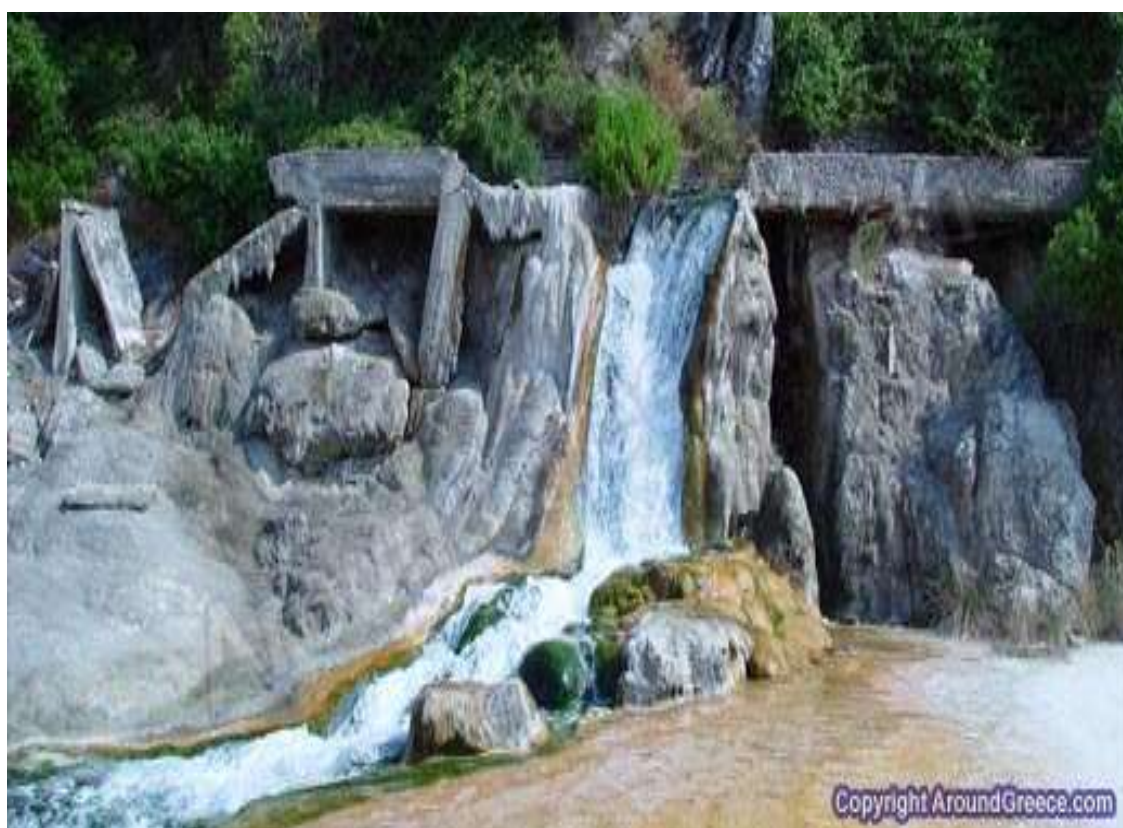


ΓΕΛ ΑΛΙΑΡΤΟΥ

Σχολικό έτος: 2014-2015 – Β Τετράμηνο

Α ΛΥΚΕΙΟΥ

‘ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΛΟΥΤΡΑ – ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ’



Ιαματικός πόρος Αιδηψού

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Τζοβάρα Πολυξένη (ΠΕ06)

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Το τμήμα αποτελείται από 14 μαθητές οι οποίοι χωρίστηκαν σε 3 ομάδες

Η σύνθεση των ομάδων και οι εργασίες που έχουν αναλάβει φαίνονται παρακάτω:

ΟΜΑΔΑ 1

ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΛΙΜΟΥΡΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΟΥΤΣΟΥΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΟΥΤΣΟΛΑΜΠΡΟΥ	Ιστορική Αναδρομή Ορισμός Ιαματικών Νερών-Γένεση Κατηγορίες Ιαματικών Πηγών Θεραπευτική Δράση Ιαματικών Πηγών
--	--

ΟΜΑΔΑ 2

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΖΑΚΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ ΧΡΥΣΙΚΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΛΥΜΠΕΡΗΣ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΧΟΝΤΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΟΡΟ	Είδη θεραπειών: Λουτροθεραπεία Πηλοθεραπεία. Θαλασσοθεραπεία. Ποσιθεραπεία Επαγγελματική κατάρτιση των εργαζομένων στα ιαματικά λουτρά. Ιαματικά κέντρα στην στερεά Ελλάδα.
---	---

ΟΜΑΔΑ 3

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΟΣ (Κ) ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΝΑΣΟΣ (Η) ΕΥΓΓΕΛΙΑ ΚΑΡΑΣΤΕΡΓΙΟΥ ΒΙΚΗ ΑΡΑΠΙΤΣΑ	Ιαματικός τουρισμός στην Ελλάδα και Ευρώπη. Προοπτικές ανάπτυξης ιαματικού τουρισμού. Όροι και προϋποθέσεις λειτουργίας ιαματικών κέντρων. Οργανωμένα ιαματικά λουτρά της Ελλάδας.
--	--

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ - ΓΕΝΕΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ	
1.1. Ιστορική αναδρομή ιαματικών λουτρών	6
1.2. Ορισμός ιαματικών νερών και γένεση ιαματικών πηγών	12
1.3. Κατηγορίες ιαματικών πηγών	13
1.4. Θεραπευτικές ενδείξεις ιαματικών θεραπειών.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΕΙΔΗ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΗΝ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΙΑΜΑΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗΝ ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ	
2.1. Ιαματικές Πηγές	16
2.2. Λουτροθεραπεία	17
2.3. Θαλασσοθεραπεία	20
2.4. Πηλοθεραπεία.....	23
2.5 Ποσιθεραπεία	26
2.6. Επαγγελματική κατάρτιση στην Λουτροθεραπεία	30
2.7. Ιαματικοί πόροι στην Στερεά Ελλάδα	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ –ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ	
3.1. Ιαματικός Τουρισμός – Ορισμός	41
3.2. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ευρώπη	42
3.3. Ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ελλάδα	43
3.4. Αναπτυξιακό μοντέλο Τουρισμού Υγείας – Το μέλλον των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα	44
3.5. Όροι και προϋποθέσεις λειτουργίας ιαματικών κέντρων και κέντρων θαλασσοθεραπείας.	47
3.6. Οδηγός οργανωμένων ιαματικών πηγών στην Ελλάδα	52
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	63

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να έλθουν οι μαθητές σε επαφή με το θέμα των ιαματικών πηγών στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα θα δοθεί στους μαθητές και τους αναγνώστες αυτής της εργασίας η ευκαιρία να γνωρίσουν την ιστορία, τα είδη ιαματικών πηγών και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και να τις εξετάσουν ως σύγχρονη εναλλακτική θεραπεία και ως προϊόν τουρισμού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της ερευνητικής εργασίας το οποίο μελετήσαμε είναι ‘Ιαματικά Λουτρά και Πηγές – Ιαματικός Τουρισμός’. Χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες οι οποίες ασχολήθηκαν με διαφορετικές πτυχές του θέματος.

Στο 1^ο κεφάλαιο (Ομάδα 1) καταγράψαμε τον ορισμό Ιαματικών Νερών, τα Ιαματικά λουτρά και τις θεωρίες για την γένεση τους και τις κατηγορίες Ιαματικών πηγών. Επίσης, κάναμε μια Ιστορική Αναδρομή όπου ερευνήσαμε την ιστορία των ιαματικών πηγών και τις εποχές οι οποίες χρησιμοποιούσαν τα ιαματικά λουτρά όπως στα ομηρικά και βυζαντινά χρόνια. Τέλος μελετήσαμε την θεραπευτική δράση των Ιαματικών Λουτρών όπου μάθαμε τις ασθένειες που θεραπεύουν οι Ιαματικές πηγές.

Στο 2^ο κεφάλαιο (Ομάδα 2) της εργασίας μας ασχοληθήκαμε αναλυτικότερα με τα είδη των θεραπειών. Εδώ, θα βρείτε πληροφορίες για την Λουτροθεραπεία, την Πηλοθεραπεία, την Ποσιθεραπεία και την Θαλασσοθεραπεία. Επίσης, καταγράψαμε την κατάρτιση, τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των εργαζομένων σε αυτά τα επαγγέλματα. Τέλος, αναζητήσαμε και καταγράψαμε τα Λουτρά στην ευρύτερη περιοχή μας και όπως αναφέρονται είναι: Θερμοπύλες, Υπάτη, Δρανίστα, Πλατύστομος, Αιδηψός, Καμένα Βούρλα και Παλαιόβραχα.

Η Ομάδα 3 ασχολήθηκε με τον Ιαματικό Τουρισμό και με διάφορα θέματα σχετικά με αυτόν. Πρωτίστως ένα από τα θέματα που ασχοληθήκαμε ήταν ο Ιαματικός Τουρισμός στην Ευρώπη και στην Ελλάδα και στην συνέχεια με το μέλλον των Ιαματικών πηγών στην Ελλάδα. Επίσης ένα ακόμη θέμα ήταν οι προϋποθέσεις λειτουργίας των ιαματικών κέντρων γι’ αυτό και καταγράψαμε με βάση επίσημα στοιχεία για το πώς μπορεί να λειτουργήσει ένα Ιαματικό Κέντρο. Τέλος ασχοληθήκαμε με τα Οργανωμένα Ιαματικά Λουτρά της Ελλάδας και καταγράψαμε μερικά από αυτά τα κέντρα που μπορούν να δεχτούν οργανωμένο τουρισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ-ΓΕΝΕΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ



ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ (Youmagazine.gr)

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΛΟΥΤΡΩΝ

Ο άνθρωπος παρατηρώντας τη φύση και κάνοντας χρήση των πόρων της, αναζήτησε σε αυτή την ανακούφιση και θεραπεία για τους σωματικούς του πόνους. Από πολύ νωρίς με την εμπειρία του κατάλαβε την σημασία ιδιαίτερα που έχει το νερό, ως φυσικός πόρος. Με το νερό λοιπόν συνέδεσε ο άνθρωπος την ιδέα της ζωής ενώ με την ξηρασία το θάνατο και την πνευματική αδράνεια.

➤ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Κάθε φορά που επιχειρεί κάποιος να κάνει ένα ταξίδι στις αρχές του πολιτισμού δεν μπορεί να μην συγκινηθεί από τους υπέροχους μύθους που επινόησε ο άνθρωπος άλλοτε για να ερμηνεύσει και άλλοτε για να εξευμενίσει τη φύση. Η θεά Άρτεμις προστάτιδα της φύσης και του νερού λατρευόταν στη Θερμή Λέσβου και στην

Κασταλία πηγή, κοντά στο μαντείο των Δελφών. Στη πηγή των Θερμοπυλών συνήθιζε να λούζεται ο Ηρακλής και να ανακτά τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο.

➤ ΟΜΗΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Η σημασία του νερού στην ζωή των αρχαίων συνόδευε όλες της εκδηλώσεις του ανθρώπινου βίου. Αναφορές σε λουτρά και στην καθαρτήριο δύναμη του νερού μας παραδίδονται από τα χρόνια του Ομήρου. Κάθε θρησκευτική τελετή, δέηση, μύηση, κάθαρση νεκρού, προϋποθέτει νίψη ή λούση με νερό. Ο καθαρισμός με νερό είναι επιβεβλημένος σε όλες τις σημαντικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής : τη γέννηση, το γάμο, το θάνατο. Ο Όμηρος αναφέρει ότι ο Έκτορας φοβάται να κάνει σπονδή στο Δία << με τα χέρια άνιφτα>>. Στα ομηρικά έπη βρίσκουμε μαρτυρίες για ψυχρά και για θερμά λουτρά, τα οποία φαίνεται να ήταν συνήθεια τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Σε ένα περιστατικό από την Ιλιάδα , ο Οδυσσέας και ο Διομήδης στην επιστροφή τους από νυχτερινή επιδρομή, αφού έκλειψαν τα άλογα του Ρήσου, μπήκαν στη θάλασσα για να απαλλαγούν από τον ιδρώτα και έλουσαν το λαιμό και τους μηρούς τους. Στη συνέχεια μπήκαν στα θερμά λουτρά για να λουσθούν .

➤ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα υπήρχαν λουτρά που χρησιμοποιούνταν για καθαριότητα και τόνωση και λουτρά για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο Σπαρτιατικός, πειθαρχημένος τρόπος ζωής, επέβαλε στους Λακεδαιμόνες να λούζονται στα ψυχρά νερά του ποταμού Ευρώτα για σκληραγώγηση. Αντίθετα οι Αθηναίοι, ανάλογα με τις περιστάσεις, έκαναν χρήση θερμών και ψυχρών λουτρών, τα οποία και θεωρούσαν παράγοντα υγείας και πολιτισμού. Οι Μακεδόνες προτιμούσαν τα ψυχρά λουτρά, καθώς πίστευαν πως τα θερμά προκαλούσαν μαλθακότητα. Τα λουτρά στην Αρχαία Ελλάδα ήταν συνδεδεμένα με τις αντιλήψεις, τα ήθη και έθιμα, τις κοινωνικές συνθήκες της εποχής. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις αλλά και η διαδικασία του λουτρού στα αρχαία ονομάζεται << βαλανείον>>. Βαλανεία βρίσκουμε στην Αθήνα από τον 5^ο π.Χ. αιώνα. Τα βαλανεία ήταν δημόσια ή ιδιωτικά και βρίσκονταν συνήθως κοντά σε γυμνάσια. Τον 6^ο και 5^ο π.Χ. αιώνα, την προ-Ιπποκρατική περίοδο, η ιατρική τέχνη ασκούνταν στα Ασκληπιεία. Τα τρία σημαντικότερα Ασκληπιεία ήταν της Τρίκκης, της Επιδαύρου και της Κω. Σημαντικό επίσης ήταν το Ασκληπιείο της Περγάμου.



<http://www.e-radio.gr> - ερείπια αρχαία ελληνικής λουτρόπολης, στην Τουρκία

Εκεί υπάρχουν θερμές ιαματικές πηγές που περιέχουν ορυκτά και περιλαμβάνουν και την πισίνα της Κλεοπάτρας!



<http://www.mygreece.travel> - ιαματικές πηγές νέας Απολλωνίας

Η περιοχή είναι γνωστή από τον 5ο αιώνα π.Χ. όπως μαρτυρούν τα αρχαιολογικά ευρήματα. Ειδικότερα, οι αρχαιολογικές έρευνες έφεραν στο φως την αρχαία μακεδονική πόλη Απολλωνία που χρονολογείται στην κλασσική εποχή. Κατά την κυριαρχία των Μακεδόνων και ιδιαίτερα του Μεγάλου Αλεξάνδρου η πόλη γνώρισε μεγάλη ακμή η οποία συνεχίστηκε στους βυζαντινούς χρόνους. Στις όχθες της λίμνης Βόλβης διασώζεται κτίριο ιαματικού λουτρού που χρονολογείται στις αρχές της οθωμανικής κυριαρχίας.

➤ ΡΩΜΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ

Η αγάπη των Ελλήνων για τα λουτρά κληροδοτήθηκε και αναπτύχθηκε από τους Ρωμαίους. Οι Ρωμαίοι υπήρξαν πραγματικοί λάτρεις των λουτρών, καθώς το λούσιμο ήταν γι' αυτούς κοινωνική υποχρέωση και οι μη λουόμενοι τιμωρούνται. Ξακουστά ήταν τα δημόσια λουτρά τους, που καλούνταν θέρμες, και τα οποία χρησίμευαν τόσο στην προσωπική υγιεινή όσο και στην κοινωνικοποίηση. Τα ρωμαϊκά λουτρά, σε κάθε γωνιά της αυτοκρατορίας ήταν τεράστια και πολυτελή και λειτουργούσαν εκτός των άλλων ως χώροι επικοινωνίας και διασκέδασης. Στον υδροθεραπευτικό τομέα γνωρίζουμε ότι πολλοί Έλληνες γιατροί ασχολήθηκαν στην Ρώμη με τα θερμά λουτρά. Ένας από αυτούς ήταν και ο Έλληνας φιλόσοφος και γιατρός Γαληνός. Σήμερα στον Ελληνικό χώρο σώζονται Ρωμαϊκά λουτρά στους Φιλίππους Καβάλας, στην αρχαία Ολυμπία, στην Μυτιλήνη κ.α.



