμματεία Τουρισμού και από το 1950 μέχρι σήμερα υπάγονται στις αρμοδιότητες του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (ΕΟΤ), που ιδρύθηκε το χρόνο εκείνο, σαν κλάδος του Υπουργείου Προεδρίας Κυβερνήσεως.

2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ ;

Λέξεις-κλειδιά: μεταλλικό νερό, ιδιότητες νερού, διείδυση στοιχείων, θερμοθεραπεία, χαλάρωση, ανακούφιση από πόνο, μυοχαλάρωση.

Έχοντας ως βάση την έρευνα του ιατρού-ρευματολόγου, Α. Σαρακιώτη, τα νερά των φυσικών ή ιαματικών πηγών είναι νερά, που πηγάζουν από πετρώματα και βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Είναι μεταλλικά νερά που περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά – όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, πάριο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο και θείο – ή αέρια – όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο. Τα νερά αυτά έχουν βαθμό οξύτητας και είναι ή όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Έτσι συχνά ακούμε ότι μία πηγή είναι θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή ραδιούχος. Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερισχύει ένα συστατικό περισσότερο από τα άλλα. Η θερμοκρασία των φυσικών πηγών είναι διάφορη επίσης και φτάνει μέχρι και τους 60°C και ακόμα περισσότερο.

Η Λουτροθεραπεία βασίζεται στις παρακάτω κύριες ιδιότητες του Ιαματικού νερού :

1. Στο **θερμικό ερέθισμα**
2. Στο **μηχανικό ερέθισμα**
3. Στην **επίδραση των φυσικοχημικών συστατικών του Ιαματικού νερού**

Το θερμικό ερέθισμα είναι σπουδαίο στην Λουτροθεραπεία και αποτελεί βασική μορφή θερμοθεραπείας. Για να υπάρχει θερμικό ερέθισμα πρέπει η θερμοκρασία του νερού να είναι μεγαλύτερη από 34°C. Ο θερμικός παράγοντας δρα με πολλούς τρόπους, όπως είναι η διάταση αγγείων, η τοπική εφίδρωση, η ανάπαυση των μυών. Σε θερμοκρασίες λοιπόν άνω των 38-40°C ζεσταίνονται οι μύες, η αντίστασή τους ελαττώνεται και ακολουθεί χαλάρωση, με αποτέλεσμα ανακούφιση από τον πόνο και διευκόλυνση των κινήσεων. Σε υψηλότερες θερμοκρασίες γίνεται απορρόφηση του υγρού των αρθρώσεων και διείδυση μεταλλικών στοιχείων.

Όσον αφορά το μηχανικό παράγοντα, η δράση του στηρίζεται στους νόμους του Αρχιμήδη που αναφέρονται στην άνοση και στην υδροστατική πίεση. Στο νερό, το ανθρώπινο σώμα γίνεται ελαφρύτερο, οι κινήσεις ευκολότερες, επέρχεται μυοχαλάρωση, απορρόφηση οίδημάτων και ευνοϊκή επίδραση στον ψυχισμό.

Η θεραπευτική δράση του φυσικοχημικού παράγοντα του μεταλλικού νερού, εμπειρική γνώση από την αρχαιότητα, τίθεται σε επιστημονική βάση. Η δράση του ιαματικού νερού προλαμβάνει ρευματικές παθήσεις, συνεισφέρει στην ανακούφιση από τον πόνο, την ελάττωση φλεγμονής, την βελτίωση κινητικότητας των αρθρώσεων και τέλος στην κατανίκηση της αναπηρίας.

2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

Αυτοί βασίζονται στους παράγοντες δράσης του ιαματικού νερού. Έτσι :

1. Με τις εισπνοές
2. Στην ποσιθεραπεία
3. Εξωτερικές τεχνικές (το λουτρό, το ατμόλουτρο, το λασπόλουτρο, η υδροκινησιοθεραπεία)

2.5 ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: εφαρμογή, παθήσεις, νόσος, θεραπεία, γιατρός, επανεξέταση.

Για τους χρήστες της Ιαματικής Λουτροθεραπείας η εφαρμογή της είναι απλή, όπως υποστηρίζει ο Α. Σαρακιώτης στην έρευνά του. Παρ'όλα αυτά υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούνται.

1. **Πριν την έναρξη της θεραπείας** θα μελετηθεί η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την Ιαματική Λουτροθεραπεία όσων αφορά τη διάρκεια, τη θερμοκρασία, τους τρόπους εφαρμογής κτλ.
2. **Θα μελετηθεί η νόσος του πάσχοντος** και ανάλογα θα καθοριστούν η διάρκεια, η θερμοκρασία, το είδος θεραπείας (δηλαδή λουτρό, υδρομαλάξεις, ατμόλουτρα, λασπόλουτρα), καθώς και η περιοχή εφαρμογής τους (πχ. αυχένιας, μέση, χέρια, γόνατα, κτλ).
3. **Εξετάζεται** αν ο άρρωστος ακολουθεί κάποια θεραπεία που συνήθως δεν πρέπει να διακόπτεται.
4. **Γίνεται επανεξέταση** στη μέση της θεραπείας που διαρκεί τρεις εβδομάδες συνήθως και στο τέλος. Ο άρρωστος εφοδιάζεται με επιστολή του γιατρού των λουτρών με τις παρατηρήσεις του για τον θεράποντα γιατρό.
5. Οι διάφορες θεραπείες γίνονται συνήθως **το πρωί** και διαρκούν **λίγα λεπτά μέχρι και μία ώρα** ανάλογα με το είδος.

Το ευεργετικό αποτέλεσμα έρχεται σε λίγες εβδομάδες από την λήξη της Ιαματικής Λουτροθεραπείας αλλά συχνά στη διάρκειά της. Από μερικούς συνίσταται η τμηματική Ιαματική Λουτροθεραπεία στην αρχή και στο τέλος της Λουτρικής περιόδου.

2.6 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΙΑΜΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: παθήσεις, θεραπεία, κυκλοφορικό, ρευματισμοί, υπέρταση, δερματίτιδα,

Η Ιαματική Λουτροθεραπεία εφαρμόζεται σε ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών από τα περισσότερα συστήματα (αναπνευστικό, κυκλοφορικό, πεπτικό, νευρικό, μυοσκελετικό, δέρμα κλπ). Όπως αναφέρει ο διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Μοναχού και ιατρός-ρευματολόγος, Α. Σαρακιώτης στην έρευνά του περί ιαματικής λουτροθεραπείας, οι παθήσεις που αντιμετωπίζει η ιαματική θεραπεία είναι ποικίλων ειδών. Συγκεκριμένα, αναφέρονται εδώ οι εξής :

1. **Ρευματικές παθήσεις** (φλεγμονώδεις ρευματικές παθήσεις, εκφυλιστική αρθροπάθεια, δισκοπάθειες, ψυχογενής ρευματισμός κλπ)
2. **Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος** (αρτηριακή υπέρταση, χρόνιες φλεβίτιδες κλπ)
3. **Παθήσεις δερματικές** (έκζεμα, δερματίτιδες)
4. **Παθήσεις γυναικολογικές** (λευκόρροια, ανεπάρκεια ωοθηκών)
5. **Παθήσεις περιφερικών νεύρων** (νευραλγίες)
6. **Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος**

2.7 ΧΡΗΣΗ ΥΔΑΤΩΝ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Λέξεις-κλειδιά: ιαματικές πηγές, επισκέπτες, λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, εισπνευσοθεραπεία

Οι ιαματικές πηγές αποτελούν έναν μεγάλο πόλο έλξης για τους επισκέπτες του εξωτερικού, όσο και για τον εσωτερικό τουρισμό. Η λειτουργία της κάθε ιαματικής πηγής απευθύνεται σε μια αντίστοιχη ομάδα ανθρώπων με αντίστοιχο τρόπο χρήσης των υδάτων. Πιο αναλυτικά:

1. **Λουτροθεραπεία** : Καμένα Βούρλα, Υπάτη, Αιδηψός, Βουλιαγμένη, Θερμή Λέσβου, Κύθνος, Λαγκαδάς, Μέθανα, Ν. Απολλωνία, Ικαρία..
2. **Λουτροθεραπεία-Ποσιθεραπεία** : Πλατύστομο, Λουτράκι, Καϊάφα, Νιγρίτα..
3. **Ποσιθεραπεία** : Καλλιθέα Ρόδου
4. **Λουτροθεραπεία-Εισπνευσοθεραπεία** : Θερμοπύλες, Κυλλήνη

2.8 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Λέξεις-κλειδιά: κέντρα υγείας, Ευρώπη, παραδοσιακές μορφές, προϊόντα υγείας, SPA, πολυτελή ξενοδοχεία, τουρισμός, εποχικότητα.

Σύμφωνα με την Αγωγή Υγείας, (2000-2001) περί Θερμαλισμού και Ιαματικού Τουρισμού, πολλά κέντρα Τουρισμού Υγείας λειτουργούν σήμερα στην Κεντρική Ευρώπη (Γερμανία, Γαλλία, Αυστρία, Ελβετία), όπως και στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης (Τσεχία, Σλοβακία, Βουλγαρία, Ρωσία) όπου ο Ιαματικός Τουρισμός αποτελεί σημαντικό κομμάτι της οικονομίας τους. Στη Ρωσία συγκεκριμένα ένας στους δεκαπέντε Ρώσους πηγαίνει σε ιαματικά κέντρα. Σήμερα οι λουτροπόλεις αυτές προσελκύουν νέους και άτομα όλων των ηλικιών λόγω της στροφής προς τις παραδοσιακές μορφές φυσικής θεραπείας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια. Η θεραπεία της αφαρμάκου ιατρικής κερδίζει συνεχώς έδαφος με τα νέα δεδομένα, όπως άγχος καθημερινής ζωής, το κάπνισμα κλπ που θεωρούνται υπεύθυνα για τις περισσότερες ασθένειες και το πρόωρο γήρας. Επιστημονικά έχει αποδειχθεί ότι τα προϊόντα τουρισμού υγείας αποτελούν προάσπιση για καλή υγεία.

Στην Βόρεια Ευρώπη (Αγγλία, Σουηδία), οι φάρμες υγείας είναι γνωστές ως τόποι τουρισμού υγείας, όπου τα προϊόντα που προσφέρονται είναι πολύ υψηλών προδιαγραφών , τόσο από άποψη κοινωνική όσο και ιατρική, ενώ τα κέντρα Ιαματικού Τουρισμού έχουν ατονήσει. Στην Βόρεια Αμερική ο τουρισμός υγείας ο οποίος έχει την έννοια της ξεκούρασης μόνο και όχι της θεραπείας, προσφέρεται σε ειδικευμένους σταθμούς, τα «Health Resorts» ή «Spa Resorts» με τα οποία θα ασχοληθούμε στη συνέχεια αναλυτικά. Είναι ιδιωτικές επιχειρήσεις που βρίσκονται συνήθως σε πολυτελή ξενοδοχεία με πισίνες, μπάνια, αθλητική υποδομή και προσφέρουν περεταίρω τουριστικές υπηρεσίες αναψυχής, αναζωογόνησης, σπορ (σκι, ιστιοπλοΐα, ιππασία, τέννις) αλλά και πολιτιστικές δραστηριότητες κοινωνικής ζωής (κινηματογράφος, θέατρο).

Η Ελλάδα είναι πλούσια σε ιαματικές πηγές με νερά που έχουν ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και ενδείκνυνται για εφαρμογή στην σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία. Σε ορισμένες από τις ιαματικές πηγές στην Ελλάδα που έχουν σύγχρονο εξοπλισμό εφαρμόζονται και οι νέες μέθοδοι της Λουτροθεραπείας όπως υδρομαλάξεις, ασκήσεις γυμναστικής, φυσιοθεραπεία κτλ. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λουομένων προσέρχεται κατά πρώτον τον μήνα Σεπτέμβριο και ακολουθεί ο μήνας Αύγουστος σε σχέση με τον υπόλοιπο τουρισμό που συμβαίνει το αντίθετο. Συνήθως οι λουόμενοι είναι άτομα της τρίτης ηλικίας και οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό.

2.9 ΑΙΤΙΕΣ ΦΘΙΝΟΥΣΑΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Λέξεις-κλειδιά: θερμαλισμός, φθίνουσα τάση, ιαματικά κέντρα, ανταγωνισμός, φαρμακοβιομηχανία, εκπαίδευση, ιατρική μέθοδος.

Δυστυχώς , υπάρχουν 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 εισέρχονται σε ιαματικά κέντρα. Αντλώντας στοιχεία από την Αγωγή Υγείας (2000-2001) περί Ιαματικού Τουρισμού για τους παράγοντες που συμβάλλουν στην τάση αυτή μπορεί να ειπωθεί ότι οφείλεται κυρίως σε :

ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ :

1. Μεγάλος ανταγωνισμός ανάμεσα στα κέντρα τουρισμού υγείας και στα άλλα τουριστικά θέρετρα που βρίσκονται στις παραλίες ή στα όρη των χωρών του εξωτερικού και προσφέρουν φτηνότερα πακέτα διακοπών με εναλλακτικές ευκαιρίες αναψυχής
2. Οι μέθοδοι που εφαρμόζουν οι φαρμακοβιομηχανίες για την χημική θεραπεία των ασθενειών με την χρήση φαρμάκων και τον χαρακτηρισμό της υδροθεραπείας ως απαρχαιωμένης μεθόδου
3. Στην παραμελημένη εκπαίδευση της υδρολογίας που δεν διδάσκεται συστηματικά στα περισσότερα πανεπιστήμια
4. Στην απροθυμία ιατρικού σώματος να αναγνωρίσει την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ :

Η φθίνουσα πορεία του Ιαματικού Τουρισμού οφείλεται στους ίδιους λόγους που παρατηρούνται και στο εξωτερικό, δηλαδή κυρίως στον ανταγωνισμό που προέρχεται από τον χώρο της φαρμακοβιομηχανίας και την απροθυμία των ιατρών να αναγνωρίσουν την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο. Τελειώνοντας, 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.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΥΞΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



3.1 ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Λέξεις-κλειδιά: εξέλιξη, υγεία, τουριστικό πακέτο, Ελλάδα, ΕΟΤ, ευ ζην, αποτοξίνωση, ομορφιά.

Η ανάγκη του καταναλωτή για ένα ποικιλόμορφο τουριστικό προϊόν με περισσότερες δυνατότητες και επιλογές, η αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με την βελτίωση της υγείας και η εξέλιξη των τεχνολογιών έστρεψε το ενδιαφέρον των επενδυτών στους υδάτινους πόρους της Ελλάδας και στην δημιουργία μεγάλων τουριστικών εγκαταστάσεων όπου θα προσφέρονταν υπηρεσίες του κλασσικού τουριστικού πακέτου σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες, ειδικά πακέτα ομορφιάς και περιποίησης, στιγμές απόλυτης χαλάρωσης στα χέρια των ειδικών, τα λεγόμενα κέντρα “well-being” ή αλλιώς “Spa Resorts”.

Η χώρα μας αποτελεί έναν από τους πιο δελεαστικούς προορισμούς όχι μόνο λόγω της ιστορίας της ανάμεσα στους αιώνες αλλά και λόγω του μοναδικού μεσογειακού κλίματος, της ιδιαίτερης ελληνικής κουζίνας αλλά και της πληθώρας των φυσικών ιαματικών πηγών, πολλές από τις οποίες έχουν λάβει πιστοποίηση από τον ΕΟΤ, Ελληνικό Οργανισμό Τουρισμού.

Συνδυάζοντας αυτά τα στοιχεία και με την διάθεση έμπειρου, πολύγλωσσου και εξειδικευμένου ανθρώπινου δυναμικού η Ελλάδα έχει φτάσει να συγκαταλέγεται στους 10 καλύτερους τουριστικούς προορισμούς σύμφωνα με την έρευνα Lonely Planet 2010 και κατέχει δεύτερη θέση σύμφωνα με τα Telegraph Travel Awards 2008 της Αγγλίας στην κατηγορία της Καλύτερης Ευρωπαϊκής Χώρας.

Έτσι χρόνο με τον χρόνο η χώρα μας κερδίζει όλο και περισσότερους υποστηρικτές του ευ-ζην οι οποίοι μιλούν στην απόλυτη αρμονία του σώματος με την ψυχή και συνεχίζουν την παράδοση αιώνων που εμπνεύστηκε από την περίφημη φράση « **νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιῖ**» του σατυρικού ποιητή Ιουνίου Ιουβενάλη (60-127 μ.Χ.)

Τα κέντρα ευεξίας αποσκοπούν όχι μόνο στο να προάγουν την χαλάρωση και την ηρεμία με χρήση θεραπειών ομορφιάς αλλά και στο να διεισδύσουν στο εσωτερικό του κάθε ατόμου επιφέροντας την απόλυτη χαλάρωση και αποτοξίνωση του οργανισμού από βλαβερούς εξωτερικούς παράγοντες της καθημερινότητας εμπλουτίζοντάς το με δύναμη, ψυχική και σωματική υγεία.

3.2 Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΔΕΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: θαλασσοθεραπεία, κέντρα έρευνας, τεχνικές, εξέλιξη, θαλασσινό νερό, αποκατάσταση.

Μελετώντας το εγχειρίδιο για την πρακτική εξάσκηση της Θαλασσοθεραπείας, βάση του οποίου εκπαιδεύεται το προσωπικό του κέντρου θαλασσοθεραπείας “Thalasso” της αλυσίδας Aldemar στην Κρήτη μαθαίνουμε ότι το 1967 ο δόκτωρ Bonnardiere (γιατρός στο Arachorn) επινόησε τον νεολογισμό “thalasso” “therapie” (θάλασσα και θεραπεία).

Παράλληλα, αφού επιβεβαιώνεται και η επιστημονική πλευρά της θαλασσοθεραπείας δημιουργούνται πολλά κέντρα έρευνας στις ακτές του Ατλαντικού και στην Μάγγη. Ο γιατρός Rene Quinton είναι τελικά προάγγελος στο αντικείμενο. Θέτει τις επιστημονικές βάσεις το 1904 δημοσιεύοντας τις έρευνές του πάνω στο θαλασσινό νερό και το οργανικό περιβάλλον.

Στη συνέχεια οι επιστήμονες Guelft και Dubbary απέδειξαν την επιδότηση των ιόντων. Παράλληλα, ένας Βρετανός, ο Luis Baggot μελετά το ενδιαφέρον του θαλασσινού κλίματος και ιδρύει το πρώτο θαλασσινό ινστιτούτο στο Roscoff, όπου διαρθρώνει τις τεχνικές που σχετίζονται με το θαλασσινό νερό και το κλίμα και εφευρίσκει τα πρώτα μπάνια ζεστού νερού.

Ο δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος, η εξέλιξη της χημειοθεραπείας, η μείωση των συμπτωμάτων φυματίωσης και των οστεϊκών παθήσεων ήταν τα σημαντικότερα γεγονότα που συνέβαλαν στην εξαφάνιση του ενδιαφέροντος για τον τομέα αυτό από τους ιατρικούς παράγοντες.

Έπρεπε να περιμένουμε ανθρώπους όπως τον καθηγητή Leroy για την επανεκτίμηση των θεραπευτικών επιδράσεων του νερού της θάλασσας σε σχέση με την λειτουργική αποκατάσταση, και την προβολή μέσω των ΜΜΕ από τον Luison Bobet, για την δημιουργία κέντρων Θαλασσοθεραπείας στις ακτές του Ατλαντικού και της Μεσογείου. Συγκεκριμένα ο Luison Bobet (12 Μαρτίου 1925 - 13 Μαρτίου 1983), αυτός ο υψηλού επιπέδου αθλητής (ποδηλάτης), μετά από μια διαμονή στο Roscoff μετά από ένα τραυματισμό, πεπεισμένος από τις θετικές επιδράσεις των θαλασσινών στοιχείων αποφασίζει να αναθεμελιωθεί δημιουργώντας ένα κέντρο Θαλασσοθεραπείας. Το κέντρο ονομάστηκε “Luison Bobet” δίπλα στη θάλασσα στο Port du Crouesty στο Quiberon, στο νότιο τμήμα της χερσονήσου Quiberon, γνωστό κυρίως σαν ένα παραθαλάσσιο θέρετρο για τους Γάλλους.

3.3 ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: εγκαταστάσεις, θαλασσινό νερό, χρήση φυσικών πόρων, τεχνικές, ανθρώπινος παράγοντας.

