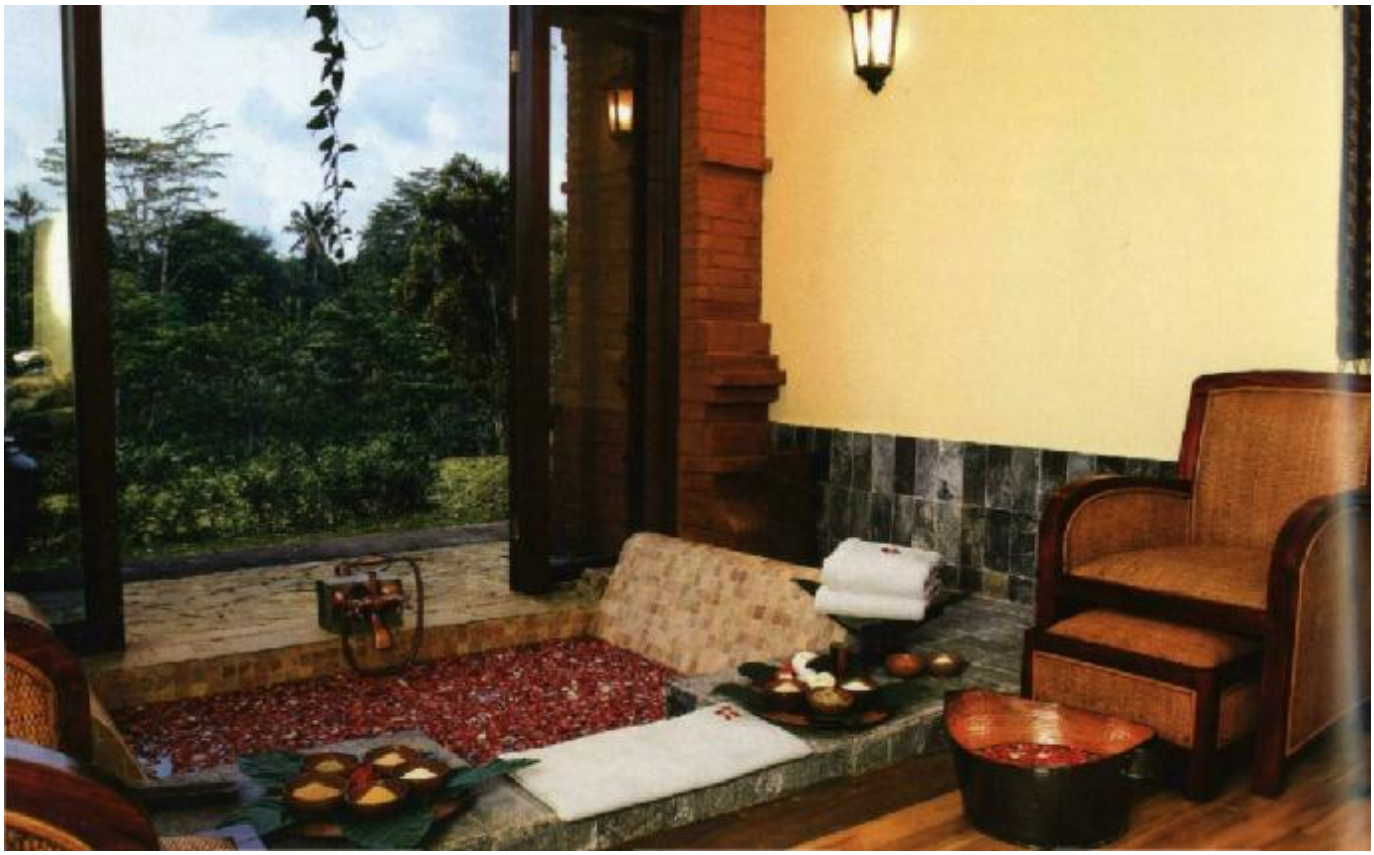
Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

Spa & ξενοδοχειακά συγκροτήματα: Μία μόδα ή ένας σημαντικός τρόπος έλξης πελατών που οδηγεί σε μεγάλες πληρότητες;



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ – ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:
ΧΑΛΑΚΑΤΕΒΑΚΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ – Α.Μ. 4472
ΞΕΝΟΥ ΛΑΜΠΡΙΝΗ – Α.Μ. 4492

ΠΑΤΡΑ 11/04/2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ **5**

Θαλασσοθεραπεια 6
Θαλασσοθεραπεια και SPA 7
ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ 11
ιαματικος τουρισμος 12
ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ 13
ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ 14

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ **15**

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ 16
Τα πρωτα μπανια 16
Αρχαια Ελλας 18
Ρωμη 19
Βυζαντιο 21
Οθωμανοι 22
Απο τα βαλανεια στα χαμαμ 23
Ευρωπη 26
Νεωτερα Ελλας 27
Bains Mixtes 30
Τι ισχυει σημερα 31
Λουτρα καθαροτητας και ιαματικα 33
18Ος αιωνας - 1920 33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ **41**

Το αντεργκραουντ των πηγων: αποριες και απαντησεις 42
Doctor, doctor, gimme the news! 45
Πως επιδρουν τα μεταλλα στον οργανισμο 46
Κρυο, χλιαρο η καυτο; 46
Θειον, το θεϊκον 47
Τα αερια των ιαματικων υδατων 47
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ 48
… κι ο ψωριαρης χωρια 50
Κανονες λουτροθεραπειας 51
Η λουτρικη αντιδραση 51
Ποσο να κατσω 52
Γινονται θαυματα; 52
Οι σημειωσεις ενος λουτροβιου 55
Φυτολογια 57
Ζωολογια 57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ – ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ **58**

Σαντορινη 59
Μηλος 63
Κιμωλος 66
Κυθνος 67
Καλυμνος 69
Κως 70
Νισυρος 71
Ροδος 73
Ικαρια 74
Χιος 76
Λεσβος 77
Λημνος 79
Σαμοθρακη 80
Νομος Έβρου 82
Νομος Ξανθης 83
Νομος Δραμας 84
Νομος Καβαλας 85
Νομος Σερρων 86

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 87
ΝΟΜΟΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ 88
ΝΟΜΟΣ ΚΙΛΚΙΣ 89
ΝΟΜΟΣ ΠΕΛΛΗΣ 91
ΝΟΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ 92
ΝΟΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ 93
ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΗΣ 94
ΝΟΜΟΣ ΆΡΤΑΣ 96
ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 97
ΝΟΜΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ 98
ΝΟΜΟΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ 101
ΝΟΜΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ 103
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 106
ΕΥΒΟΙΑ 108
ΝΟΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ 111
ΑΡΓΟΛΙΔΑ 113
ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ 114
ΝΟΜΟΣ ΗΛΕΙΑΣ 115
ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ 119
ΝΟΜΟΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ 120

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ – SPA & ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ **121**