<http://www.ethnos.gr>

Η ιστορική «Χάνα», ερείπια της ρωμαϊκής και βυζαντινής λουτρόπολης της Τραϊανούπολης, που υπήρξε σημαντικό κέντρο της κοινωνίας και της εκκλησιαστικής ζωής στη Θράκη. Πολύ κοντά στα σημερινά λουτρά με τις σύγχρονες τεχνικές του θερμαλισμού για ψυχική υγεία και σωματική ευεξία.

➤ BYZANTINH ΕΠΟΧΗ

Τα λουτρά αποτέλεσαν ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της αστικής ζωής κατά τη βυζαντινή περίοδο. Εκτός από την κύρια λειτουργία τους ως χώροι καθαρισμού του σώματος, τα λουτρά ήταν επίσης κέντρα κοινωνικής ζωής, αλλά και τόποι συνάντησης και ψυχαγωγίας, όπου οι Βυζαντινοί περνούσαν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους. Εκεί, οι κάτοικοι των πόλεων, και ιδιαίτερα οι γυναίκες που δεν είχαν πολλές ευκαιρίες για δημόσιες εμφανίσεις, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το μπάνιο τους, να συναντήσουν φίλους και να ενημερωθούν για ποικίλα ζητήματα. Τα λουτρά λειτουργούσαν όλες τις ημέρες της εβδομάδας και τα επισκέπτονταν άνθρωποι κάθε φύλου, ηλικίας και κοινωνικής τάξης. Η χρήση των ιαματικών λουτρών περιορίστηκε από τον 7ο αιώνα μ.Χ. εξαιτίας της μείωσης του πληθυσμού, της έλλειψης νερού και του υψηλού κόστους συντήρησής τους. Μερικά σημαντικά ιστορικά γεγονότα που αναφέρονται στις ιαματικές πηγές και τα λουτρά και από τα οποία αντλούμε πληροφορίες είναι τα εξής: η αγία Ελένη επιστρέφοντας από την Ιερουσαλήμ στην Κωνσταντινούπολη σταμάτησε για λουτροθεραπεία στις ιαματικές πηγές του λιμανιού της Πυθίας στην Προποντίδα. Κατά την παραμονή της γκρέμισε το ιερό του Ασκληπιού δίπλα στις ιαματικές πηγές και στη θέση του διέταξε να χτισθούν θολωτές θέρμες. Ο Ιουστινιανός ανακαίνισε επίσης τις εγκαταστάσεις των ιαματικών πηγών της Προύσας, οι οποίες αρχικά είχαν κατασκευαστεί από τον έπαρχο Βιθυνίας Πλίνιο το νεώτερο. Τα λουτρά και η υδροθεραπεία συνέχισαν να απασχολούν τους βυζαντινούς λογίους και τα μεταβυζαντινά χρόνια. Συνοψίζοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι κατά τη βυζαντινή περίοδο, και παρά τις αντιρρήσεις ορισμένων πατέρων της εκκλησίας, η χρήση των λουτρών και της υδροθεραπείας είναι γεγονός αδιαμφισβήτητο. Η χρήση τους ωστόσο έπαψε με το πέρας της βυζαντινής περιόδου και η λουτροθεραπεία περιορίστηκε στα κοινά λουτρά του ισλαμικού κόσμου. Σήμερα στον ελληνικό χώρο σώζονται βυζαντινά κτίσματα λουτροθεραπείας συγκεκριμένα στη μονή Καισαριανής, στο Λαγκαδά, Τραϊανούπολη Έβρου, Θέρμων Νιγρίτας, Απολλωνία Θεσσαλονίκης, Σιδηρόκαστρο και Άγκιστρο Σερρών κ.α.

➤ ΟΘΩΜΑΝΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Τα τούρκικα λουτρά (χαμάμ) είναι είτε τα ίδια τα βυζαντινά λουτρά που κατέσχεσαν οι Τούρκοι είτε αντίγραφα τους, σε πολλές περιπτώσεις χτισμένα από Βυζαντινούς αρχιτέκτονες. Το Caramanhamami, το πρώτο λουτρό που έχτισαν οι Τούρκοι στην Πόλη το 1460, με διαταγή του Μωάμεθ του Πορθητή, ήταν έργο του Έλληνα αρχιτέκτονα Χριστόδουλου. Επικράτησε να λέγονται τούρκικα από τους πρώτους Άγγλους επισκέπτες της Κωνσταντινούπολης, οι οποίοι, βλέποντας τα παλιά βυζαντινά λουτρά που εξακολουθούσαν να λειτουργούν, έβγαλαν το συμπέρασμα ότι ήταν τούρκικα.

Σε κάθε πόλη της Μακεδονίας και της Θράκης που κατελάμβαναν οι Οθωμανοί, το πρώτο έργο που κατασκεύαζαν ήταν λουτρά.



<http://checkin.trivago.gr/> - Λουτρά στο Άγκιστρο Σερρών

Στο χωριό Άγκιστρο, σε κοντινή απόσταση από τα ελληνοβουλγαρικά σύνορα βρίσκεται το παλαιότερο βυζαντινό χαμάμ της χώρας το οποίο χρονολογείται από το 1000 μ.Χ.

➤ ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ

Από το 1480 περίπου και μετά, η επιστήμη άρχισε να εξελίσσεται με γοργά βήματα. Νέες επιστημονικές θεωρίες ήρθαν στο προσκήνιο, νέες μελέτες και πρακτικές άρχισαν να εφαρμόζονται. Μέσα στο πλαίσιο αυτό ξεκίνησε να τεκμηριώνεται και ο

χημισμός του νερού και εμφανίζεται η ιατρική υδρολογία. Στους νεότερους χρόνους, το ενδιαφέρον για την καταγραφή, τη μελέτη και εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών, ξεκίνησε από την Καποδιστριακή διακυβέρνηση.



<http://diolkos.blogspot.gr>

1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ ΚΑΙ ΓΕΝΕΣΗ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

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

Τα νερά αυτά έχουν διάφορο βαθμό οξύτητας και είναι ή όξινα ή αλκαλικά ή και ουδέτερα. Έτσι συχνά ακούμε ότι μία πηγή είναι θειούχος αλκαλική ή χλωρονατριούχος ή οξυπηγή ή ραδιούχος .

Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερισχύει ένα συστατικό περισσότερο από τ' άλλα . Η θερμοκρασία των φυσικών πηγών είναι διάφορη επίσης και φτάνει μέχρι και τους 60 C και ακόμα περισσότερο.

Πολυάριθμες είναι οι θεωρίες για τη γένεση των μεταλλικών νερών αλλά όλες αυτές μπορούν να συνοψιστούν σε τρεις θεωρίες:

- εξωγενή
- ενδογενή
- μικτή

Σύμφωνα με την εξωγενή θεωρία τα νερά της βροχόπτωσης καθώς διασχίζουν το υπέδαφος εμπλουτίζονται με διαλυμένα άλατα από τα πετρώματα. Με την ενδογενή θεωρία η προέλευση του μεταλλικού νερού οφείλεται στην εκπομπή αερίων και ατμών εκ μέρους μερικών ηφαιστειών. Πιο αληθοφανής όμως είναι η μικτή_θεωρία που συνδυάζει τους δυο προηγούμενους παράγοντες. Σύμφωνα με τη χημική σύνθεση τα Μ.Ν υποδιαιρούνται σε αρσενικούχα, αρσενικούχο - σιδηρούχα, διττανθρακικό - αλκαλικά, διττανθρακικό - θειούχο - αλκαλικά, αλκαλικό - γαιώδη, θειούχα, χλωριονατριούχα, σοδούχα με χλωριούχο νάτριο και ιώδιο, ανθρακικά και ραδιενεργά νερά.

1.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

- **Αλιπηγές**
Οι αλιπηγές προέρχονται από το θαλασσίνο νερό και για το λόγο αυτό είναι πλουσιότερες σε χλωριούχο νάτριο, από όλες τις άλλες μεταλλικές πηγές. Αξίζει να σημειωθεί ότι λόγω της θαλάσσιας προέλευσής τους τα νερά αυτά είναι ανεξάντλητα σε παροχή όγκου νερού. Κατά την υπόγεια διαδρομή τους προς την επιφάνεια αποκτούν συστατικά των πετρωμάτων και παίρνουν χαρακτηρισμούς όπως α) Θειούχες Αλιπηγές Μεθάνων, β) Σιδηρούχες Θέρμης Λέσβου, γ) Ραδιούχες πηγές Θερμών και Αγίου Κηρύκου Ικαρίας.
- **Υδροθειούχες πηγές**
Δεν παρουσιάζουν κάποιο ιδιαίτερο εμπλουτισμό σε στερεά συστατικά. Οι πηγές αυτές περιέχουν απλώς υδροθειούχο νάτριο και ελεύθερο υδρόθειο, και είναι υπόθερμες.
- **Χλωριονατριούχες πηγές**
Οι περισσότερες χλωριονατριούχες πηγές είναι παραθαλάσσιες, και ένα μεγάλο ποσοστό του όγκου νερού που αναβλύζουν προέρχεται από θαλάσσιο νερό. Τέτοιες είναι του Αγίου Νικολάου Μεθάνων, Βουλιαγμένης Αττικής, Καϊάφα, Κυλλήνης Πελοποννήσου, Κύθνου, και Λουτρακίου.
- Η περιεκτικότητα σε ιόντα ασβεστίου και υδροανθρακικού οξέος των υδροχλωριονατριούχων θερμομεταλλικών πηγών σε σχέση με το θαλασσίνο νερό είναι μεγαλύτερη.

- **Αλκαλικές πηγές**

Η προέλευση των νερών αυτών προέρχεται από τα βρόχινα ύδατα. Εμφανίζονται στο εσωτερικό της χώρας, μακριά από ακτές. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζονται με ελεύθερο ανθρακικό οξύ οπότε και ονομάζονται οξυπηγές, καθώς επίσης και με υδρόθειο.

- Η θερμοκρασία των Αλκαλικών πηγών ποικίλλει από υπόθερμες σε υπέρθερμες. Οι υπέρθερμες μπορούν να φθάσουν έως 55°.

- **Ραδιούχες πηγές**

Ραδιούχες ονομάζονται οι πηγές οι οποίες έχουν μετρηθεί και είναι από 3,5 μMach και άνω ανεξαρτήτως της χημικής τους σύστασης και θερμοκρασίας. Υποδιαιρούνται σε μικρής, μεσαίας και υψηλής περιεκτικότητας σε ράδιο. Οι περισσότερες πηγές της Ικαρίας είναι υψηλής και μέτριας περιεκτικότητας σε ραδίου, υπέρθερμες ραδιούχες αλιπηγές. Χαμηλής περιεκτικότητας είναι οι πηγές της Λευκάδος και του σπηλαίου.

- **Απλές οξυπηγές**

Τα μεταλλικά νερά της τάξεως των οξυπηγών έχουν αισθητά υπόξινη γεύση. Οι πηγές αυτές περιέχουν ελεύθερο διοξείδιο του άνθρακα και διαλελυμένα άλατα.

- **Θειοπηγές**

Ονομάζονται έτσι διότι περιέχουν αυξημένες ποσότητες θεικού άλατος στη σύστασή τους. Υποδιαιρούνται ανάλογα με το είδος των επικρατούντων διαλελυμένων συστατικών. Έτσι έχουμε α) θειούχες αλιπηγές, β) υδροθειοχλωριούχες και γ) αλκαλικές θειοπηγές.

- **Ακρατοθερμές πηγές**

Η προέλευση των νερών αυτών προέρχεται από τα βρόχινα νερά. Η θερμοκρασία τους δεν είναι υπερβολική, 37 - 39° είναι το μέγιστο της πηγής Λαγκαδά. Τα νερά αυτά δεν προέρχονται από μεγάλα βάθη. Λόγω του μικρού βαθμού θερμοκρασίας τους δεν εμπλουτίζονται με στερεά και διαλυτά στοιχεία από τη λιθολογική σύσταση του υπεδάφους.

1.4 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

➤ Ενδείξεις λουτροθεραπείας:

1. Ρευματικές παθήσεις (μυοσκελετικού συστήματος)
2. Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος (ανεπάρκεια, χρόνιες, φλεβίτιδες, κορσοί, αρτηριακή υπέρταση)
3. Παθήσεις δερματικές (Εκζεμα, δερματίτιδες)
4. Παθήσεις γυναικολογικές (Λευκόρροια, ανεπάρκεια των ωοθηκών)
5. Παθήσεις περιφερικών νεύρων (Νευρίτιδες, ριζίτιδες)
6. Σύνδρομα από διαταραχές του νευροφυτικού συστήματος.

➤ Ενδείξεις ποσιθεραπείας:

1. Παθήσεις της θρέψης και των ουροφόρων οδών (παχυσαρκία, χρόνιες κυστίτιδες,
2. Παθήσεις του ήπατος και χοληφόρων οδών (μικρή ηπατική ανεπάρκεια, χρόνια χολοκυστίτιδα).
3. Παθήσεις πεπτικού συστήματος (κολίτιδες, χρόνια δυσκοιλιότητα).

➤ Ενδείξεις εισπνευσιοθεραπείας:

Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος (χρόνια ρινίτιδα, φαρυγγίτιδα, ασθματικές καταστάσεις) .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΕΙΔΗ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΗΝ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΣΤΗΝ ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

2.1. ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Ιαματικές πηγές ονομάζονται οι πηγές τα νερά των οποίων έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά είναι νερά φυσικών η ιαματικών πηγών που πηγάζουν μέσα από πετρώματα κ βράχους που βγαίνουν από τα έγκατα της γης. Είναι μεταλλικά νερά που περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά –όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φωσφορούχο θείο η αέρα-όπως το διοξείδιο του άνθρακα, υδρόθειο, άζωτο οξυγόνο και υδρογόνο.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των νερών αυτών ήταν γνωστές από τα ιστορικά χρόνια. Ο Ηρόδοτος φέρεται να είναι ο πρώτος που παρατήρησε την θεραπευτική τους επίδραση στον άνθρωπο, ενώ ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε συστηματικά με το αντικείμενο, κατηγοριοποίησε τις πηγές και κατέγραψε τις ασθένειες στις οποίες είχαν ευεργετική επίδραση.

Ανάλογα με τη σύνθεση των μεταλλικών νερών τους, οι ιαματικές πηγές μπορούν να ορισθούν ως αλκαλικές, σιδηρούχες, θειούχες, ραδιενεργές κλπ. Η θεραπευτική τους δράση είναι τριπλής φύσεως: μηχανική, θερμική και χημική. Η μηχανική δράση οφείλεται κυρίως στην άνοση και στην υδροστατική πίεση. Η θερμική δράση οφείλεται στη διαφορά θερμοκρασίας μεταξύ νερού και ανθρώπινου σώματος. Η χημική δράση οφείλεται στην επαφή του δέρματος με τα μεταλλικά στοιχεία του νερού καθώς και στην διείσδυσή τους σε αυτό.

Η Ελλάδα είναι μία από τις πλουσιότερες χώρες σε φυσικές πηγές. Πηγαία νερά αναβλύζουν στη χώρα μας από 752 διαφορετικά γεωγραφικά σημεία. Οι περισσότερες πηγές βρίσκονται στα νησιά και είναι 229 . Ακολουθεί η Στερεά Ελλάδα με 156 πηγές , η Μακεδονία με 115 , η Πελοπόννησος με 114 , η Θεσσαλία με 57, η ήπειρος με 56 και η Θράκη με 25.

Από τις πηγές αυτές λειτουργούν σαν λουτροπόλεις 80, ο επίσημα καταχωρημένος αριθμός τους όμως είναι 65. Απ' αυτές τουριστικής σημασίας είναι οι 18 και τοπικής σημασίας οι 47.