Σύμφωνα με το νόμο 3498/2006 - ΦΕΚ 230/Α'/24.10.2006 ορίζεται ότι τα κέντρα θαλασσοθεραπείας είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό, στις οποίες γίνεται χρήση θερμαινόμενου θαλασσινού νερού, άμμου, λάσπης, φυκιών και άλλων θαλάσσιων ουσιών για λόγους υγείας, προληπτικούς ή θεραπευτικούς, υπό ιατρική παρακολούθηση και σε συνδυασμό με το θαλάσσιο περιβάλλον.

Κέντρα αναζωογόνησης (spa) είναι ειδικές εγκαταστάσεις με κατάλληλη υποδομή και εξοπλισμό στις οποίες γίνεται χρήση ή ιαματικών φυσικών πόρων ή θερμαινόμενου θαλασσινού νερού ή θερμού φυσικού νερού με την προσθήκη πηλών, βοτάνων, φυτών, αρωμάτων, ηφαιστειακής ή χαλαζιακής άμμου, φωτός, θερμότητας, μασάζ, ατμόλουτρων διαφόρων τύπων, με σκοπό την παροχή υπηρεσιών αναζωογόνησης, ευεξίας και αισθητικής του σώματος.

Σ'έναν χώρο θαλασσοθεραπείας οι τεχνικές και ο ανθρώπινος παράγοντας αλληλοσυμπληρώνονται για να επιτύχουν το μέγιστο των θετικών αποτελεσμάτων για τις ανάγκες των πελατών.

Άνθρωποι-μία ομάδα και οι τεχνικές

Γιατροί, φυσιοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, γυμναστές συνεργάζονται συνεχώς για να προσφέρουν απόλυτη άνεση στον πελάτη. Αυτό θα έπρεπε να είναι και το πρώτο μέλημα ενός Κέντρου Θαλασσοθεραπείας για το προσωπικό του.

Σε συνδυασμό με τις κλασσικές τεχνικές της λειτουργικής αποκατάστασης του σώματος, η θαλασσοθεραπεία είναι :

- Φροντίδα συσχετισμένη με το θαλασσινό νερό, δηλαδή τα μπάνια, τα ντους, οι πισίνες
- Φροντίδα συσχετισμένη με τα παράγωγα της θάλασσας, δηλαδή τα φύκια, η λάσπη κ.α.

Βασικά χαρακτηριστικά

Τα εργαλεία και υλικά υψηλής τεχνολογίας, ιατρο-αθλητική ομάδα και η κατάλληλη γεωγραφική τοποθεσία αποτελούν τα τρία βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να συνυπάρχουν για να δημιουργήσουν το ιδανικό θαλασσοθεραπευτικό κέντρο για κάθε πελάτη.

3.4 ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ

Λέξεις-κλειδιά: γεωγραφική τοποθεσία, θερμοκρασία, θάλασσα, επιδράσεις, ανθρώπινος οργανισμός, κινητικότητα.

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τα περισσότερα κέντρα θαλασσοθεραπείας χτίζονται σε παραθαλάσσια μέρη. Η γεωγραφική θέση παίζει βασικό ρόλο στην αφομοίωση όλων εκείνων των ιδιοτήτων που έχει να προσφέρει η χρήση θαλασσοθεραπείας. Παρακάτω αναγράφονται αναλυτικά τα στοιχεία που συμβάλλουν στην μοναδικότητα του παραθαλάσσιου κλίματος.

1. Η καθαρότητα του αέρα

Μηδέν μικρόβια στην ανοιχτή θάλασσα, μηδέν μικρόβια στο βουνό. Η μεγάλη καθαρότητα του αέρα της παράκτιας περιοχής οφείλεται στην ευνοϊκή γεωγραφική τοποθεσία (π.χ. Κρητικές ακτές)

2. Ηλιολουσία και θερμική σταθερότητα

300 ηλιόλουστες μέρες τον χρόνο. Υπάρχει μία σταθερή απόσταση μεταξύ των ακραίων θερμοκρασιών (υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας). Η θάλασσα παίζει τον ρόλο του ρυθμιστή, συγκεντρώνει την ηλιακή ενέργεια το καλοκαίρι και την απελευθερώνει τον χειμώνα.

3. Υψηλή βαρομετρική πίεση

Η πίεση της θάλασσας ταλαντεύεται στα 760mm. Το υψηλό αυτό επίπεδο εξηγεί την μεγάλη φόρτισή του σε οξυγόνο.

4. Ο αέρας

Υπάρχει πάντα και σε αυτόν οφείλεται το μεγαλύτερο προσόν της θάλασσας, το οποίο είναι η παραγωγή μικροσκοπικών σταγονιδίων που προκαλούνται από την τριβή των κυμάτων με τον κινούμενο αέρα.

5. Ο ιονισμός

Η αφθονία σε αρνητικά ιόντα οφείλεται στην θερμική σταθερότητα και τον άνεμο.

Και οι επιδράσεις όλων αυτών των στοιχείων στον ανθρώπινο οργανισμό είναι οι εξής :

- Αφομοίωση των διαλυτών βιταμινών και σύνθεση βιταμίνης
- Μικρότερη αίσθηση του πόνου και αύξηση αντανακλαστικών
- Επιπροσθέτως, λειτουργεί σαν ευνοϊκό περιβάλλον για κινητικότητα.

3.5 ΚΡΗΤΗ, ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

Λέξεις-κλειδιά: προορισμός, τοποθεσία, κρητική κουζίνα, προϊόντα, διατροφή, θεραπευτικές ιδιότητες, υγεία, ελαιόλαδο.

Η Κρήτη αποτελεί έναν μοναδικό τουριστικό προορισμό για επισκέπτες όχι μόνο λόγω της μακράς ιστορίας στους αιώνες, αλλά και λόγω της ιδιαίτερης φύσης του νησιού και των κατοίκων του. Η περίφημη ελληνική φιλοξενία, ο πολιτισμικός πλούτος, η μοναδική γεωγραφική θέση της Κρήτης, το ήπιο κλίμα και τα χαρακτηριστικά της κρητικής κουζίνας το καθιστούν ένα από τα καλύτερα μέρη για τουρισμό ευεξίας και για ανέγερση εγκαταστάσεων υψηλών προδιαγραφών και χρήση τους για λόγους υγείας.

Παρακάτω αναγράφονται οι πιο σημαντικές και αναγνωρισμένες από τον ΕΟΤ ξενοδοχειακές μονάδες της Κρήτης που συμπεριλαμβάνουν στις παροχές τους μονάδες υγείας και ευεξίας, όπως και κέντρα θαλασσοθεραπείας.

Νομός Περιοχή	- Όνομα
Χανιά	HOTEL PERLE RESORT HOTEL. Κέντρο Θαλασσοθεραπείας: PERLE ROI HEALTH SPA MARINE
Ηράκλειο	KANTIA MARIS
Ηράκλειο	HOTEL ROYAL MARE VILLAGE - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας.
Λασιθί	THE ELOUNDA SPA & THALASSOTHERAPY CENTER
Ελούντα	BLUE PALACE

Όσον αφορά την πασίγνωστη κρητική κουζίνα, δεν χρειάζονται πολλές συστάσεις, αφού είναι παγκόσμιας φήμης και συνιστάται από πολλούς διατροφολόγους και διαιτολόγους ανά την υφήλιο. Τα βασικά προϊόντα διατροφής της Κρητικής κουζίνας έχουν εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Η Κρήτη είναι ένας ιδανικός τόπος για να υιοθετήσει κανείς μια δίαιτα υγιεινή και απλή, η οποία θα βοηθήσει τον οργανισμό να αποτοξινωθεί. Η διάσημη κρητική διατροφή που έχει δώσει τα δείγματα της αξίας της, είναι η γεύση της μακροζωίας! Άφθονα λαχανικά, φρούτα, ψάρια και

θαλασσινά... Και, μην ξεχνάμε το λάδι της ελιάς! Είναι παγκοσμίως γνωστές οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου στον οργανισμό μας.



Η οστεο-αρθρική γήρανση οφείλεται συχνά στην κακή διατροφή (υπερβολικό βάρος, έλλειψη βιταμινών). Η Κρήτη με την αφθονία της σε φυσικά προϊόντα αποτελεί ιδανικό μέρος για μια ποιοτική διατροφή. Ο καθηγητής Α. Καφάτος είναι ο πρωταρχικός ερευνητής των ιατρικών ιδιοτήτων του ελαιόλαδου.

Σύμφωνα με τις έρευνές του, το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα οξέα, απαραίτητα για τη βιοσύνθεση των λιπιδίων, για την διόρθωση της κυτταρικής μεμβράνης και την παραγωγή ενέργειας. Συμβάλλει στην ανάπτυξη του οργανισμού, βοηθά στην καταπολέμηση της οστεικής γήρανσης χάρη στην μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη E. Ελαττώνει την χοληστερίνη και προλαμβάνει το ρίσκο αρτηριοσκλήρωσης. Ρυθμίζει την γαστρική οξύτητα και προλαμβάνει το έλκος. Ρυθμίζει ακόμη τις συστολές της φλύκταινας. Ελαττώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

3.6 Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Λέξεις-κλειδιά: θεραπευτική δράση, τεχνικές, επιδόρια διείσδυση, θερμοκρασία, ελατότητα, θαλασσινό νερό, μπάνια.

Όπως αναγράφεται στον οδηγό πρακτικής άσκησης της θαλασσοθεραπείας του κέντρου “Thalasso”, η θαλασσοθεραπεία δεν αρκείται στην χρήση της θεραπευτικής δράσης του νερού της θάλασσας, αλλά προσφέρει μια μεγάλη γκάμα οικογενειών θεραπειών:

Τεχνικές παθητικές : μπάνιο, ντους, φύκια, λάσπη, εισπνοές

Τεχνικές ενεργητικές : ατομική πισίνα, υδροτονωτικές διαδρομές, aquagym

Και οι επιδράσεις των τεχνικών αυτών χωρίζονται σε τρεις κύριες κατηγορίες, **την χημική, την μηχανική και την θερμική.**

Χημικές ιδιότητες

Η ειδική σύνθεση του νερού της θάλασσας οφείλεται στην αφθονία σε μεταλλικά άλατα, με την ιδιαιτερότητά του να βρίσκεται σε μόνιμη κίνηση, δίνοντας έτσι στο νερό μέγιστη ηλεκτρολυτική ιδιότητα. Το φαινόμενο αυτό ευνοεί την επιδόρια διείσδυση αυτών των αλάτων. Ποια άλατα είναι αυτά? Όλοι γνωρίζουμε ότι το θαλασσινό νερό είναι φορτισμένο σε χλωριούχο νάτριο, περιέχει όμως και ένα μεγάλο αριθμό μετάλλων όπως το κάλιο, το ασβέστιο, το βρόμιο, το θειικό άλας και τα ανθρακικά άλατα. Και τι είναι η ηλεκτρολυτική ιδιότητα? Το θαλασσινό νερό είναι φορτισμένο σε μεταλλικά άλατα, είναι τέλειος ηλεκτρολύτης, πράγμα που σημαίνει ότι υπόκειται σε μια συνεχή μετακίνηση των ηλεκτρονίων. Είναι μια ρεζέρβα αρνητικών ιόντων από τα οποία και έχει έλλειψη το κουρασμένο σώμα.

Τι εστί επιδόρια διείσδυση? Η απόδειξη της απορρόφησης των θρεπτικών στοιχείων του θαλασσινού νερού από τον ανθρώπινο οργανισμό που συμβαίνει στις υγρές θεραπείες και στην επάλειψη θαλάσσιας λάσπης και φυκιών. Γι' αυτές τις θεραπείες σημαντικοί παράγοντες υφίστανται η επιλογή της θερμοκρασίας και ο χρόνος των θεραπειών. Για την καλύτερη απορρόφηση των στοιχείων αυτών του θαλασσινού νερού, η θερμοκρασία θα πρέπει να είναι μεταξύ 36° και 38° με ελάχιστη διάρκεια 10 λεπτών σε καθαρή επιδερμίδα. Το μπάνιο σχετίζεται με μια μίξη νερού και αέρα και προϋποθέτει μετέπειτα ξεκούραση 6 ωρών.

Επιπροσθέτως, η επιδόρια διείσδυση επιτυγχάνεται με την όσμωση και την είσοδο από τα τριχοειδή αγγεία (5 εκατομμύρια διασκορπισμένα στο δέρμα μας) που και αυτά με την σειρά τους απαιτούν κατάλληλη θερμοκρασία και διάρκεια των θεραπειών.

Μηχανικές ιδιότητες

Οι δυο ιδιότητες είναι γνωστές, η μια είναι η θεωρία του Αρχιμήδη και η άλλη είναι η αντίσταση. Η τρίτη ιδιότητα είναι χαρακτηριστική όλων των υγρών και είναι η ελατότητα. Πάνω σε αυτό το χαρακτηριστικό βασίζεται η διαφοροποίηση των υγρών θεραπειών.

Το νερό όπως και το κάθε υγρό είναι ελατό και μπορεί να υπάρχει σε διάφορες μορφές:

- 1. Στάσιμη μάζα** (θεραπείες με νερό όπως μπάνια, πισίνες)
- 2. Μάζα μετακινούμενη υπό πίεση** (όλα τα είδη ντους όπως σε επίκρουση, σε βροχή, σε κύμα)
- 3. Μάζα συνδυασμένη με άλλα στοιχεία** (αέρα, άργιλο)

Συμπερασματικά, το νερό είναι ένα φυσικό στοιχείο μέσα στο οποίο μπορούν να αναμειχθούν αέρας και υγρά υπό πίεση ώστε να μπορούμε να εφαρμόσουμε θεραπείες χρήσιμες για την υγεία.

Κατά την θεωρία του Αρχιμήδη, κάθε σώμα εμβαπτισμένο μέσα σε υγρό υφίσταται μια κάθετη πίεση από κάτω προς τα πάνω, ίση με το βάρος του εκτοπιζόμενου υγρού. Το αποτέλεσμα του φαινομένου είναι απλό, αφού το κάθε ανθρώπινο σώμα εμβαπτισμένο σε νερό, δέχεται πίεση τέτοια που μειώνει το αισθητό βάρος και δημιουργεί ένα τεχνητό βάρος. Αυτό το τεχνητό βάρος εξαρτάται από την πυκνότητα του νερού, η οποία εξαρτάται με την σειρά της από την φόρτισή του σε μεταλλικά άλατα. Έτσι η πίεση στο θαλασσινό νερό είναι μεγαλύτερη από την πίεση που προκαλείται στο γλυκό νερό. Κατά συνέπεια το τεχνητό βάρος του σώματος στη θάλασσα είναι μικρότερο από αυτό στο γλυκό νερό. Το φαινόμενο αυτό σαν συνέπεια στο ανθρώπινο σώμα έχει την μείωση της επιβάρυνσης του βάρους στις αρθρώσεις και την μείωση της επιβάρυνσης της μυϊκής μάζας. Με άλλα λόγια, το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση τεχνητής ανασήκωσης, μια κατάσταση που επιφέρει σωματική και ψυχική χαλάρωση.

Η κίνηση ενός μέλους του σώματος στο νερό επιφέρει μια ιδιαίτερη αίσθηση αντίστασης. Γρήγορα κανείς μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι με την αύξηση της ταχύτητας της κίνησης και την αύξηση και την αύξηση της κινούμενης επιφάνειας, αυξάνεται και η αντίσταση του νερού (φαινόμενο δράσης-αντίδρασης).

Συμπερασματικά, αυτή η αντίσταση ενεργοποιείται στις πισίνες αποκατάστασης, στο aquagym και στην κολύμβηση.

Θερμικές ιδιότητες

Το νερό είναι το στοιχείο που μπορεί να υπάρχει σε μορφή αερίου, υγρού και στερεού. Αυτές οι διαφορετικές μορφές είναι ανάλογες με την θερμοκρασία.

ΑΕΡΙΟ → 100° → ΑΤΜΟΣ → ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΑ

ΥΓΡΟ → 0° ΕΩΣ 100° → ΝΕΡΟ → ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΤΕΡΕΟ → 0° → ΠΑΓΟΣ → ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Με την μορφή αερίου, συγκεκριμένα σε μορφή ατμού γίνεται χρήση θεραπείας όπως το ατμόλουτρο, το hammam, οι εισπνοές. Ο ατμός είναι στοιχείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θερμοκρασίες άνω των 45°. Το ανθρώπινο σώμα και οι αναπνευστικοί οδοί τον αποδέχονται πολύ εύκολα, και αποτελεί την βάση των αναπνευστικών και δερμικών θεραπειών.

Με την μορφή υγρού, γίνεται χρήση σε θερμοκρασίες από 8° έως 45°, και αυτές είναι οι ακραίες θερμοκρασίες που δεν θα βλάψουν την υγεία του σώματος. Το νερό χρησιμοποιείται σαν αγωγός θερμότητας στις περισσότερες φροντίδες της υδροθεραπείας, όπου η θερμότητα συμπληρώνει την μηχανική δράση του νερού. Έτσι οι θερμοκρασίες που χρησιμοποιούνται είναι μεταξύ 34° και 38° για την επίτευξη καλών αντιδράσεων στην καρδιά και τα αγγεία, και αντιδράσεων μέγιστης χαλάρωσης στους μύες και τις αρθρώσεις.

Σε στερεή μορφή, χρησιμοποιείται στην τακτική θεραπεία των αθλητικών παθήσεων ως αντιφλεγμονώδες, ενώ σπανιότερα εφαρμόζεται στον τομέα της επανόδου της φυσικής φόρμας. Η χρησιμοποιούμενη κρύα θερμοκρασία 8° έχει ευνοϊκή επίδραση πάνω στο νευρικό σύστημα καθώς το κρύο ενεργεί σαν παυσίπονο σε ορισμένους πόνους. Υπάρχουν ακόμα κάποιες κρύες θεραπείες για το αδυνάτισμα.

3.7 ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: ντους, πίεση νερού, γυμναστική στο νερό, τόνωση, θεραπεία με φύκια, μασάζ, χαλάρωση, ρεφλεξολογία, μπάνιο ατμού, θεραπείες ομορφιάς.

3.7.1 ΜΠΑΝΙΑ

BAIN AEROJET (12min/ 34° 38°) : μπανιέρα εξοπλισμένη με 180 προγραμματιζόμενους αγωγούς, οι οποίοι προωθούν μια μίξη νερού και αέρα και για τους οποίους υπάρχει δυνατότητα προγραμματισμού λειτουργίας αυτών των αγωγών. Οι επιδράσεις είναι ανάλογες του προγραμματισμού, οπότε υπάρχουν διάφορα προγράμματα όπως η χαλάρωση, η μυϊκή χαλάρωση, η τόνωση.



DOUCHE SOUS MARINE/ΜΠΑΝΙΟ ΜΕ ΥΠΟΘΑΛΑΣΣΙΟ ΝΤΟΥΣ (10min/34° 38°) : αναβράζον μπάνιο (προωθούμενα νερό και αέρας) συνδυασμένο με ντους εκτόξευσης κάτω από το νερό από έναν υδροθεραπευτή. Θεραπευτική κατεύθυνση ανάλογα με την λειτουργία του εκτοξευόμενου νερού και ο σκοπός είναι η μυϊκή χαλάρωση, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις αρθρίτιδας και αίσθησης βάρους στα πόδια, όπως και η καταπολέμηση της καυταρίτιδας.



3.7.2 ΝΤΟΥΣ

DOUCHE AU JET/ΝΤΟΥΣ ΕΚΤΟΞΕΥΣΗΣ ΝΕΡΟΥ (8-10min/18° 35°/0.3-5bars) : κάθετο ντους ή υδρικό μασάζ, νερό που εκτοξεύεται με πίεση χειριζόμενο από έναν υδροθεραπευτή. Η πίεση όπως και η μορφή εκτόξευσης μεταλλάσσεται από το χέρι του υδροθεραπευτή, όπως και η επίδραση του ντους είναι ανάλογη με την πίεση που ασκείται και την μορφή της. Συμβάλλει στην μυϊκή χαλάρωση και στην γενική τόνωση, όπως και στην ανακούφιση όπως αίσθησης βάρους στα πόδια.