GRECOTEL HOTELS 122
ALDEMAR HOTELS 132
THERMAE SYLLA SPA - WELLNESS HOTEL 144
THERMAE BATH SPA 152

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ – ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ SPA ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ **155**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 156
AFRICA & MIDDLE EAST 158
MÖVENPICK RESORT & SPA DEAD SEA – AMMAN, JORDAN 158
AMANJENA RESORT & SPA – MARRAKESH, MOROCCO 159
SANTE WINELANDS HOTEL & WELLNESS CENTRE – KLAPMUTS, SOUTH AFRICA 160
THE CEDI – MUSCAT, SULTANATE OF OMAN 161
ASIA 162
ANANDA IN THE HIMALAYAS – UTTARANCHAL, INDIA 162
FOUR SEASONS RESORT BALI AT SAYAN – BALI, INDONESIA 163
INN SEIRYUSO – SHIZUOKA-KEN, JAPAN 164
THE ISLAND SPA AT THE FOUR SEASONS RESORT MALDIVES – NORTH MALE ATOLL, MALDIVES 165
THE ORIENTAL SPA – BANGKOK, THAILAND 166
CARIBBEAN 167
SHAMBHALA AT PARROT CAY – TURKS & CAICOS ISLANDS, BRITISH WEST INDIES 167
LA SAMANNA – FRENCH WEST INDIES 168
EUROPE 169
ROGNER – BAD BLUMAU HOTEL & SPA - AUSTRIA 169
QUELLENHOF – AACHEN, GERMANY 170
CAPRI PALACE HOTEL & SPA – CAPRI, ITALY 171
BULGARI HOTEL – MILAN, ITALY 172
LES THERMES MARINS DE MONTE – CARLO – MONTE CARLO, MONACO 173
SOFITEL THALASSA VILALARA – LAGOS, PORTUGAL 174
LENKERHOF ALPINE RESORT – LENK, SWITZERLAND 175
CEMBERLITAS BATH – ISTANBUL, TURKEY 176
HARROGATE TURKISH BATHS & HEALTH SPA – UNITED KINGDOM 177
NORTH AMERICA 178
KING PACIFIC LODGE – BRITISH COLUMBIA, CANADA 178
THE GOLDEN DOOR – ESCONDIDO, CALIFORNIA 179
FOUR SEASONS RESORT HUALALAI AT HISTORIC KA'UPULEHU – UNITED STATES 180
FOUR SEASONS RESORT MAUI AT WAILEA – UNITED STATES 181
CLAY – NEW YORK, NEW YORK 182
MAXIMUS SOHO – NEW YORK, NEW YORK 183
OCEANIA 184
NAMALE – SAVUSAVU, FIJI ISLANDS 184
BORA BORA LAGOON RESORT – BORA BORA, POLYNESIA 185

MEXICO & SOUTH AMERICA 186
ESPARANZA – CABO SAN LUCAS, MEXICO 186
EXPLORA EN PATAGONIA – PUERTO NATALES, CHILE 187
FOUR SEASONS RESORT CARMELO – CARMELO, URAGUAY 188

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ – ΕΡΕΥΝΕΣ, ΜΕΛΕΤΕΣ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ 189

ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ : ΈΡΕΥΝΕΣ-ΜΕΛΕΤΕΣ 190
ΈΝΩΣΗ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 190
ΣΥΝΕΔΡΙΑ & ΗΜΕΡΙΔΕΣ: ΗΜΕΡΙΔΑ ΧΕΝΙΑ 2004 ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ 190
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΝ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ 203

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ – ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΡΘΡΑ 208

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΚΑΪΑΦΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ 209
ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΟΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΝ 210
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΑΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΚΑΪΑΦΑ 211
ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΠΟ ΑΡΧΕΣ ΙΟΥΝΙΟΥ ΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΗΣ 212
Α. ΤΣΟΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ: "ΣΧΕΔΙΟ ΝΟΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟ" - ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΚΑΙ ΔΡΟΜΟΛΟΓΕΙΤΑΙ Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ 212
ΠΡΟΤΑΣΗ ΝΟΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΣΟΚ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟ 216
ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΑΠΟ ΤΟ 1920 ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΗ ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ 216
ΙΚΑ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ 218
ΤΟΝ ΜΑΙΟ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΔΕΛΤΙΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΙΚΑ 219
ΑΝΕΣΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ: ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ 220
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΥΠΑΡΞΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ SPA ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ 4 ΚΑΙ 5 ΑΣΤΕΡΩΝ 221

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ SPA ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ. 222

ΤΑ SPA ΦΕΡΝΟΥΝ ΣΥΝΑΛΛΑΓΜΑ 223
ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΜΑΣ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ 223
ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 226
ΑΝΑΓΚΕΣ - ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ 227
ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ – ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΝ 228

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ – ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ 229

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΣΥΕ 230
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΧΑΡΤΕΣ 234
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3:ΕΟΤ 240

ΠΗΓΕΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 246

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ 247
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 248
ΑΡΘΡΑ 249

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θαλασσοθεραπεία

...η θαλασσοθεραπεία είναι ένα σύστημα αποτελεσματικής θεραπείας...

Ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης, μπορεί να θεωρηθεί ως ο πρώτος που ανακάλυψε τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού, παρατηρώντας την ευεργετική επίδραση του στα πληγωμένα χέρια των ψαράδων. Από το γεγονός ότι η επαφή με τη θάλασσα απέκλειε κάθε πιθανή μόλυνση, η ιατρική του διάνοια τον έκανε να προτρέπει τους ασθενείς του σε θεραπείες με την χρήση θαλασσινού νερού ακόμα και για ανακούφιση από πόνους. Είναι γνωστό πλέον ότι η θαλασσοθεραπεία είναι ένα σύστημα αποτελεσματικής θεραπείας που με τη χρήση θερμού θαλασσινού νερού, προκαλεί την ανανέωση των κυττάρων, με ανταλλαγή διαφόρων στοιχείων και τοξινών ανάμεσα στο αίμα και το νερό.

Θαλασσοθεραπεία και SPA

Πριν λίγα χρόνια η θαλασσοθεραπεία ήταν η νέα μόδα. Τώρα είναι το απαραίτητο δώρο στον εαυτό σας για ξεκούραση, χαλάρωση, και περιποίηση της επιδερμίδας σας.

Τι είναι όμως ακριβώς η θαλασσοθεραπεία; Η πιο αρμόδια να μας απαντήσει είναι η κ. Μαριάννα Αγγελοπούλου, από τα ξενοδοχεία Aldemar: «Είναι η φροντίδα που βασίζεται στην χρήση του ζεστού, φρέσκου θαλασσινού νερού και των παραγώγων της θάλασσας, όπως τα φύκια και η λάσπη, με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρωπίνου σώματος και πνεύματος.»

Χαλάρωση και αναζωογόνηση ψυχής και σώματος που στηρίζεται στις προληπτικές, θεραπευτικές, χαλαρωτικές και τονωτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Η φροντίδα γίνεται τόσο με αυτό καθαυτό το θαλασσινό νερό, που βρίσκεται σε θερμοκρασία 31-36 βαθμών Κελσίου (μπάνια, ντους, πισίνες) όσο και με θεραπείες σχετικές με παράγωγα της θάλασσας, όπως τα φύκια, η λάσπη ή ακόμα και με καλλυντικά που έχουν ως βάση τα παραπάνω συστατικά. Το θαλασσινό νερό, η λάσπη και τα φύκια είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό. Όσο για τη συγκεκριμένη θερμοκρασία, βοηθάει τη διείσδυσή τους στο σώμα.

Τόσο απλά και τόσο καλά!

Μερικά μυστικά για την θαλασσοθεραπεία:

Πού μπορώ να κάνω θαλασσοθεραπεία;
Στα οργανωμένα κέντρα που βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα και τα οποία αντλούν και ανανεώνουν το νερό τους από καθαρές θάλασσες. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορείς να κάνεις θαλασσοθεραπεία σε κέντρα που δεν βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα.

Πότε είναι η καλύτερη εποχή;
Το φθινόπωρο όπου ο οργανισμός μας προετοιμάζεται για τον χειμώνα. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της θαλασσοθεραπείας κρατούν για έξι περίπου μήνες και έτσι όλες τις κύριες μέρες του χειμώνα ο οργανισμός μας θα είναι καλυμμένος. Οι πάντες προσκυνούμε πια τα ελιξιριακά θέρετρα, παραδομένοι στα μυστικά μιας ιεροτελεστίας που στοχεύει τόσο στη σφριγηλότητα και την ομορφιά της σάρκας όσο και στην ηρεμία της ψυχής. Επειδή όμως κάθε κέντρο αισθητικής πια "πιστεύει" πως μπορεί να έχει και spa, ιδού κάποιες ερωτήσεις και απαντήσεις που μας ξεμπλοκάρουν. Μαζί με ένα μίνι οδηγό των κέντρων θαλασσοθεραπείας στην Ελλάδα.