2.2. ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

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

➤ ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ

Αυτοί βασίζονται στους παράγοντες δράσης του ιαματικού νερού. Έτσι:

- ✓ **Με τις εισπνοές** γίνεται διείσδυση του ραδονίου στον οργανισμό
- ✓ **Στην οροθεραπεία** με υποτονία (μονομεταλλικά) και ισότονα νερά εμφανίζεται δράση διουρητική, οχλαγωγική και *γενικά* στο μεταβολισμό. Η οροθεραπεία ενδιαφέρει πολλές παθήσεις και από τις ρευματικές, όπως την ουρική αρθρίτιδα και ενδεχομένως την εκφυλιστική αρθροπάθεια. Χρησιμοποιούνται τα νερά Λουτρακίου Καϊάφα, Πλατύστομου, Νιγρίτας, Σάριας, Σουρωτής, Ξύνου Νερού κ.α.
- ✓ **Εξωτερικές τεχνικές** . Αυτές βρίσκουν μεγάλη εφαρμογή στις Ρευματικές παθήσεις .

➤ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Απ' όσα ακούσαμε μέχρι τώρα φαίνεται να μην είναι τόσο απλή υπόθεση η εφαρμογή της Ιαματικής Λουτροθεραπείας . Βέβαια δεν είναι απλό πράγμα. Υπάρχουν **γενικοί κανόνες** που ακολουθεί η Ιαματική Λουτροθεραπεία .

1. **Πριν την έναρξη της θεραπείας** θα μελετηθεί η συνύπαρξη άλλων παθήσεων που αποκλείουν ή περιορίζουν την Ιαματική Λουτροθεραπεία όσον αφορά τη διάρκεια, τη θερμοκρασία, τους τρόπους εφαρμογής κτλ.

2. **Θα μελετηθεί η Ρευματική Νόσος** και ανάλογα θα καθοριστούν η διάρκεια, η θερμοκρασία, το είδος της θεραπείας, (δηλ λουτρό, καταιονισμοί,υδρομαλάξεις,ατμόλουτρα,λασπόλουτρα,υδροκινησιοθεραπεία,) καθώς και η περιοχή εφαρμογής τους, (πχ. αυχέννας, μέση , ώμος, χέρια, ισχίο, γόνατο 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 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.



Λουτρά Λουτρακίου

Λουτρά Σιδηροκάστρου



Λουτρά Λαγκαδά



Λουτρά Θερμοπυλών



Λουτρά Υπάτης



Λουτρά Αιδηψού



Πηγή φωτογραφιών: www.thermalsprings.gr

2.3. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μικρή ιστορική αναδρομή: Στην αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Ο κυριότερος δημιουργός της θαλασσοθεραπείας στις αρχές του 20^{ου} αιώνα υπήρξε ο Γάλλος βιολόγος Dr. Rene Gedon, που απέδειξε την αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού, της θάλασσας και των υγρών του σώματος

Σύμφωνα λοιπόν με τους ειδικούς, θαλασσοθεραπεία είναι η αγωγή που χρησιμοποιεί σαν θεραπευτικό μέσο το θαλασσινό νερό και άλλους οργανισμούς κυρίως φύκια. Οι θεραπείες με θαλασσινό νερό προσφέρουν ενυδάτωση, καλύτερη αποτοξίνωση, ρύθμιση ιόντων και δραστηριοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Οι αντισηπτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί και σε συγκεκριμένα συστατικά του.

Ένας άλλος ορισμός της θαλασσοθεραπείας είναι αυτός που σημαίνει ίαση και χαλάρωση του οργανισμού μέσω του θαλασσινού νερού και των προϊόντων αυτού.

Τα μυστικά του βυθού

Αυτό το καλοκαίρι μην αρκεστείτε σε μια βουτιά στο βυθό για να ανακαλύψετε τις ομορφιές του. Η θάλασσα έχει και άλλα «κρυμμένα» μυστικά, με μοναδικά οφέλη για την υγεία και την ομορφιά σας. Τα παράγωγα του θαλασσινού νερού, όπως τα φύκια και η λάσπη, λόγω της πληθώρας των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων περιέχουν (χλώριο, νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, ιώδιο κ.ά.), έχουν τρεις βασικές ιδιότητες: αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και μυοχαλαρωτικές. Συγκεκριμένα:

Θαλασσινό νερό : Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Οι επιδράσεις της **θαλασσοθεραπείας** έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για:

- Ανάκτηση και διατήρηση της φόρμας.
- Τόνωση των μυών.
- Πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Ανάπτυξη και διατήρηση των φυσικών και πνευματικών ικανοτήτων (χαλάρωση, καταπολέμηση του άγχους, της υπερκόπωσης, της αϋπνίας, ευεξία).
- Απώλεια βάρους και σύσφιξη του δέρματος.
- Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της φλεβίτιδας.
- Εξοικείωση με τη υγιεινή διατροφή.
- Προβλήματα κυκλοφορικού.
- Κούρα μετά τον τοκετό.
- Εμμηνόπαυση, οστεοπόρωση.
- Ρευματισμούς, οσφυαλγία, δισκοπάθειες.
- Τραυματισμούς που προκλήθηκαν από ατύχημα.
- Καθυστέρηση της γήρανσης

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

Φύκια : Όλα τα θρεπτικά στοιχεία του θαλασσινού νερού τα βρίσκουμε και στα φύκια, σε συγκεντρώσεις όμως 50.000 φορές μεγαλύτερες

Λάσπη : Η θαλάσσια λάσπη έχει πολύ έντονη μυοχαλαρωτική δράση και είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία

Θεραπείες με φύκια και λάσπη

Η επάλειψη με φύκια ή λάσπη γίνεται τοπικά ή σε ολόκληρο το σώμα. Στη συνέχεια, ο θεραπευτής σάς τυλίγει με μια θερμοκουβέρτα, μέσα στην οποία παραμένετε για περίπου 20 λεπτά. Συνήθως, ακολουθεί μασάζ με μια ενυδατική κρέμα. Όλη η θεραπεία διαρκεί περίπου 40'.

Ποια θεραπεία να επιλέξω;

Θα πρέπει να ξέρετε ότι δεν υπάρχουν θεραπείες που να συνδέονται άμεσα με συγκεκριμένα προβλήματα. Όλες έχουν ως βάση τους το θαλασσινό νερό και την υψηλή θερμοκρασία

Πόσο διαρκεί μια ολοκληρωμένη θεραπεία

Η ιδανική διάρκεια ενός ολοκληρωμένου πακέτου θαλασσοθεραπείας για θεραπευτικούς λόγους είναι 6 ημέρες (δύο φορές το χρόνο), ενώ, σύμφωνα με το Διεθνή Οργανισμό Θαλασσοθεραπείας, δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 21.

Πώς να επιλέξω κέντρο θαλασσοθεραπείας

Σύμφωνα με το Διεθνή Οργανισμό Θαλασσοθεραπείας, τα κέντρα πρέπει να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από την ακτή, το νερό να αντλείται τοπικά, ενώ η θάλασσα και το περιβάλλον στη συγκεκριμένη περιοχή πρέπει να είναι καθαρά.

Οι αντενδείξεις είναι **ελάχιστες** και αφορούν σε:

- Μολυσματικές και μεταστατικές καταστάσεις.
- Καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια.
- Οξείες δερματίτιδες.
- Σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια.
- Υπέρταση.
- Αλλεργία στο ιώδιο/υπερθυρεοειδισμός

Συμβουλές!

- Η ιδανική διάρκεια μιας κούρας θαλασσοθεραπείας, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι 8-12 ημέρες, δύο φορές το χρόνο.
- Για προγράμματα anti-stress, relax και αδυνατίσματος αρκούν και ημερήσιες επισκέψεις σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Όσο για τις θετικές, αναζωογονητικές επιδράσεις της κούρας, αυτές διαρκούν 6-8 μήνες.

2.4. ΠΗΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πηλοθεραπεία – Ιαματικός πηλός Κρηνίδων

Ο μηχανισμός δράσης του πηλού των Κρηνίδων κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής , αποτελεί γεγονός σύνθετο και πολύπλοκο . Σημαντική προϋπόθεση για την θεραπεία της πηλοθεραπευτικής αγωγής αποτελεί η τήρηση των οδηγιών του θεράποντος ιατρού .

Βασίζεται στη χρήση ώριμου πηλού . Η εφαρμογή του πηλού είναι δυνατόν να είναι μερική ή ολική , με εμβάπτιση του σώματος σε αυτόν ή με τοπική επάλειψη . Η θεραπευτική δράση του πηλού είναι διπλή :

1. Ασκεί δράση τοπική (στην επιφάνεια του δέρματος)
2. Ασκεί δράση γενική (σε διάφορες λειτουργίες , χάρη σε ουσίες που διεισδύουν μέσα στον οργανισμό)

Η δράση της πηλοθεραπείας οφείλεται κυρίως σε τρεις παράγοντες : μηχανικό , θερμικό και χημικό .

Μηχανική δράση :

Στον πηλοταμιευτήρα το σώμα δέχεται την επίδραση δύο μηχανικών παραγόντων . Της άνωσης και της υδροστατικής πίεσης . Η άνωση του σωματικού βάρους και κατά συνέπεια επέρχεται χαλάρωση και σημαντική ευχέρεια στις αρθρώσεις , ενώ η πίεση κατανέμεται ομοιόμορφα στο σώμα . Η άνωση στον

πηλοταμιευτήρα υποβαστάζει το σώμα και αντισταθμίζει σημαντικά την επίδραση της βαρύτητας . Αυτή η στήριξη βοηθά στη χαλάρωση και στη μείωση του πόνου.

Θερμική δράση :

Χαρακτηρίζεται ο πηλός και το θερμό ιαματικό νερό , όταν η θερμοκρασία του υπερβαίνουν την θερμοκρασία της επιδερμίδας του σώματος . Σημαντικές είναι οι ενέργειες του θεραπευτικού πηλού στο δέρμα , στην αναπνοή , στο αίμα , καθώς επίσης στο κυκλοφορικό σύστημα , στο νευρικό και στο πεπτικό. Η θερμοκρασία επιφέρει αύξηση στο ενεργειακό δυναμικό των οστών , ενεργοποιεί του θερμορρυθμιστικούς μηχανισμούς και προκαλεί επιτάχυνση των μεταβολικών και οξειδοαναγωγικών εργασιών. Η θερμοκρασία διαστέλλει σε ικανοποιητικό βαθμό τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται επιφανειακά και αυξάνει την αιμάτωση του δέρματος με αποτέλεσμα την ευκολότερη και συχνότερη σύσπαση τους . Καθώς απαλύνεται ο πόνος ο λουόμενος μπορεί να κινηθεί με μεγαλύτερη άνεση και αυξάνει το εύρος των κινήσεων στις δύσκαμπτες αρθρώσεις .

Χημική δράση:

Η χημική δράση του πηλού των Κρηνίδων οφείλεται στην παρουσία οργανικών και ανόργανων συστατικών , ουσιών με ορμονική και αντιβιοτική δράση , βιοδιεργετών , χημικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων . Αυτά επιδρούν είτε με την επικάθεισή τους στην επιδερμίδα , είτε με την διείσδυσή τους μέσω του δέρματος και των βλεννογόνων στον οργανισμό και έτσι ασκούν χημική δράση στις λειτουργίες του οργανισμού.

Θεραπευτικές ενδείξεις του πηλού :

Θεραπευτικός είναι ο πηλός που ασκεί στον οργανισμό θεραπευτική δράση όπως :

1. Ρευματολογικές διαταραχές
(τραυματολογικές διαταραχές, φλεγμονώδης αρθροπάθειες, νευραλγίες)
2. Γυναικολογικές παθήσεις
(φλεγμονώδης παθήσεις των γεννητικών οργάνων , διαταραχές του εμμηνορρυσιακού κύκλου – εμμηνοροίες , ενοχλήσεις από συμφύσεις κατόπιν γυναικολογικών εγχειρήσεων , αδοίτιδες , κολπίτιδες , πυελοπεριτονίτιδες)

3. Μετατραυματική αγωγή
(σε διαστρέμματα , μώλωπες , αιματώματα , κατάγματα)
4. Καρδιοαγγειακές παθήσεις
(αγγειακές παθήσεις , φλεβίτιδα ενδοαρτηρίτιδα)
5. Δερματικές παθήσεις
(εκζέματα , νεανικές ακμές , ψωρίαση , τοπικές δερματίτιδες , κνησμός
διαφόρων αιτιολογιών)
6. Παθήσεις του νευρικού συστήματος
(τραυματικές περιφερικές παραλύσεις των νεύρων , αλλά αν υπάρχει
αισθητική απώλεια)
7. Στη αισθητική σαν καλλυντικό

Αποτελέσματα εφαρμογής πηλού :

1. Αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος
2. Αύξηση ηλεκτρικής αγωγιμότητας
3. Μεταβολές δυναμικότητας της μεμβράνης
4. Επιρροές στο φαινόμενο απορρόφησης
5. Υπεραιμία των τριχοειδών αγγείων
6. Ενεργοποίηση των υδροποιών αδένων
7. Ενεργοποίηση (Ενζύμων και Ορμονών)

Συμπεράσματα επιστημονικών μελετών για την πηλοθεραπεία :

1. Αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος
2. Δράση στο κυκλοφορικό και καρδιακό σύστημα
3. Δράση στο αναπνευστικό σύστημα
4. Επιρροές στις ανταλλαγές νερού – ηλεκτρολύτη
5. Επιρροές νευροδιαβιβαστικές (Κ.Ν.Σ – Νευρική αγωγιμότητα)
6. Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα
7. Επίδραση στην ενεργοποίηση ενζύμων και μεταφορά τους στην
κυκλοφορία
8. Επίδραση στον μεταβολισμό
9. Επίδραση στην κιναισθησία



Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων - yannis.gr

2.5. ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το πιο απαραίτητο θρεπτικό συστατικό εξακολουθεί να παραμένει το νερό. *"Ζωτικότερον γης, ύδωρ"* είπε ο Αριστοτέλης.

Ποσιθεραπεία είναι η εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα με πόση, για θεραπευτικούς σκοπούς. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία, (υπό μορφή ιόντων), στα κολλοειδή και στα άλατα, τα οποία με την κυκλοφορία φθάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση.

Το νερό, όπως αναφέρθηκε, αποτελεί μία από τις κύριες πηγές τροφοδοσίας του ανθρώπινου οργανισμού σε ανόργανα άλατα, τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του, ενώ η έλλειψή τους δημιουργεί πολλές επιπλοκές.

Άλλοτε το μεταλλικό νερό δρα δι ενός εκ των συστατικών του (π.χ. ραδόνιον εις τα ραδιενεργά ύδατα - διττανθρακικό νάτριο εις τα αλκαλικά) και άλλοτε δια του συνόλου των συστατικών που βρίσκονται σ' αυτό. Τις περισσότερες φορές η θεραπευτική δράση των μεταλλικών νερών εκδηλώνεται μετά από μακροχρόνια χορήγηση. Εξαιρούνται τα θειονατριούχα και θειομαγνησιούχα μεταλλικά νερά τα οποία μόλις χορηγηθούν έχουν άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα - δρουν ως καθαρτικά. Είναι αυτονόητο ότι η κακή λειτουργία της καρδιάς ή των νεφρών αποτελεί βασική αντένδειξη για κάθε είδος ποσιθεραπείας.

Με την πόσιν Ιαματικών νερών έχουμε:

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

Το Ιαματικό νερό είναι υπότονον (εν σχέση με τον όρο του αίματος) και γι' αυτό το λόγο γρήγορα απορροφάται και απεκκρίνεται από τους νεφρούς. Με την γρήγορη διέλευση του νερού από τις χολιφόρους και ουροφόρους οδούς συμπαρασύρονται και αποβάλλονται άλατα και μικροί λίθοι.