DOUCHE A AFFUSION/ΝΤΟΥΣ ΨΙΑΗΣ ΒΡΟΧΗΣ (10min/34° 38°/0.3-1bar) : οριζόντιο ντους το οποίο διαθέτει «πόμολα» που προωθούν μια βροχή θαλασσινού νερού πάνω στο σώμα το οποίο πρέπει να είναι ξαπλωμένο σ'ένα τραπέζι. Η θεραπευτική κατεύθυνση είναι ανάλογη με την πίεση του νερού και η θεραπεία αυτή προσφέρει άμεση τόνωση ιστού, όπως και αίσθηση ξεκούρασης και χαλάρωσης.



3.7.3 ΠΙΣΙΝΕΣ

AQUAGYM (25min/34° 35°) : γυμναστική σε ζεστό θαλασσινό νερό. Δύο κυριότερες κατηγορίες είναι το τονωτικό Aquagym και το ιατρικό Aquagym. Το τονωτικό πρόγραμμα βασίζεται κυρίως στην εκγύμναση του σώματος και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, ενώ το ιατρικό αντιμετωπίζει προβλήματα όπως η αρθρίτιδα και η αίσθηση βάρους στα πόδια.



AQUASTREAM/PEYMA NEPOY (10min/34° 35°/3-5bars) : υποβρύχιος εκτοξευτήρας, συγκεκριμένα υπάρχουν 7 επιτοίχιοι εκτοξευτήρες που προωθούν με μεγάλη πίεση μια μίξη νερού και αέρα. Πραγματοποιούνται κινήσεις μέσα στο νερό σε συντονισμό με την πίεση που ασκείται πάνω στη μάζα του νερού. Χρήση όπως πισίνας γίνεται για λόγους γυμναστικής και τόνωσης αλλά και για θεραπευτικούς λόγους, όπως η μυϊκή χαλάρωση/αρθρίτιδα και κινητοποίηση ιστών/κυτταρίτιδα.



AQYAROYAL : πισίνα εξοπλισμένη με διάφορα αξεσουάρ. Συγκεκριμένα περιέχει μικρές αναβράζουσες πισίνες, αναβράζον κρεβάτι, αναβράζον κάθισμα, εκτοξευόμενο ρεύμα, col de cygnet(εκτόξευση για ώμο και αυχένα), geyser(εκτόξευση νερού για τα πόδια), διάδρομος περπατήματος ενάντια σε ρεύμα κρύου και ζεστού νερού. Όπως αυτές οι δραστηριότητες συμπεριλαμβάνονται σε μια πισίνα και η χρήση όπως συνίσταται για απόλυτη τόνωση του σώματος και κινητοποίηση ιστών, όπως και συμβάλλει στην αποβολή του άγχους.



3.7.4 ΦΥΚΙΑ /ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΛΑΣΠΗ/ ΕΙΣΠΝΟΕΣ /ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΟ

ALGUES/ ΦΥΚΙΑ (15min/40° 42°) : επάλειψη πάνω στο σώμα μιας μίξης θαλασσινού νερού και λιωμένων φυκιών. Η επίδραση στο ανθρώπινο σώμα είναι θερμική και χημική, αφού η θερμότητα επιτρέπει την επιδότηση διεύθυνση μικροστοιχείων και αλάτων. Η επάλειψη φυκιών είναι αρκετά διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο και οι θεραπείες με φύκια έχουν ιδιότητες πάνω στο σώμα του ανθρώπου, όπως χαλαρωτική, θεραπευτική και αισθητική, ενώ κάποιες φορές λειτουργούν και σαν παυσίπονο.



BOULE MARINE/ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΛΑΣΠΗ (10min/40° 42°) : μπάνιο θαλασσινής λάσπης για τα χέρια με αρθρίτιδα. Αυτή η θεραπεία αποσκοπεί στην διεύθυνση μικροστοιχείων μέσω της θερμότητας, αλλά και την κινητοποίηση με μεγαλύτερη ευκολία των αρθρώσεων των δαχτύλων. Αποσκοπεί στην μυϊκή χαλάρωση και στην καταπολέμηση της αρθρίτιδας αλλά και της αίσθησης βάρους στα άκρα.



ΑΕΡΟΣΟΛ/ΕΙΣΠΝΟΕΣ (10min) : ψεκασμός θαλασσινού νερού για εισπνοή μέσω της ρινικής οδού. Δράση αναπνευστική και αποσκοπεί στον καθαρισμό της ρινικής οδού με θαλασσινό νερό.



ΡΕΔΙΛΟΥΕ/ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΟ : μπάνιο των ποδιών με εναλλαγή κρύου και ζεστού νερού, συνδυασμένο με ένα μασάζ από τους υποβρύχιους εκτοξευτήρες.



3.7.5 ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΕ ΦΥΚΙΑ(30min) : τοπική επικάλυψη με ζεστά φύκια, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Στη συνέχεια το σώμα σκεπάζεται με θερμοκουβέρτα με στόχο την διείσδυση των μικροστοιχείων στον οργανισμό. Δράση μυοχαλαρωτική, καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και αποβολή τοξινών.



ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΛΑΣΠΗ ΤΟΥ GUERANDE (30min) : επικάλυψη με ειδική θαλασσινή λάσπη του Guerande στις αρθρώσεις και τη σπονδυλική στήλη με στόχο την ανακούφιση από προβλήματα οστεοπόρωσης και αρθρίτιδας. Έχει μυοχαλαρωτική δράση και βελτιώνει την υφή του δέρματος.



ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (30min) : επάλειψη των κάτω άκρων με φύκια πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία και εμπλουτισμένα με δροσιστικό gel με στόχο την βελτίωση του κυκλοφοριακού.

ΜΠΑΝΙΟ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ/ΑΡΟΜΑΤΙΚΟ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ (20min) : μπάνιο υδρομασάζ για όλο το σώμα ή για τοπικό μασάζ με πολλαπλούς προγραμματιζόμενους εκτοξευτήρες. Το θαλασσινό νερό εμπλουτίζεται με κρέμα φυκιών ή με αιθέρια έλαια, στην περίπτωση του αρωματικού υδρομασάζ. Αποβάλλει τις τοξίνες, βελτιώνει την λειτουργία του κυκλοφορικού και την λειτουργία ζωτικών οργάνων.

ΝΤΟΥΣ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ (20min) : υδρομασάζ από ζεστό ντους ψιλής βροχής με θαλασσινό νερό. Η εφαρμογή γίνεται σε όλο το σώμα και υπάρχει η δυνατότητα επιλογής μασάζ 2 ή 4 χεριών. Έχει καταπραυντική δράση και τονώνει τους ιστούς.

3.7.6 ΣΤΕΓΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (30 -60min) : με άλλα λόγια λειτουργική αποκατάσταση. Χειροκίνητη θεραπεία ή ηλεκτροθεραπεία σύμφωνα με την ένδειξη γιατρού. Η θεραπεία της λειτουργικής αποκατάστασης μπορεί να εφαρμοστεί και στην πσιίνα. Κατάλληλο για αρθρικές και τραυματολογικές παθήσεις.



MASSAGE (30-60min) : κινητοποίηση του δερμικού και υποδερμικού ιστού. Τα χέρια του θεραπευτή εξετάζουν, γλιστρούν, κάνουν μαλάξεις ή ψηλαφίζουν τους διάφορους ιστούς με σκοπό την γενική ή θεραπευτική χαλάρωση.

Χαλαρωτικό μασάζ

- **Thai (85min)** : το μασάζ ξεκινάει σε ύπτια θέση από τα κάτω άκρα, συνεχίζει σε πλαϊνή θέση, μπρούμυτα και τελειώνει σε καθιστή θέση. Ο θεραπευτής ασκεί πιέσεις με τις παλάμες, τους αντίχειρες και τα πόδια του επάνω σε συγκεκριμένα σημεία κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών του σώματος. Ολοκληρώνεται με διατάσεις των κυριότερων μυϊκών ομάδων καθώς και με κινητοποίηση των αρθρώσεων. Αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αποβάλλει τις τοξίνες. Μια θεραπεία εξαιρετικά ανακουφιστική και χαλαρωτική που προσφέρει ευεξία στο σώμα και στο πνεύμα.



- **Abhyanga (55min)** : συνιστάται σε άτομα κουρασμένα και με άγχος. Η συγκεκριμένη περιποίηση είναι ένα χαλαρωτικό μασάζ σε ολόκληρο το σώμα με λάδι σησαμιού. Από τις ρίζες των μαλλιών έως και τα δάχτυλα των ποδιών, διασχίζει τις αρθρώσεις και τους μύες με ήπιες μαλάξεις σε όλα τα σημεία του σώματος. Χαλαρωτικό μασάζ με καταπραϋντική δράση.



- **Αρωματοθεραπεία (55min)** : τεχνική απαλού μασάζ με συνδυαστική χρήση των κατάλληλων, για κάθε περίπτωση αιθέριων ελαίων (ευκάλυπτος, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, λεβάντα) που χαρίζουν υγεία και ευεξία.



- **La Stone (55min)** : ζεστές ηφαιστειογενείς πέτρες καθώς και κρύα μαρμάρινα βότσαλα τοποθετούνται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, στο υπόλοιπο σώμα, μέσα στα χέρια και ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών προκειμένου να δημιουργήσουν μια ροή θετικής ενέργειας. Ακολουθούν ειδικές τεχνικές μασάζ με χρήση ζεστών και κρύων πετρών σε εναλλαγή που ανανεώνουν εντυπωσιακά σώμα και πνεύμα.



Θεραπευτικό μασάζ

- **Λεμφικό (25min)** : ήπιες κινήσεις των χεριών και αργές πιέσεις πάνω στην περιοχή των γαγγλίων με σκοπό την αποστράγγιση της λέμφου και την βελτίωση του κυκλοφοριακού. Ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών και οιδημάτων.



- **Ρεφλεξολογία (55min)** : διέγερση με πιέσεις και μασάζ στα πόδια και στην καμάρα της πατούσας στα σημεία αντανάκλασης όπου αντιστοιχεί το κάθε όργανο του σώματος. Συμβάλλει στην αποβολή τοξινών και στην βελτίωση της λειτουργίας των ζωτικών οργάνων.



PRESSOTHERAPIE/ΠΡΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (25min) : μηχανικό μασάζ των κάτω άκρων με μπότες που ασκούν πίεση, με σκοπό να διεγείρει την λεμφική και φλεβική κυκλοφορία. Έχει δράση αντικυτταρική και αδυνατίσματος και ταυτόχρονα βελτιώνει το κυκλοφοριακό.



3.7.7 ΣΤΕΓΝΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ENDERMOLOGIE/ΕΝΔΟΔΕΡΜΟΛΟΓΙΑ (35min) : μηχανήμα που πραγματοποιεί χωρίς να προκαλεί αίσθηση πόνου μια αναδίπλωση του δερμικού ιστού. Η τεχνική αυτή έχει σαν σκοπό το μαλάκωμα του σε βάθος ιστού, όπως και του κυτταριδικού ιστού.



ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ (30-90min) : παραδοσιακές φροντίδες αισθητικής για το σώμα και το πρόσωπο. Σκοπός των φροντίδων αυτών είναι η χαλάρωση, η θεραπεία της επιδερμίδας και το αδυνάτισμα. Συμπεριλαμβάνονται και ειδικές ανδρικές περιποιήσεις για πρόσωπο και σώμα.

Περιποιήσεις προσώπου

- **Beauty recovery (55min) :** περιποίηση καθαρισμού προσώπου με προϊόντα φυκιών που αναζωογονεί και επαναφέρει κάθε τύπο επιδερμίδας χαρίζοντάς της λάμψη και ενυδάτωση.
- **Beauty essential (55min) :** τονωτική και συσφικτική περιποίηση με peeling, serum, μασάζ και μάσκα που βελτιώνει αισθητά την υφή και την ελαστικότητα της επιδερμίδας.
- **Beauty exceptional (55min) :** μια πρωτοποριακή περιποίηση προσώπου με αντιγηραντική, λευκαντική και συσφικτική δράση. Ένας μοναδικός συνδυασμός από θαλάσσια ένζυμα, ενισχυμένα με βιταμίνη C, που χαρίζει άμεσα αναζωογόνηση και ανανέωση στην επιδερμίδα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ενδείκνυται για όλους τους τύπους δέρματος και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των πανάδων.
- **Lift absolu (55min) :** επαναστατική περιποίηση προσώπου με αντιγηραντική και συσφικτική δράση για την καταπολέμηση των ρυτίδων. Η ενυδατική και απαλή δράση της μειώνει ορατά τα σημάδια της γήρανσης. Με την χρήση ειδικών προϊόντων Thalion* και του εξειδικευμένου μασάζ, η επιδερμίδα φαίνεται πιο ξεκούραστη. Άμεσο αποτέλεσμα είναι ότι η επιδερμίδα βρίσκει την χαμένη λάμψη από την πρώτη κιόλας περιποίηση.

(* τα προϊόντα Thalion είναι παγκοσμίως γνωστά για την προέλευσή τους στα γαλλικά εργαστήρια αισθητικής, τα οποία χρησιμοποιούν αποκλειστικά παράγωγα της θάλασσας, όπως τα φύκια Spirulines.)

Περιποιήσεις σώματος

- **Body peeling (25min) :** βαθύ peeling που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα επιτρέποντας στην επιδερμίδα την μεγαλύτερη δυνατή απορρόφηση των μεταλλικών αλάτων του θαλασσινού νερού, αφήνοντάς την απαλή και μεταξένια. Αποτελεί την ιδανική περιποίηση πριν την έναρξη κάθε προγράμματος θαλασσοθεραπείας.
- **Fiming body wrap (55min) :** τοπικό peeling και επικάλυψη με φύκια Spirulines, ειδικά επιλεγμένα για την υψηλή περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες και βιταμίνες που ενισχύουν τους ιστούς και βελτιώνουν την

ελαστικότητα της επιδερμίδας. Η περιποίηση ολοκληρώνεται με ένα μασάζ με ειδική συσφικτική και τονωτική κρέμα.

- **Bust firming (25min)** : ενυδατική και συσφικτική μάσκα από εκχυλίσματα καφέ φυκιών που περιλαμβάνει τοπικό peeling, μασάζ, επικάλυψη συσφικτικών φυκιών εμπλουτισμένων με αιθέρια έλαια και ολοκληρώνεται με επάλειψη της ειδικής συσφικτικής κρέμας. Ιδανική φροντίδα για ένα υπέροχο ντεκολτέ.
- **Anti-cellulite special (55min)** : εκπληκτική περιποίηση σώματος που βασίζεται στην επικάλυψη του σώματος με συμπύκνωμα φυκιών και στο αντικυτταριτιδικό μασάζ με συσφικτική και τονωτική κρέμα.

Γενικές περιποιήσεις

- **Hand care perfection (25min)** : ενυδατική περιποίηση χεριών που περιλαμβάνει απολέπιση, ενυδατικό μασάζ και επικάλυψη συσφικτικών φυκιών με τονωτικά αιθέρια έλαια.
- **Hand care restore (25min)** : μια εξαιρετική περιποίηση για τα χέρια με παραφίνη που τρέφει και επανορθώνει την ξηρότητα της επιδερμίδας. Ολοκληρώνεται με την επάλειψη ειδικής ενυδατικής κρέμας για τα χέρια.
- **Foot care restore (25min)** : περιποίηση για τα πόδια που αποκαθιστά την ελαστικότητα του δέρματος και περιλαμβάνει απολέπιση, παραφινόλουτρο και χαλαρωτικό μασάζ με ενυδατική κρέμα.
- **S.O.S. Sunburn (25min)** : ειδική περιποίηση για τα σημεία που έχουν υποστεί παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Τρέφει και καταπραΰνει την επιδερμίδα και είναι μια περιποίηση για πρόσωπο και σώμα.

Ανδρικές περιποιήσεις

- **Masculine beauty recovery (55min)** : περιποίηση προσώπου με βαθύ καθαρισμό για κάθε τύπο επιδερμίδας που συνδυάζει peeling, ατμό, μασάζ και μάσκα, με στόχο να επαναφέρει ισορροπία και να αναζωογονήσει την επιδερμίδα.
- **Masculine beauty hydration (25min)** : περιποίηση ενυδάτωσης και καθαρισμού που χαρίζει λάμψη στις κουρασμένες και αφυδατωμένες επιδερμίδες.
- **Masculine back massage (25min)** : χαλαρωτικό μασάζ πλάτης και αυχένα που απομακρύνει το στρες και την κούραση. Παράλληλα, προσφέρει ενυδάτωση με γαλάκτωμα εμπλουτισμένο με θαλασσινά έλαια.

3.7.8 ΣΤΕΓΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

FITNESS/GYM (60min) : κινητοποίηση σώματος με σκοπό την καρδιαγγειακή εργασία, μια αίσθηση ελαφρότητας και αρμονική ανάπτυξη μυών. Η αγωγή fitness αποσκοπεί όχι μόνο στην τόνωση και το αδυνάτισμα, αλλά και στην χαλάρωση σωματική και ψυχική.

STRECHING (45min) : τεχνική σταδιακού μυϊκού τραβήγματος, που εφαρμόζεται στον αθλητή πριν και μετά την άσκηση με σκοπό την χαλάρωση των μυών. Επίσης, λειτουργεί ως πρόληψη για την αρθρίτιδα του αθλητή.

CARDIOFITNESS (45min) : κινητοποίηση σώματος πάνω σε μηχανήμα άσκησης με σκοπό την καρδιαγγειακή ενδυνάμωση. Μηχανήματα που βοηθούν στην ενδυνάμωση των καρδιαγγειακών μυών είναι το εργονομικό ποδήλατο, κινούμενος διάδρομος, step(σκαλιά) και το μηχανήμα κωπηλασίας.

3.7.9 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

HAMMAM (35°-90°) : μπάνιο ατμού, υπάρχουν 3 αίθουσες με σταδιακή αύξηση της θερμοκρασίας από 35° έως 90°. Μπορούν να προστεθούν ουσίες και αιθέρια έλαια (π.χ. ευκάλυπτος) για καλύτερα αποτελέσματα. Η θεραπεία αποσκοπεί στην χαλάρωση του σώματος και των μυών, στον καθαρισμό της επιδερμίδας και στην τόνωση του αναπνευστικού.

SAUNA (80°-90°) : στεγανή ζέστη, είναι τεχνική που αποσκοπεί στην καρδιαγγειακή τόνωση στους αθλητές μετά την καταβολή προσπάθειας και στην γενική χαλάρωση.

CAVITOSONIC (45min) : αίθουσα χαλάρωσης με ατμούς θαλασσινού νερού. Αποσκοπεί στην χαλάρωση μέσα σ'ένα περιβάλλον φορτισμένο σε αρνητικά ιόντα.



3.8 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ

Στο εγχειρίδιο πρακτικής άσκησης της θαλασσοθεραπείας του κέντρου “Thalasso” της αλυσίδας Aldemar αναφέρονται κάποιες γενικές πληροφορίες για την λειτουργία του κέντρου και κάποιες συμβουλές για τους ερχόμενους πελάτες. Πιο συγκεκριμένα:

1. **Κρατήσεις** , θα πρέπει να γίνονται έγκαιρα μέσω τηλεφώνου, fax ή e-mail, έτσι ώστε να ικανοποιείται η κάθε επιθυμία του πελάτη. Για την επιβεβαίωση κράτησης θα χρειαστεί ο αριθμός της πιστωτικής κάρτας.
2. **Ακυρώσεις/αλλαγές**, σε περίπτωση ακύρωσης της κράτησης σε χρόνο μικρότερο των 24 ωρών ή σε περίπτωση μη εμφάνισης στο κέντρο, η χρέωση θα γίνεται κανονικά. Σε περίπτωση επιθυμίας αλλαγής του ραντεβού, παρακαλείσθε να ενημερώσετε το κέντρο 24 ώρες πριν ώστε να πραγματοποιήσουν την αλλαγή ανάλογα με την διαθεσιμότητα.
3. **Ιατρική επίσκεψη**, προτείνεται αφού ο γιατρός του κέντρου θαλάσσοθεραπείας καταρτίζει το προσωπικό πρόγραμμα και προτείνει θεραπείες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κάθε πελάτη. Σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες, η ομάδα της υποδοχής συντάσσει το πρόγραμμα, το οποίο εκτελείται πρωί ή απόγευμα, ανάλογα την διαθεσιμότητα.
4. **Ώρα προσέλευσης**, επιθυμητή ώρα προσέλευσης είναι 20 λεπτά πριν την έναρξη του προγράμματος. Σε περίπτωση καθυστέρησης, η διάρκεια της θεραπείας ενδέχεται να περιοριστεί χρονικά.
5. **Κινητά τηλέφωνα**, δεν επιτρέπεται η χρήση κινητών τηλεφώνων στο κέντρο προκειμένου να απολαύσει ο κάθε πελάτης το ήρεμο περιβάλλον.
6. **Ενδυμασία**, για λόγους υγιεινής, το ντους πριν από τις φροντίδες είναι υποχρεωτικό. Θα πρέπει να έχει κανείς μαζί του δύο μαγιό, ένα ζευγάρι σανδάλια, μια φόρμα γυμναστικής και αθλητικά παπούτσια. Τα σανδάλια είναι υποχρεωτικά μέσα στο κέντρο και παρέχονται δωρεάν σε πελάτες με πρόγραμμα 6 ημερών. Σε περίπτωση έλλειψης σανδάλιων, μπορεί κανείς να προμηθευτεί στην μπουτίκ του κέντρου. Στο βεστιάριο του κέντρου θα βρει κανείς στη διάθεσή του μπουρνούζι, πετσέτα και σκουφάκι μπάνιου (υποχρεωτικό σε όλες τις πισίνες κέντρου).
7. **Διαιτητική διατροφή**, κατά την διάρκεια της διαμονής, προτείνεται μια επίσκεψη στη διαιτολόγο του κέντρου. Εκεί ο κάθε πελάτης θα ανακαλύψει τη δυνατότητα για ένα καινούριο τρόπο διατροφής (και ζωής), η οποία θα σας επιτρέψει να χάσετε βάρος απολαμβάνοντας την φημισμένη Κρητική διατροφή. Μετά από μια λιπομέτρηση και αναλυτική μελέτη των διατροφικών συνηθειών, η διαιτολόγος θα καταρτίσει το προσωπικό σας πρόγραμμα διατροφής.
8. **Health bar**, υγιεινά αφεψηήματα προσφέρονται χωρίς χρέωση.