Η θαλασσοθεραπεία είναι μόνο για γυναίκες;
Όχι βέβαια. Εδώ υπάρχει ισότητα και οι άνδρες είναι το ίδιο καλοδεχούμενοι να απολαύσουν τις ευεργετικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Είναι χαρακτηριστικό ότι ένας στους πέντε κατοίκους των ΗΠΑ έχουν επισκεφθεί κέντρα θαλασσοθεραπείας και το 48% αυτών ήταν άνδρες, σύμφωνα με έρευνα του Διεθνή Οργανισμού Θαλασσοθεραπείας.

Τι πρέπει να έχω μαζί μου;
Το μαγιό σας φθάνει! Όλα τα κέντρα θαλασσοθεραπείας σας προμηθεύουν με παντοφλάκια, σκουφάκια, και μπουρνούζι. Όσο για τα κοσμήματα σας, το πορτοφόλι σας, και το κινητό σας, ευτυχώς υπάρχουν τα ειδικά ντουλαπάκια που θα σας απαλλάξουν από την σκέψη τους. Μην διανοηθείτε να μην αφήσετε το κινητό σας σε αυτά τα ντουλαπάκια! Πρέπει να σας λείψει για λίγο ο πολυαγαπημένος θόρυβος του για να μπορέσετε να ηρεμίσετε πραγματικά

Πόσες μέρες κρατούν τα προγράμματα;
Ένα ιδανικό πρόγραμμα κρατά ένα εξαήμερο. Υπάρχουν όμως και προγράμματα για δύο μέρες που μπορούν να σας προσφέρουν χαλάρωση, ομορφιά, και περιποίηση. Επίσης, τα περισσότερα κέντρα προσφέρουν και ημερήσια προγράμματα για το στρες, το αδυνάτισμα, τη χαλάρωση ή κάποιες ειδικές περιποιήσεις. Θεωρείστε ότι με τα ημερήσια προγράμματα θα κάνετε μόνο την αρχή… γιατί δεν υπάρχει περίπτωση θα γυρίσετε ξανά και πολύ σύντομα για ολοκληρωμένη περιποίηση.

Τι προσφέρει ένα πρόγραμμα σε κέντρο θαλασσοθεραπείας;
Σε ξεκουράζει (αποβολή στρες και άγχους, καταπολέμηση της κόπωσης). Σε αναζωογονεί (τόνωση των φυσικών και ψυχικών δυνάμεων με ειδικά προγράμματα ομορφιάς και γυμναστικής, απώλεια περιττών κιλών, καταπολέμηση της κυτταρίτιδας). Προλαμβάνει και θεραπεύει παθήσεις του κυκλοφορικού, καρδιαγγειακές, οστεοαρθρίτιδες και ρευματισμούς.

Ποιος καθορίζει και ποιος επιβλέπει και εκτελεί το πρόγραμμα μου;
Το πρώτο σας ραντεβού πρέπει να είναι οπωσδήποτε με το γιατρό του κέντρου, ο οποίος και θα καθορίσει το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες σας. Τις θεραπείες εκτελούν εκπαιδευμένοι γιατροί, φυσιοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, γυμναστές κ.λπ.

Τι πρέπει να προσέξω;
Όσο είναι δυνατό, να ελέγχετε την υγιεινή των χώρων, την απολύμανσή τους (αφού βγει ο προηγούμενος από εσάς) και την ικανότητα του προσωπικού.

Πρέπει απαραιτήτως να μένω στο ξενοδοχείο του κέντρου;
Όχι, αν και, αφού χαρίζετε στον εαυτό σας ένα τέτοιο δώρο, καλό είναι να του το προσφέρετε ολοκληρωμένο.

Πόσο θα μου κοστίσει;
Ένα ολοκληρωμένο εξαήμερο πρόγραμμα ξεκινά από € 500 περίπου, χωρίς τη διαμονή στο ξενοδοχείο.

Ποιο ήταν το πρώτο σύγχρονο spa στον κόσμο;
Το Quiberon της Βρετάνης, το μεγαλύτερο και πιο διάσημο κέντρο της Ευρώπης που ίδρυσε ο φημισμένος ποδηλάτης Louison Bobet, έπειτα από κούρα στο πρώτο θαλασσινό ινστιτούτο της Ευρώπης, το οποίο είχε ιδρύσει ο γιατρός Louis Bargot στο Ροσκόφ της Γαλλίας.

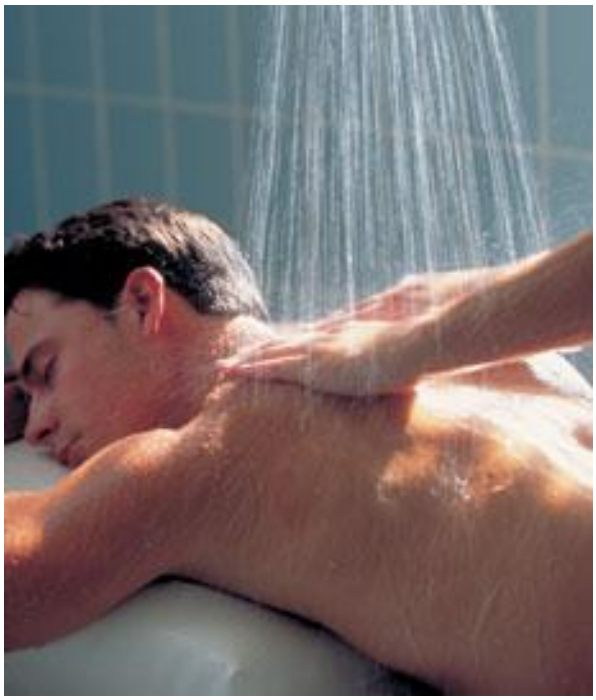
Ποιοι διάσημοι έχουν χαλαρώσει σε spa;
Ο Μαρκ Τουέιν, ο Φρόυντ, ο Γκόγκολ και ο Νίτσε έπαψαν να στοχάζονται, έστω και για λίγο, σ' ένα δωμάτιο με ατμό. Ο Γκαίτε, μετά την παραμονή μιας εβδομάδας στο spa του Μαρίενμπαντ, βρήκε τη δύναμη να φλερτάρει μια 19χρονη. Στο ίδιο μέρος, ο Βάγκνερ εμπνεύστηκε τον Λόενγκριν. Ο Καζανόβα περιέφερε τη λίμπιντό του στα δημόσια λουτρά της Ευρώπης, ενώ ο Ναπολέοντας ισοπέδωσε όλη την πόλη του Βισί για να κτίσει ένα σύγχρονο spa που θα ανταποκρινόταν στα δικά του αυτοκρατορικά πρότυπα. Η σειρά σας τώρα.

Ακόμα αναρωτιέστε γιατί λατρεύουμε την θαλασσοθεραπεία;

Πολύ απλά γιατί:

Πρώτον διότι οι προληπτικές και θεραπευτικές της ιδιότητες την αναδεικνύουν ως μία έγκυρη, εναλλακτική μορφή φροντίδας της υγείας μας, με αξιόλογα αποτελέσματα: στα σημερινά προβλήματα όπως το στρες, η υπερκόπωση, η φυσική γήρανση κ.λπ. και στα παραδοσιακά προβλήματα όπως τραυματισμοί, ορθοπεδικά, γυναικολογικά και κυκλοφορικά προβλήματα.

Δεύτερον διότι ο σημερινός τρόπος ζωής με το άγχος, τους εντατικούς ρυθμούς εργασίας, την καθιστική ζωή, την κακή διατροφή κ.ό.κ. την αναδεικνύει σε ανάγκη. Η θαλασσοθεραπεία δεν είναι μία απλή διέξοδος από την καθημερινότητα, είναι μία πρόταση, ένας τρόπος ζωής που μπορεί να προσφέρει: την ενέργεια και την χαλάρωση που χρειαζόμαστε. Επιπλέον είναι μία φυσική μέθοδος φροντίδας του εαυτού μας και ενδεχομένως και μία φιλοσοφία υγιεινής διατροφής. Πάνω απ΄όλα, η θαλασσοθεραπεία όταν γίνεται με σωστό και συστηματικό τρόπο (1-2 φορές τον χρόνο) μπορεί να αποτελέσει μία επένδυση στην ψυχική και σωματική μας υγεία.