Το ανθρακικό οξύ που περιέχεται σε πολλά ιαματικά νερά προκαλεί διέγερση της λειτουργίας του στομάχου και αύξηση της εκκριτικής λειτουργίας. Αυτό το ίδιο το ανθρακικό οξύ προκαλεί αύξηση των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου και αύξηση της συσταλτικότητας της χοληδόχου κύστεως. Τα θερμικά ερεθίσματα στην ποσιθεραπεία έχουν περιορισμένο ενδιαφέρον και αυτό διότι τα διάφορα θερμικά ερεθίσματα έχουν τοπογραφικώς περιορισμένη έκταση που αρχίζει από την στοματική κοιλότητα και τελειώνει στο στομάχι. Πέραν του πυλωρού το περιεχόμενο του δωδεκαδακτύλου φέρει την ίδια θερμοκρασία με την θερμοκρασία του σώματος. Κατά συνέπεια, δεν έχουμε καμία θερμική δράση. Τούτο συμβαίνει γιατί το έντονα ψυχρό ή θερμό νερό αυξάνει την περισταλτικότητα του στομάχου.

Σ' αυτή τη φάση λοιπόν θα έπρεπε να έχουμε μία γρήγορη κένωση του στομάχου αντίθετα όμως έχουμε μια επιβράδυνση και αυτό συμβαίνει γιατί και τα δύο αυτά ερεθίσματα το έντονα ψυχρό ή το έντονα θερμό προκαλούν σύσπαση του πυλωρού.

Γι' αυτόν τον λόγο άτομα με παθήσεις του στομάχου ή του πυλωρικού στομίου πρέπει ν' αποφεύγουν να πίνουν υγρά πολύ θερμά ή έντονα ψυχρά.

Τα χημικά ερεθίσματα κατά την ποσιθεραπεία εμφανίζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Με την λήψη ορισμένων μεταλλικών νερών έχουμε άλλες φορές μεν γενικά εμπλουτισμό του οργανισμού σε μεταλλικές ουσίες άλλες φορές δε εμπλουτισμό σε μια ορισμένη

ουσία ή σε ένα ορισμένο όργανο. Μια μεταλλική ουσία μπορεί να εκτοπίσει από συγκεκριμένο χώρο του οργανισμού μία άλλη καθώς επίσης να γίνει η αιτία για την απέκκριση μιας άλλης.

(Π.χ. **Εισαγωγή βρωμίου:** έχουμε αποβολή χλωρίου

Εισαγωγή νατρίου: έχουμε αποβολή καλίου

Εισαγωγή ασβεστίου: εκδίωξη του μαγνησίου)

Ακόμα είναι δυνατόν μεταλλική ουσία να αναστείλει την μεταβολή άλλων ουσιών. Αποδείχθηκε ότι τα χλωριούχα, το διτανθρακικό νάτριο και κάλιο επιφέρουν κατακράτηση ασβεστίου. Πολλές έρευνες έχουν γίνει και έχουν αποδείξει ότι με την λήψη μεταλλικών νερών από διάφορες πηγές έχουμε μεταβολές στην περιεκτικότητα του ορού του αίματος. (Clark)

Ενδεικνύμενα είδη νερών

Ολιγομεταλλικά. Είναι νερά με στερεό υπόλοιπο μικρότερο των 200mg% και περιέχουν Na, Ca, Mg, Cl, SO₄, HCO₃, καθώς και ίχνη Fe, Cu, Mn, Cr, Co, Zn και άλλων βαρέων μετάλλων.

Επίσης περιέχουν διαλυμένα, σε άλλοτε άλλη ποσότητα αέρια, όπως οξυγόνο, άζωτο ή διοξείδιο του άνθρακα. Το pH τους είναι συνήθως ελαφρώς όξινο, είναι επί το πλείστον κρύα και ορισμένα από αυτά είναι ραδιενεργά.

Η θεραπευτική τους δράση παραδοσιακά αποδίδεται στην υποτονικότητά τους.

Επίσης στα ολιγομεταλλικά νερά αποδίδεται δράση διουρητική δια μέσου αυξήσεως της νεφρικής αιματώσεως.

Μετριομεταλλικά νερά. Περιέχουν στερεό υπόλοιπο 200 - 1000mg%

Ανθρακικά ολιγομεταλλικά νερά. Περιέχουν αυξημένη ποσότητα CO₂. Παρουσιάζουν διουρητική δράση η οποία αποδόθηκε στην ταχεία και αθρόα απορρόφησή τους από τον γαστρικό βλεννογόνο.

Το "ΞΥΝΟ ΝΕΡΟ" που προέρχεται από τη Φλώρινα και η "ΣΑΡΙΖΑ" που προέρχεται από την Άνδρο είναι επιτραπέζια νερά κατάλληλα για ποσιθεραπεία.

➤ **ΞΥΝΟ ΝΕΡΟ**

Ανήκει στην κατηγορία των ψυχρών (αλκαλικών γαιών) υδροανθρακικών οξυπηγών. Το pH των πηγών του "ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ" είναι 6,6 και γι' αυτό έχει ευχάριστη χαρακτηριστική υπόξινη γεύση. Επειδή δε περιέχει μαγνήσιο και ασβέστιο ενδείκνυται στην γεροντολογία, μια και στο γήρας υπάρχουν οστεοπορωτικές αλλοιώσεις των οστών

"Ενδείξεις του "ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ"

- α) Δυσπεπτικές καταστάσεις
- β) Ουρική αρθρίτις
- γ) Ψαμμίασις - λιθίασις
- δ) Χρόνιες φλεγμονές των κατωτέρων ουροφόρων οδών.
- ε) Δυσκοιλιότητα
- ζ) Ελαφρά ηπατοπάθεια

"Αντενδείξεις του "ΞΥΝΟΥ ΝΕΡΟΥ"

- α) Χρόνια ηπατοπάθεια
- β) Υπετροφία προστάτη
- γ) Έλκη στομάχου και πυλωρού

"ΣΑΡΙΖΑ"

Το νερό της "ΣΑΡΙΖΑΣ" έχει μεγάλη διαλυτική ικανότητα στα άλατα - είναι διουρητικό και έχει περίπου την ίδια χημική σύσταση και τις ίδιες ιδιότητες με το νερό "EVIAN".

"Ενδείξεις του νερού "ΣΑΡΙΖΑ"

- α) Λιθιάσεις - ψαμμιάσεις – κρυσταλλουρία
- β) Γαστρεντερικές διαταραχές - παθήσεις του στομάχου του εντέρου και της χοληδόχου κύστεως
- γ) Εκζεματοειδείς δερματίτιδες

"Αντενδείξεις του νερού "ΣΑΡΙΖΑ "

- α) Χρόνια ηπατοπάθεια

2.6. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΗΝ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο διπλωματούχος με τίτλο : **ειδικός λουτροθεραπείας – spa** , λαμβάνει κατάλληλη εκπαίδευση , η οποία θα καλύπτει τους παρακάτω επαγγελματικούς χώρους του Λουτρό – Κλιματοθεραπευτικού Τουρισμού Υγείας ή Διακοπών Υγείας

1. Ιαματικά κέντρα και μονάδες λουτροθεραπευτηρίων – υδροκλιματοθεραπευτηρίων .
2. Μονάδες αναζωογόνησης και ευεξίας – Spa (Κέντρα Θερμαλισμού) .
3. Μονάδες καλλωπισμού, ομορφιάς και αντιγήρανσης (φάρμα ομορφιάς).
4. Κέντρα αποκατάστασης θεραπευτικού αθλητισμού.

Εκπαίδευση:

Η εκπαίδευση έχει στόχο , σύμφωνα και με την επιθυμία του Υπουργείου Τουρισμού και Ανάπτυξης , να καλύψει τις σημερινές ανάγκες , παρέχοντας γνώσεις σε τομείς όπως :

1. Η ανάπτυξη και ανάλυση των σύγχρονων τάσεων γύρω από τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού , οι οποίες πιέζουν συνεχώς , τόσο στην Ελλάδα όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο , για νέα αντίληψη και προσφορά κυρίως στον **Ιαματικό Θεραπευτικό Τουρισμό ή Τουρισμός Υγείας ή Διακοπών Υγείας** .
2. Να αποκτήσουν οι ενδιαφερόμενοι , εξειδικευμένες γνώσεις καταλληλότητας και πολυδύναμες ικανότητες στον τομέα των ειδικών και εναλλακτικών μορφών τουρισμού και με έμφαση στον Ιαματικό Θεραπευτικό και Περιβαλλοντικό Τουρισμό , μέσω της απλής συνδυασμένης Θερμόλουτρο – Κλιματοθεραπείας.
3. Να καταστούν ικανοί να βοηθήσουν τις μονάδες του ΕΟΤ , ή και μικρομεσαίες , καθώς επίσης Υψηλού Επιπέδου Παροχών και να είναι σε θέση να ελέγχουν και να διατηρούν την ποιότητα των παροχών στον Ιαματικό Τουρισμό . Με την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και παράλληλη απόκτηση ειδίκευσης , θα καθίστανται πολύτιμοι βοηθοί σε πολλαπλά σημεία της διάρθρωσης της επιχείρησης με σκοπό την επιθυμητή βελτίωση των ατόμων με ειδικές ανάγκες καθώς και των συνοδών προσώπων τους όλων των ηλικιών , με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη ανάπτυξη του θεραπευτικού τουρισμού.

Ικανότητες - επαγγελματικά καθήκοντα:

Ο/Η κάτοχος διπλώματος ΙΕΚ στην ειδικότητα Ειδικός Λουτροθεραπείας – SPA εργάζεται αρχικά ως βοηθός και κατόπιν ως στέλεχος να συμβάλλει ώστε να εφαρμόζεται το πρόγραμμα λουτροθεραπείας για κάθε λουόμενο ή ομάδα λουόμενων, βάση των επιστημονικών και ιατρικών υποδείξεων και παρακολουθεί την ολοκλήρωση της λουτροθεραπείας, στο πλαίσιο του Ιαματικού Θεραπευτικού Τουρισμού ή Τουρισμού Υγείας ή Διακοπών Υγείας .

2.7. Ιαματικά Κέντρα στην Στερεά Ελλάδα

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Θερμοπυλών(ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ)

Η πηγή των Θερμοπυλών βρίσκεται στο 200^ο χιλιόμετρο της εθνικής οδού Αθηνών-Θεσσαλονίκης και 15 χλμ. από την πόλη της Λαμίας. Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Ήφαιστος μετά από παράκληση της θεάς Αθηνάς δημιούργησε τις πηγές για να πλένεται και να ανακτά τις δυνάμεις του ο Ηρακλής μετά τους άθλους του. Η περιοχή είναι γνωστή από τη μάχη των Θερμοπυλών μεταξύ Ελλήνων και Περσών το 480 π.Χ. Οι Θερμοπύλες οργανώθηκαν ως υδροθεραπευτικό κέντρο το 1935

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 40° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Υπέρθερμο υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Οι θεραπευτικές ενδείξεις που υπάρχουν είναι οι ρευματικές, γυναικολογικές και παθήσεις περιφερειακών νεύρων

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας στους καταρράκτες που σχηματίζονται από τη ροή του νερού της πηγής προσέρχεται πλήθος κόσμου, θαυμάζοντας το τοπίο και πραγματοποιώντας μπάνιο στα άφθονα νερά της πηγής.



Ιαματική πηγή στις Θερμοπύλες (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Υπάτης(ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ)

Η πηγή της Υπάτης βρίσκεται 19 χλμ. από τη Λαμία, σε μια κατάφυτη περιοχή της πεδιάδας της Φθιώτιδας. Τα ιαματικά νερά της Υπάτης ανέβλυζαν κατά πάσα πιθανότητα από το 427 π.χ., ύστερα από μεγάλη σεισμική δόνηση. Βαθιά μέσα στη δεξαμενή της πηγής σώζονταν πέτρες τοποθετημένες κλιμακωτά, πράγμα που δείχνει ότι εκεί υπήρχε σκάλα, για να κατεβαίνουν οι λουόμενοι. Σε μια από τις πέτρες ήταν

γραμμένο το όνομα Αφροδίτη, το οποίο μαρτυρά, ότι ήταν αφιερωμένη στη θεά της ομορφιάς. Έχουν, επίσης, βρεθεί μαρμάρινες πλάκες με χαραγμένα αρχαία γράμματα. Μια απ' αυτές έγραφε: «ΛΗΘΗΝ Τ'ΟΠΙΣΘΕΝ ΟΣ ΙΘΙ ΕΛΕΥΣΕΤΑΙ».

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 32° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Υπόθερμο υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Οι θεραπευτικές ενδείξεις που υπάρχουν είναι οι παθήσεις και σύνδρομα των αγγείων, αρτηριακή υπέρταση, παθήσεις της καρδιάς και του δέρματος, χρόνιες παθήσεις του νευρικού συστήματος.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν 59 ατομικοί λουτήρες και μια κολυμβητική δεξαμενή ιαματικού νερού. Οι ώρες λειτουργίας των εγκαταστάσεων είναι 06:00 π.μ. με 14:00 μ.μ όλο το χρόνο.



Ιαματική πηγή στην Υπάτη (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Πλατυστόμου(Δήμος Μακρακώμης)

Τα λουτρά Πλατυστόμου βρίσκονται σε απόσταση 35 χλμ. από τη Λαμία και 5 χλμ. από την κωμόπολη της Μακρακώμης, στους πρόποδες του βουνού Όρθρυς και σε υψόμετρο 420 μ. Πιστεύεται πως οι πηγές ήταν γνωστές στους αρχαίους Αινιάνες, σίγουρα όμως τις χρησιμοποίησαν οι Ρωμαίοι. Όταν το 1929 ξεκίνησαν εργασίες για το χτίσιμο της λουτρόπολης, βρέθηκαν ερείπια αρχαίων λουτρικών εγκαταστάσεων, λουτρικά αγγεία και νομίσματα. Κατά τους νεότερους χρόνους γινόταν ευρεία χρήση των νερών αυτών, από τους κατοίκους της Φθιώτιδας, λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων τους.

Τα έργα αξιοποίησης των δύο θερμομεταλλικών πηγών άρχισαν κυρίως το 1929. Τότε διαμορφώθηκε και δεντροφυτεύτηκε η περιοχή και χτίστηκε σύγχρονο

Υδροθεραπευτήριο και Ποσιθεραπευτήριο. Από το 2004 η εταιρεία «ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟ Α.Ε.» δημιούργησε ένα σύγχρονο κέντρο θερμαλισμού υγείας και ευεξίας υψηλών προδιαγραφών.

Η θερμοκρασία του νερού της πηγής είναι 32° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Θερμό υδροθειούχο, υποτονικό, ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι: Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις

Ποσιθεραπεία για παθήσεις ήπατος, χοληφόρων οδών, πεπτικού συστήματος και ουροφόρων οδών

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας στο συγκρότημα Thermae Platystomou Resort & Spa λειτουργεί υδροθεραπευτήριο με εξωτερική και εσωτερική πισίνα με ιαματικό νερό και πολλές άλλες παροχές. Η θερμοκρασία του νερού για υδροθεραπεία είναι 32° C, ενώ η θερμοκρασία του νερού για ποσιθεραπεία είναι 25° C.



Ιαματική πηγή στο Πλατύστομο (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Παλαιοβράχας(Δήμος Μακρακώμης)

Στην κοιλάδα του Σπερχειού, σε ένα όμορφο και υγιεινό φυσικό περιβάλλον, 5 χλμ από την Μακρακώμη βρίσκονται τα Ιαματικά Λουτρά της Παλαιοβράχας. Αρκετοί κάτοικοι της γύρω περιοχής τα επισκέπτονται και χαίρονται το θεραπευτικό μπάνιο τους μέσα στις θαυμάσιες πισίνες.

Η θερμοκρασία του νερού είναι 26° C

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι: αυχενικό, αρθρικά, διαβήτη, ψωρίαση, άσθμα, χρόνιες βρογχίτιδες, ελαφρές δερματοπάθειες

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας των λουτρών αριθμούν 3 εξωτερικές πισίνες θερμοκρασίας 26° C. Η περίοδος λειτουργίας των λουτρών είναι από Ιούνιο μέχρι Οκτώβριο, όλη την εβδομάδα και τις ώρες 8:00 π.μ. με 20:00 μ.μ. Δε διατίθενται εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης.