3.9 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Για την καλύτερη λειτουργία του κέντρου θαλασσοθεραπείας και για την μέγιστη απόδοσή του, ο επισκέπτης αφιερώνει μερικά λεπτά προκειμένου να συμπληρώσει ένα ερωτηματολόγιο για τις υπηρεσίες που προσφέρθηκαν κατά το διάστημα της παραμονής του. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνήθως κάποιες γενικές ερωτήσεις για το επίπεδο της εξυπηρέτησης, όπως και σχόλια ή ακόμα και προτάσεις των επισκεπτών που θα ήθελαν να κάνουν. Συγκεκριμένα,

- 1. Ποιος σας πρότεινε την επίσκεψη στο κέντρο θαλασσοθεραπείας?**
Φίλοι.....
Γιατρός.....
Internet.....
Άλλο.....
- 2. Έχετε συμμετάσχει στο παρελθόν σε κάποιο πρόγραμμα θαλασσοθεραπείας?**
Όχι.....
Αν ναι, σε ποιο.....
- 3. Τύπος προγράμματος που χρησιμοποιήσατε στην τελευταία σας επίσκεψη**
Πρόγραμμα ευεξίας.....
Τονωτικό πρόγραμμα.....
Χαλαρωτικό πρόγραμμα.....
Πρόγραμμα αδυνατίσματος.....
Ατομικό πρόγραμμα.....
- 4. Μείνατε ικανοποιημένοι από το πρόγραμμά σας?**
Ναι.....
Όχι.....
- 5. Ποιά είναι η άποψή σας για το προσωπικό?**

Υποδοχή

1	2	3	4
---	---	---	---

Γιατρός

1	2	3	4
---	---	---	---

Διαιτολόγος

1	2	3	4
---	---	---	---

Φυσιοθεραπευτής

1	2	3	4
---	---	---	---

Μασέζ

1	2	3	4
---	---	---	---

6. Καθαριότητα των τμημάτων

Υποδοχή

1	2	3	4
---	---	---	---

Ιατρείο

1	2	3	4
---	---	---	---

Χώρος φυσιοθεραπείας

1	2	3	4
---	---	---	---

Κοινόχρηστοι χώροι

1	2	3	4
---	---	---	---

Πισίνες

1	2	3	4
---	---	---	---

Γυμναστήριο

1	2	3	4
---	---	---	---

7. Ασφάλεια κέντρου θαλασσοθεραπείας

1	2	3	4
---	---	---	---

1: Άριστα- 2:Πολύ καλά- 3:Μέτρια- 4:Αδιάφορα

8. Τι απολαύσατε περισσότερο στο κέντρο θαλασσοθεραπείας?

9. Ποιόν από το προσωπικό εκτιμήσατε περισσότερο?

10. Σχόλια και προτάσεις

Μετά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ο επισκέπτης παρακαλείται να αφήσει το έντυπο στην υποδοχή του κέντρου ή να το τοποθετήσει στο ειδικό κουτί ερωτηματολογίων. Η συμμετοχή του κάθε επισκέπτη είναι πολύ σημαντική, αφού τα όποια σχόλια των πελατών μεταφέρονται στα στελέχη διοίκησης και αυτοί με την σειρά τους έχουν την ευθύνη να εφαρμόσουν τυχόν αλλαγές ή προτάσεις για την βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών. Επιπροσθέτως, έχοντας λάβει υπόψη την γνώμη των πελατών και έχοντας κάνει προσθήκες ή αλλαγές στο ήδη υπάρχον πρόγραμμα, ο επαναλαμβανόμενος πελάτης διαπιστώνει το πόσο σημαντική και καίρια είναι η θέση του και έτσι αναπτύσσει μία πιο βαθιά, ειλικρινή σχέση με το κέντρο θαλασσοθεραπείας και το προσωπικό του.

Έχοντας γνωρίσει μέλη του προσωπικού του κέντρου θαλασσοθεραπείας “Thalasso” και παρακολουθώντας τη δουλειά τους, θα μπορούσε ο οποιοσδήποτε να πει ότι πρόκειται για άτομα-επαγγελματίες, που γνωρίζουν τις προσδοκίες του ερχόμενου πελάτη και με ποιόν τρόπο θα πρέπει αυτές να ικανοποιηθούν, είναι γνώστες στο να αντιμετωπίζουν απρόσμενες και ιδιαίτερες καταστάσεις ακολουθώντας πάντα πιστά τις λειτουργίες και τη φιλοσοφία του κέντρου.

Μετά τη συνομιλία με τον Διευθυντή του κέντρου θαλασσοθεραπείας, τον κ. Απόστολο Ρίζο, ήταν κατανοητό για ποιο λόγο το συγκεκριμένο κέντρο συμπεριλαμβάνεται στην δεκάδα των καλύτερων κέντρων θαλασσοθεραπείας του κόσμου και που κρατά τα ηνία τα τελευταία οχτώ χρόνια στην κατηγορία World's Leading Thalasso Resort. Έχοντας θέσει τον πήχη ψηλά με τις υπηρεσίες κορυφαίας ποιότητας και την χρήση νέων τεχνολογιών στον τομέα της θαλασσοθεραπείας και της ευεξίας, το συγκεκριμένο κέντρο έχει αποκτήσει τους δικούς του σταθερούς πελάτες και προσελκύει κάθε χρόνο άτομα που είναι γνώστες και οπαδοί του τομέα, οι οποίοι απολαμβάνουν τις θεραπείες που τους προσφέρονται στο έπακρο.

Θίγοντας το θέμα των απόψεων των ίδιων των πελατών, μέσα από τα ερωτηματολόγια πήραμε τις απαντήσεις μας για την λειτουργία του κέντρου, πληροφορίες για την παροχή προϊόντων θαλασσοθεραπείας και τον βαθμό ικανοποίησης των πελατών. Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με το έτος 2009 το σύνολο των επισκεπτών ανήλθε στα 1.105 άτομα. Από αυτά οι 968 συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο απαντώντας στις ερωτήσεις του κέντρου.

Στην ερώτηση για το ποιος τους πρότεινε την επίσκεψη στο κέντρο οι περισσότεροι απάντησαν ότι πληροφορήθηκαν από τον πράκτορα που οργάνωσε το πακέτο διακοπών τους, ενώ αρκετοί ήταν και εκείνοι που ενημερώθηκαν από το Internet. Η μεγάλη πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει παρακολουθήσει στο παρελθόν προγράμματα θαλασσοθεραπείας, με επιλογή την χαλάρωση και την τόνωση. Ο βαθμός ικανοποίησης ήταν υψηλός αποδεικνύοντας έτσι την αποδοτικότητα του κέντρου. Η άποψη των πελατών για το προσωπικό ήταν η καλύτερη, ιδιαίτερα για τους μασέζ και τον ιατρό του κέντρου, το θέμα της καθαριότητας άριστα προσεγμένο με μηδενικά παράπονα και σχόλια, όπως και η πλήρης κάλυψη των προδιαγραφών της ασφάλειας. Από τα στοιχεία που απολάυσαν οι πελάτες περισσότερο κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο κέντρο είναι η ανταπόκριση του προσωπικού στις επιθυμίες των πελατών και η ευγένιά τους προς τους πελάτες, και όσων αφορά τις θεραπείες, το Aqua Royal, χρήση μεγάλης πισίνας με εκτοξευτήρες νερού, και το Hammam προτιμήθηκαν ως επί το πλείστον. Όσων αφορά το προσωπικό του κέντρου, το τμήμα της υποδοχής διέπρεψε στον τομέα της πληροφόρησης των πελατών για το πλήθος των θεραπειών και την προσωπική προσέγγιση στον κάθε πελάτη, οι μασέζ διακρίθηκαν για τον επαγγελματισμό τους και η διατροφολόγος του κέντρου που βοήθησε τον κάθε πελάτη να υποστηρίξει το αντίστοιχο πρόγραμμα θεραπειών με την κατάλληλη διατροφή.

Εν κατακλείδι, τα σχόλια είναι θετικά για την λειτουργία του κέντρου θαλασσοθεραπείας "Thalasso" και η ικανοποίηση των πελατών εξακολουθεί να είναι η προτεραιότητα της διοίκησης και του ανθρώπινου δυναμικού. Η εξέλιξη των υπηρεσιών που προσφέρονται στο κέντρο συμβαδίζει με την εξέλιξη της τεχνολογίας του σήμερα, γεγονός που καθιστά το επίπεδο ποιότητας του κέντρου ψηλά στον πίνακα του ανταγωνισμού.

3.9 ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: πολυτελείς ξενοδοχεία, κέντρα θαλασσοθεραπείας, Ελλάδα, ΕΟΤ.

Η Ελλάδα είναι μια χώρα πλούσια σε πόρους που συνδυάζουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την ύπαρξη πολυτελών κέντρων θαλασσοθεραπείας. Χιλιόμετρα παραθαλάσσιων ακτών, φρέσκος αέρας, ήλιος και εγκαταστάσεις υψηλών προδιαγραφών είναι τα απαραίτητα συστατικά μιας επιτυχημένης συνταγής. Για αυτό το λόγο τα τελευταία χρόνια διαφαίνεται μια αύξηση στον θέμα τουρισμού υγείας και ευεξίας με τη συνεχή ανέγερση ξενοδοχειακών μονάδων εστίασης, οι οποίες στεγάζουν κέντρα θαλασσοθεραπείας στις εγκαταστάσεις τους.

Έχοντας αναφερθεί στις ξενοδοχειακές επιχειρήσεις της Κρήτης νωρίτερα, παρακάτω θα ανακαλύψετε τα ελληνικά κέντρα θαλασσοθεραπείας, που λειτουργούν στο πλαίσιο ελληνικών ξενοδοχείων και διαθέτουν την απαραίτητη πιστοποίηση από τον ΕΟΤ:

Νομός - Περιοχή	Όνομα
Φθιώτιδα	HOTEL GALINI - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας
Ηλεία	HOTEL OLYMPIA RIVIERA RESORT
Κως	GRECOTEL KOS IMPERIAL THALASSO - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας.
Πελοπόννησος	ALDEMAR ROYAL OLYMPIAN SPA & THALASSO - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας.
Πελοπόννησος	GRECOTEL OLIMPIA RIVIERA THALASSO - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας
Αττική	CLUB MEDMARENOSTRUM - Ξενοδοχείο με Κέντρο Θαλασσοθεραπείας

3.11 Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

Λέξεις-κλειδιά: αρρώστια, ηλικία, πρόληψη, γυμναστική στο νερό, φυκοθεραπεία, παχυσαρκία, μυϊκή χαλάρωση, έμφραγμα, δερματίτιδα.

3.11.1 ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η αρθρίτιδα είναι μια εκφυλιστική αρρώστια των αρθρώσεων. Χρόνια πάθηση που εμφανίζεται στην ηλικία των 50 ετών και χτυπά ιδιαίτερα τις αρθρώσεις, οι οποίες υποβαστώνουν το βάρος του σώματος, τη σπονδυλική στήλη, τα ισχία, τα γόνατα. Οι βλάβες εμφανίζονται κυρίως στους χόνδρους, εκδηλώνουν σημάδια φθοράς που σχεδόν αφήνουν το κόκαλο σε διογκωμένη φόρμα χωρίς επικάλυψη. Οι παράγοντες που επιδρούν αρνητικά είναι η ηλικία, το οικογενειακό ιστορικό, μη υγιεινή ζωή (διαιτητική αγωγή, επιπλέον βάρος, ακινησία), τραυματικό προηγούμενο.

Για όλες τις μορφές της αρθρίτιδας (αυχενοαρθρίτιδα, οσφυαλγία, ισχυαρθρίτιδα, αρθρίτιδα του γονάτου) η θαλασσοθεραπεία είναι μια θεραπεία προληπτική, μπορεί να χρησιμοποιείται μετά από μια κρίση ή σαν πρόληψη επιδείνωσης.

Αυτό συμβαίνει γιατί ένα από τα προβλήματα του εκφυλισμού των αρθρώσεων είναι η συστολή των μυών και η προοδευτική τους ατροφία. Η ζέστη είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις καταστάσεις. Το νερό της θάλασσας είναι φορέας μεταλλικών αλάτων και μικροστοιχείων, μερικά από τα οποία (π.χ. ασβέστιο) συμβάλλουν υπό κατάλληλες συνθήκες στη θεραπεία (θερμοκρασία 38° κα με εμβάπτιση περισσότερο από 10 λεπτά στο νερό) εισερχόμενα με πίεση. Συνίσταται ενεργητικές φροντίδες, όπως η ειδική γυμναστική στο νερό, περπάτημα και κίνηση σε υδάτινο περιβάλλον, εκτοξευόμενο ρεύμα νερού, αλλά και παθητικές φροντίδες, όπως τα λουτρά με φυσαλίδες, η φυκοθεραπεία, το ντους υψηλής βροχής, το μασάζ.

3.11.2 ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ/ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Προς διάκριση από τους εκφυλιστικούς ρευματισμούς αυτή η ομάδα χαρακτηρίζεται από μια ανάπτυξη της αρρώστιας με επαναλαμβανόμενες φλεγμονώδης καταστάσεις. Η θαλασσοθεραπεία είναι πιο ενδιαφέρουσα όταν εφαρμόζεται κατά τις κρίσεις

περιόδους και το πρόγραμμα πρέπει να είναι προσωπικό, με την συνεργασία καρδιολόγου και του γιατρού της θαλασσοθεραπείας.

Οστεοπόρωση είναι η ευθραυστότητα του σπογγώδους οστεϊκού ιστού εξαιτίας της αραίωσης της οστεϊκής δομής. Εντοπίζεται κυρίως στο σώμα των σπονδύλων, επιφέρει καθίζηση και παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης. Επηρεάζει κυρίως τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Η θαλασσοθεραπεία είναι ενδιαφέρουσα στο πρώιμο στάδιο για να απαλύνουμε την λειτουργία των αρθρώσεων και μυών, όπως και συμβάλλει στην βελτίωση της οστεογένεσης.

3.11.3 ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ/ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ

Τα κατάγματα, οι εγχειρισμένες θλάσεις και μη, οι ορθοπεδικές ή διορθωτικές επεμβάσεις αφήνουν συνήθως μυϊκές διαταραχές, αρτηριακές συστολές και ακαμψίες. Η λειτουργική επανεκπαίδευση μέσα σε θάλασσα δίνει αποτελέσματα σε μικρό χρόνο και συχνά ανώτερα σε ποιότητα.

Η θαλασσοθεραπεία είναι ιδανικό στοιχείο για όλες τις διαταραχές. Είναι η ιδανική τεχνική προλήψεως για να αποφεύγονται όλα τα φαινόμενα αρθρίτιδας που συνδέονται με τραυματισμούς των αρθρώσεων ή των οστών. Ενεργητική μέριμνα για την προοδευτική μυϊκή επανάκτηση και την ταχύτερη οστεογένεση αποτελεί η γυμναστική σε νερό, ενώ τα λουτρά, η φυκοθεραπεία, το υποθαλάσσιο ντους ανήκουν στο παθητικό κομμάτι των φροντίδων θεραπείας.

3.11.4 ΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ/”ΒΑΡΙΑ ΠΟΔΙΑ”

Πρόκειται για μια φλεβική ανεπάρκεια. Η πάθηση αυτή έχει την ιδιαιτερότητα να εξελίσσεται επί πολλά χρόνια χωρίς σοβαρά κλινικά συμπτώματα. Το εσωτερικό της επιφάνειας της φλέβας χάνει σταδιακά την ελαστικότητά του και τις συσταλτικές του ιδιότητες και γίνεται άτονο με αποτέλεσμα η φλέβα να μην επιτελεί το σκοπό της. Οι μέχρι σήμερα γνωστοί παράγοντες που επιδρούν αρνητικά είναι κυρίως η κληρονομικότητα, ο τρόπος ζωής (ορθοστασία, συνεχής βηματισμός, παραπάνω βάρος) και οι ορμονικές διαφοροποιήσεις οι οποίες προσβάλλουν κυρίως τη γυναίκα (εμμηνόπαυση, παχυσαρκία).

Στα κέντρα θαλασσοθεραπείας για την αντιμετώπιση των αγγειακών προβλημάτων στα πόδια προτείνονται ποδόλουτρα, όπως και βάδισμα σε αντίθετο ρεύμα εναλλασσόμενου ζεστού και κρύου νερού, για την διέγερση της φλεβικής

κυκλοφορίας. Συνιστάται επίσης ειδικό μασάζ, όπως και πρεσοθεραπεία, προκειμένου να ενισχύσει την αρτηριοφλεβολεμφατική κυκλοφορία.

3.11.5 ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Η κυτταρίτιδα είναι μια διαφοροποίηση του ανώτερου πλέγματος υποδόριου που χαρακτηρίζεται από αύξηση βάρους, αύξηση χαλαρότητας, αύξηση ευαισθησίας και ελάττωση της κινητικότητας. Αυτές οι ανωμαλίες αποτελούν το φαινόμενο “δέρμα πορτοκαλιού”. Η κυτταρίτιδα επέρχεται σε κάθε ηλικία και κυρίως επηρεάζει την γυναίκα. Θα πρέπει όμως να την διαχωρίσουμε από την παχυσαρκία, αφού η κυτταροπαθής γυναίκα μπορεί να έχει κανονικό βάρος ή και χαμηλότερο από το κανονικό. Δεν υπάρχει μια αποκλειστική θεραπεία για την κυτταρίτιδα αλλά πολλές σε συνεργασία. Έτσι η φαρμακευτική θεραπεία μπορεί να συνοδευτεί από μεσοθεραπεία, φυσιοθεραπεία και κανόνες διαιτητικής διατροφής.

Οι θεραπείες που προτείνονται στα κέντρα θαλασσοθεραπείας είναι κυρίως προγράμματα γυμναστικής στο νερό, τα οποία πραγματοποιούνται σε θαλασσινό νερό με θερμοκρασία 32° και έχουν σκοπό να υποβοηθήσουν τη μυϊκή κίνηση και να ερεθίσουν το κυκλοφοριακό σύστημα. Στις φροντίδες παθητικού τύπου συμπεριλαμβάνονται το μασάζ, που σκοπό έχει να θέσει σε κίνηση τον συνδετικό ιστό και να του δώσει ευλυγισία και ευκινησία, οι φυκοθεραπείες, οι οποίες επιτρέπουν την διείδυση μεταλλικών στοιχείων και την μετακίνηση των λιπαρών ογκιδίων, και το ντους με εκτόξευση νερού, για κινητοποίηση των ιστών και την τόνωσή τους.