΄Ηδη αρκετά πολυτελή ξενοδοχεία σε όλη την Ελλάδα διαθέτουν υπερμοντέρνα κέντρα θαλασσοθεραπείας και spa (Sanus Per Aqua, υγιής μέσω του νερού), με άριστο εξοπλισμό και καλά εκπαιδευμένο προσωπικό. Τα κέντρα αυτά διαθέτουν υδρομασάζ σε θερμαινόμενες πισίνες με θαλασσινό νερό, αρωματοθεραπεία και θεραπεία με φυτά θαλάσσης. Η θαλασσοθεραπεία συνίσταται στη σωστή και ταυτόχρονη χρήση των ευεργετικών συστατικών του θαλασσινού νερού και των θαλασσινών φυτών.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων στα περισσότερα κέντρα περιλαμβάνει συνδυασμό θαλασσινού νερού, θαλασσινών φυτών και λάσπης, με απόρροια την λήψη όλων των ευεργετικών στοιχείων του υδάτινου περιβάλλοντος από το ανθρώπινο σώμα. Επιπλέον συμβάλει ευεργετικά και σε πολλούς ακόμα τομείς όπως η χαλάρωση, ο έλεγχος του στρές, η ανανέωση των μυών και της επιδερμίδας ακόμα και στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Ιδιαίτερα σημαντικό βέβαια είναι ότι στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και συνταυτίζεται με την εφαρμογή ισορροπημένης υγιεινής διατροφής.

Το κλίμα στις Ελληνικές παράκτιες περιοχές που χαρακτηρίζεται από μεγάλη ηλιοφάνεια με αναζωογονητικές ιδιότητες συμβάλει κατά πολύ σε αυτό τον τομέα.

ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ROYAL MARE THALASSO
Το πρώτο κέντρο της Ελλάδας. Στη Χερσόνησο της Κρήτης, 25 χλμ. από το Ηράκλειο, μέσα στο ξενοδοχείο Royal Mare Village της ξενοδοχειακής αλυσίδας Aldemar.

GRECOTEL
Στα ξενοδοχεία της αλυσίδας Grecotel στην Κω (Grecotel Kos Imperial Thalasso) και στην Κέρκυρα (Grecotel Daphnila Bay Thalasso).

RODIAN AMATHUS BEACH HOTEL
Στην Ιξιά της Ρόδου, κοντά στην πόλη.

CANDIA MARIS
Στην Αμμουδάρα Κρήτης, 2,5 χλμ. από
το Ηράκλειο.

CLUB MED MARE NOSTRUM
Στις εγκαταστάσεις του ξενοδοχείου
του Club Mediterranee στην Ακτή της Βραυρώνας, 35 χλμ. από την Αθήνα.

PERLE RESORT HOTEL
Στο Ακρωτήρι, 15 χλμ. από τα Χανιά.

IMPERIAL MYCONIAN
Στην Ελιά, 10 χλμ. από τη Χώρα της Μυκόνου.

ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA WELLNES HOTEL
Στην Αιδηψό (ιαματικό κέντρο με τμήμα θαλασσοθεραπείας).

ΓΑΛΗΝΗ
Στα Καμένα Βούρλα (ιαματικό κέντρο με τμήμα θαλασσοθεραπείας).

ιαματικός τουρισμός

... αποσκοπεί στην ίαση διαφόρων παθήσεων...

ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ονομάζονται οι φυσικές αναβλύσεις των θερμών, υπόθερμων ή ψυχρών νερών, τα οποία με τα συστατικά που περιέχουν είναι κατάλληλα για την ίαση διαφόρων παθήσεων του ανθρώπινου σώματος.

ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ είναι κομμάτι του τουρισμού υγείας μια που με την χρήση του ιαματικού νερού αποσκοπεί στην ίαση διαφόρων παθήσεων και στην αναζωογόνηση του ανθρώπινου οργανισμού.

ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΣ είναι ένα σύνολο οργανωμένων και αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων με κυρίαρχο στοιχείο αυτό της χρήσης του ιαματικού νερού με στόχο την πρόληψη, διατήρηση και αποκατάσταση της σωματικής ή και ψυχικής ευεξίας και υγείας του ανθρώπου.
Η Ελλάδα έχει αμέτρητες φυσικές ιαματικές πηγές, οι περισσότερες από αυτές γνωστές από την αρχαιότητα. Πολλές από αυτές ήκμασαν κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους όταν εξελίχθηκαν σε κοσμοπολίτικα κέντρα προσελκύοντας πολύ κόσμο για λουτροθεραπεία και ψυχαγωγία. Το λουτρό μάλιστα σε ιαματικές πηγές ήταν γνωστό από τον 13ο αιώνα στα Ασκληπιεία.
Η πηγή Σύλλα στην Αιδηψό στον χώρο του ξενοδοχείου Θέρμαι Σύλλα, αναβλύζει από βάθος 3.000 μέτρων, εδώ και αιώνες ιαματικό θεραπευτικό νερό. Στο Λουτράκι Πέλλας η θερμοκρασία του νερού είναι σταθερή, ακριβώς στην θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος 37 βαθμούς Κελσίου. Επισήμως αναγνωρισμένες από την πολιτεία ως ιαματικές είναι περίπου 80 .

ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ

Οι λουτροπόλεις δηλαδή ο ιαματικός τουρισμός κατ' επέκταση ανήκει σε μια ειδική μορφή του φαινομένου που ονομάζουμε τουρισμό. Όταν λέμε τουρισμό εννοούμε την μετακίνηση ατόμου ή ατόμων από το περιβάλλον της μόνιμης κατοικίας τους σε ένα άλλο γεωγραφικό περιβάλλον, με σκοπό την ψυχαγωγία, την ανάπαυση. Με την προϋπόθεση όμως αυτή η μετακίνηση να είναι περιορισμένης διάρκειας και να υπάρχει σε αυτόν που μετακινείται η επιθυμία επιστροφής στο γεωγραφικό περιβάλλον της μόνιμης διαμονής.
Ακόμη αυτή η μετακίνηση δεν θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από τον σκοπό επίτευξης κέρδους. Το αντίθετο μάλιστα ο τουρίστας θα πρέπει να ξοδέψει χρήματα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση ο τουρίστα κατευθύνεται σε μια λουτρόπολη με σκοπό να καταλύσει για να ακολουθήσει εκείνη την ενδεικνυόμενη θεραπεία που θα τον βοήθησει να γιατρέψει την ασθένεια του.
Οι ελληνικές λουτροπόλεις χαρακτηρίζονται από υψηλού επιπέδου θεραπευτικές εγκαταστάσεις κάθε είδους, επανδρωμένες από κατάλληλα εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό, καθώς και βοηθητικό προσωπικό από. τη μια μεριά και από την άλλη από αντίστοιχης βαθμίδας τουριστικά καταλύματα διαμονής και εστίασης .
Όπως φαίνεται εκ των πραγμάτων οι λουτροπόλεις της Ελλάδας είναι άκρως κατάλληλες για θεραπεία ποικίλων ασθενειών, δεδομένου ότι τα ιαματικά νερά τους περιέχουν τα κατάλληλα για τη θεραπεία συστατικά. Η ιαματοθεραπεία διακρίνεται σε λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, ατμοθεραπεία και λασπόλουτρα. Οι ιαματικές πηγές και οι θαυματουργές ιδιότητές τους είναι, γνωστές από την εποχή ακόμη της Αρχαίας Ελλάδας όχι μόνον στην Ελλάδα αλλά και *έξω* από αυτή.
Η τεράστια όμως σημασία τους σαν πηγή εσόδων και κατά συνέπεια η εκμετάλλευσή τους γι' αυτό άρχισε μόλις στις αρχές του αιώνα μας, μαζί με την πύκνωση του τουριστικού ρεύματος προς τη χώρα μας και την ανάπτυξη των απαραίτητων έργων υποδομής.
Σήμερα, όσον αφορά το οικονομικό μέρος, οι λουτροπόλεις της Ελλάδας αποτελούν μια από τις πιο προσοδοφόρες ειδικές μορφές
τουρισμού, με μεγάλες δυνατότητες εξέλιξης. Πράγματι, οι Ελληνικές λουτροπόλεις χαρακτηρίζονται από κάθε κατηγορίας καταλύματα - ξενοδοχεία, επιπλωμένα δωμάτια, κάμπινγκ τα οποία περιστοιχίζονται από τα γνωστά σε όλους μας μαγαζιά εξυπηρέτησης των τουριστών είτε αυτά είναι εστιατόρια είτε καταστήματα λαϊκής τέχνης.
Όλα αυτά σκοπεύουν στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη φιλοξενία και εξυπηρέτηση του τουρίστα. Και όλα αυτά βέβαια δεν σημαίνουν τίποτε άλλο για τους ανθρώπους που ζουν από τον τουρισμό από εισοδήματα. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η μεγάλη σημασία των λουτροπόλεων, και των γενικότερων υπηρεσιών που προσφέρουν όσον αφορά την συμβολή τους στην ανάπτυξη του κατά τόπους τουριστικού φαινομένου.

ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

Η Ελλάδα είναι μια από τις πιο σεισμοπαθείς χώρες του κόσμου. Η δράση των ηφαιστείων δημιούργησε τις πολυάριθμες θερμές πηγές της χώρας, οι οποίες περίπου είναι 150, αλλά δεν λειτουργούν όλες. Χωρίζονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

α) Οξυπηγές: Διακρίνονται σε απλές πηγές πλούσιες σε ελεύθερο ανθρακικό οξύ και φτωχές σε διαλυμένα στερεά συστατικά και σε αλκαλικές, που είναι πλούσιες σε ανθρακικό οξύ. Εδώ ανήκουν οι πηγές της Υπάτης και του Ξυνού Νερού.

β) **Αλατοπηγές:** Διακρίνονται σε χλώριο νατριούχε ς και σε αλατοπηγές.

γ) **Σιδηρούχες:** Είναι πηγές πλούσιες σε σίδηρο.

δ) **Θειούχες:** Πηγές πλούσιες σε θείο.

ε) **Ραδιενεργείς:** Πηγές πλούσιες σε ραδιενεργά συστατικά.

Οι παθήσεις που θεραπεύουν τα νερά των πηγών είναι δερματικές, αναπνευστικές καθώς και παθήσεις του κυκλοφοριακού συστήματος. Οι μέθοδοι θεράπευσης είναι: λούση, πόση νερού, ρινόπλυση , καθώς και φυσικοθεραπεία.

ΟΙ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Μετά από μια περίοδο παρακμής τους *σαν* θεραπευτικό μέσο, τα τελευταία χρόνια οι λουτροπόλεις άρχισαν πάλι να προσελκύουν το ενδιαφέρον του κοινού.
Παρουσιάζεται μια συνεχώς αυξανόμενη τάση για διακοπές σε συνδυασμό με τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας, πράγμα που επιβλήθηκε κυρίως από την ανάγκη τουσ ημερινού ανθρώπου, και ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγαλουπόλεις να καταπολεμήσει το άγχος και ότι αυτό συνεπάγεται. Δηλαδή δεν πρόκειται μόνο για θέματα υγείας αλλά και φυσικής κατάστασης και σωματικής ομορφιάς.

Σήμερα, στα ειδικά προγράμματα τουριστικών οργανισμών διακρίνουμε ;
α. Διακοπές υγείας: με την έννοια διατήρησης υγείας, γυμναστικής, υγιεινής διατροφής.
β. Διακοπές θεραπείας: θεραπευτική αγωγή στα πλαίσια του ταξιδιού για πρόληψη ή καταστολή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα πρώτα μπάνια

Η πόλη Mohenjo-daro θάφτηκε κάτω από τις προσχώσεις του Ινδού ποταμού μεταξύ 4000 και 3000 π.Χ. Ξαναήρθε στην επιφάνεια τον 20ό μ.Χ. αιώνα, με τις ανασκαφές που έκανε ο Τζων Μάρσαλ για λογαριασμό της αρχαιολογικής υπηρεσίας των Ινδιών. Το σημαντικό με αυτή την αρχαία πόλη είναι ότι ανάμεσα στα άλλα κτήρια της ανακαλύφθηκε κι ένα δημόσιο υδροθεραπευτήριο. Βρισκόταν στο κέντρο της, είχε μήκος 55 και πλάτος 33 μέτρα. Στη μέση του οικοδομήματος υπήρχε μια δεξαμενή μήκους 17, πλάτους 7 και βάθους 2,5 μέτρων: η αρχαιότερη πισίνα της Ιστορίας.

Φαίνεται πως οι Ινδοί ήταν οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το νερό για θεραπευτικούς σκοπούς. Στις Βέδες υπάρχουν αρκετές σχετικές αναφορές, άλλες γενικότερες: «Ιδού τα ύδατα τα οποία δεν γνωρίζουν την νόσον και τα οποία την θεραπεύουν» (Atharva-Veda, III, 12, V 9) και άλλες πιο εξειδικευμένες: «Εντριβή μετά το λουτρόν δίδει ωραιότητα, βελτιώνει την χροιάν του δέρματος, αυξάνει το αίσθημα της ευεξίας και την δύναμιν του ζωικού χυμού και εξαλείφει τον ιδρώτα, την κακοσμίαν, την κακήν χροιάν και την κόπωσιν» (Sucruta, XXIV, 63).

Οι Πέρσες φαίνεται ότι πήραν τη συνήθεια της λουτροθεραπείας από τους Ινδούς, με τους οποίους είχαν στενές σχέσεις από αρχαιοτάτων, χρόνων. Επίσης οι Αιγύπτιοι και οι Εβραίοι εκμεταλλεύτηκαν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού από πολύ νωρίς. Στο δεύτερο βιβλίο της Γενέσεως αναφέρεται μια πηγή, με νερό αηδές στη γεύση, στην οποία ο Ελισαίος θεράπευσε τον Σύρο άρχοντα Ναϊμάν που έπασχε από λέπρα. Στο Ισραήλ υπήρχαν πολλές εν χρήσει ιαματικές πηγές: οι θειοπηγές της Τιβεριάδος στη Γαλιλαία, της Καλλιρρόης στη Νεκρά θάλασσα, όπου σύχναζε ο Ηρώδης, οι πηγές των Γαδάρων στην Περαία... Πιο ονομαστές ήταν η κολυμβήθρα του Σιλωάμ, όπου ο Ιησούς θεράπευσε έναν εκ γενετής τυφλό, και η κολυμβήθρα της Βηθεσδά στην Ιερουσαλήμ. Εκεί μαζεύονταν οι άρρωστοι και περίμεναν να έρθει ο άγγελος να αναταράξει τα νερά. Όποιος βούταγε πρώτος μετά την ανατάραξη έβγαινε γερός, όποια αρρώστια κι αν είχε. Παρακάμπτοντας τη διαδικασία, ο Ιησούς θεράπευσε έναν επί τριάντα οκτώ χρόνια παραλυτικό.

Ένα από τα τελευταία χαμάμ που χτίστηκαν στην Ελλάδα (1924). Βρίσκεται στη Νίκαια του Πειραιά, εκτός λειτουργίας.