Ιαματικός Πηγή Παλαιοβράχας (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Δρανίστας Καΐτσας(Δήμος Δομοκού)

"Πανώριο το αγνάντεμα στου Δομοκού το κάστρο, χωρίς αντάρα στην ψυχή και γύρω με ηλιοφώς" (Απ.Ζορμπάς)

Οι ιαματικές πηγές Δρανίστας - Καΐτσας (Λουτρά Καΐτσας) είναι γνωστές από την εποχή της τουρκοκρατίας. Η κανονική και οργανωμένη λειτουργία τους ανάγεται στο 1890 οπότε συναντάμε και την πρώτη καταγραφή των ιαματικών τους ιδιοτήτων. Οι πηγές βρίσκονται σε ένα πανέμορφο, καταπράσινο φυσικό τοπίο, σε απόσταση 44 χλμ από την Καρδίτσα και υψόμετρο 440 μ.

Το νερό των πηγών αναβρύζει από ασβεστολιθικά πετρώματα, με θερμοκρασία 22° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Ψυχρό υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό Δρανίστας-Καΐτσας

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι: Αρθροπάθειες, νευροπάθειες, νευρολογικές παθήσεις. Χρόνιοι ρευματισμοί, οσφυοισχιαλγίες, σπονδυλοαρθρίτιδα, παραμορφωτική αρθρίτιδα, μυαλγίες, πονοκέφαλοι, αυχενικό σύνδρομο, γυναικολογικές παθήσεις

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας: Η υποδομή των λουτρών αποτελείται από σύγχρονο υδροθεραπευτήριο που βρίσκεται κάτω από σκιερά πλατάνια και βαλανιδιές σε απόσταση 150 περίπου μέτρων από τις υπόλοιπες εγκαταστάσεις. Διαθέτει 24 λουτήρες και καλύπτει πλήρως τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των επισκεπτών. Κοντά στο υδροθεραπευτήριο λειτουργούν εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης. Η λουτρική περίοδος διαρκεί από την 1η Ιουνίου ως τις 30 Σεπτεμβρίου, τις ώρες 08:00-13:00 π.μ. και 17:00-20:00 μ.μ.



Ιαματική Πηγή Δρανίστας - Καΐτσας (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Εκκάρας(Δήμος Δομοκού)

Η ιαματική πηγή της Εκκάρας τοποθετείται δυτικά, μεταξύ των οικισμών Εκκάρα και Γαβράκια. Στο σημείο αυτό αναβλύζουν σε τέσσερα σημεία υδροθειούχες πηγές, το νερό των οποίων αξιοποιούν οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής για υδροθεραπεία. Την πηγή επισκέπτονται σε μεγάλο ποσοστό κυρίως νεαρά άτομα, όχι μόνο για θεραπευτικούς λόγους αλλά και για λόγους αναψυχής.

Η περιοχή γύρω από την πηγή έχει πλούσια πολιτιστική και λαογραφική παράδοση. Όλη η περιοχή είχε σημαντική ιστορική και στρατηγική παρουσία στους ελληνιστικούς χρόνους, ενώ μνημονεύεται ακόμη και από το Στράβωνα, τον Ξενοφώντα κ.ά. Κάθε Τοπική Κοινότητα έχει να αναδείξει τη δική της μοναδική ιστορία δίνοντας την ευκαιρία στον κάθε επισκέπτη με λίγη υπομονή και με οδηγό τους κατοίκους των μικρών γραφικών κοινοτήτων να ανακαλύψει μέρη γεμάτα παραδόσεις, αρχαία ερείπια, ιστορικές μνήμες και εκκλησίες. Τα πλούσια σε ιστορική και πολιτιστική παράδοση μνημεία, τα όμορφα ξωκλήσια και μοναστήρια, τα πανέμορφα φυσικά τοπία, οι ιαματικές πηγές, οι γραφικές ταβέρνες σίγουρα θα

κερδίσουν τις εντυπώσεις και θα κάνουν τον επισκέπτη να αγαπήσει αυτόν τον ξεχωριστό τόπο.

Η θερμοκρασία του νερού είναι μεταξύ 28-29° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Υπόθερμο υδροθειούχο, υποτονικό ιαματικό νερό δήμου Δομοκού

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι : Υδροθεραπεία για παθήσεις μυοσκελετικού και εκφυλιστικές αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, ρευματικά και αυτοάνοσα νοσήματα, ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα ισχίου και γόνατος, ινομυαλγία. Εισπνοθεραπεία για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.



Ιαματική πηγή Εκκάρας (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Καμένων Βούρλων(ΔΗΜΟΣ ΜΩΛΟΥ – ΑΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ)

Η λουτρόπολη των Καμένων Βούρλων, κτισμένη στη βορειοδυτική ακτή του Μαλιακού κόλπου αποτελεί ένα σπάνιο μαγευτικό τοπίο. Από τη μια η θάλασσα και από την άλλη τα κατάφυτα, από αιωνόβια δέντρα, βουνά, Θρόνιο και Καλλίνδρομο, συνθέτουν ένα ξεχωριστό περιβάλλον. Το ξερό κλίμα, η λειτουργία των εγκαταστάσεων θερμαλισμού όλο το χρόνο, οι υποστηρικτικές εγκαταστάσεις παροχής υπηρεσιών και το γαλήνιο και εναλλασσόμενο περιβάλλον κάνουν ευχάριστη τη διαμονή των επισκεπτών.

Υπάρχει μεγάλος αριθμός θερμών φυσικών αναβλύσεων με διαφορετικό φυσικοχημικό χαρακτήρα που δίνουν διάσταση στις θερμαλιστικές θεραπείες. Οι θερμοκρασίες στις διάφορες φυσικές εξόδους του νερού στην επιφάνεια κυμαίνονται από 30° - 42° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Οι πηγές λουτροθεραπείας χαρακτηρίζονται ως υπέρθερμες ραδιενεργές χλωριονατριούχες. Κατά τόπους υπάρχουν και πηγές υδροθειο-χλωριονατριούχες στις οποίες προσέρχονται επισκέπτες για θεραπευτική αγωγή

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι: Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, αρθρίτιδες, νεφρίτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας : Διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας. Υδροθεραπευτήριο, ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια και λοιπές παροχές υπηρεσιών προσφέρονται στους επισκέπτες που φροντίζουν την υγεία τους.



Ιαματική πηγή Καμένων Βούρλων (www.thermalsprings.gr)

Ιαματικός Φυσικός Πόρος Αιδηψού (ΔΗΜΟΣ ΙΣΤΙΑΙΑΣ-ΑΙΔΗΨΟΥ)

Η Αιδηψός ως «τόπος» θεραπευτικής αγωγής με ιαματικούς φυσικούς πόρους συνδέεται στενά με την ίδια την ιστορία της ιαματικής υδροθεραπείας αλλά και τη γένεση του τουρισμού στη χώρα μας.

Τα φυσικά περιβαλλοντικά της προσόντα την κατέστησαν από αρχαιοτάτων χρόνων, τόπο θεραπείας, ανάπαυσης, ψυχαγωγίας, καλής διατροφής, φυσικής κατάστασης, αναψυχής και επικοινωνίας. Ο ιαματικός λουτρότοπος της Αιδηψού στάθηκε στους αιώνες χώρος συνάντησης που φιλοξένησε γενιές ανθρώπων που φρόντισαν την υγεία και ευεξία τους.

Η Αιδηψός αποτελεί ζωντανή μαρτυρία της διαχρονικής ιστορίας και παράδοσης στην τέχνη της ιαματικής υδροθεραπείας. Ένας πολιτισμός σε έναν γεωγραφικό τόπο που ακόμη και σήμερα δε στάθηκε δυνατόν να έρθει διεξοδικά στο φως. Ένας τόπος

θα υποστηρίζαμε που μαζί με άλλους παρόμοιους στο Αιγαίο ο άνθρωπος δημιούργησε έναν αυτόνομο κλάδο αγωγής υγείας, την ιαματική υδροθεραπεία.

Υπάρχει μεγάλος αριθμός θερμών φυσικών αναβλύσεων. Οι θερμοκρασίες στις διάφορες φυσικές εξόδους του νερού στην επιφάνεια κυμαίνονται από 57° - 80° C

Τα χαρακτηριστικά είναι: Οι πηγές χαρακτηρίζονται ως Υπέρθερμες ιαματικές αλιπηγές. Κατά τόπους είναι ισχυρώς ανθρακούχες.

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι: Χρόνιοι ρευματισμοί, παραμορφωτική αρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, νευρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, μετατραυματικές αγκυλώσεις και δυσμορφίες, γυναικολογικές παθήσεις.

Εγκαταστάσεις θερμαλισμού υγείας : Η Αιδηψός διαθέτει μεγάλο αριθμό σύγχρονων επιχειρήσεων θερμαλισμού υγείας. Υδροθεραπευτήρια, ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια και όλες τις παροχές υπηρεσιών για τους επισκέπτες που φροντίζουν την υγεία τους στις εγκαταστάσεις υδροθεραπείας. Η διαμονή είναι ευχάριστη με πολλές κοινωνικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Η Αιδηψός στο σύνολό της αποτελεί τόπο φροντίδας της υγείας. Το θαλάσσιο περιβάλλον της Αιδηψού διαθέτει φυσικές θερμές πηγές στις οποίες οι επισκέπτες πραγματοποιούν «φυσική θαλασσοθεραπεία».



Ιαματική πηγή Αιδηψού (www.thermalsprings.gr)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ –ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

ΟΜΑΔΑ: Μια του κλέφτη δυο του κλέφτη τρεις και τη
λασπώσαμε!



Πηλοθεραπευτήριο Κρηνίδων Δήμου Καβάλας jti-rhodope.eu

3.1 Ιαματικός Τουρισμός – Ορισμός

Ο Ιαματικός τουρισμός είναι η ειδική μορφή τουρισμού η οποία περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες και σχέσεις προσωρινής διακίνησης και διαμονής ανθρώπων οι οποίοι έχουν στόχο την πρόληψη ,την διατήρηση και την αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και ευεξίας τους, με τη χρήση φυσικών ιαματικών πόρων. Πρόκειται για μορφή τουρισμού που μπορεί να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνο και σχετίζεται με το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα σε άτομα με ειδικές ανάγκες και ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, όπως νεφροπαθείς, καρδιοπαθείς, καρκινοπαθείς κ.ά., να ταξιδεύουν απρόσκοπτα σε τουριστικούς προορισμούς που επιθυμούν.



Λουτρά Πόζαρ στο Νομό Πέλλας

www.athinorama.gr

3.2 Ο ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Πολλά κέντρα Τουρισμού Υγείας λειτουργούν σήμερα στην κεντρική Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία ενώ λιγότερο σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Ολλανδία κ.α. Επίσης λειτουργούν πολλά κέντρα στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης όπως η Ουγγαρία και η Τσεχία. Στην Γερμανία που διαθέτει 250-300 κέντρα ιαματικού τουρισμού υγείας το έτος 1988 ένας αριθμός 7 εκατ. ατόμων επισκέφτηκαν τα κέντρα αυτά των ατόμων αυτών τα 2,3 εκατ. υποβλήθηκαν σε ιαματική θεραπεία (θερμαλισμό) και τα υπόλοιπα άτομα σε θαλασσοθεραπεία, σε κνησιοθεραπεία και σε κλιματοθεραπεία. Στην Ιταλία που λειτουργούν γύρω στα 200 κέντρα τουρισμού υγείας κατά το ίδιο έτος 1988 βρέθηκε ότι επισκέφτηκαν τα κέντρα αυτά 2,3 εκατ. άτομα. Επίσης υπολογίστηκε το 10 % (1988) των εισπράξεων από τον αλλοδαπό τουρισμό προερχόταν από τους επισκέπτες των 12 μεγαλύτερων κέντρων τουρισμού υγείας. Στην Αυστρία λειτουργούν 100 ιαματικά κέντρα εκ των οποίων τα 20 είναι αποκλειστικά για υδροθεραπεία. Επίσης η Αυστρία παρουσιάζεται διεθνώς ως προορισμός αναζωογόνησης κατά της καθημερινής ρουτίνας.

Στην Βόρεια Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Σουηδία και τη Φιλανδία τα προϊόντα του τουρισμού υγείας που προσφέρονται είναι πολύ υψηλών προδιαγραφών τόσο από άποψη κοινωνική όσο και ιατρική. Σήμερα οι λουτροπόλεις αυτές προσελκύουν νέους και άτομα όλων των ηλικιών εκτός των άλλων και λόγω της στροφής προς τις παραδοσιακές μορφές φυσικής θεραπείας ή όπως λέγεται της αφάρμακου ιατρικής κερδίζουν συνεχώς έδαφος με τα νέα δεδομένα. Στη Γερμανία, την Ιταλία και τη Γαλλία η προληπτική ιατρική στηρίζεται σε σημαντικό βαθμό στη υδροθεραπεία από τις μικρές ηλικίες. Η παραμονή των ατόμων σε τέτοιου είδους θέρετρα έχει μεγάλη διάρκεια προκειμένου να φανούν τα αποτελέσματα μιας ορισμένης θεραπείας. Επομένως η αναγκαστική παραμονή αυτή των επισκεπτών απαιτεί αν δημιουργηθεί όχι μόνο η κατάλληλη ατμόσφαιρα για την χαλάρωση και την αναζωογόνηση του οργανισμού αλλά και η δημιουργία και άλλων δραστηριοτήτων και τόπων έλξης των τουριστών που θα τους απασχολούν κατά τις ελεύθερες ώρες (π.χ. θέατρο ή κινηματογράφος). Ορισμένες χώρες όπως η Αυστρία, η Ελβετία, η Γαλλία κλπ. Προσφέρουν σε συνεργασία με τις εθνικές τους αεροπορικές εταιρίες 'πακέτα διακοπών' που αποτελούνται από συγκροτήματα ξενοδοχείων με θερμά λουτρά και όλη την υποδομή σε περιβάλλον ιδανικό για θεραπεία και ξεκούραση.

3.3 Ο ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η Ελλάδα είναι πλούσια σε ιαματικές πηγές με νερά που έχουν ποικίλη φυσικοχημική σύσταση και ενδείκνυνται για εφαρμογή στη σύγχρονη φυσική υδροθεραπεία όλες τις ιαματικές πηγές που λειτουργούν στην Ελλάδα. Στην χώρα μας τα ιαματικά λουτρά αντιμετωπίζονται μόνο ως μορφή θεραπείας και όχι ως προσφορά υπηρεσιών που έχουν σχέση με την αναζωογόνηση του οργανισμού. Δηλαδή τα κέντρα που λειτουργούν στην Ελλάδα είναι κέντρα ιαματικού τουρισμού και όχι κέντρα τουρισμού υγείας.

Η προνομιακή θέση της Ελλάδας στο τουριστικό γίγνεσθαι είναι αναμφισβήτητη. Αυτό που φιλοδοξούν πλέον οι αρμόδιοι είναι να καταστήσουν τη χώρα και δημοφιλή ιατρικό προορισμό, να την εντάξουν δηλαδή στο κλαμπ των χωρών που παρέχουν διακοπές και οργανωμένη ιατρική περίθαλψη ταυτόχρονα. Η κομβική θέση της χώρας στην Ευρώπη και στη Μεσόγειο, το απαγορευτικό κόστος των ιατρικών πράξεων σε άλλες χώρες, αλλά και τα νομικά κωλύματα που περιορίζουν κάποιες ιατρικές πράξεις όπως π.χ. την εξωσωματική γονιμοποίηση στις καθολικές χώρες, είναι τα τρία δυνατά «χαρτιά» της Ελλάδας έναντι των ανταγωνιστών της. Θεωρητικά, όλες οι ελληνικές περιοχές προσφέρονται για την ανάπτυξη τέτοιων δραστηριοτήτων. Σε ότι αφορά τα Κέντρα στο νομοσχέδιο τίθενται αυστηρές προδιαγραφές για τις ιατρικές και ξενοδοχειακές υποδομές τους - την επάρκεια θα πιστοποιούν οι αντίστοιχες διευθύνσεις του Υπουργείου Υγείας. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λουομένων προσέρχεται κατά πρώτον το μήνα Σεπτέμβριο και ακολουθεί ο μήνας Αύγουστος αντίθετα με ότι συμβαίνει στον υπόλοιπο τουρισμού του οποίου ο μήνας αιχμής είναι ο μήνας Αύγουστος.