3.11.6 ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ

Οι φροντίδες της θαλασσοθεραπείας αποτελούν μια εξαιρετική προετοιμασία της γυναίκας για τον τοκετό όπως και για τα επακόλουθα της εγκυμοσύνης. Στην προετοιμασία για τον τοκετό οι θεραπείες βοηθούν στην καλύτερη κίνηση και μυϊκή εργασία της γυναίκας χωρίς δυσκολία από το βάρος, συμβάλλουν στην χαλάρωση και στην πρόληψη προβλημάτων (οσφυϊκός πόνος, κυκλοφοριακό). Μετά τον τοκετό, συγκεκριμένα 2 μήνες μετά την γέννα, η γυναίκα είναι αναγκαίο να ανακτήσει την μυϊκή ισορροπία στην περιοχή της κοιλιάς, έτσι οι θαλασσοθεραπείες επιτρέπουν την ανάπτυξη μιας προοδευτικής δραστηριότητας στα σπορ. Σημαντικό επίσης είναι το χαλαρωτικό αποτέλεσμα των θεραπειών αφού είναι μια πολύτιμη βοήθεια στην φροντίδα του βρέφους. Προτείνονται χαλαρωτικά μπάνια με εκτόξευση φυσαλίδων πριν και μετά τον τοκετό, θεραπευτικά μασάζ και ειδική ελαφριά άσκηση στο νερό.

3.11.7 ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ

Σ'αυτόν τον τομέα υπάρχουν πολλές αντίθετες ενδείξεις (καρδιακές ανεπάρκειες, βλάβες των στεφανιαίων, σοβαρή υπέρταση). Όμως η θαλασσοθεραπεία είναι εξαιρετική, ύστερα από έμφραγμα του μυοκαρδίου. Το έμφραγμα πρέπει να έχει σταθεροποιηθεί, και όλες οι λειτουργικές εξετάσεις πρέπει να είναι θετικές για να ξαναρχίσει η καταβολή προσπάθειας. Η θαλασσοθεραπεία με αυστηρή ιατρική επίβλεψη μπορεί να περιληφθεί στο πρόγραμμα επανένταξης στην καταβολή προσπάθειας. Το πρόγραμμα θα πρέπει να είναι προσωπικό και να εφαρμόζεται με την συνεργασία καρδιολόγου και του γιατρού της θαλασσοθεραπείας. Οι έντονες θεραπείες θα πρέπει να αποφεύγονται, ιδίως σε ζέστη και με ήλιο. Η δραστηριότητα θα πρέπει να είναι προοδευτική και ομαδική για την καταπολέμηση της ανησυχίας που ενυπάρχει σε τέτοιου είδους πάθηση.

3.11.8 ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Το θαλασσινό νερό βελτιώνει την υφή του δέρματος, αυξάνει την ελαστικότητά του, ανακουφίζει και θεραπεύει. Συγκεκριμένα αναπληρώνει τα μεταλλικά στοιχεία στο δέρμα και μειώνει την φλεγμονή. Το αλάτι κάνει απολέπιση απομακρύνοντας τα νεκρά κύτταρα και ενισχύοντας την παραγωγή νέων, ενώ ταυτόχρονα το μαγνήσιο ενυδατώνει το δέρμα και βελτιώνει την τραχιά εμφάνιση της επιδερμίδας.

Με τις παραπάνω ευεργετικές δράσεις θεραπεύει πολλές παθήσεις του δέρματος, όπως η ατοπική δερματίτιδα, η ψωρίαση και το έκζεμα. Βέβαια οι διαταραχές δεν θεραπεύονται από την μια μέρα στην άλλη, αλλά το συχνό κολύμπι σε αλμυρό νερό θα τις βελτιώσει σταδιακά.

3.11.9 ...ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

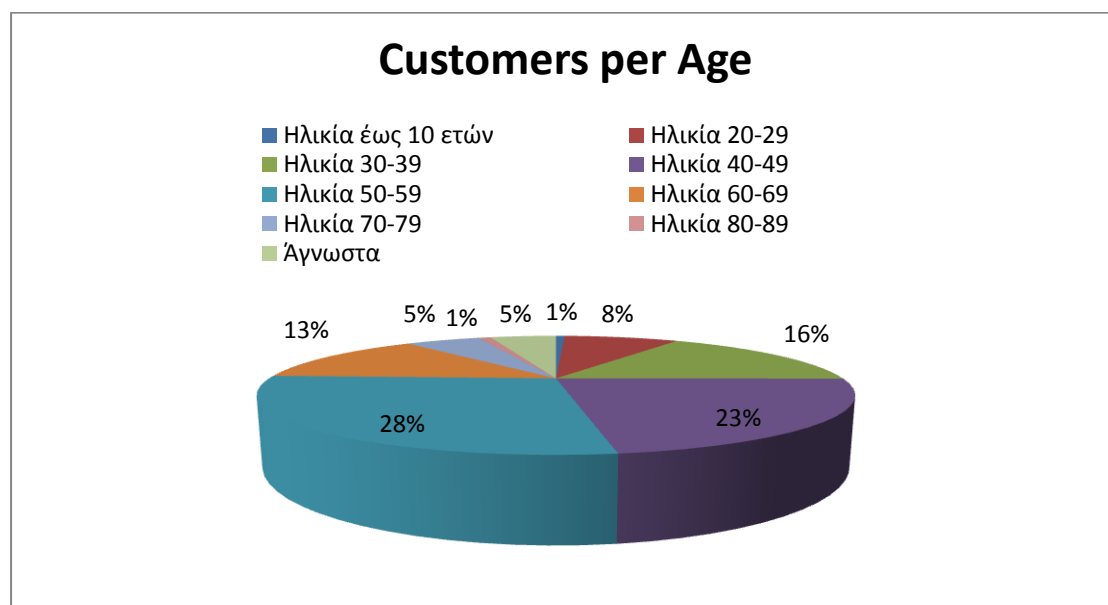
Το θαλασσινό νερό περιέχει πολλά ανόργανα άλατα που δρουν ως φυσικά υπναγωγά, τα οποία βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου και αντιμετωπίζουν την αϋπνία. Επιπλέον, το μαγνήσιο, το λίθιο και το βρώμιο βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων ορισμένων ουσιών στον εγκέφαλο (σεροτονίνη, μελατονίνη, τρυπταμίνη), οι οποίες εμπλέκονται στη παθογένεση πολλών συναισθηματικών διαταραχών.

3.12 Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Λέξεις-κλειδιά: υγιεινός τρόπος ζωής, φυσική φόρτιση οργανισμού, χρόνια προβλήματα, φάρμακα.

Η θαλασσοθεραπεία είναι αναλγητική ενάντια στους πόνους, διορθωτική ενάντια στην γήρανση, αναζωογονητική ενάντια στην κούραση, χαλαρωτική ενάντια στο στρες και ισορροπητική ως προς στην εκμάθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η επίσκεψη στο κέντρο θαλασσοθεραπείας δεν ξεκινά άδικα με την επίσκεψη στο γιατρό του κέντρου, αφού η δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση προβλημάτων και απόδοση των προτεινόμενων θεραπειών. Αντικαθιστούμε τα φάρμακα –υπνωτικά, αναλγητικά, αντιαγχολικά - με την φυσιολογική επίδραση του θαλασσινού περιβάλλοντος που φορτίζει με φυσικό τρόπο τον οργανισμό και με την ψυχολογική υποστήριξη της ομάδας που είναι ειδικά εκπαιδευμένη. Αυξάνεται η αντίσταση του οργανισμού στα μικρόβια και μειώνεται η ανάγκη χρήσης φαρμάκων. Τα μηνύματα που αφορούν την υγεία λαμβάνονται με θετικό τρόπο χάρη στην αποκοπή από την καθημερινότητα, στην ολική κατάδυση μέσα στο θαλασσινό νερό και στην εύθυμη επαφή με την θεραπευτική ομάδα. Η κούρα στο θαλασσινό περιβάλλον βοηθά να βελτιώσουμε την υγεία μας, υιοθετώντας καλές συνήθειες υγιεινής και φροντίδας του εαυτού μας. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και των δύο φύλων ανεξάρτητα εάν πάσχουν από χρόνια προβλήματα ή περιστασιακά.

Αριθμός θεραπευόμενων με ολοκληρωμένο πακέτο θεραπειών ανά ηλικία



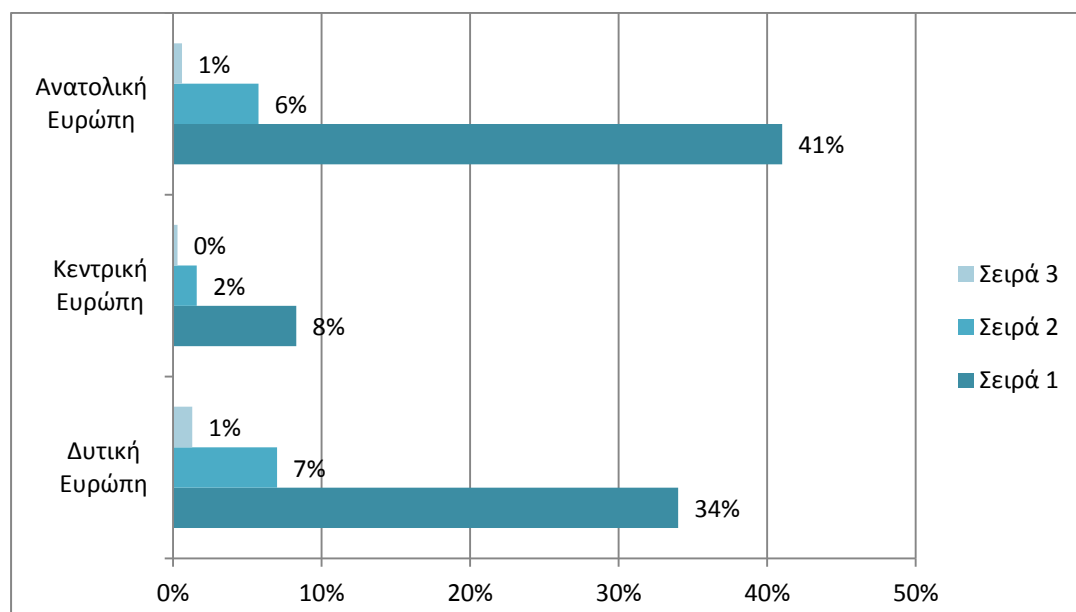
Πηγή: Operational Statistics ,“Royal Mare Thalasso” ,ALDEMAR, 2009

3.13 ΟΙ ΟΠΑΔΟΙ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: διακοπές, SPA, προγράμματα, εθνικότητες, ενεργητική μορφή διακοπών.

Κάθε χρόνο η χώρα μας δέχεται χιλιάδες επισκέπτες από κάθε άκρη του κόσμου που έρχονται με σκοπό να γνωρίσουν τον ελληνικό πολιτισμό, να δοκιμάσουν την υπέροχη κουζίνα, να βουτήξουν στα καταγάλανα νερά και να απολαύσουν τον καυτό ήλιο, με άλλα λόγια για να ξεκουραστούν σε ένα μοναδικό περιβάλλον. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό τουριστών επιλέγει την Ελλάδα για λόγους ιατρικούς, αφού η χώρα μας αποτελεί έναν προορισμό που συμπεριλαμβάνει υπέροχες διακοπές με μεγάλη ποικιλία από κέντρα Υγείας ή τα πλέον γνωστά «Spra Resorts». Η γκάμα των θεραπειών είναι τόσο μεγάλη που ο καθένας θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα άνετο και εύκολο πρόγραμμα θαλασσοθεραπειών σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής, θεραπεύοντας έτσι το σώμα αλλά και το πνεύμα. Οι φανατικοί υποστηρικτές τέτοιου είδους διακοπών είναι οι Γάλλοι, οι Γερμανοί, οι Ελβετοί και οι εθνικότητες των χωρών της πρώην Σοβιετικής Ένωσης, όπως είναι οι Ρώσοι, οι Ουκρανοί, οι Λετονοί, οι Πολωνοί κτλπ. Οι συγκεκριμένες εθνικότητες επιλέγουν μία πιο ενεργητική μορφή διακοπών σε σχέση με άλλους επισκέπτες συνδυάζοντας την αναψυχή με την άσκηση στη φύση και το ευ ζην.

Αριθμός πελατών με ολοκληρωμένο πακέτο ανά χώρα



Πηγή: Operational Statistics, “Royal Mare Thalasso”, ALDEMAR, 2009

Στον παραπάνω πίνακα μπορούμε να διακρίνουμε πως κάποιες χώρες της Ευρώπης κρατάνε τα πρωτεία όσων αφορά την προτίμηση στα κέντρα θαλασσοθεραπείας.

Συγκεκριμένα, όσων αφορά την δυτική Ευρώπη, η Γαλλία είναι η χώρα που κατέχει το ποσοστό των 34% για το έτος 2009 με 365 επισκέπτες την τουριστική σεζόν από την Απρίλιο μέχρι και τον Οκτώβρη που είχαν κλείσει ολοκληρωμένο πακέτο θεραπειών για τις διακοπές τους διαμένοντας σε ένα από τα καλύτερα ξενοδοχεία της Ευρώπης, το Royal Mare του ομίλου Aldemar. Οι χώρες που ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά είναι η Γερμανία με 7% και 56 επισκέπτες τη σεζόν, όπως και η Μεγάλη Βρετανία με ποσοστό 1% και 10 επισκέπτες τη σεζόν.

Η κεντρική Ευρώπη με τους Ελβετούς επισκέπτες κρατάνε το ποσοστό των 8% με συνολικά 67 επισκέπτες τη σεζόν με διαμονή και ακολουθούν η Αυστρία με ποσοστό 2% και η Ιταλία με ποσοστό μόλις 0,3% .

Τέλος, από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι την κυριαρχία στον χώρο του τουρισμού υγείας έχει η ανατολική Ευρώπη, όπου η Ρωσία συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό των 41% με σύνολο 415 επισκέπτες τη σεζόν με ολοκληρωμένο πακέτο θεραπειών και διαμονή. Ακολουθούν η Ουκρανία με ποσοστό 6% που αντιστοιχεί στους 46 επισκέπτες και η Λετονία με μικρό ποσοστό 1%.

Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς η ρώσικη αγορά έχει κερδίσει την συμπάθεια και την εμπιστοσύνη των ελλήνων ξενοδόχων, γεγονός που επιβεβαιώνεται από την συνεχόμενη αύξηση του ποσοστού των επισκεπτών της. Από την πλευρά τους και οι ελληνικοί φορείς του Τουρισμού έχουν φροντίσει να προσφέρουν όλο και πιο ελκυστικά πακέτα διακοπών με ποικιλία δραστηριοτήτων, διαμονή στα καλύτερα ξενοδοχεία της χώρας με υψηλού επιπέδου προσφερόμενες υπηρεσίες, πλήθος εκδρομών και όλες τις απαραίτητες ανέσεις.

Εξάλλου η συμπάθεια και η προτίμηση των Ρώσων στην Ελλάδα δεν αποτελεί πρόσφατο φαινόμενο. Η αλληλοστήριξη των δύο χωρών υπάρχει από τα βυζαντινά χρόνια και εξελίσσεται μέχρι και σήμερα χαράζοντας κοινή πορεία και στόχους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΡΩΣΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



4.1 Η ΡΩΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Λέξεις-κλειδιά: ιστορία, Βυζάντιο, πολιτιστική ανάπτυξη, θρησκεία, πολιτισμοί, απελευθερωτικός αγώνας, οικονομική βοήθεια.

Τα ρώσικα ίχνη στην Ελλάδα είναι πάρα πολλά, περισσότερα από ότι θα μπορούσαμε να φανταστούμε. Εξίσου θα βρούμε και ίχνη άλλων εθνικοτήτων, Γάλλων, Ενετών, Τούρκων, αλλά υπάρχει μια μεγάλη διαφορά -οι Ρώσοι δεν έχουν έρθει ποτέ ως κατακτητές.

Σύμφωνα με το βιβλίο του Κ. Κ. Παπουλίδη, «Διαχρονικές σχέσεις Ελλάδας-Ρωσίας», η ιστορία ξεκινάει 11^ο αιώνες πριν, με την αυτοκρατορία του Βυζαντίου, η οποία λειτουργούσε σαν φάρος γνώσης και πολιτισμού του τότε μεσαιωνικού κόσμου. Οι αυτοκράτορες του Βυζαντίου Μιχαήλ Γ', Κωνσταντίνος ο Πορφυρογέννητος και στη συνέχεια ο Ιωάννης Τσιμισκής, συνάπτοντας συνθήκες με τους Ρως, έναν λαό της Ανατολικής Ευρώπης που έκανε την εμφάνισή του κατά τον 9^ο αιώνα, εφάρμοσαν μια πολιτική, η βαρύτητα της οποίας φάνηκε τους αιώνες που ακολούθησαν.

Η ρώσικη γλώσσα, που χρησιμοποιεί το κυριλλικό αλφάβητο, επινοήθηκε τον 9^ο αιώνα από τους Βυζαντινούς αποστόλους, Κύριλλο και Μεθόδιο και αποτέλεσε την βάση για την δημιουργία ολόκληρης της ρώσικης γραμματείας, συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη της λογοτεχνίας, τέχνης, επιστήμης. Η καθιέρωση του Χριστιανισμού ως επίσημη θρησκεία του Κράτους των Ρως από τον Βλαδίμηρο Α', Μέγα Πρίγκιπα του Κιέβου και ο γάμος με την πορφυρογέννητη Άννα, αδερφή των αυτοκρατόρων Βασιλείου του Βουλγαροκτόνου και του Κωνσταντίνου, σηματοδότησε την ένωση διαφορετικών λαών και πολιτισμών. Έτσι, οι διπλωματικές σχέσεις και η εξωτερική πολιτική των δύο χωρών διαμορφώνονται με κριτήριο τα κοινά συμφέροντα και τον κοινό προσανατολισμό. Το ομόδοξο και το ομόθρησκο συντηρεί τους δεσμούς τους και κατά την διάρκεια της Τουρκοκρατίας, όπου οι Έλληνες θεωρούσαν πάντα τη Ρωσία ως φυσικό προστάτη και αδελφικό έθνος.

Οι Ρώσοι πάντα ήταν στον πλευρό των Ελλήνων. Η ελληνική ιστορία θυμάται τα Ορλοφικά, την προσπάθεια της εξέγερσης κατά των Οθωμανών τον 18ο αιώνα, την συνεισφορά του ναυάρχου Φιοντόρ Ουσακόφ στην ιστορία των Επτανήσων, τον ηρωισμό των Ρώσων ναυτικών στη μάχη του Ναυαρίνου. Ο πρώτος κυβερνήτης της ελεύθερης Ελλάδας ήταν ο Ιωάννης Καποδίστριας, ο Έλληνας Υπουργός Εξωτερικών της Αυτοκρατορίας της Ρωσίας. Η Φιλική Εταιρία, η μήτρα του απελευθερωτικού αγώνα των Ελλήνων, είχε την έδρα της στο νότο της Ρωσίας, στην Οδησσό, από όπου ελληνικά εμπορικά πλοία μετέφεραν κρυφά όπλισμό για την εξέγερση και οικονομική βοήθεια. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας υπάρχουν νεκροταφεία, όπου αναπαύονται οι

Ρώσοι πεσόντες στις μάχες του Ναυαρίνου, του Πρώτου και του Δευτέρου Παγκοσμίων Πολέμων, υπάρχουν άπειρα μνημεία και σταυροί στα μνήματα των Ρώσων που για πάντα έμειναν στην Ελλάδα.

4.2 ΟΙ ΡΩΣΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

Λέξεις-κλειδιά: τουριστική βιομηχανία, αύξηση ποσοστών, εισπράξεις, νούμερα, κατά κεφαλή δαπάνη.

Επιστρέφοντας στο σήμερα και την σύγχρονη βιομηχανία του Τουρισμού, όπως προείπαμε η Ελλάδα αποτελεί έναν από τους αγαπημένους καλοκαιρινούς προορισμούς διακοπών των Ρώσων. Μιλώντας αριθμητικά, σύμφωνα με στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδος, ο αριθμός τουριστών που επιλέγουν την Ελλάδα ως προορισμό για τις διακοπές του παρουσιάζει μια σχεδόν συνεχή αυξητική τάση. Την περίοδο 2003-2010 οι αφίξεις αυξήθηκαν κατά 450% περίπου, δηλαδή με μέσο ετήσιο ρυθμό 56%. Πιο συγκεκριμένα, η Ελλάδα το 2010 προσέλκυσε 451.238 Ρώσους τουρίστες, δηλαδή περίπου 60% περισσότερους από το 2009. Ο αριθμός αυτός των αφίξεων αντιστοιχεί στο 3% επί του συνόλου και της δίνει την 8^η θέση στο σύνολο των χωρών προορισμών των Ρώσων τουριστών.