Αρχαία Ελλάς

Δεν είναι γνωστό αν οι Έλληνες έμαθαν από τους Αιγυπτίους ή τους Πέρσες τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού ή τις ανακάλυψαν μόνοι τους. Αρχαίες λουτρικές εγκαταστάσεις έχουν βρεθεί στην Κνωσό, στη Φαιστό, στην Τίρυνθα, στις Μυκήνες, στο ανάκτορο του Νέστωρα στην Πύλο, κάτι που σημαίνει ότι η χρήση των λουτρών ήταν διαδεδομένη προ του Τρωικού πολέμου.

Η μπανιέρα της ομηρικής εποχής λεγόταν ασάμινθος και ήταν κατασκευασμένη από ξύλο ή από μάρμαρο. Μετά το λουτρό αλείφονταν με λάδι (μάλλον ελιάς), το οποίο συχνά αρωμάτιζαν με ροδοπέταλα.

Οι Αχαιοί κληροδότησαν την αγάπη τους για τα λουτρά στους Δωριείς. Οι Σπαρτιάτες ήταν φανατικοί των ψυχρών λουτρών και λούονταν καθημερινά στα νερά του Ευρώτα για σκληραγώγηση. Ωστόσο σ' αυτούς αποδίδεται η ανακάλυψη του ατμόλουτρου - ένα είδος σάουνας που λεγόταν πυριατήριον. Οι Ρωμαίοι, που αντέγραψαν την πατέντα, ονόμαζαν το χώρο όπου έπαιρναν τα ατμόλουτρα τους Laconicum.

Οι Μακεδόνες, θαυμαστές της σπαρτιατικής αγωγής, απεχθάνονταν τα θερμά λουτρά γιατί πίστευαν πως προκαλούσαν μαλθακότητα. Ο Φίλιππος καθαίρεσε έναν στρατηγό του επειδή έκανε ζεστό λουτρό στο στρατόπεδο. Ο δε Μέγας Αλέξανδρος, όταν είδε το πολυτελές λουτρό του Δαρείου, απόρησε: «Δύναται τις διοικήσαι άνδρας εν μέσω τοιαύτης μαλθακότητος;»

Οι Αθηναίοι δεν είχαν πρόβλημα με το ζεστό ή το κρύο, αλλά με όσους απέφευγαν τα λουτρά. Τους άλουστους, όπως και τους αγράμματους, τους θεωρούσαν βάρβαρους. Τα λουτρά ήταν γι' αυτούς ένδειξη πολιτισμού.

ΤΑ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΑ

Εκτός από τα λουτρά που υπήρχαν στις πόλεις και προορίζονταν για καθαριότητα και τόνωση, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα νερά και για θεραπευτικούς λόγους. Αυτό συνέβαινε στα Ασκληπιεία, τα οποία ήταν ταυτόχρονα θρησκευτικά και θεραπευτικά κέντρα.

Στα Ασκληπιεία εφαρμοζόταν καταρχάς η ψυχοθεραπεία και η αυθυποβολή, αργότερα η διαιτητική και η γενική υγιεινή. Περίπου δώδεκα με έντεκα αιώνες πριν τον Χριστό, στο θεραπευτικό πακέτο εμφανίζεται και η υδροθεραπεία.

Οι ιερείς επέλεγαν να χτίζουν τα Ασκληπιεία κοντά σε πηγές, σε περιβάλλον εξαιρετικής ομορφιάς, και παρείχαν στους ασθενείς όχι μόνο ιατρική περίθαλψη αλλά και ανάπαυση και διασκέδαση, τις οποίες αναγνώριζαν ως ουσιώδες μέρος της θεραπείας. Πλάι σε ιαματικές πηγές βρίσκονταν τα Ασκληπιεία της Κω, της Επιδαύρου, των Αθηνών, των Κεγχρεών, της Κυλλήνης, του Ωροπού, της Γόρτυνος, της Λεβήνος (Λέντα Κρήτης), της Περγάμου...

Στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου βρέθηκε πλάκα που αναφέρει την ιστορία κάποιου Κλεομένη από το Αργός. Έπασχε από οξείς ρευματισμούς, προσήλθε ως ικέτης και κοιμήθηκε στο άβατον. Στη συνέχεια υποβλήθηκε σε υδροθεραπεία στην πηγή του Ασκληπιείου και θεραπεύτηκε. Χάραξε την ιστορία του σε μάρμαρο και την αφιέρωσε στο ιερό.

Ρώμη

Οι Ρωμαίοι ήταν οι κατεξοχήν λάτρεις των λουτρών. Τα θεωρούσαν κοινωνική υποχρέωση και τους άλουστους τους τιμωρούσαν. Κατά την περίοδο των αυτοκρατόρων υπολογίζεται ότι αντιστοιχούσαν 500 λίτρα νερό ημερησίως σε κάθε κάτοικο της Ρώμης, ποσότητα ρεκόρ. Στη Ρώμη ονομαστές ήταν οι θέρμες του Καρακάλα και του Διοκλητιανού, οι αίθουσες των οποίων στολίζονταν με διάφορα καλλιτεχνικά έργα, παίζοντας έτσι και ρόλο μουσείου. Οι θέρμες του Διοκλητιανού κατελάμβαναν έκταση 130.000 τετραγωνικών μέτρων και διέθεταν 3.200 μαρμάρινους λουτήρες. Αλλά και η υπόλοιπη Ιταλία ήταν γεμάτη λουτροπόλεις: Βικαρέλο, Σελινούντα, Ιμέρα, Λιπαρά, Νεάπολη...

Με την άνθηση των ρωμαϊκών θερμών συμβαδίζει η ροπή στην dolce vita. Τα λουτρά μεταβλήθηκαν σε ναούς του σεξ. Πολλοί εύποροι Ρωμαίοι πέρναγαν εκεί όλη τη μέρα τους, συχνά και τη νύχτα τους, τρώγοντας, πίνοντας και οργιάζοντας. Μερικοί δεν έφευγαν από εκεί ποτέ, πέθαιναν από εγκεφαλικό! Οι Βαΐες, 16 χλμ. δυτικά της Νεάπολης, ήταν μια από τις πιο πολυσύχναστες αλλά και πιο ακόλαστες λουτροπόλεις. «Οι ανύπαντρες κοπέλες εδώ είναι κοινό κτήμα, οι γέροι φέρονται σαν νεαροί και πολλοί νεαροί σαν νεαρά κορίτσια», έλεγε ο Βαρών, λόγιος σύγχρονος του Κικέρωνα.

Ο Ρωμαίος φιλόσοφος Σενέκας νοίκιασε κάποτε ένα σπίτι πάνω από λουτρά. Πέρασε αξέχαστα όσο έμεινε εκεί. Έγραφε σχετικά: «Κατοικώ πάνω από δημόσια λουτρά. Όταν οι γεροδεμένοι τύποι σηκώνουν και πετάνε χάμω τα μολυβένια βάρη ή όταν αγωνίζονται, ακούω το μουγκρητό τους. Αν πάλι είναι κανένας μαλθακός τύπος, κάποιος από αυτούς που αρκούνται στο φτηνό μασάζ που προσφέρουν εδώ, ακούω το κροτάλισμα του χεριού καθώς χτυπάει στις ωμοπλάτες, βγάζοντας άλλον ήχο όταν η επιφάνεια είναι επίπεδη και άλλον όταν είναι κοίλη. Βάλε τώρα τους ταραξίες, τους κλέφτες που συλλαμβάνονται επ' αυτοφώρω κι εκείνους που απολαμβάνουν τον ήχο της φωνής τους τραγουδώντας στο μπάνιο. Βάλε επίσης όσους πέφτουν στο νερό με δυνατό παφλασμό. Και πάνω απ' όλα αυτά, που στο κάτω κάτω είναι κανονικές φωνές, φαντάσου τον αποτριχωτή με τη διαπεραστική και στριγγή φωνή του να διαφημίζει τις υπηρεσίες του και να το βουλώνει μόνο όταν αποτριχώνει τις μασχάλες του πελάτη, οπότε ουρλιάζει εκείνος για λογαριασμό του. Ύστερα είναι τα ξεφωνητά που βγάζουν οι διάφοροι πωλητές ποτών, λουκάνικων, γλυκισμάτων και όλοι οι εστιάτορες, διαφημίζοντας την πραμάτεια τους καθένας σε διαφορετικό τόνο...»