Ιαματικό Κέντρο στην Κυλλήνη traveldailynews.gr

3.4 ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ – ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η ζήτηση για τον ιαματικό τουρισμό στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα, ιδίως στις μεγάλες λουτροπόλεις. Οι μικρές ιαματικές πηγές προτιμούνται περισσότερο από τον τοπικό πληθυσμό ενώ τις μεγάλες λουτροπόλεις τις επισκέπτονται συνήθως άτομα από άλλα μέρη της Ελλάδας. Όσον αφορά στην ηλικία και στο φύλο των λουομένων παρατηρείται συνήθως ότι είναι άτομα τρίτης ηλικίας και ότι οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό (60-65%). Ο αριθμός ατόμων που χρησιμοποιεί τις ιαματικές πηγές αναλογεί στο 1,4% του ελληνικού πληθυσμού, ενώ το ποσοστό αυτό ήταν μεγαλύτερο στο 1,7% σε σχέση με παλαιότερα. Η φθίνουσα πορεία του ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα οφείλεται:

- Στον ανταγωνισμό που προέρχεται από το χώρο της φαρμακοβιομηχανίας
- Στην απροθυμία των γιατρών να αναγνωρίσουν την υδροθεραπεία ως ιατρική μέθοδο
- Έλλειψη της σχετικής διαφήμισης και πληροφόρησης του κοινού από τα μέσα ενημέρωσης(τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά κ.λ.π.) τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό

Η Ελλάδα παρουσιάζει αρκετά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη του τουρισμού υγείας, όπως εξαιρετικό βιοκλίμα για λουτροθεραπεία, αεροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία, σπηλαιοθεραπεία, πλούσια πολιτιστική και ιστορική κληρονομιά,

όμορφο φυσικό περιβάλλον και φημισμένη μεσογειακή διατροφή. Τα οφέλη του Τουρισμού Υγείας είναι ότι πρόκειται για μορφή τουρισμού καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου καθώς και ότι ορισμένες θεραπείες απαιτούν συστηματική ή επαναλαμβανόμενη εφαρμογή.

Ο Ιατρικός Τουρισμός είναι ακόμα ένας κλάδος υπό διαμόρφωση διεθνώς όπως και η Ελλάδα δεν έχει διαμορφώσει το δικό της προφίλ προσφοράς. Με όλες τις αβεβαιότητες, ένας ρεαλιστικά αισιόδοξος στόχος σε μεσοπρόθεσμο ορίζοντα (3-4 χρόνια) είναι να έρχονται 100.000 ασθενείς το χρόνο και να δαπανούν κατά μέσο όρο 4.000 ευρώ ο καθένας, δηλαδή 3.000 ευρώ σε ιατρικά και 1.000 ευρώ σε ξενοδοχεία και συναφή, με συνολικό κόστος 400 εκατ. Ευρώ ετησίως. Παράλληλα, μπορεί να υπάρχουν πρόσθετα έσοδα από την ιατρική εξυπηρέτηση όσων θέλουν να έρθουν με κύριο στόχο τον τουρισμό και όχι την θεραπεία. Ο τουριστικός κλάδος θα ωφεληθεί περισσότερο εφόσον δημιουργήσει πακέτα που επεκτείνουν τη διαμονή των ασθενών και των συγγενών τους πέρα από τον ιατρικά απαραίτητο χρόνο, ή εάν παράσχει υπηρεσίες μάρκετινγκ και οργάνωσης από τους παρόχους υγείας και γενικά παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας στο μέσο τουρίστα.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει προσφορά ελκυστικών πακέτων και υπηρεσιών εναλλακτικών μορφών τουρισμού (ιαματικού, θρησκευτικού, πολιτιστικού, διατροφολογικού, οικολογικού, αθλητικού τουρισμού και αγροτουρισμού). Ο Τουρισμός Υγείας μπορεί να καθιερωθεί ως αναπτυσσόμενη οικονομική δραστηριότητα λόγω:

- Εκμηδενισμού των αποστάσεων και κατάργησης των συνόρων στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Ένωσης
- Βελτίωσης του μορφωτικού επιπέδου των ταξιδιωτών
- Αυξανόμενης μετακίνησης ατόμων της τρίτης ηλικίας για περισσότερες υπηρεσίες υγείας
- Ανάπτυξης του κοινωνικού τουρισμού
- Έντονου ρυθμού ζωής των σύγχρονων εργαζομένων
- Τάσης για πιο υγιεινούς και εναλλακτικούς τρόπους διαβίωσης

- Αναζήτησης τουλάχιστον του 10% των Ευρωπαίων εκτός εθνικών συνόρων για υπηρεσίες σχετιζόμενες με την υγεία σε λογικά οικονομικά πλαίσια, κάθε εποχή του χρόνου

Ευοίωνες προοπτικές ανάπτυξης του Τουρισμού Υγείας-Θερμαλισμού είναι το νέο θεσμικό πλαίσιο, η εφαρμογή της ευρωπαϊκής οδηγίας 24/2011 από τον Οκτώβριο του 2013, η νομοθετική επεξεργασία του ιατρικού τουρισμού για εναρμόνιση με την Ευρωπαϊκή οδηγία, η πρωτοβουλία για ένταξη της υδροθεραπείας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, η παραμονή της λουτροθεραπείας και της αεροθεραπείας στον κατάλογο ΕΟΠΥΥ, η ένταξη δράσεων του ιαματικού τουρισμού στον αναπτυξιακό νόμο και κυρίως η αναγνώριση των ιαματικών πηγών.

Οι πάροχοι πρέπει να έχουν οργάνωση και διαδικασίες που να μπορούν να πιστοποιηθούν από τα Ευρωπαϊκά συστήματα που θα δημιουργηθούν για το σκοπό αυτό. Τα κράτη υποδοχής πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι εισερχόμενοι ασθενείς δεν θα εκτοπίσουν τους γηγενείς ασθενείς στα νοσοκομεία.

Η Ελλάδα συνεπώς φαίνεται ότι στρατηγικά έχει τη δυνατότητα να ωφεληθεί πολύ ως πάροχος υπηρεσιών από την εφαρμογή της Ευρωπαϊκής οδηγίας. Απαιτούνται όμως τα εξής:

- Προεγκρίσεις από τους φορείς ασφάλισης στη χώρα προέλευσης
- Πληρωμή στη χώρα παροχής θεραπείας και ολοκλήρωση διαδικασιών αποζημίωσης των ασθενών
- Πληροφόρηση για τις δυνατότητες του ασθενούς να επιδιώξει διασυνοριακή φροντίδα
- Διακίνηση ιατρικής πληροφορίας
- Διασφάλιση συνέχειας στη φροντίδα πριν και μετά τη θεραπεία
- Αναγνώριση συνταγών στα κράτη-μέλη
- Ποιότητα υπηρεσιών και ασφάλεια ασθενών

Οι επιχειρήσεις και οι αρμόδιοι φορείς θα πρέπει να προβούν σε εκπόνηση πακετών με εξειδίκευση σε συγκεκριμένα είδη θεραπείας, τοπικών πιλοτικών προγραμμάτων και εξασφάλιση συστημάτων ποιότητας μέσα σε θεσμικά πλαίσια.

3.5 ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Χρόνος Λειτουργίας

1. Η διάρκεια λειτουργίας τους μπορεί να καλύπτει ολόκληρο ή μέρος του ημερολογιακού έτους.
2. Η λειτουργία των Μονάδων Ιαματικής Θεραπείας και των Κέντρων Ιαματικού Τουρισμού είναι συνεχής στη διάρκεια της περιόδου λειτουργίας τους, χωρίς καμία αργία.

Δικαιολογητικά για την Χορήγηση Πιστοποιητικού Καλής Λειτουργίας

Για τη χορήγηση του πιστοποιητικού καλής λειτουργίας ο επιχειρηματίας ή ο Διευθυντής του κέντρου υποβάλλει στον Ε.Ο.Τ. δύο τουλάχιστον μήνες πριν από την έναρξη της επόμενης περιόδου λειτουργίας τα ακόλουθα δικαιολογητικά:

Αίτηση

Στην οποία αναφέρεται το ονοματεπώνυμο του επιχειρηματία ή η επωνυμία και η έδρα της επιχείρησης, ο Α.Φ.Μ. τους, τα πλήρη στοιχεία του Διευθυντή, η τοποθεσία και η ακριβής διεύθυνση της Μονάδας Ιαματικής Θεραπείας ή του Κέντρου Ιαματικού Τουρισμού, καθώς και τα λοιπά προσδιοριστικά στοιχεία τους, δηλαδή ο αριθμός της απόφασης αναγνώρισης του ιαματικού φυσικού πόρου που θα χρησιμοποιηθεί και ο αριθμός του ειδικού σήματος λειτουργίας. Πιστοποιητικό καλής λειτουργίας μηχανολογικών εγκαταστάσεων /εξοπλισμού/ ηλεκτρολογικών κλπ.

Τα παραπάνω πιστοποιητικά χορηγούνται από αρμόδιους μηχανικούς μέλη του Τ.Ε.Ε.

Βεβαίωση Υγειονομικής Υπηρεσίας της οικείας Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης για:

- 1) Την καλή λειτουργία του αποχετευτικού συστήματος, για την υγιεινή διάθεση των λυμάτων των χώρων υγιεινής ή βεβαίωση του οικείου Ο.Τ.Α. ότι η Μονάδα ή το Κέντρο είναι συνδεδεμένο με το αποχετευτικό δίκτυο του Δήμου και
- 2) για την καλή λειτουργία του συστήματος επεξεργασίας των χρησιμοποιηθέντων ιαματικών φυσικών πόρων ή θαλασσινού νερού προ της διάθεσης των λυμάτων.

Πιστοποιητικό μικροβιολογικού ελέγχου για τις πισίνες

Εκδίδεται από τη Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της οικείας Νομαρχίας ή διαπιστευμένα εργαστήρια μετά τη διενέργεια ελέγχων και δειγματοληψιών

Πιστοποιητικό πυρασφάλειας

Πιστοποιητικό πυρασφάλειας σε ισχύ τουλάχιστον κατά τη διάρκεια λειτουργίας της Μονάδας ή του Κέντρου.

Υπεύθυνη δήλωση του διευθυντή του κέντρου στην οποία θα αναφέρεται το ονοματεπώνυμο, η ειδικότητα του υπεύθυνου γιατρού, καθώς και ο αριθμός μητρώου του στον οικείο ιατρικό σύλλογο.

Εσωτερικός Κανονισμός λειτουργίας

Κάθε Μονάδα Ιαματικής Θεραπείας και Κέντρο Ιαματικού Τουρισμού οφείλει να έχει Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας, ο οποίος περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό, τις αρμοδιότητες και την οργάνωση του προσωπικού,
- Τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα αυτού,
- Τον προσδιορισμό του ειδικού ενδύματος, που φέρει κάθε κατηγορία προσωπικού ανάλογα με την ειδικότητά του,
- Τον χρόνο αντικατάστασής του ειδικού αυτού ενδύματος,
- Οδηγίες σχετικά με τις παρεχόμενες υπηρεσίες και τη λειτουργία των θεραπευτικών εγκαταστάσεων, το σύστημα τήρησης της σειράς προτεραιότητας κατά την ιατρική εξέταση και την πραγματοποίηση των συνεδριών ανάλογα με το χρόνο προσέλευσης, τις ειδικές ανάγκες και το είδος της συνεδρίας με στόχο την ομαλή διεξαγωγή της

συνεδρίας, καθώς και κάθε άλλη λεπτομέρεια που είναι απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία της Μονάδας ή του Κέντρου και την προστασία του καταναλωτή.

Απασχολούμενο προσωπικό / προσόντα

Στις Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας και τα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού απασχολείται κύριο, διοικητικό και τεχνικό προσωπικό. Στο κύριο προσωπικό ανατίθεται η παροχή των υπηρεσιών, που προσφέρονται στη Μονάδα ή στο Κέντρο, σύμφωνα με τις άδειες που έχουν χορηγηθεί για την ίδρυση και τη λειτουργία του και τα τμήματα που λειτουργούν και αποτελείται από τους γιατρούς, τους αισθητικούς, τους λουτρονόμους, τους γυμναστές, τους φυσιοθεραπευτές, τους διαιτολόγους κ.λ.π., οι οποίοι πρέπει να κατέχουν αντίστοιχη επαγγελματική άδεια και εφόσον δεν προβλέπεται άδεια, αναγνωρισμένο πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και τους βοηθούς τους, οι οποίοι πρέπει να κατέχουν πτυχίο ή βεβαίωση μεταδευτεροβάθμιας κατάρτισης ή πιστοποίηση από αρμόδιο φορέα.

Στο διοικητικό και τεχνικό προσωπικό ανατίθενται, ανάλογα με τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα του καθενός, όλες οι υποστηρικτικές υπηρεσίες και ιδίως η γραμματειακή υποστήριξη, η μηχανοργάνωση των υπηρεσιών, η λειτουργία του ταμείου και του λογιστηρίου, η συντήρηση του μηχανολογικού εξοπλισμού και των ηλεκτρικών και λοιπών εγκαταστάσεων, καθώς και η καθαριότητα σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες υγιεινής, όπως ειδικότερα καθορίζονται με τον Εσωτερικό.

Γενικοί όροι λειτουργίας και υγιεινής

- Οι Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας και τα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού πρέπει να διαθέτουν ικανοποιητικό αριθμό αποδυτηρίων.

- Πρέπει, επίσης, να είναι διαρκώς εφοδιασμένα με τα απαραίτητα σκεύη, εργαλεία και υλικά, που απαιτούνται για το είδος χρήσης του ιαματικού φυσικού πόρου, που προβλέπεται στις άδειες που έχουν χορηγηθεί, καθώς και με μηχανικά μέσα μεταφοράς ατόμων με κινητικά προβλήματα.

- Όλοι οι χώροι πρέπει να πληρούν τους όρους υγιεινής (φυσικός φωτισμός, αερισμός, κλιματισμός κ.λπ.) και ασφάλειας, σύμφωνα με τις εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις.

- Οι λουτήρες και ο εξοπλισμός πολλαπλών χρήσεων πρέπει να απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση.

- Κάθε κέντρο δύναται να προμηθεύει τον καταναλωτή με τον απαραίτητο αποστειρωμένο ή μιας χρήσης εξοπλισμό (μαγιώ, σκουφάκι, παντόφλες, μπουρνούζι, πετσέτα) για την πραγματοποίηση της συνεδρίας.

- Η θερμοκρασία του ιαματικού φυσικού πόρου για κάθε χρήση καθορίζεται από τον γιατρό της Μονάδας ή του Κέντρου.

- Στις Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας και τα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού, στα οποία πραγματοποιούνται λούσεις, απαιτείται να υπάρχει στην είσοδο κάθε καμπίνας λούσης ειδική τερματική συσκευή, ηχητική και φωτιζόμενη, για την ένδειξη της έναρξης και της λήξης της συνεδρίας και εύχρηστο κουδούνι κινδύνου.

- Το νερό των δεξαμενών ιαματικής θεραπείας (πισίνων) ανανεώνεται ολοκληρωτικά με νέο, ανά 24ωρο, μετά την πλήρη εκκένωση και υγειονομική απολύμανσή τους.

- Στις Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας και τα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού απαγορεύεται το κάπνισμα, η χρήση εύθραυστων σκευών και η είσοδος ζώων.

- Τα χρησιμοποιούμενα προϊόντα πρέπει να έχουν εγκριθεί αρμοδίως.

- Η αίθουσα στην οποία βρίσκεται πισίνα ασφαρίζεται μετά τη λήξη του ωραρίου. Εάν η πισίνα βρίσκεται σε ανοιχτό χώρο, ασφαρίζεται με ειδικό κάλυμμα ή ειδική περίφραξη.

- Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ισχύοντες κανονισμοί ακτινοπροστασίας της Ελληνικής Επιτροπής Ατομικής Ενέργειας στις ιαματικές πηγές που γίνεται χρήση ιαματικών φυσικών πόρων που περιέχουν ραδόνιο και πιθανά άλλα ραδιενεργά στοιχεία και τα ευρωπαϊκά διεθνή πρότυπα που αφορούν στις μέγιστες επιτρεπτές περιεκτικότητες τοξικών στοιχείων στον ιαματικό φυσικό πόρο, ανάλογα με τη χρήση (εσωτερική – εξωτερική).