Από το 2010 οι αφίξεις των Ρώσων τουριστών κινούνταν ανοδικά, και το 2013 ήρθαν στην Ελλάδα 1.352.901 Ρώσοι τουρίστες, 54,7% περισσότεροι σε σχέση με το 2012, παράλληλα οι τουριστικές εισπράξεις από τη Ρωσία ήταν της τάξης του 1,339 δισ. ευρώ.

Φέτος, σύμφωνα με τα στοιχεία εννεάμηνου, οι αφίξεις από τη Ρωσία ήταν μειωμένες κατά 4% και διαμορφώθηκαν στα 1,163 εκατομμύρια τουρίστες, από 1,212 εκατομμύρια Ρώσους που είχαν επισκεφθεί την Ελλάδα το εννεάμηνο του 2013.

Ταυτόχρονα η πίεση στις τουριστικές εισπράξεις ήταν ακόμα μεγαλύτερη, καθώς υποχώρησαν κατά 10,9% και διαμορφώθηκαν σε 1,1 δισ. ευρώ, από 1,24 δισ. ευρώ που ήταν το αντίστοιχο διάστημα του 2013.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του 2013, οι Ρώσοι μένουν για διακοπές στην Ελλάδα δέκα ημέρες και κατά μέσο όριο δαπανούν 1.100 ευρώ έκαστος.

Οι Ρώσοι χαρακτηρίζονται ανοιχτοχέρηδες τουρίστες, καθώς δαπανούν σημαντικά ποσά για φαγητό και διασκέδαση. Επίσης ιδιαίτερα σημαντική είναι η δαπάνη για ενοικιάσεις αυτοκινήτων, και μάλιστα στην κατηγορία luxury. Μεγάλη δε είναι η κατά κεφαλή δαπάνη και για αγορές, όπως ένδυση, υπόδηση, αναμνηστικά κλπ...

Πηγή: Ρεθεμνιώτικα Νέα (Τοπική εφημερίδα), 2014

4.3 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΡΩΣΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΑ

Λέξεις-κλειδιά: αύξηση εισοδημάτων, ποιότητα, παγκόσμια κατάταξη, τουριστικό προϊόν, άνεση, ασφάλεια, ευρωπαϊκός πολιτισμός.

Στην διπλωματική εργασία της Ιουλίας Π. Τσιριγότη «Διαχρονική ανάπτυξη του ρώσικου τουρισμού στην Ελλάδα. Μελέτη περίπτωση: αφίξεις Ρώσων τουριστών στην Ελλάδα» αντλούμε πολλές πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά του μέσου Ρώσου τουρίστα και τον τρόπο που αυτά διαμορφώθηκαν με τα χρόνια.

Οι Ρώσοι, μέχρι σχετικά πρόσφατα, είχαν συνηθίσει σε εσωτερικό τουρισμό. Στερούμενοι την έξοδο από τη χώρα για τουριστικούς σκοπούς την περίοδο της Σοβιετικής Ένωσης και μετά την διάλυσή της, και με δεδομένη πλέον αύξηση των εισοδημάτων κατά την τελευταία δεκαετία, η ζήτηση για ταξίδια στο εξωτερικό εκδηλώνεται συνεχώς αυξανόμενη. Επίσης, η αύξηση αυτή στα εισοδήματά τους αποτελεί και έναν από τους βασικούς λόγους που πλέον οι Ρώσοι ενδιαφέρονται περισσότερο για την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών στον τόπο που επισκέπτονται και λιγότερο για την τιμή που θα πληρώσουν. Η ταξιδιωτική δαπάνη των Ρώσων αυξάνεται κατά 15.5% το χρόνο από το 2000, αντανακλώντας το αυξανόμενο διαθέσιμο εισόδημά τους.

Οι Ρώσοι τουρίστες, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού, είναι 6^{οι} στην παγκόσμια κατάταξη των τουριστών με υψηλή δαπάνη. Κατά την περίοδο 2000-2005 η διεθνής δαπάνη των Ρώσων τουριστών αυξήθηκε κατά μέσο όρο 15% ετησίως, φτάνοντας περίπου 17,8 δισεκατομμύρια USD το 2005.

Πηγή : Goskomstat, World Tourism Organization

Οι Ρώσοι τουρίστες ταξιδεύουν συνήθως μία ή δύο φορές το χρόνο σε προορισμούς με ήλιο και θάλασσα και αγοράζουν τα ταξίδια τους σε μικρό χρονικό διάστημα πριν την αναχώρηση (1-2 εβδομάδες). Διαμένουν στον τόπο που επισκέπτονται για περίπου 10 έως 14 ημέρες, ενώ η εκτιμώμενη μέση δαπάνη ανά ταξίδι φτάνει περίπου 1000 €.

Το τουριστικό προϊόν που κυριαρχεί στην αγορά εκτιμάται να παραμείνουν οι διακοπές στον ήλιο και την θάλασσα, με εκδρομές και ταξίδια ειδικών ενδιαφερόντων να γίνονται όλο και πιο δημοφιλή. Συνήθως οι Ρώσοι τουρίστες προτιμούν πολυτελή παραθαλάσσια ξενοδοχεία (4* και 5*) που διαθέτουν και πισίνα, τόσο για λόγους άνεσης όσο και ασφάλειας.

Η Ελλάδα, μαζί με την Ιταλία και την Ισπανία, αποτελεί αγαπημένο ευρωπαϊκό προορισμό. Ο πολιτισμός κατέχει υψηλή θέση στις προτιμήσεις των Ρώσων, ωστόσο έρχεται δεύτερος σε σχέση με τον ήλιο, τη θάλασσα και τις δραστηριότητες χαλάρωσης. Όσοι έρχονται στην Ελλάδα, αρέσκονται στην ελληνική κουζίνα και τον ελληνικό τρόπο ζωής και διασκέδασης, συμμετέχουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις, τοπικές δραστηριότητες και επιθυμούν να επισκεφθούν αξιοθέατα.

4.4 ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΡΩΣΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ

Λέξεις-κλειδιά: μεγαλουπόλεις, μηνιαίο εισόδημα, επιχειρηματίες, νεολαία, εξωτερικό, πάμπλουτοι, πολυτέλεια.

Οι Ρώσοι επισκέπτες που σκοπό έχουν τον τουρισμό διαιρούνται σε κατηγορίες, όπως περιγράφονται στο Workshop-2006, μια έκθεση σχετικά με τον ρώσικο εξερχόμενο τουρισμό που πραγματοποιήθηκε το 2006 στο Βερολίνο. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι εξής:

- **Η ραγδαία αναδυόμενη μεσαία τάξη :** σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται περίπου 8 εκατομμύρια καταναλωτές που σε συντριπτική πλειοψηφία διαμένουν σε μεγαλουπόλεις, όπως Μόσχα, Αγία Πετρούπολη, Αικατερινμπούργκ, Ιρκούτσκ και Καζάν. Το μέσο μηνιαίο εισόδημα ανέρχεται περίπου σε 1000 USD. Οι κάτοικοι που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία επιλέγουν να ταξιδεύουν σε προορισμούς οι οποίοι δεν απαιτούν visa ή που την προσφέρουν με την άφιξη, αφού επιλέγουν τον προορισμό των διακοπών τους την τελευταία συνήθως στιγμή.
- **Οι νέοι επιχειρηματίες :** η κατηγορία αυτή αποτελεί ένα μεγάλο ποσοστό των Ρώσων τουριστών, το οποίο ανέρχεται σε 1-2 εκατομμύρια καταναλωτές ηλικίας από 20 έως 30 ετών που διαμένουν επί το πλείστον σε Μόσχα και Αγία Πετρούπολη. Το μέσο μηνιαίο εισόδημά τους κυμαίνεται από 1200 USD έως 3500 USD. Η κατηγορία αυτή των Ρώσων είναι καλός γνώστης διαδικτύου, το οποίο και χρησιμοποιεί πολλές φορές για κρατήσεις ξενοδοχείων και εισιτηρίων, όπως και γνώστης ξένων γλωσσών, συνήθως της Αγγλικής. Έχουν εμπειρία σε ταξίδια στο εξωτερικό.
- **Η ανώτερη εισοδηματική τάξη :** αποτελεί την πιο ελκυστική ομάδα Ρώσων τουριστών τόσο για τον προορισμό όσο και για τους προμηθευτές. Περιλαμβάνει περίπου 1,5 εκατομμύρια καταναλωτές με μέσο μηνιαίο εισόδημα που ανέρχεται σε 4000 USD. Κατοικούν κυρίως σε Μόσχα και Αγία Πετρούπολη και εργάζονται σε τομείς όπως ο τραπεζικός, οι χρηματοοικονομικές υπηρεσίες, το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο. Η σχέση

ποιότητας-τιμής για αυτήν την κατηγορία αποτελεί το πιο βασικό κριτήριο για την επιλογή ενός προορισμού.

- **Η χρυσή νεολαία :** η κατηγορία αυτή αριθμεί 500.000 με 1 εκατομμύριο άτομα ηλικίας από 18 έως 25 ετών. Το πιο πιθανό είναι οι νέοι αυτοί να έχουν σπουδάσει στο εξωτερικό και αποτελούν παιδιά πλούσιων οικογενειών. Ταξιδεύουν συχνά για να επισκεφτούν φίλους και συγγενείς σε ευρωπαϊκές πρωτεύουσες, όπως Παρίσι και Λονδίνο και προτιμούν ταξίδια του σαββατοκύριακου αντί για μακρινούς προορισμούς.
- **Οι πάμπλουτοι :** τα άτομα που συνιστούν την εξής κατηγορία ανέρχονται σε 100.000 ηλικίας από 32 έως 45 ετών. Κατοικούν ως επί το πλείστον στη Μόσχα και ταξιδεύουν αρκετές φορές το χρόνο στο εξωτερικό, δαπανώντας μέσο όρο μέχρι 2000 USD ημερησίως για την διαμονή τους. Προτιμούν ξενοδοχεία πολλών αστέρων ή ιδιωτικές βίλες πολυτελείας, με αποκλειστικές υπηρεσίες. Δαπανούν μεγάλα χρηματικά ποσά για επώνυμα προϊόντα, διασκέδαση και τζόγο, όπως και παρακολουθούν αθλητικές εκδηλώσεις και αγώνες.

4.5 ΡΩΣΙΑ-ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: αυθεντικές εμπειρίες, μοναδικές υπηρεσίες, τουριστική δαπάνη, περιουσία, παγκόσμια κατάταξη, πλούσια νοικοκυριά.

« Ο Τουρισμός Πολυτελείας περιλαμβάνει ταξίδια, που πραγματοποιούνται με σκοπό την απόκτηση αυθεντικών εμπειριών, οι οποίες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε εξατομικευμένες, αποκλειστικές και μοναδικές υπηρεσίες με σχετικά υψηλό κόστος σε σύγκριση με άλλα είδη τουρισμού.»

Πηγή: «Τουρισμός Πολυτελείας. Οι τάσεις παγκόσμια-Οι προοπτικές στην Ελλάδα» Ετήσια μελέτη Xenia, Νοέμβριος 2008

Σύμφωνα με έκθεση της International Luxury Travel Market, το 2006 ο τουρισμός πολυτελείας αντιπροσώπευε το 3% των συνολικών διεθνών τουριστικών αφίξεων. Το 2007 οι πάμπλουτοι παρουσίασαν αυξητική τάση, με ποσοστό 14% για την Κίνα, 9% για την Ινδία, 8% για την Σιγκαπούρη και 7% για την Ρωσία.

Τι εννοείται με τον όρο πάμπλουτοι? Οι πάμπλουτοι ή High Net Worth Individuals (HNWI) χαρακτηρίζονται όσοι έχουν περιουσία τουλάχιστον 1 εκατομμύριο USD, μη συμπεριλαμβανομένων σε αυτή των συλλογών, των διαρκών και καταναλωτικών αγαθών και της πρώτης τους κατοικίας.

Η Ρωσία αποτελεί μία από τις αγορές με την μεγαλύτερη ανάπτυξη στον τουρισμό πολυτελείας. Το 2007 κατέλαβε την 9^η θέση στην παγκόσμια κατάταξη αναφορικά με την τουριστική δαπάνη. Οι Ρώσοι τουρίστες πολυτελείας ξεπερνούν τους 100.000 άτομα, είναι συνήθως νέοι και δραστήριοι επιχειρηματίες με μέσο όρο ηλικίας τα 44 έτη. Η πλειοψηφία αυτών ζει στην Μόσχα, ταξιδεύει αρκετές φορές το χρόνο για να επισκεφτεί φίλους και συγγενείς και δαπανά μεγάλα ποσά για κατάλυμα με αποκλειστικές υπηρεσίες.

Οι πάμπλουτοι σε αριθμούς (HNWI)

1. ΗΠΑ	3.114.000
2. Ιαπωνία	765.000
3. Ηνωμένο Βασίλειο	557.000
4. Γερμανία	375.000
5. Κίνα	373.000
6. Γαλλία	304.000
7. Ιταλία	280.000
8. Καναδάς	266.000
9. Βραζιλία	199.000
10. Ελβετία	189.000
11. Αυστραλία	180.000
12. Μεξικό	136.000
13. Ρωσία	131.000
14. Ολλανδία	125.000

Πηγή: Annual Wealth Report, 2008

Το 2013 η Ρωσία πλέον συμπεριλαμβάνεται στην πρώτη πεντάδα με τα πλουσιότερα νοικοκυριά και τους περισσότερους εκατομμυριούχους παγκοσμίως, σύμφωνα με το Boston Consulting Group (BCG), οι οποίοι ανέρχονται στους 536 με τουλάχιστον 100 εκατομμύρια περιουσία έκαστος. Συμπερασματικά, οι οικογένειες αυτές δαπανούν μεγάλα χρηματικά ποσά προκειμένου να ζήσουν μοναδικές στιγμές διακοπών σε πολυτελείς καλοκαιρινούς προορισμούς περισσότερες από μία φορές το χρόνο.

HNWI Households 2013

1. ΗΠΑ	4.754
2. Ηνωμένο Βασίλειο	1.044
3. Κίνα	983
4. Γερμανία	881
5. Ρωσία	536
6. Γαλλία	472
7. Καναδάς	465
8. Χονγκ Κόνγκ	417
9. Ελβετία	388
10. Ιταλία	374

Πηγή: Boston Consulting Group, 2013

4.6 ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗΣ ΡΩΣΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ

Λέξεις-κλειδιά: παράγοντες, προορισμός, ποιότητα τουριστικού προϊόντος, υποδομές, κλίμα, φιλοξενία, ασφάλεια, πλεονέκτημα.

Σύμφωνα με την μελέτη του ΙΤΕΠ (Ινστιτούτο Τουριστικών Ερευνών και Προβλέψεων) πάνω στον ρώσικο εξερχόμενο τουρισμό, ο Ρώσος τουρίστας μελετάει τους παράγοντες που θα τον οδηγήσουν στην σωστή επιλογή του προορισμού των διακοπών του. Έτσι λοιπόν λαμβάνει υπόψη τα εξής :

- Ασφάλεια και υγεία
- Καθαριότητα της θάλασσας και των ακτών
- Ποιότητα τουριστικού προϊόντος και τοποθεσία διαθέσιμων καταλυμάτων στο τόπο επίσκεψης
- Τιμές προϊόντων και υπηρεσιών που θα χρησιμοποιήσει κατά την παραμονή του στον προορισμό
- Φυσικοί πόροι, κλίμα, φυσικές ομορφιές του προορισμού (ακτές, νησιά)
- Πολιτιστικός πλούτος της χώρας (μουσεία, πολιτιστικές εκδηλώσεις)
- Γεωγραφική θέση και υποδομή για εύκολη πρόσβαση μέσω μαζικής μεταφοράς (δεδομένου ότι οι Ρώσοι για να φτάσουν τα διεθνούς εμβέλειας αεροδρόμια στη Μόσχα και την Αγία Πετρούπολη διανύουν μεγάλες αποστάσεις με χερσαία μέσα)

- Πνεύμα φιλοξενίας του λαού της χώρας που επισκέπτονται
- Δυνατότητες επικοινωνίας με ντόπιους (ξένες γλώσσες)

Η Ελλάδα θεωρείται από τους Ρώσους ως ένας ασφαλής ευρωπαϊκός προορισμός διακοπών σε σχέση με άλλες μεσογειακές χώρες με χαμηλότερο κόστος ζωής. Γεγονός που ενισχύει το αίσθημα της ασφάλειας στους Ρώσους τουρίστες είναι η ορθόδοξη πίστη, που πολλές φορές λειτουργεί σαν κύριος παράγοντας και αιτία Ρώσων να επισκεφθούν την Ελλάδα (θρησκευτικός τουρισμός).

Οι φυσικοί πόροι, οι ομορφιές της Ελλάδας, η ιστορία και ο πολιτισμός είναι τα πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλες χώρες-προορισμούς. Ωστόσο, η χώρα μας φαίνεται να υστερεί σε θέματα ποιότητας υπηρεσιών των ταξιδιωτικών πρακτορείων και διασκέδασης για νέους και παιδιά. Επίσης, η σχέση ποιότητας-τιμής χρήζει προσοχής, αφού όπως προαναφέρθηκε, οι Ρώσοι τουρίστες, των οποίων τα εισοδήματα αυξάνονται συνεχώς, αναζητούν όλο και περισσότερο την υψηλή ποιότητα και λιγότερο το χαμηλό κόστος.

4.7 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ-ΡΩΣΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: οικονομία, εισαγωγές, εξαγωγές, εμπόριο, ελαιόλαδο, φρούτα, πετρέλαιο.

Σύμφωνα με την «Ετήσια Έκθεση της Οικονομίας της Ρώσικης Ομοσπονδίας 2010» τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν είχαν ανοδική πορεία σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο. Οι ελληνικές εξαγωγές προς την Ρωσία ανήλθαν σε 321,75 εκατομμύρια ευρώ, έναντι 234,54 εκατομμυρίων ευρώ του προηγούμενου έτους.

Ταυτόχρονα, οι ρώσικες εξαγωγές προς την Ελλάδα παρουσίασαν αύξηση κατά +57,74% και από 2,95 δισεκατομμύρια ευρώ του 2009 ανήλθαν σε 4,66 δισεκατομμύρια ευρώ το 2010. Ο όγκος του εμπορίου παρουσίασε αύξηση +56,23% και από 3,9 δισεκατομμύρια ευρώ το 2009 ανήλθε σε 4,99 εκατομμύρια ευρώ το 2010.

Διμερές εμπόριο Ελλάδας-Ρωσίας (2009-2010)

Αξία εξαγωγών	2009	2010	Μεταβολή (%)
Εξαγωγές Ελλάδας	234.543.887€	321.751.885€	37,18%
Εξαγωγές Ρωσίας	2.959.729.909€	4.668.914.942€	57,74%
Όγκος εμπορίου	3.194.273.796€	4.990.666.827€	56,23%

Πηγή: «Ετήσια Έκθεση Οικονομίας της Ρώσικης Ομοσπονδίας 2010»

Συγκεκριμένα, η αύξηση +37,18% στις ελληνικές εξαγωγές οφείλεται κυρίως σε εξαγωγές γουνοδερμάτων, αλλά και φρούτων, όπως ροδάκινα και ακτινίδια. Όπως επίσης και σε εξαγωγές της κατηγορίας ψάρια νωπά της θάλασσας, ελαιόλαδο και εσπεριδοειδή.

Επιπροσθέτως, μιλώντας για τις λιγότερο κερδοφόρες εξαγωγές της Ελλάδας προς την Ρωσία, αξίζει να σημειωθεί η αύξηση προτίμησης για τα μοναδικά φυτικά καλλυντικά με βάση το ελαιόλαδο και το aloe vera που παράγονται στα ελληνικά εργαστήρια, τα οποία έχουν κερδίσει το θαυμασμό και την εμπιστοσύνη των γυναικών των ανατολικών χωρών, που τις προτιμούν σε σχέση με τις γνωστές επώνυμες μάρκες.