Πήλινες μπανιέρες σε αρχαία λουτρά της Ηφαίστειας στη Λήμνο.

Ερείπια χαμάμ πάνω στο δρόμο, έξω από την Καρύταινα Αρκαδίας.

Βυζάντιο

Η χριστιανική ηθική έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τα όργια που συμβαίνουν στις λουτροπόλεις. Ειδικά από τον 7ο αιώνα και ύστερα τα λουτρά πολεμήθηκαν ανηλεώς. Ο μεσαιωνικός χριστιανισμός θεωρούσε τη βρωμιά και την ανέχεια δείγματα πίστης και ευσέβειας. Πολλοί μοναχοί, και κυρίως οι ασκητές, υιοθέτησαν την αλουσιά (δεν πλένονταν ποτέ τους) και αυτή την τακτική προσπάθησαν να περάσουν στους πιστούς. Σύμφωνα με τον Θεόδωρο Στουδίτη (759-826), η είσοδος στον παράδεισο προετοιμάζεται με εγκράτεια, αποχή από την κρεοφαγία, την οινοποσία και τα λουτρίσματα.

Την εποχή αυτή η Εκκλησία προσπαθεί να συνδέσει τα λουτρά με διάφορες προλήψεις. Η ευρύτερα διαδεδομένη ήταν πως στις θέρμες κατοικούν δαιμόνια. Ο Γρηγόριος Νύσσης μιλάει για ένα λουτρό όπου τη νύχτα σκιζόταν το έδαφος κι έβγαιναν φαντάσματα εν μέσω καπνών και φωτιάς. Ο Άγιος Ιωάννης ο θεολόγος έλεγε ότι στο δημόσιο λουτρό της Εφέσου κατοικούσε άγριος δαίμων, που τρεις φορές το χρόνο έπνιγε έναν νέο ή μια νέα. Ο δε Νικήτας Χωνιάτης μιλούσε για κάποιον Σικιδίτη, ο οποίος έκανε μάγια και από τις βρύσες των λουτρών έβγαιναν άνδρες πιο μαύροι κι από την πίσσα.

Ωστόσο η συνήθεια ήταν βαθιά ριζωμένη. Σχεδόν σε κάθε πόλη του Βυζαντίου υπήρχαν δημόσια λουτρά. Και μη μπορώντας να καταπνίξει το λαϊκό αίσθημα, η Εκκλησία το πήρε με το μέρος της. Έτσι στα μέσα βυζαντινά χρόνια πολλά μοναστήρια, αλλά και ναοί, διέθεταν εγκαταστάσεις λουτρών για τους μοναχούς, τους ταξιδιώτες, τους περιοίκους και τους ασθενείς. Μοναχοί και ασθενείς λούονταν δωρεάν, οι υπόλοιποι πλήρωναν εισιτήριο.

Στη Μονή Παντοκράτορας στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν έξι λουτήρες. Στη Μονή Κοσμοσωτήρος τα εσωτερικά λουτρά χρησιμοποιούσε ο αυτοκράτωρ Ισαάκιος. Ο αυτοκράτωρ Κατακουζηνός έχτισε στο Λουτράκι μια εκκλησία πάνω σε θερμοπηγή. Ακόμα και στη Μονή Καισαριανής στην Αθήνα λειτουργούσε λουτρό. Οι καλόγεροι διαφήμιζαν τα νερά τους ως θαυματουργά, ότι θεράπευαν διάφορες ασθένειες, μέχρι και τη στειρότητα των γυναικών.

Η επίσκεψη στο λουτρό για τους Βυζαντινούς ήταν μια σημαντική κοσμική εκδήλωση. Ειδικά για τις ανώτερες κοινωνικά τάξεις ήταν μια καλή ευκαιρία για να επιδείξουν την ισχύ και τα πλούτη τους. Έστελναν πρώτα τους υπηρέτες τους με τα σύνεργα του λουτρού για να πιάσουν θέση και να προαναγγείλουν την άφιξη του αφέντη τους. Οι ίδιοι έφταναν στα λουτρά έφιπποι, επικεφαλής πομπής από ακολούθους και λοιπούς κόλακες. Πολλοί έφερναν μαζί και τα φαγητά τους!

Εκτός από χώρος διασκεδάσεων, επιδείξεων και καθαρισμού, τα λουτρά στο Βυζάντιο ήταν και περιβάλλον κατάλληλο για ξεκαθάρισμα λογαριασμών. Ο Μέγας Κωνσταντίνος σκότωσε τη σύζυγο του Φαύστα μέσα στο καυτό νερό του λουτρού. Ο αυτοκράτωρ Ρωμανός Γ' ο Αργυρός πνίγηκε σε λουτρό από τους συνωμότες που υποκινούσε η σύζυγος του Ζωή. Ο Αλέξιος Γ' ο Μούρτζουφλος τυφλώθηκε μέσα σε λουτρό από τον πεθερό του...

Οθωμανοί

Επί Θεοδοσίου Β' (408-450) στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν οκτώ μεγάλα δημόσια λουτρά και εκατόν πενήντα τρία ιδιωτικά. Το 1525, εβδομήντα χρόνια μετά την Άλωση, ο Γύλιος καταμέτρησε στην ίδια πόλη περισσότερα από εκατό δημόσια λουτρά!

Τα τουρκικά λουτρά, τα χαμάμια, είναι είτε τα ίδια τα βυζαντινά λουτρά που κατάσχεσαν οι Τούρκοι είτε αντίγραφα τους, σε πολλές περιπτώσεις χτισμένα από Βυζαντινούς αρχιτέκτονες. Το *Caraman hammami*, 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 τουρκικά από τους πρώτους Άγγλους επισκέπτες της Κωνσταντινούπολης, οι οποίοι, βλέποντας τα παλιά βυζαντινά λουτρά που εξακολουθούσαν να λειτουργούν, έβγαλαν το συμπέρασμα ότι ήταν τουρκικά. Αλλά και οι ίδιοι οι Τούρκοι δεν διεκδικούν την πατρότητα των χαμάμ. Στις ταμπέλες που έχουν σε αρχαιολογικούς χώρους όπου βρίσκονται παλιά λουτρά, συνήθως γράφουν «Byzantine hammami».

Σε κάθε πόλη της Μακεδονίας και της Θράκης που κατελάμβαναν οι Οθωμανοί, το πρώτο έργο που κατασκεύαζαν ήταν λουτρά. Οι χριστιανοί αντίθετα απέφευγαν να έχουν λουτρά στις γειτονιές τους, γιατί έτσι προσέλκυαν τους Τούρκους.

Στους τεκέδες (μωαμεθανικά μοναστήρια) υπήρχε ο τάφος κάποιου αγίου και είτε κάποια πηγή είτε βρύση, που το νερό της εθεωρείτο ότι είχε ξεχωριστές ιδιότητες. Πίστευαν ότι η επίσκεψη στον τεκέ και το προσκύνημα εκεί εξασφάλιζαν ίαση ή κάποιο άλλο αντάλλαγμα, ακόμα και οικονομικό. Στους τεκέδες σύχναζαν και χριστιανοί. Τα δερβίσικα τάγματα εξάλλου δέχονταν χριστιανούς ως μέλη.

Η χαβούζα του Πολιχνίτου. Τα περισσότερα λουτρά της Μυτιλήνης είναι χτισμένα από τους Οθωμανούς.