Ειδικά μέτρα υγιεινής για τους απασχολούμενους στα κέντρα

- Στα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού και Μονάδες Ιαματικής Θεραπείας εφαρμόζονται ως προς το απασχολούμενο προσωπικό οι εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις και Κανονισμοί Υγιεινής (βιβλιάριο υγείας κ.λ.π.) και Ασφάλειας, ως και Ακτινοπροστασίας της Ε.Ε.Α.Ε. και οι σχετικές εγκύκλιοί της. Ο γιατρός της

Μονάδας Ιαματικής Θεραπείας ή του Κέντρου Ιαματικού Τουρισμού παρακολουθεί υπεύθυνα την υγιεινή κατάσταση όλων των εργαζομένων.

Κανονισμός Λειτουργίας

Η εργασία του προσωπικού δεν πρέπει να υπερβαίνει το νόμιμο ωράριο, όπως αυτό καθορίζεται κάθε φορά από την εργατική νομοθεσία. Το προσωπικό πρέπει να εκτελεί την υπηρεσία που του ανατίθεται, σύμφωνα με τον α Κανονισμό και τον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας της Μονάδας ή του Κέντρου και να είναι πλήρως κατατοπισμένο από το Διευθυντή και το γιατρό στον τομέα της εργασίας του, ώστε να είναι σε θέση να δίνει ακριβείς πληροφορίες στους καταναλωτές, τους προϊσταμένους του και στον γιατρό. Εάν διαπιστώσει έλλειψη ή ανωμαλία, που ανάγεται στον τομέα των καθηκόντων του, οφείλει να το αναφέρει αμέσως αρμοδίως, άλλως βαρύνεται με την ευθύνη της αμέλειας και της άγνοιας ζητημάτων του τομέα του. Η παράλειψη αυτή αποτελεί πειθαρχικό αδίκημα. Το προσωπικό φέρει, κατά τη διάρκεια της εργασίας του, ειδικό ομοιόχρωμο κατά κατηγορία ένδυμα, που ορίζεται με τον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας, ειδικά υποδήματα και περικάλυμμα της κεφαλής, καθώς και ένδειξη με το όνομα και την ειδικότητά του.

3.6 ΟΔΗΓΟΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

Στη χώρα μας η αναζήτηση νερών με θεραπευτικές ιδιότητες δεν είναι καθόλου δύσκολη. Ολόκληρη η Ελλάδα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «πηγή», αφού το έδαφός της απαριθμεί περί τις 30 ιαματικές πηγές, οι οποίες αναβλύζουν διάσπαρτες σε όλη της την έκταση.

Εδώ σας παρουσιάζουμε (αλφαβητικά) ένα χρηστικό οδηγό των οργανωμένων ιαματικών πηγών.

➤ **Αιτωλοακαρνανία – Τρύφοι**

Το υδροθεραπευτήριο του Τρύφου προσφέρει και ποσιθεραπεία, μαζί με τις κλασικές μεθόδους υδροθεραπείας, κυρίως για την εξάλειψη των πεπτικών και εντερικών διαταραχών.

➤ **Απολλωνία**

Στο χωριό στις όχθες της Βόλβης θα βρείτε υδροθεραπευτήριο με σύγχρονες εγκαταστάσεις. Τα λουτρά Απολλωνίας είναι κατάλληλα για αρθρικά και δερματικά νοσήματα, καθώς και παθήσεις των περιφερειακών νεύρων.

Από το 1970 και μετά, με ιδιαίτερη ένταση την τελευταία δεκαετία, έχει αναπτυχθεί ένας σημαντικός τομέας απασχόλησης στις εγκαταστάσεις των ιαματικών λουτρών Νέας Απολλωνίας με ξενοδοχειακές μονάδες και αξιόλογη παροχή υπηρεσιών τουρισμού (υδροθεραπευτήριο, δεξαμενές για ομαδικά λουτρά). Πλέον, το παλιό προσφυγικό χωριό αποτελεί κεφαλοχώρι της περιοχής και έδρα του νεοσύστατου Δήμου Απολλωνίας.

➤ **Αγία Παρασκευή, Κασσάνδρα Χαλκιδικής**

Εδώ υπάρχει μια μικρή Λουτρόπολη, με υπερσύγχρονο υδροθεραπευτήριο (SPA). Φημίζεται για τις σπάνιες θεραπευτικές ιδιότητες, απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και διαθέτει πισίνες, σάουνες, χαμάμ, κατεωνιστήρες, υδρομασάζ (ατομικά και ομαδικά) για θεραπεία και αναζωογόνηση. Το νερό των πηγών ενδείκνυται για πολλές παθήσεις όπως αυτές των οστών, των αρθρώσεων και των μυών, καθώς και για δερματικές παθήσεις.

Κοντά στα Λουτρά μπορείτε να επισκεφτείτε χωριά με μεγάλη τουριστική κίνηση, φρέσκο ψάρι και πολλά αξιοθέατα με μεγάλη αρχαιολογική σημασία.

Από τη Θεσσαλονίκη και το αεροδρόμιο Μακεδονία η Αγία Παρασκευή απέχει 120 χιλιόμετρα.

➤ **Ψωρονέρια**

Φτάνοντας λίγο μετά τη διασταύρωση της Άμφισσας στη πηγή Καλλιδρόμου ή Ψωρονέρια, η εικόνα που αντικρίζουμε θυμίζει τους πιστούς που βαπτίζονται στον Ιορδάνη ποταμό, προκειμένου να τους δοθεί η χάρη του Αγίου Πνεύματος. Εδώ, δίνεται η χάρη της γιατρίας από δερματοπάθειες, ψωριάσεις και αρθритικά.

➤ **Έβρος – Τραϊνούπολη**

Οι παθήσεις που θεραπεύει η πηγή της Τραϊνούπολης είναι: ρευματισμοί, νευρίτιδες και νευραλγίες, δερματοπάθειες και γυναικολογικά προβλήματα, παθήσεις των νεφρών, του ήπατος και της χολής, αναπνευστικές δυσλειτουργίες, κ.ά.

➤ **Ζάκυνθος**

Στην περιοχή Καρώνης, στο δημοτικό διαμέρισμα των Ορθονίων, βρίσκεται μία πανέμορφη μικρή παραλία με βότσαλο, τα

Εύγγια, 20 χλμ. βόρεια της πόλης της Ζακύνθου. Η θάλασσα γύρω από τη θειούχα πηγή έχει χρώμα λευκό, το οποίο οφείλεται στις κροκίδες κολλοειδούς θείου, που προέρχονται από την αναγωγή θειικών και θειούχων ενώσεων.

Που κάνει καλό; Απαλύνει το δέρμα, εξαλείφει τις ρυτίδες, θεραπεύει δερματικές παθήσεις.

➤ **Θέρμη**

Λίγα χλμ. έξω από τη Θεσσαλονίκη, υπάρχουν τα ομώνυμα λουτρά με θειούχες ιαματικές πηγές και εγκαταστάσεις διαμονής και λουτροθεραπείας, ανοιχτές από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο.

Ικαρία



Γνωστή περισσότερο για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών λουτρών και λιγότερο για την άγρια φυσική της ομορφιά, η Ικαρία τα τελευταία χρόνια αναδεικνύεται

<http://www.enlefkotv.com>

ως ένας ανερχόμενος τουριστικός προορισμός που χαρακτηρίζεται από άγρια ομορφιά, πυκνή βλάστηση, ψηλά βουνά, ποτάμια και χαράδρες.

Οι πηγές στην Ικαρία, θεωρούνται μεταξύ των πλέον ραδιενεργών πηγών της υδρογείου. Το ραδόνιο εισπνεόμενο από το δέρμα φθάνει, λόγω της διαλυτότητας του, στα λιποειδή των νεύρων επιδρώντας ευεργετικά στις οδυνηρές νευρίτιδες και νευραλγίες. Συντελεί στην αποβολή του ουρικού οξέως, δηλαδή θεραπεύει την ουρική αρθρίτιδα.

Η παρουσία οιστρογόνων στις πηγές Μουσταφά και Σπηλαίου ωφελούν στις γυναικολογικές παθήσεις. Δεν υφίσταται κίνδυνος αφού η ραδιενέργεια οφείλεται σχεδόν αποκλειστικά στο ραδόνιο και όχι στα άλατα ραδίου, αφ' ετέρου το νερό που καταλήγει στους λουτήρες έχει μειωμένο ποσό ραδιενέργειας καθώς αναμιγνύεται με το θαλασσινό.

Οι ιαματικές πηγές της Ικαρίας είναι της κατηγορίας των αλιπηγών ραδιενεργών. Περισσότερο ραδιενεργές είναι της Αρτέμιδος (50,4°C), του Απόλλωνος (45,4°C), Μουσταφά-Λίτζα (43°C), Κράτσα (46,8°C) κ.ά. Θερμότερη από όλες (58,7°C), αλλά φτωχότερη σε ραδιενέργεια (8,2 – 9 Mache) είναι η πηγή Θερμό.

Στην περιοχή έχουν βρεθεί ερείπια από αρχαία λουτρά.

➤ **Ιωάννινα – Καβάσιλα**

Το ιαματικό, «θερμομεταλλικό» νερό τους θεραπεύει ρευματισμούς, αρθροπάθειες και δερματοπάθειες. Επίσης, υπάρχουν και τα ατιμόλουτρα στον Αμάραντο Κόνιτσας, είναι από τα μοναδικά του είδους στην Ελλάδα σε υψόμετρο 1.260μ.

➤ **Καβάλα – Ελευθερές**

Οι τέσσερις θερμές πηγές θεραπεύουν τους ρευματισμούς, τις αρθρίτιδες, γυναικολογικά προβλήματα, ενώ παράλληλα χαλαρώνουν το μυϊκό και νευρικό σύστημα. Από το 1924 στους ιαματικούς βούρκους Κρηνίδων Καβάλας ο άργιλος και το θείο απορροφούν τα νεκρά κύτταρα στο δέρμα, που απομακρύνονται με το θειούχο νερό στις ντουζιέρες, ώστε να αποκτήσει στιλπνότητα και μία απαστράπτουσα επιδερμίδα.

Οι πηγές Ελευθερών Καβάλας βρίσκονται 42 χλμ. από την Καβάλα, στην εθνική οδό προς Θεσσαλονίκη, μέσα σε μια κατάφυτη κοιλάδα που διασχίζεται από τον ποταμό Μαρμαρά. Απέχουν 1,5 χλμ από τη θάλασσα.

➤ **Καρδίτσα – Σμόκοβο**

Τα ευεργετικά συστατικά του νερού τους θεραπεύουν μια μεγάλη γκάμα παθήσεων, με πρώτες τις ρευματοπάθειες και τις παθήσεις των αναπνευστικών οδών. Οι περισσότεροι έρχονται από την Πτολεμαίδα, με έντονο αναπνευστικό πρόβλημα λόγω των μολυσματικών έργων της ΔΕΗ. Η πιο θερμή πηγή ανέρχεται στους 41,6 °C., ενώ η μέση θερμοκρασία του νερού από το 1662 είναι 40,2 βαθμοί. Το νερό συγκεντρώνεται σε μια δεξαμενή από την οποία με θερμομονωτικούς σωλήνες μεταφέρεται στο υδροθεραπευτήριο για τη λούση, το τμήμα εισπνοών, ρινοπλύσεων και το ομαδικό χαμάμ.

Κάθε μπανιέρα διαθέτει υδρομασάζ και ρυθμιστή θερμοκρασίας προκειμένου να αντιστοιχεί στην θερμοκρασία που συστήνει ο γιατρός.

➤ **Καϊάφας**

Από την Αθήνα με το αυτοκίνητο φτάνετε σε τρεις ώρες. Είναι το μέρος όπου ο μύθος θέλει τον κένταυρο Νέσσο να ξέπλυne την πληγή που του προκλήθηκε μετά από χτύπημα βέλους από τον Ηρακλή. Δίπλα ακριβώς στα λουτρά υπάρχει μία υπαίθρια μικρή λιμνούλα, η οποία κάθε απόγευμα είναι δωρεάν για το κοινό.

Κάνουν καλό: Στις αρθρικές, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις, στις χολολιθιάσεις και ηπατίτιδες, στις παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, στις υποτονικές δυσπεψίες και στις ατονικές δυσκοιλιότητες από χολική ανεπάρκεια.

Στα λουτρά του Γερανίου Καϊάφα, νοτιοανατολικά του Πύργου Ηλείας, το σινάφι των καρδιοπαθών ανταμώνει στα χαλκοπράσινα νερά μιας μικρότερης σπηλιάς με 32 °C, αφού η καρδιά τους δεν αντέχει μεγαλύτερη θερμοκρασία. Σε ένα μικρότερο ακόμη σπήλαιο, οι πάσχοντες πίνουν κρύο θειούχο νερό.

➤ **Καμένα Βούρλα**

Οι παθήσεις που θεραπεύονται είναι εκείνες του κυκλοφοριακού συστήματος, οι ρευματισμοί, οι δερματοπάθειες και τα γυναικολογικά προβλήματα.

➤ **Καστοριά – Αμμουδάρα**

Το κέντρο θεραπείας ενδείκνυται για τις παθήσεις των άκρων και για τις ρευματοπάθειες.

➤ **Κιλκίς – Πικρολίμνη**

Η Πικρολίμνη βρίσκεται στην Ξυλοκερατιά του Κιλκίς, 23 χλμ. από την Θεσσαλονίκη. Στη λίμνη έκτασης 4.500 στρεμμάτων, οι θειούχες λάσπες περιέχουν σημαντική ποσότητα θειούχων ενώσεων και νιτρικών αλάτων που όταν θερμαίνονται παρεισφύουν στον οργανισμό μέσω του δέρματος επιδρώντας στις απολήξεις των νεύρων.

Στις όχθες της εδρεύει το πρώτο, σύγχρονο κέντρο πηλοθεραπείας στα Βαλκάνια που φροντίζει για την υγεία, την ομορφιά και επιδρά καταπραϊντικά σε μυοσκελετικά προβλήματα, ρευματισμούς, αρθρικά, οσφυαλγία, ισχιαλγία, δισκοκήλη, δερματοπάθειες (ακμή κ.λ.π), σαλπινγίτιδες.

➤ **Κυλλήνη**

Παλιά αρχιτεκτονική οικημάτων, ερειπωμένη μέσα σε δάσος ευκαλύπτων, θυμίζει τις δόξες της Κυλλήνης, όταν έσπευδαν άτομα εκεί για να θεραπεύσουν πλήρως το αναπνευστικό τους βρογχικό άσθμα, εμφύσημα, χρόνιες βρογχίτιδες, αναπνευστική ανεπάρκεια. Δεν είναι τυχαίο που οι φιλάρεσκοι Ρωμαίοι έχτισαν το θέρετρο τους ακριβώς εδώ.

➤ **Κως**

Λίγο μετά το Ψαλίδι βρίσκονται τα Θερμά, που όπως πήραν την ονομασία τους από τις θερμές πηγές που υπάρχουν στην περιοχή. Τα καυτά νερά καταλήγουν στη θάλασσα κι έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε θειάφι.

Κάνουν καλό: Σε αρθρίτιδες, δερματοπάθειες, εφιδρωματικές καταστάσεις, κυκλοφορικές διαταραχές, νευρώσεις, παραλύσεις, ρευματισμοί.

Η περιοχή χρειάζεται φροντίδα για τον εκσυγχρονισμό της κυρίως ως προς τις συνθήκες λειτουργίας του όλου χώρου, αλλά και βελτίωση στο δρόμο που οδηγεί στα Θερμά.

➤ **Λαγκαδάς**

18 χλμ. από τη Θεσσαλονίκη, μπορείτε να απολαύσετε θερμά θεραπευτικά λουτρά. Υπάρχει ξενοδοχείο, εστιατόριο καθώς και ένας δροσερός καλοφυτεμένος κήπος. Τα λουτρά του Λαγκαδά είναι κατάλληλα για αρθριτικά και ρευματικά νοσήματα καθώς και παθήσεις των περιφερικών νεύρων.