Παράλληλα, η αύξηση +57,74% στις εξαγωγές της Ρωσίας οφείλεται στην αύξηση των εξαγωγών σε λάδια ακατέργαστα, από πετρέλαιο ή ορυκτά κατάλληλα για άσφαλτο και φυσικό αέριο. Όπως στην περίπτωση των εξαγωγών της Ελλάδας προς την Ρωσία υπάρχει αυξητική τάση, αντίστοιχα και στις εξαγωγές της Ρωσίας προς την Ελλάδα.

4.8 ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΕΛΛΑΔΑΣ-ΡΩΣΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: εργοστάσια, κατασκευαστικά έργα, δραστηριοποίηση, φυσικό αέριο, αγορά, παραγωγή, τηλεπικοινωνίες, ανταγωνιστές.

Αντλώντας στοιχεία από την διπλωματική εργασία της Ιουλίας Π. Τσιριγότη πάνω στην ανάπτυξη του ρώσικου τουρισμού στην Ελλάδα, βλέπουμε πως όσων αφορά τα στοιχεία του επενδυτικού τομέα, η μεγαλύτερη ελληνική επένδυση στη Ρωσία αποτελεί η «Ελληνική Εταιρία Εμφιαλώσεως-3E», η οποία διαθέτει 11 εργοστάσια

εμφιάλωσης, ενώ έχει τα δικαιώματα του σήματος της «Coca Cola» για όλη την επικράτεια. Η εταιρία «Chirita» διαθέτει παραγωγική μονάδα στην Αγία Πετρούπολη και προμηθεύει με snack και προϊόντα ζαχαροπλαστικής έναν τεράστιο αριθμό σημείων πώλησης. Σημαντική επίσης επιχειρησιακή μονάδα είναι η «ΜΗΧΑΝΙΚΗ», μια κατασκευαστική εταιρία, που αποπεράτωσε 7 κατασκευαστικά έργα στην Μόσχα, η τσιμεντοβιομηχανική «PROMITHEUS», «ΤΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΡΗΤΗΣ», «Media Strom» κ.α.

Οι κύριοι τομείς που ειδικεύονται οι ελληνικές εταιρίες στην Ρωσία είναι το εμπόριο, τα τρόφιμα, οι μεταφορές και ο τουρισμός. Η μεγάλη δραστηριοποίηση των γουνεμπορικών εταιριών οφείλεται στο γεγονός ότι η Ρωσία αποτελεί την 'νούμερο ένα' αγορά παγκοσμίως για γούνες και δερμάτινα είδη, έχοντας ιδιαίτερη προτίμηση στην ελληνική παραγωγή.

Στην Ελλάδα, δυστυχώς, δεν είναι γνωστές μεγάλες ρώσικες επενδύσεις, γεγονός που δεν σημαίνει ότι αυτές δεν υπάρχουν. Η εταιρία «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ GAS ΑΕ» που είναι υπεύθυνη για την προμήθεια φυσικού αερίου στην ελληνική αγορά, όπως και την ανάπτυξη, κατασκευή και λειτουργία ενεργειακών έργων, ανήκει κατά το ήμισυ στον Όμιλο Κοπελούζου και στην ρώσικη GASPROM.

Παράλληλα, η ρώσικη εταιρία τηλεπικοινωνιών JSC Komstar εξαγόρασε το 51% της Hellas On Line (HOL) και πλέον τοποθετεί τον εαυτό της στην ελληνική αγορά ως σοβαρό ανταγωνιστή του ΟΤΕ. Όσον αφορά τα οπλικά συστήματα, η Rosoboronexport, η οποία έχει το αποκλειστικό δικαίωμα εξαγωγής ρώσικων οπλικών συστημάτων, έχει συστήσει θυγατρική στην Ελλάδα, την Rosoboron Service-Hellas.

Φυσικά στον τουριστικό τομέα, η Ρωσία έχει φροντίσει για περισσότερες από μια επενδύσεις. Αναλυτικότερα, ο Ρώσος μεγαλοεπιχειρηματίας έχει εξαγοράσει το πρώην «Club Mediteranne» στην Κέρκυρα. Η ξενοδοχειακή αλυσίδα «Atlantica Hotels and Resorts», η οποία ανήκει κατά 50% στην γερμανική εταιρία TUI, κατά το ήμισυ ανήκει στο ρώσικο τουριστικό πρακτορείο «Natalie Tours», από κοινού ανακοίνωσαν την έναρξη επενδυτικού σχεδίου στη χώρα μας που φτάνει το ύψος του 1,2 δισεκατομμυρίου ευρώ. Τέλος, ο μεγάλος ρώσικος όμιλος «Agroinvest-MIRUM» εξαγόρασε ήδη τμηματικά 2.000 στρέμματα στην περιοχή της Ανατολικής Κρήτης, πλησίον της ξενοδοχειακής μονάδας «Elunda Domes», σχέδιο που έχει προχωρήσει μονάχα εν μέρει, λόγω χωροταξικών θεμάτων στην περιοχή.

4.9 ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ-ΡΩΣΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: επικοινωνία, διακρατική συνεργασία, θεσμοί, εκμάθηση γλώσσας, γέφυρα φιλίας, προβολή, εκθέσεις, real estate.

Δεν είναι μάταιο λοιπόν το γεγονός πως τα τελευταία χρόνια οι σχέσεις μεταξύ των δύο χωρών έχουν βελτιωθεί αρκετά ώστε το Νοέμβρη του 2014 η Ρωσία, αναζητώντας και άλλους δρόμους επικοινωνίας και οικοδόμησης περαιτέρω σχέσεων με την Ελλάδα μετά τις πρόσφατες εμπορικές κυρώσεις που της επιβλήθηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση, πρότεινε την ενεργοποίηση σύμφωνου διακρατικής συνεργασίας στις Επιστήμες, την Παιδεία και τον Πολιτισμό. Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του στην Αθήνα, ο Ρώσος υφυπουργός εξωτερικών, Αλεξέι Μεσκόφ, συνομίλησε με τον υπουργό εξωτερικών, Ευάγγελο Βενιζέλο, και τον υφυπουργό, Δημήτρη Κούρκουλα, αναλύοντας τις λεπτομέρειες του παραπάνω συμφώνου. Με άλλα λόγια, η αξιοποίηση αυτής της ευκαιρίας παρέχει αρκετές δυνατότητες για τη δημιουργία θεσμών με μακροχρόνια προοπτική. Μεταξύ των άλλων, προβλέπεται η πραγματοποίηση περιοδειών θεάτρων, μουσικών και κάθε λογής άλλων καλλιτεχνών, σε εμπορική και μη εμπορική βάση. Ακόμα, η διοργάνωση εβδομάδων ελληνικού κινηματογράφου στη Ρωσία και αντίστοιχων εβδομάδων ρωσικού κινηματογράφου στην Ελλάδα. Επιπλέον, Ελλάδα και Ρωσία θα προωθήσουν τη συνεργασία των πανεπιστημιακών Σχολών, βιβλιοθηκών και αρχείων, με σύναψη άμεσων συμφωνιών συνεργασίας. Για παράδειγμα, σημαντικό ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση παίζει η δραστηριότητα που αναπτύσσει το πανεπιστημιακό Τμήμα Σλαβικών Σπουδών στην Αθήνα, καθώς και τμήματα με παρόμοιο επιστημονικό αντικείμενο σε άλλες πόλεις. Η ρωσική πλευρά θεωρεί ότι πρέπει να ενισχυθεί η εκμάθηση της ρωσικής γλώσσας και η προβολή του ρωσικού πολιτισμού στην Ελλάδα, ως σημαντικής “γέφυρας” φιλίας ανάμεσα στους δύο λαούς. Επίσης, οι δύο χώρες θα επιδιώξουν την ευρύτερη συνεργασία στο χώρο του αθλητισμού, ώστε να πραγματοποιηθούν άμεσες επαφές μεταξύ των κρατικών αθλητικών φορέων. (Πηγή: Ηλεκτρονική Εφημερίδα «Η Σύγχρονη Ρωσία»)

Η διαπολιτισμική κινητικότητα θα βοηθήσει και στον τουρισμό, την επιχειρηματικότητα και εν γένει στη δημιουργία νέων, σύγχρονων δεσμών ανάμεσα στους δυο λαούς.

Οι επαγγελματικές συνεργασίες στον κλάδο του Τουρισμού και η ίδρυση εταιριών με αντικείμενο της δραστηριότητας την ανάπτυξη επιχειρηματικών σχέσεων των δύο χωρών συνέβαλαν στην σταθερή προβολή της Ελλάδας στην ρώσικη αγορά και στην δημιουργία μόνιμης διαφήμισης του τουριστικού πακέτου για προσέλκυση περισσότερων αγοραστών.

Συγκεκριμένα, μόνο το φθινόπωρο του 2012 πραγματοποιήθηκαν στην Μόσχα 5 εκθέσεις τουριστικού και real estate περιεχομένου, προβάλλοντας την Ελλάδα και τα μοναδικά χαρακτηριστικά της . Οι εκθέσεις περιείχαν προτάσεις για ακίνητα προς ενοικίαση και πώληση καθιστώντας έτσι τις διακοπές στην Ελλάδα σαν προνόμιο με όλες τις απαραίτητες ανέσεις σε παράκτιες περιοχές μοναδικού κάλλους.

Επιπροσθέτως, το επόμενο κιόλας έτος οι εκθέσεις ποικίλων θεμάτων στη Μόσχα και την Αγία Πετρούπολη συνέβαλαν δραματικά στην ενδυνάμωση των εμπορικών σχέσεων μεταξύ της Ελλάδας και της Ρωσίας, προβάλλοντας τις ικανότητες αλλά και τις δυνατότητες των δυο χωρών στην περίπτωση συνεργασίας.

Παρακάτω παρατίθενται κάποιες από τις μεγαλύτερες διεθνείς εκθέσεις για το έτος 2013:

- **PRODEXPO** : 20^η διεθνής έκθεση τροφίμων και ποτών, αλλά και πρώτων υλών για την παραγωγή τους (Μόσχα, 11/02-15/02)
- **CHILLVENTA RUSSIA** : διεθνής έκθεση ψυκτικών και κλιματιστικών εγκαταστάσεων (Μόσχα, 05/02-07/02)
- **AQUA SALON** : 7^η διεθνής έκθεση πισίνας, σάουνας και SPA (Μόσχα, 14/03-18/03)
- **INTOURMARKET-2013** : διεθνής τουριστική έκθεση (Μόσχα, 16/03-18/03)
- **MITT-2013** : 20^η διεθνής έκθεση τουριστικής βιομηχανίας (Μόσχα, 20/03-23/03)
- **DOM_EXPO-2013** : 28^η διεθνής έκθεση ακινήτων Ρωσίας και εξωτερικού (Μόσχα, 11/04-14/04)
- **INTERFOOD** : διεθνής εξειδικευμένη έκθεση τροφίμων και ποτών (Αγ. Πετρούπολη, 10/04-12/04)
- **PROPERTY WORLD WIDE** : διεθνής έκθεση ακινήτων Ρωσίας και εξωτερικού (Μόσχα, 19/04-21/04)
- **WORLD FOOD** : 22^η διεθνής έκθεση τροφίμων και ποτών (Μόσχα, 19/04-21/04)
- **LEISURE** : 19^η διεθνής τουριστική έκθεση (Μόσχα, 17/09-20/09)
- **SPA & BEAUTY** : διεθνής εξειδικευμένη έκθεση (Μόσχα, 07/11-09/11)
- **KARTA VIN** : 8^η διεθνής εξειδικευμένη έκθεση κρασιών/δοκιμή (Μόσχα, 07/11-09/11)

4.10 MITT - ΔΙΕΘΝΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Λέξεις-κλειδιά: τουριστική βιομηχανία, επαγγελματίες, αγορά τουρισμού υγείας, ασφαλιστικές, επιμήκυνση σεζόν, ιατρικές υπηρεσίες.

Κάθε χρόνο στην Μόσχα διεξάγεται η μεγαλύτερη έκθεση τουρισμού, η έκθεση **MITT**. Πρόκειται για το σημαντικότερο τουριστικό εκθεσιακό γεγονός για την Ρωσία και για την Ελλάδα λόγω της τεράστιας αύξησης των Ρώσων τουριστών προς τη χώρα μας τα τελευταία χρόνια. Η **MITT** θεωρείται ένα εξαιρετικό γεγονός στην τουριστική βιομηχανία ενώ δικαίως αναγνωρίζεται ως ένα υψηλό συμβάν για το κλείσιμο συνεργασιών και ανανεώσεων αυτών.

Από το 1994, η έκθεση αυτή έχει γίνει το πιο σημαντικό και αντιπροσωπευτικό σημείο συνάντησης για τους επαγγελματίες στη Ρωσία, την Ανατολική Ευρώπη και όχι μόνο. Στην MITT συμμετέχουν πάνω από 3.000 εταιρίες από 198 προορισμούς. Σύμφωνα με τον διεθνή τύπο, κάθε χρόνο την έκθεση παρακολουθούν πάνω από 80.000 άτομα μέσα σε τέσσερις μέρες, με συμμετέχοντες από 479 ρώσικες πόλεις και 95 χώρες.



Παράλληλα, δυναμική διείσδυση στην αγορά Τουρισμού Υγείας στη Ρωσία επιχείρησε η Ελλάδα μέσα από το **Greek Health Tourism Workshop** που πραγματοποιήθηκε στις 7 Απριλίου 2014 στη Μόσχα. Δέκα ιδιωτικά νοσηλευτήρια, καθώς και ορισμένα πολυτελή κέντρα ευεξίας και ξενοδοχειακές αλυσίδες διενήργησαν από 210 ραντεβού με facilitators, tour operators, τουριστικά γραφεία ασφαλιστικές εταιρίες διαμορφώνοντας ειδικά πακέτα για την περίθαλψη Ρώσων ασθενών, που θέλουν ταυτόχρονα μαζί με την οικογένειά τους να πραγματοποιήσουν τις διακοπές τους στην Ελλάδα.

Όπως επισημάνθηκε στην εκδήλωση, η Ελλάδα εμπλουτίζοντας το προσφερόμενο τουριστικό προϊόν της υποδηλώνει το ενδιαφέρον της για την επιμήκυνση της τουριστικής σεζόν και την προσέλκυση τουριστών υψηλού βάλαντιου. Η ρώσικη αγορά που σχετίζεται με τον ιατρικό τουρισμό ανέρχεται σε περίπου 300.000 τουρίστες με ετήσιο ρυθμό αύξησης κατά 20%. Συγκεκριμένα, οι ιατρικές υπηρεσίες που γίνονται όλο και περισσότερο δημοφιλείς είναι η οδοντιατρική και η πλαστική χειρουργική.

Ήδη, όπως προέκυψε από το πρόσφατο **Greek Medical & Health Tourism Workshop**, στη Μόσχα, οι Ρώσοι ενδιαφέρονται σοβαρά για κέντρα spa και γενικότερα κέντρα ευεξίας στην χώρα μας, αλλά και για την υψηλή ποιότητα των ιατρών και των ιδιωτικών κλινικών, ενώ από το συνέδριο έγινε γνωστό, ότι έκλεισαν ήδη τα πρώτα συμβόλαια με Ελληνικά ιδιωτικά θεραπευτήρια.

Βάσει των σημερινών δεδομένων, οι θεραπείες και ειδικότητες που αναζητούν περισσότερο οι Ρώσοι ασθενείς στο εξωτερικό είναι η ογκολογία, η ορθοπεδική αποκατάσταση, η γυναικολογία, η κοσμετολογία, ο τουρισμός ευεξίας, τα ιαματικά κ.α.

4.11 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

Λέξεις-κλειδιά: εξειδίκευση, γιατροί, στρατηγικό πλεονέκτημα, εξοικονόμηση εξόδων, κλινικές, ιδιωτικά θεραπευτήρια, μακροχρόνια ανάπτυξη, πλεονεκτήματα.

Όπως διαφαίνεται στη γνωστή σελίδα www.investingreece.gov.gr, η οποία σχετίζεται με τις ελληνικές επενδύσεις και το εξωτερικό εμπόριο στον Τουρισμό, η Ελλάδα φημίζεται για τους άριστους γιατρούς της και τους επαγγελματίες υγείας, που σπουδάζουν και εξειδικεύονται σε μερικά από τα καλύτερα πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Βορείου Αμερικής. Το γεγονός αυτό αποτελεί στρατηγικό πλεονέκτημα για τη χώρα, καθώς οι ασθενείς ανακαλύπτουν τα οφέλη της ιατρικής φροντίδας σε χώρους όπου η εξειδίκευση συνδυάζεται με την εξοικονόμηση εξόδων και ένα ελκυστικό περιβάλλον ανάπτυξης.

Για αυτούς τους λόγους, και ο Οργανισμός Παγκόσμιας Υγείας κατατάσσει το σύστημα υγείας της Ελλάδας στην 14^η θέση παγκοσμίως, μεταξύ 191 συμμετεχόντων χωρών.

Αναλογία ιατρών ανά 1.000 άτομα



Πηγή: World Travel & Tourism Competitiveness Report 2010

Η πλαστική χειρουργική, τα κέντρα αποτοξίνωσης, οι κλινικές γονιμότητας και η αιμοκάθαρση σε ευχάριστο περιβάλλον είναι από τους τομείς που γνωρίζουν επιτυχία στον τομέα του τουρισμού υγείας. Μία από τις πιο ελκυστικές πλευρές της θεραπευτικής αγωγής στην Ελλάδα είναι η δυνατότητα ανάρρωσης σε ένα πανέμορφο περιβάλλον απολαμβάνοντας την ελληνική φιλοξενία.

Ταυτόχρονα, ο τουρισμός υγείας περιλαμβάνει όλα τα άλλα τουριστικά προϊόντα, όπως υπηρεσίες μεταφοράς, ενημέρωσης, διαμονής σε 4* και 5* αστέρων ξενοδοχεία, ξεναγήσεις κ.α. Η Ελλάδα διαθέτει αξιόλογα ιδιωτικά θεραπευτήρια που σε συνδυασμό με τις χαμηλότερες τιμές, σε σχέση με τιμές άλλων χωρών της Δυτικής Ευρώπης, μπορεί να διεκδικήσει μερίδιο του Ευρωπαϊκού και του παγκόσμιου τουρισμού υγείας.

Οι παράμετροι που ευνοούν την ανάπτυξη του τουρισμού υγείας :

- Σύγχρονες νοσοκομειακές υποδομές
- Εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό
- Ουρές αναμονής στα δημόσια νοσοκομεία των αναπτυγμένων κρατών (ΗΠΑ, Δυτική Ευρώπη)
- Ποιότητα και κόστος των παρεχόμενων υπηρεσιών (το κόστος μιας θεραπείας στην Ινδία αντιστοιχεί στο 1/10 του κόστους στις ΗΠΑ)
- Χαρακτηριστικά του εκάστοτε προορισμού (κλίμα, ιστορία, πολιτισμός)
- Κατάλληλη οργάνωση και προβολή
- Δημογραφικές αλλαγές (τα επόμενα 50 χρόνια ο μέσος όρος ζωής αναμένεται να αυξηθεί, δηλαδή το ποσοστό των ατόμων ηλικίας άνω των 60 θα φτάσει το 1/3 από το 1/5, γεγονός που θα ωφελήσει τα κέντρα θαλασσοθεραπείας και SPA)

- Χρήση Διαδικτύου (επικρατέστερο μέσο στην αναζήτηση πληροφοριών)

Πηγή: «Προοπτικές του Τουρισμού με Ιατρική υποστήριξη»-Θεόδωρος Πατσούλες, ENAT (European Network for Accessible Tourism)

Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλοί και βασικοί παράγοντες προκειμένου να αναπτυχθεί μακροχρόνια ο τουρισμός υγείας με επιτυχία. Καταρχήν, η θέση της χώρας μας είναι μοναδική, διότι βρίσκεται στη Μεσόγειο, περιτριγυρισμένη από μεγάλα ευρωπαϊκά κέντρα και μεγαλουπόλεις με εύκολη πρόσβαση από οποιοδήποτε λιμάνι ή αεροδρόμιο. Σε αυτή τη μοναδική θέση, οφείλεται και το ήπιο μεσογειακό κλίμα, χωρίς ακραίες θερμοκρασίες, αλλά γλυκιά ζεστασιά το καλοκαίρι και δροσερό χειμώνα. Επιπροσθέτως, η έντονη διαφοροποίηση του φυσικού περιβάλλοντος της Ελλάδας μπορεί να ικανοποιήσει τον κάθε απαιτητικό επισκέπτη, αφού του προσφέρει μια τεράστια γκάμα από μοναδικής ομορφιάς παράλια μέχρι πανύψηλα βουνά με δρυμούς και ποικίλα χλωρίδα και πανίδα. Αυτό ευνοεί την δημιουργία κέντρων υγείας, αποκατάστασης και ευεξίας, όσο και παράκτιες ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις με κέντρα θαλασσοθεραπείας. Η ιστορία και η πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί τον πόλο έλξης για τους περισσότερους επισκέπτες, που έρχονται για να θαυμάσουν το λίκνο του ευρωπαϊκού πολιτισμού, μα και η πασίγνωστη ελληνική κουζίνα με τις διατροφικές της αξίες και τον ιδιαίτερο τρόπο ζωής των ντόπιων.