Το 900 π.Χ περίπου ο γιατρός του Βυζαντίου Ιουστινιανός κατασκεύασε τον μαρμάρινο ομαδικό λουτήρα και άλλες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας στον Λαγκαδά, δίπλα στη λίμνη που πήρε το όνομα Κορώνεια, από τη μητέρα του Ασκληπιού, θεού της Ιατρικής και της Υγείας.

Σήμερα, η λουτρόπολη του Λαγκαδά διαθέτει υδροθεραπευτήριο με δυο ομαδικούς λουτήρες 41 °C και 60 ατομικούς από τους οποίους οι 23 είναι εξοπλισμένοι με υδρομασάζ. Ακόμη, διαθέτει φυσιοθεραπευτήριο, ιατρείο, δυο πισίνες Ολυμπιακών προδιαγραφών, γήπεδα μπάσκετ, τένις, βόλλεϋ, πάρκα. Τα νερά είναι φθοριούχα, θειονατριούχα, διτανθρακικά και αλκαλικών γαιών.

➤ **Λήμνος – Μύρινα**

Θεραπεύει την ουρική αρθρίτιδα, τις λοιμώξεις των ουροφόρων οδών και τις παθήσεις των νεφρών. Στην Πλάκα προς την παραλία του Αγίου Χαραλάμπους βρίσκονται τα ιαματικά λασπόλουτρα, όπου γίνεται «πηλοθεραπεία» σε υπαίθριες εγκαταστάσεις.

Είναι χαρακτηριστικό ότι μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα, τον συγκεκριμένο πηλό τον πούλαγαν στα φαρμακεία και τον χρησιμοποιούσαν ως αντίδοτο στα δηλητήρια.

➤ **Λουτρά Ηραίας**

Στο κέντρο του χωριού λειτουργεί σύγχρονο υδροθεραπευτήριο με αυτεπιστασία του Δήμου, στο διάστημα από 15 Ιουνίου έως και τις 15 Οκτωβρίου. Το υδροθεραπευτήριο διαθέτει είκοσι (20) υπερπολυτελείς καμπίνες με αντίστοιχες μπανιέρες από τις οποίες οι τρεις είναι για υδρομασάζ.

Τα θειούχα και σιδηρούχα νερά των πηγών είναι τα πλέον ενδεδειγμένα ιατρικά, με αποδεδειγμένες θεραπευτικές ιδιότητες για: αρθρίτιδες, αυχενικό σύνδρομο, γυναικολογικά, κυκλοφορικό και νευρικό σύστημα, οστεοπόρωση, ρευματισμούς και ίσως τα καλύτερα για τη θεραπεία ήπατος και χολής.

Οι Ιαματικές Πηγές βρίσκονται κοντά στην Εθνική οδό Τρίπολης-Πύργου. Στη γέφυρα Κοκλαμά ο δρόμος αριστερά περνά από τα χωριά Γαρατζινού, Λιοδώρα και φτάνει στις Ιαματικές Πηγές Λουτρών Ηραίας.

➤ **Λουτράκι**

Η πρώτη αναφορά στα νερά του Λουτρακίου γίνεται στον Ξενοφώντα. Οι πηγές λένε ότι χάρη σ' αυτά θεραπεύτηκε ο Σύλλας και στόμα με στόμα το μυστικό έμαθαν οι πάντες στη ρωμαϊκή επικράτεια. Οι Θέρμες, το σημερινό Λουτράκι, θεωρείται η αρχαιότερη ελληνική λουτρόπολη. Το πρώτο δημοτικό «λουτρικό κατάστημα» έγινε το 1874.

Θεσμός έχει γίνει στο Λουτράκι και το Μεσογειακό Συνέδριο Ιαματικής Ιατρικής. Στα Λουτρά Λουτρακίου λειτουργούν ένα υδροθεραπευτήριο με 4 ομαδικές πισίνες 12 ατόμων και 12 ατομικούς λουτήρες, με διαχωρισμό ανδρών-γυναικών.

Η θεραπεία στο Λουτράκι, δεν ενδείκνυται για όσους πάσχουν από έλκη, ηπατικές ανεπάρκειες, μη αντισταμιζόμενες παθήσεις της καρδιάς, πρόσφατη εγκεφαλική συμφόρηση, μεγάλη αρτηριακή υπέρταση, προχωρημένες γενικά νεφρίτιδες και λιθιάσεις.

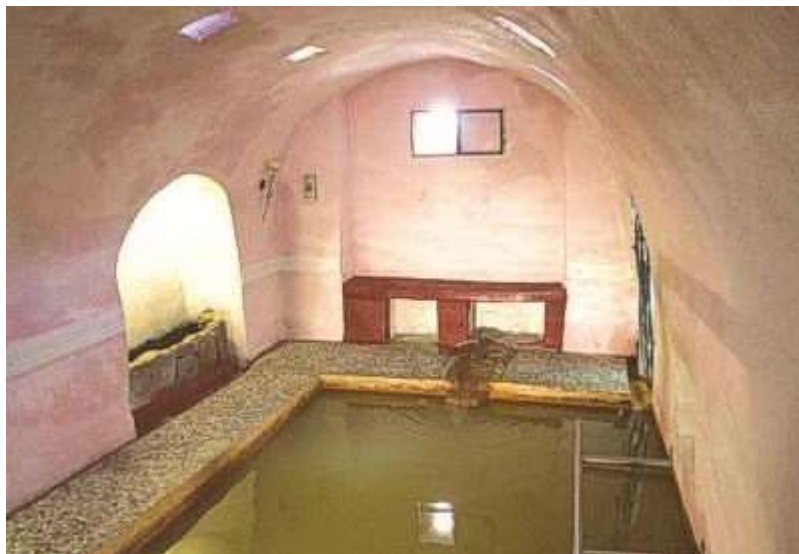
➤ **Μέθανα**

Οι Ιαματικές πηγές των Μεθάνων είναι αποτέλεσμα της ηφαιστειακής δράσης, ονομαστές εδώ και χιλιάδες χρόνια για την αποτελεσματική και σωτήρια επίδρασή τους στην υγεία και την ομορφιά. Κείμενα του Πausανία, του Στράβωνα και του Οβίδιου, μαρτυρούν την ύπαρξη και την φήμη τους από τους αρχαίους χρόνους.

Έχουν ευεργετικές θεραπευτικές ιδιότητες για πολλές παθήσεις όπως αρθροπάθεια, δισκοπάθεια, σπονδυλοαρθρίτιδα, ρευματοπάθεια, κατάγματα, γυναικολογικές

παθήσεις, στειρότητα, νευρώσεις, κοπώσεις, παθήσεις αναπνευστικού συστήματος, χρόνιες βρογχίτιδες, δερματικά νοσήματα κλπ.

Οι ιαματικές εγκαταστάσεις των Μεθάνων βρίσκονται στις εξής περιοχές: Άγιοι Ανάργυροι (Λουτρόπολη Μεθάνων), Άγιος Νικόλαος (Λουτρόπολη Μεθάνων) και Λουτρά Πausανία (στον οικισμό του Αγίου Νικολάου Κουνουπίτσας) σε απόσταση 11 χιλιομέτρων από τα Μέθανα.



Μυτιλήνη

Η φύση χάρισε στον Πολιχνίτο τις πιο θερμές πηγές στην Ευρώπη, που αναβλύζουν μέσα από ηφαιστειογενή πρωτογενή και δευτερογενή πορώδη πετρώματα. Η

θερμοκρασία του νερού είναι μεταξύ 67 και 92 βαθμών Κελσίου και στους λουτήρες μεταξύ 42 και 44 βαθμών Κελσίου. Θεωρούνται εφάμιλλες του Βισμπάντεν της Γερμανίας και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες (πέρα από τις χαλαρωτικές) για χρόνιους ρευματισμούς, αρθροπάθειες, χρόνιες σπονδυλαρθρίτιδες, οσφυοισχιαλγία, δευτεροπαθείς δερματικές παθήσεις, ουρική αρθρίτιδα, φλεγμονώδεις παθήσεις γυναικολογικής προέλευσης, δυσλειτουργία σαλπίγγων κ.ά.

Ιαματικές Πηγές Λουτρόπολης Θερμής: Τα ιαματικά νερά της Θερμής ήταν περίφημα και στην αρχαιότητα. Στις ανασκαφές που έγιναν για την ανέγερση του ξενοδοχείου «Σάρλιτσα Παλλάς» βρέθηκαν μικροί λουτρόνες και σύστημα αποχετεύσεως. Συστήνονται για την θεραπεία ρευματισμών, γυναικολογικών, δερματικών παθήσεων και παθήσεων

κυκλοφορικού.

Η Θερμή απέχει 11 χλμ. από την πόλη της Μυτιλήνης, αποτελεί το κέντρο της γύρω περιοχής και χωρίζεται σε δύο μέρη στην Κάτω και Άνω Θερμή.

Ιαματικές πηγές Εφταλούς: Με θερμοκρασίες 43,6-46,5. C, ενδείκνυται για τη θεραπεία ρευματισμών, αρθριτισμού, ισχιαλγίας, νευραλγίας, ψαμμιάσεως,

χολολιθιάσεως, γυναικολογικών και δερματικών παθήσεων. Περιοχή: Μόλυβος (Μήθυμα).

➤ **Μήλος**

Τα ιαματικά λουτρά του νησιού ήταν γνωστά από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης τα αναφέρει στο Ε΄ βιβλίο του «Περί Επιδημιών». Αναφορά σε αυτά κάνει πολύ αργότερα, το 1771 και ο γάλλος καθηγητής της Βοτανικής Pitton de Tournefort στα «περιηγητικά» του κείμενα.

Σήμερα λίγες πηγές χρησιμοποιούνται και αυτές είναι ελάχιστα αξιοποιημένες.

Οι πιο σημαντικές από αυτές είναι οι παρακάτω: Λουτρά του Λάκκου, Λουτρά του Μακρινού, η Πικροπηγή ή Τσιλλονέρι, τα Λουτρά του Προβατά. Ενδείκνυνται: Στις ρευματοειδείς αρθρίτιδες, στις παθήσεις των περιφερειακών νεύρων, στις γυναικολογικές παθήσεις και στις δερματικές.

Μπορείτε να πάτε στον Αδάμαντα (μέσα σ' ένα σπήλαιο όπου έχουν κατασκευαστεί και χώροι για μπάνιο) με θερμοκρασία 33,3° C, στις Αλυκές με 22° C, στην Κάναβα με 50°C, στο Παλιοχώρι με 50°C, στα Μαντράκια με 54°C, στον Αδάμαντα στην περιοχή Χάρου με 42°C, στον Προβατά, Τρία Πηγάδια και αλλού. Όλες αυτές οι πηγές θεωρούνται κατάλληλες για ρευματοειδείς αρθρίτιδες, παθήσεις των περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές, δερματικές και άλλες. Χαρακτηριστικό είναι ότι στις περιοχές αυτές μετρούνται υψηλές θερμοκρασίες και στο έδαφος.

Στη Νέα Απολλωνία, εκτός από τα άνω και κάτω άκρα, το ιαματικό νερό της λουτρόπολης θεραπεύει γυναικολογικά προβλήματα, ανακουφίζει από τους ρευματισμούς και τις παθήσεις των νεύρων. Οι ιαματικές πηγές βρίσκονται δίπλα στη Λίμνη Βόλβη, 50 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη στην Παλαιά Εθνική Οδό Θεσσαλονίκης- Καβάλας.

➤ **Νίσυρος**

Τα λουτρά λειτουργούν από το 1870 και πηγαίνουν άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από διάφορες παθήσεις, όπως ρευματισμούς, αρθρίτιδες, αυχενικά, κατάγματα κ.ά. Η θερμοκρασία του νερού φθάνει τους 50 βαθμούς Κελσίου, ενώ λέγεται ότι το νησί επισκεπτόταν συχνά για θεραπευτικούς λόγους και ο Ιπποκράτης.

Δυστυχώς η σημερινή εικόνα των λουτρών είναι άθλια και όπως μας είπαν άνθρωποι που κάνουν λουτροθεραπείες κινδυνεύει να απαξιωθεί η φήμη μιας από τις καλύτερες λουτροπηγές της χώρας.

➤ **Ξάνθη – Γεννησέα**

Η ιαματική πηγή της Γεννησέας ενδείκνυται ιδιαίτερα για τις παθήσεις του δέρματος, του νευρικού συστήματος και για την ίαση ρευματοπαθειών.

➤ **Πέλλα – Λουτράκι**

Οι θεραπευτικές ενδείξεις είναι απεριόριστες- ενδεικτικά αναφέρονται οι παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, οι ρευματοπάθειες, οι αρθροπάθειες, οι ισχιαλγίες, οι δερματοπάθειες, τα προβλήματα του πεπτικού και κυκλοφορικού συστήματος κ.ά.

➤ **Πρέβεζα**

Εκτός των κλασικών θεραπειών τα λουτρά προσφέρουν πλήρη ανάνηψη από τις ραχίτιδες.

➤ **Ροδόπη**

Έξω από το παρθένο δάσος Φρακτού, στην οροσειρά της Δυτικής Ροδόπης, πίσω από μια βουνοπλαγιά και 10 χλμ από το Παρανέστι Δράμας, η διαπεραστική μυρωδιά του θείου αναμιγνύεται έντονα με άρωμα βασιλικού. Η προσέλευση πολλών επισκεπτών τα καλοκαίρια στα λουτρά, δημιούργησε τον οικισμό Θέρμια στα Πομακοχώρια. Ο γραμματέας της κοινότητας Θερμών, μας παραπονέθηκε για την άρνηση των επιστημόνων να γίνει δειγματοληψία και εξέταση του νερού, επειδή η πηγή δεν ανήκει στον Σύνδεσμο. Η θερμοκρασία του είναι 47 °C, τσούζει, αλλά θεραπεύει τις δερματοπάθειες.

➤ **Σέρρες – Σιδηρόκαστρο**

Οι ιδιότητες του νερού είναι τέτοιες που μπορούν να θεραπεύουν πλήρως τις παθήσεις και τα προβλήματα των άκρων, χρόνια ή μη, καθώς και κάποια γυναικολογικά προβλήματα. Πολλοί νέοι, αθλητικοί σύλλογοι και επαγγελματίες χορευτές παραθερίζουν χειμώνα και καλοκαίρι στα ιαματικά υδρόλουτρα Σιδηροκάστρου όπου η πληρότητα ανέρχεται στο 90% κατά τη λουτρική περίοδο.

Στο σύγχρονο υδροθεραπευτήριο Σιδηροκάστρου, για τα άτομα με ειδικές ανάγκες υπάρχουν ανυψωτικά μηχανήματα προκειμένου να οδηγούνται στο κρεβάτι, στον λουτήρα, στο ντους, καθώς και ειδικές ράμπες για τους τετραπληγικούς. Όργανα διαθερμίας, υπερήχων, μηχανήματα έλξης, παραφινοθεραπείας, λουτρά πεταλούδας με υδρομασάζ, σάουνα, πισίνα ανοιχτή και κλειστή. Οι παλιοί ομαδικοί λουτήρες τύπου χαμάμ, θερμοκρασίας 39-40 °C διακοσμούνται με βιτρό βυζαντινών σχεδίων.

➤ **Σουρωτή**

Κοντά στη Θεσσαλονίκη, υπάρχει πηγή με πόσιμο θεραπευτικό νερό που διευκολύνει την πέψη και έχει διουρητική δράση.

Από το Νοέμβριο του 2014 αναγνωρίστηκαν πέντε νέες ιαματικές πηγές στην Ελλάδα και οι σχετικές αποφάσεις δημοσιεύθηκαν στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Πρόκειται για τις Ιαματικές Πηγές Σουρωτής, Κυλλήνης, Θερμών Σύλλα, Φρύνης Σκουρτανιώτη και Γιάλτρας Αιδηψού.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΟΜΑΔΑ 1

<http://www.iama.gr/>

<http://www.nikaria.gr/>

www.thermalsprings.gr

ΟΜΑΔΑ 2

www.pilotherapia.gr

www.thermalsprings.gr

www.loutrakispa.gr

www.yannis.gr

www.iama.gr

www.vita.gr

<http://www.belife.gr>

ΟΜΑΔΑ 3

<http://www.enlefkotv.com/>

<http://www.nefeli.lib.teicrete.gr/>

<http://www.kokkinonero.blogspot.gr/>