Επιπλέον, η διαθεσιμότητα εξειδικευμένου ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού σε συνδυασμό με εκσυγχρονισμένες τουριστικές ή μη υποδομές μπορεί να προσφέρει άριστες υπηρεσίες και θεραπείες αντίστοιχες στην ζήτηση των πελατών. Εξάλλου, οι αμοιβές του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού χαρακτηρίζονται από σταθερή και αρκετά χαμηλή τιμή, σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης και της Βορείου Αμερικής.

4.12 ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Λέξεις-κλειδιά: δυσμενής ισοτιμία, κυρώσεις, έλλειψη ρευστότητας, συνέπειες, αφίζεις, Ευρώπη, εξωτερικό.

Όσων αφορά τις προβλέψεις για το 2015 και το άμεσο μέλλον είναι δύσκολο να ειπωθεί κάτι συγκεκριμένο. Στην πρόσφατη συνέντευξή του ο Δημήτρης Χαριτίδης, διευθύνων σύμβουλος της Tez Tour Ελλάδος, ενός από τα μεγαλύτερα τουριστικά πρακτορεία με εξειδίκευση στην αγορά της Ανατολικής Ευρώπης, παρουσίασε

μια εικόνα της ερχόμενης σεζόν. Ένας άνθρωπος που διαθέτει εμπειρία και τεχνογνωσία ετών σε θέματα προσέλκυσης Ανατολικοευρωπαίων, και ιδιαίτερα Ρώσων τουριστών, είναι ένας από τους επαγγελματίες του ελληνικού χώρου και γνώστης των πιο πρόσφατων εξελίξεων στην πολιτική και οικονομική ζωή της Ρωσίας.

Όπως δήλωσε στην συνέντευξή του στο www.gia.ru, τα στοιχεία που παρουσιάζονται δεν αφήνουν πολλά περιθώρια αισιοδοξίας. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι το γεγονός ότι η αξία του ρωσικού εθνικού νομίσματος πέφτει και ήδη το ρούβλι έχει χάσει 25-30% της αξίας του σε σχέση με το ευρώ. Η δυσμενής ισοτιμία, επομένως, επηρεάζει χώρες όπως η Ελλάδα, αφού πλέον δεν είναι τόσο προσίτες οικονομικά και μεγάλο μέρος των Ρώσων, κυρίως αυτοί που ανήκουν στα μεσαία στρώματα, θα αναζητήσουν άλλους προορισμούς για τις διακοπές τους. Από την άλλη πλευρά, η πτώση της τιμής του πετρελαίου αποτελεί ένα μέγιστο πρόβλημα για την Ρωσία. Οι κυρώσεις που έχουν επιβληθεί από την Αμερική και την Ε.Ε. αρχίζουν να πιέζουν την ρώσικη οικονομία με τις τράπεζες να αδυνατούν να χορηγούν δάνεια λόγω έλλειψης ρευστότητας και γι' αυτό το λόγο πιστεύεται πως στην πραγματικότητα η ρώσικη οικονομία έχει μπει σε ύφεση. Εξάλλου ο πληθωρισμός φτάνει το 8%.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι την άνοιξη του 2014 είχε απαγορευτεί η έξοδος από την χώρα σε όσους εργάζονται στα σώματα ασφαλείας της Ρωσίας, για το έτος 2015 συζητιέται η απαγόρευση της εισόδου σε δημόσιους υπαλλήλους σε κάποιες χώρες του κόσμου. Τα ρώσικα τηλεοπτικά μέσα ενημέρωσης δεν έχουν ξεκάθαρη εικόνα για το ποιές χώρες θα είναι αυτές, αν και θεωρείται ότι όποιες χώρες στήριζαν τις κυρώσεις, συμπεριλαμβανομένου της Ελλάδας, θα υποστούν και τις συνέπειές τους. Το γεγονός αυτό αποτελεί μέγιστο πρόβλημα, αφού οι δημόσιοι υπάλληλοι ανήκουν στο 22% όλων των ρώσων τουριστών που επισκέπτεται το εξωτερικό. Ωστόσο, όπως και να φαίνεται η νέα σεζόν, οι Ρώσοι θα συνεχίσουν τα ταξιδεύουν και πιστεύεται ότι τα νούμερα θα είναι μικρότερα από πέρυσι κατά 15-20%. Λόγω της υφιστάμενης κατάστασης της Ρωσίας, τουλάχιστον προβλέπεται μια αύξηση στα πακέτα προγραμμάτων και διακοπών των Βαλκανικών χωρών, όπως είναι η Ρουμανία, η Βουλγαρία και τη Λευκορωσία.

Παρόλα αυτά αξίζει να σημειωθεί ότι η Ελλάδα βρίσκεται στο top-10 των ταξιδιωτικών προορισμών για το 2015 σύμφωνα με δημοσίευμα του Independent. Ισχυρό χαρτί για τον τουρισμό υπήρξε η ανακάλυψη της Αμφίπολης, όπου και πολλά πρακτορεία έχουν ήδη οργανώσει πακέτα εκδρομών στην περιοχή. Σημειώνεται ότι η Πελοπόννησος θα αποτελέσει νέο σημείο κίνησης για τον τουρισμό με την ανανέωση του σιδηροδρομικού δικτύου στην περιοχή και τη λειτουργία δύο υποθαλάσσιων αρχαιολογικών μουσείων. Επίσης, η αύξηση πτήσεων charter για Ρόδο, Κω, Κέρκυρα και Κρήτη αναμένεται να εκτοξεύσουν τις αφίξεις ευρωπαίων στην χώρα μας.

4.13 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο τουρισμός για την Ελλάδα αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές εισροής κεφαλαίων από το εξωτερικό, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει έμμεσα στην δημιουργία εισοδήματος μέσω των απασχολούμενων σε θέσεις εργασίας που σχετίζονται με τον τουρισμό. Η ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού, καθώς και η βελτίωση προσφερόμενων υπηρεσιών θα μπορούσαν να αποτελέσουν κρίσιμους παράγοντες όσο για την προσέλκυση περισσότερων τουριστών στη χώρα, τόσο και για την αύξηση κατά κεφαλήν δαπάνης τους, αφού η παροχή ποιοτικότερων υπηρεσιών τείνει να προσελκύει επισκέπτες υψηλότερων εισοδημάτων.

Ιδιαίτερα στην περίπτωση της Ρωσίας, η οποία αποτελεί μια σταθερή πηγή προέλευσης τουριστών για την Ελλάδα, η γνωριμία των Ρώσων με το εναλλακτικό και διαφοροποιημένο τουριστικό προϊόν που μπορεί να προσφερθεί στην χώρα μας, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα. Για αυτό το λόγο, είναι ζωτικής σημασίας η προβολή και η κατάλληλη προώθηση του τουρισμού υγείας στην Ρωσία, τόσο από το κράτος, όσο και από τους ιδιωτικούς τομείς, τονίζοντας πάντα τα μοναδικότητα της Ελλάδας και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης. Η δημιουργία μιας ανανεωμένης διαφημιστικής καμπάνιας σε ρώσικους τηλεοπτικούς σταθμούς που προωθεί το ‘ευ ζην’ θα μπορούσε να δελεάσει τον κάθε θεατή, ο οποίος ενδιαφέρεται να θεραπευτεί ή απλώς να βελτιώσει το βιοτικό του επίπεδο συνδυάζοντας τις διακοπές με την υγεία. Ταυτόχρονα, οι ίδιοι οι tour-operators σε συνεργασία με τους ξενοδόχους και τα κέντρα υγείας θα μπορούσαν να προσφέρουν ιδιαίτερα πακέτα υπηρεσιών προάγοντας τον υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφής με συμμετοχές σε τοπικές αθλητικές δραστηριότητες ή σεμινάρια χορού, pilates, yoga.

Ειδικότερα, για τις ομάδες ηλικίας 60 και άνω, το κράτος θα μπορούσε να χορηγεί ειδικές διακοπές θεραπευτικού είδους μέσω της ασφάλειας του κάθε επισκέπτη, έτσι ώστε και οι άνθρωποι τρίτης ηλικίας να μπορούν να απολαύσουν ξεκούραση σε μοναδικά μέρη με προσφερόμενη εικοσιτετράωρη ιατρική φροντίδα. Ένα τέτοιο πρόγραμμα υγείας σίγουρα θα βοηθούσε την επιμήκυνση της τουριστικής σεζόν, αφού ηλικίες των 60 και άνω αποφεύγουν να ταξιδεύουν κατά την διάρκεια των ζεστών καλοκαιρινών μηνών, αλλά προτιμούν την άνοιξη ή το φθινόπωρο, λόγω χαμηλότερης θερμοκρασίας και χαμηλότερων τιμών, όπως και λιγότερης τουριστικής κίνησης.

Επιπροσθέτως, η απλούστευση διαδικασιών έκδοσης θεωρήσεων εισόδου διαμονής ή visa μπορεί να συμβάλλει δραστικά στην αύξηση αφίξεων των Ρώσων τουριστών στην Ελλάδα, αφού η έκδοσή της αποτελεί μια χρονοβόρα διαδικασία για τους Ρώσους. Μόνο σε περιπτώσεις που ο ενδιαφερόμενος επισκέπτης έχει ήδη αποκτήσει

‘το πακέτο’ των υπηρεσιών στην χώρα άφιξης, και συγκεκριμένα έχει προπληρώσει τη μεταφορά, διαμονή και διατροφή του, τότε οι διαδικασίες έκδοσης επισπεύδουν.

Επίσης, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι λίγοι Ρώσοι είναι γνώστες της αγγλικής γλώσσας, θα πρέπει το κράτος να μεριμνήσει ώστε οι ενδείξεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, να υπάρχουν μεταφρασμένες στη ρώσικη γλώσσα. Παράλληλα, αξίζει να τηρηθεί η ίδια διαδικασία και στους χώρους θρησκευτικού ενδιαφέροντος, αφού όπως προείπαμε η θρησκεία αποτελεί έναν βασικό λόγο για τους Ρώσους να επιλέγουν την Ελλάδα ως προορισμό διακοπών.

Από την άλλη πλευρά, ως χώρα υποδοχής επισκεπτών, προκειμένου να δημιουργήσουμε ένα ποιοτικά ανώτερο προϊόν, το οποίο θα αγκαλιάζει όλες αυτές τις αξίες και τα ιδανικά της υγείας, θα πρέπει να λειτουργήσουμε ομαδικά έτσι ώστε να τελειοποιήσουμε την προσφορά μας στην ζήτηση του σήμερα. Την δεδομένη στιγμή με τις υπάρχουσες οικονομικές συνθήκες το κόστος ανέγερσης και λειτουργίας κέντρων υγείας είναι υψηλό και κρίνεται σχέδιο υψηλού επενδυτικού ρίσκου. Για αυτό το λόγο, λειτουργώντας επιχειρηματικά με χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών σε συνδυασμό με επιχειρήσεις, θα μπορούσαμε να εκμεταλλευτούμε τα ήδη υπάρχοντα κτήρια και εγκαταστάσεις προκειμένου να αναπτύξουμε τον τουρισμό υγείας, αποφεύγοντας μεγάλες επενδύσεις και ρίσκα. Σκοπός μας θα πρέπει να είναι η δημιουργία ενός δικτύου, το οποίο θα μπορεί να εξυπηρετεί ταυτόχρονα και την τοπική κοινωνία και να συνδυάζει άριστες υπηρεσίες, ιατρική φροντίδα, θεραπεία σε ευχάριστο κλίμα.

Εν κατακλείδι, τα οφέλη που θα προκύψουν από τον τουρισμό υγείας είναι πολλά, και όσων αφορά την ελληνική οικονομία αλλά και το τουριστικό προϊόν ειδικότερα. Ήδη το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Τουρισμού διαμόρφωσαν το θεσμικό πλαίσιο, βάσει του οποίου θα αναπτυχθούν οι τουριστικές δραστηριότητες που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη του τουρισμού υγείας. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς, η χώρα μπορεί να συγκεντρώσει τα προσεχή τρία έως πέντε χρόνια 100.000 ασθενείς, με οικονομικό όφελος 400 εκατ. ευρώ, ενώ σε δέκα χρόνια η Ελλάδα θα μπορεί να αντλήσει έσοδα ύψους δύο δισεκατομμυρίων ευρώ, με την προσέλευση 400.000 ασθενών. Η υπάρχουσα ιατρική υποδομή της χώρας, σε συνεργασία με το ελληνικό ξενοδοχειακό δυναμικό, συνθέτουν ένα άκρως ανταγωνιστικό τουριστικό προϊόν, ικανό να πρωταγωνιστήσει διεθνώς, προσελκύοντας μεγάλο αριθμό τουριστών.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Δεν θα πρέπει να διαφεύγει όμως από την προσοχή μας ότι πριν από κάθε είδος ανάπτυξης για την αξιοποίηση νέων και μη εγκαταστάσεων πως χρειάζεται να ληφθούν μέτρα για την προστασία του τοπίου και την εξασφάλιση της ποιότητας του περιβάλλοντος. Είναι γνωστό ότι η υποβάθμιση του περιβάλλοντος πέρα από την καταστροφή της αρχικής φυσικής ομορφιάς συντελεί και στην μείωση της ανταγωνιστικότητας του συγκεκριμένου θέρετρου στην τουριστική αγορά.

Πρωταρχικός σκοπός είναι να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες που προσφέρουν τα κέντρα θαλασσοθεραπείας και SPA saloons ώστε να διευρυνθεί το πεδίο των δραστηριοτήτων τους και να αποτελέσουν κέντρα έλξης τουριστών όλων των ηλικιών για τους περισσότερους μήνες του χρόνου. Τα περισσότερα ιατρικά κέντρα και κέντρα ευεξίας συνδυάζουν βουνό, θάλασσα και θερμό κλίμα. Αυτό αποτελεί ιδανικό προνόμιο με πολλά περιθώρια αξιοποίησης και ανάδειξης τους σε αξιόλογα τουριστικά κέντρα υγείας για τουρισμό μακράς παραμονής για όλες τις ηλικίες.

Ο τουρισμός υγείας είναι ο πιο πολλά υποσχόμενος κλάδος της τουριστικής ανάπτυξης παγκοσμίως, καθώς συμβάλλει τόσο στην ανάπτυξη και βιωσιμότητα των χωρών αλλά και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών της. Η υγεία, η ευεξία και η αισθητική συνδυάζονται πολύ εύκολα με τον τουρισμό και η χώρα μας σίγουρα μπορεί να αποτελέσει έναν σύγχρονο προορισμό τουρισμού υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ Κουδουμά Μαρία, (2004). *Τουρισμός Υγείας*
- ❖ Σ. Κ. Σπάθη, (2000). *Ο Ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα*. Αθήνα: Κέντρο Προγραμματισμού και Οικονομικών Ερευνών
- ❖ Ετήσια μελέτη της ΧΕΝΙΑ, (2008). *Τουρισμός πολυτελείας. Οι τάσεις παγκόσμια – Οι προοπτικές στην Ελλάδα*.
- ❖ Κάτσος Χ. Γεώργιος, (2005). *Ρώσικος εξερχόμενος τουρισμός*. Μελέτη ΙΤΕΠ
- ❖ Ιουλία Π. Τσιριγότη, (2012). *Διαχρονική ανάπτυξη του ρώσικου τουρισμού στην Ελλάδα. Μελέτη περίπτωση: αφίξεις Ρώσων τουριστών στην Ελλάδα – Προβλέψεις*. Διπλωματική εργασία
- ❖ Κ. Κ. Παπουλίδης, (2011). *Διαχρονικές σχέσεις Ελλάδας-Ρωσίας*. Εκδ. Κυριακίδη Αφοί
- ❖ Ε. Κούρκουλου, (2011). *Τουρισμός υγείας και η ανάπτυξή του στην Ελλάδα, με προσέγγιση στον ιαματικό τουρισμό – ευεξίας*. Πτυχιακή εργασία
- ❖ Π. Τσάρτας, Χ.Κοκώσης, Ε. Γκρίμπα, (2011). *Ειδικές και εναλλακτικές μορφές τουρισμού*. Εκδ. Κριτική
- ❖ Γραφείο Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων, Πρεσβεία της Ελλάδος στη Μόσχα, (2010). *Ετήσια έκθεση οικονομίας της Ρώσικης Ομοσπονδίας Έτους 2010*.
- ❖ Εγχειρίδιο χρήσης προσωπικού Royal Mare Thalasso. *Θαλασσοθεραπεία*.
- ❖ Αγωγή Υγείας (2000-2001). *Θερμαλισμός και Ιαματικός τουρισμός*
- ❖ Α. Α. Σαρακιώτης. *Ιαματική Λουτροθεραπεία – Ιατρικές παρατηρήσεις και εφαρμογές*. Ιατρική μελέτη ιατρού-ρευματολόγου
- ❖ Ν. Ηγουμενάκης, Κ. Κραβαρίτης, Π. Λύτρας, (1998). *Εισαγωγή στον Τουρισμό*. Εκδ. Interbooks

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ M. Boigey,(1941). *Hydrotherapie Massage*. Edition Masson
- ❖ F. Jubelin, (1995). *Le guide de la thalasso*. Edition First
- ❖ J. B. Renaudie, (1984). *La thalassotherapie*. Edition PUF
- ❖ G. Pons, (1994). *Guide pratique de la thalassotherapie*. Edition Vecchi
- ❖ P. Schilliger, G. Bardelay, (1989). *La cure thermal*. Edition Roche

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- ❖ www.investingreece.gov.gr, πρόσβαση στις 17/11/14
- ❖ www.grhotels.gr, πρόσβαση στις 20/11/14
- ❖ www.travelmii.gr, πρόσβαση στις 15/01/15
- ❖ www.kathimerini.gr, πρόσβαση στις 02/12/14
- ❖ www.ekriti.gr, πρόσβαση στις 28/11/14
- ❖ www.medicaltime.gr, πρόσβαση στις 22/01/15
- ❖ www.cna.gr, πρόσβαση στις 18/01/15
- ❖ www.medicalcongress.gr, πρόσβαση στις 20/01/15
- ❖ www.business2travel.com, πρόσβαση στις 22/01/15
- ❖ www.andreasmorakis.gr, πρόσβαση στις 21/11/14
- ❖ www.altertourism.gr, πρόσβαση στις 17/12/14
- ❖ www.epistimonikomarketing.gr, πρόσβαση στις 15/12/14
- ❖ www.accessibletoyrism.org, πρόσβαση στις 9/12/14
- ❖ www.greekorbis.gr, πρόσβαση στις 28/11/14
- ❖ www.iat.gr, πρόσβαση στις 2/01/15
- ❖ www.iama.gr, πρόσβαση στις 17/12/14
- ❖ www.kepe.gr, πρόσβαση στις 28/12/14
- ❖ www.statistics.gr, πρόσβαση στις 21/12/14
- ❖ www.gks.ru, πρόσβαση στις 17/01/15
- ❖ www.stockwatch.com, πρόσβαση στις 18/01/15
- ❖ www.rethnea.gr, πρόσβαση στις 19/11/14
- ❖ www.google.com, πρόσβαση στις 17/11/14
- ❖ www.ready4greece.gr, πρόσβαση στις 4/12/14
- ❖ www.russian.gr, πρόσβαση στις 29/01/14
- ❖ www.euro2day.gr, πρόσβαση στις 15/01/14
- ❖ www.national-pride.org, πρόσβαση στις 23/01/14
- ❖ www.russiantravel.gr, πρόσβαση στις 15/11/14
- ❖ www.gr.rbth.com, πρόσβαση στις 19/01/15