Από τα βαλανεία στα χαμάμ

Τα λουτρά των αρχαίων Ελλήνων ήταν κυκλικά οικοδομήματα που λέγονταν βαλανεία. Περί της αρχιτεκτονικής τους υπάρχουν λίγες πληροφορίες. Από όσα είναι γνωστά, φαίνεται ότι δεν διέφεραν πολύ από αυτά που σήμερα αποκαλούμε τουρκικά λουτρά ή χαμάμια. Οι σκεπές τους ήταν θολωτές, έμοιαζαν με βαλανίδι και γι' αυτό ονομάστηκαν βαλανεία (αν και κατ' άλλη εκδοχή η λέξη βαλανείο προέρχεται από το ρήμα βλύω, που σημαίνει αναβλύζω).

Τα βαλανεία χτίζονταν συνήθως κοντά σε γυμναστήρια και παλαίστρες. Υπήρχαν δημοτικά βαλανεία, που ανήκαν στην πόλη, και ιδιωτικά, που τα κατασκεύαζαν ιδιώτες και εισέπρατταν εισιτήριο, το λεγόμενο επίλουτρον. Το νερό στις περισσότερες περιπτώσεις θερμαινόταν. Οι φτωχοί συχνά κατέφευγαν στα δημόσια βαλανεία για να ζεσταθούν.

Στην Αθήνα τα δημόσια λουτρά αρχικά περιλάμβαναν μόνο μια αίθουσα λούσεων, αλλά αργότερα απέκτησαν αποδυτήρια, χώρους όπου οι λουόμενοι αλείφονταν με αρωματικά έλαια και πυριατήριον, δηλαδή ατμόλουτρο, όπου ίδρωναν πριν το μπάνιο. Τα βαλανεία διέθεταν και δεξαμενές (μάκτραι) και ατομικές γούρνες (πύελοι) και μπανιέρες (λουτήρες). Ο διευθυντής λεγόταν βαλανεύς και οι βοηθοί του, οι οποίοι ετοίμαζαν τα λουτρά και έχυναν το νερό πάνω στον λουόμενο, παραχύται. Υπήρχαν τέλος υπηρέτες που μετέφεραν το νερό, καθάριζαν, έκαναν μασάζ στους λουόμενους και τους άλειφαν με λάδι. Μετά το ζεστό μπάνιο συνήθως ακολουθούσε ψυχρολουσία, δηλαδή ντους με κρύο νερό. Τα σύνεργα του λουτρού ήταν η στλεγγίδα (είδος σφουγγαριού, συνήθως από τρίχες κατσικιού), διάφορα έλαια, η κιμωλία γη και η κονία (αλκαλικές σκόνες που υποκαθιστούσαν το άγνωστο τότε σαπούνι).

Τα ρωμαϊκά λουτρά ήταν μετεξέλιξη των ελληνικών και ονομάζονταν θέρμαι, αλλά και 03ΐηβ3 (από το βαλανείον). Ήταν ολιγάριθμα κατά την περίοδο της δημοκρατίας, αλλά από την εποχή των αυτοκρατόρων (Ιος μ.Χ. αιώνας) άρχισαν να πολλαπλασιάζονται ραγδαία. Επί Διοκλητιανού το σύνολο των δημοσίων και ιδιωτικών λουτρών της Ρώμης ξεπερνούσε τα οχτακόσια.

Στις θέρμες υπήρχαν τρία διαμερίσματα λουτρών: η cella frigidaria (ο ψυχρός θάλαμος), η cella tepidaria (ο χλιαρός) και η cella caldaria (ο ζεστός). Από το τέλος της δημοκρατίας τα διαμερίσματα των λουτρών γίνονται διπλά, ένα για τους άνδρες και ένα για τις γυναίκες. Στους τοίχους των ρωμαϊκών λουτρών υπήρχαν παραστάσεις σκηνών θεάτρου και παλαίστρας, απεικονίσεις θεών και θαλασσίων ζώων.

Τα βυζαντινά λουτρά από αρχιτεκτονικής απόψεως ήταν, με τη σειρά τους, αντίγραφα των ρωμαϊκών. Είχαν κι αυτά τρία διαμερίσματα: τον πρώτον οίκον (ψυχρολούσιον), τον μέσον οίκον (χλιαροψύχριον) και τον τρίτον οίκον (ενδότερος θόλος ή θερμόν). Ο χώρος των λούσεων ήταν θολωτός, δεν υπήρχαν παράθυρα και το φως έμπαινε από οπές στον τρούλο. Από τις οπές αυτές εξασφαλιζόταν και ο εξαερισμός του χώρου. Όσο πιο μάστορας ήταν αυτός που έφτιαχνε τις οπές, τόσο πιο ατμοσφαιρικό και ευχάριστο γινόταν το λουτρό. Το βασικό κομπλιμάν που κάνει ο Τούρκος περιηγητής του 17ου αιώνα Εβλιά Τσελεμπί για κάποιο λουτρό είναι «ευάερο».

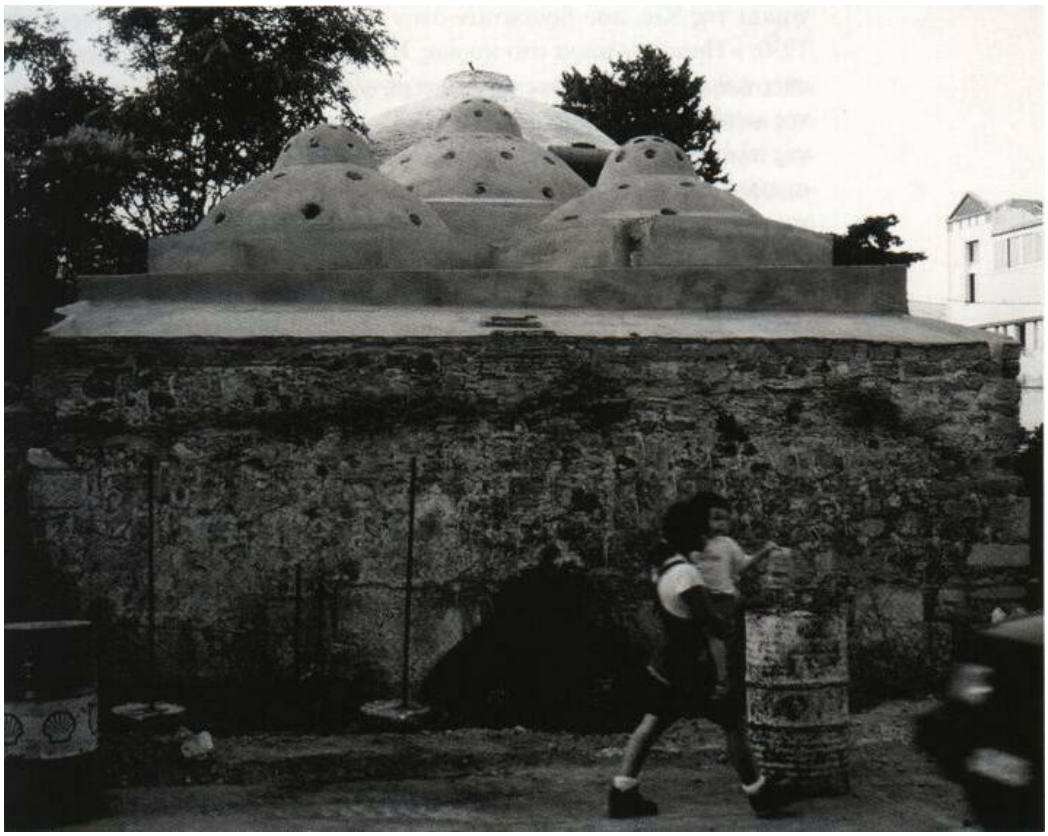
Το νερό ζεσταινόταν σε κλιβάνους και στη συνέχεια έρρεε στην αίθουσα του λουτρού και στη δεξαμενή, που λεγόταν εμβατή. Στα μεγάλα λουτρά οι τοίχοι ήταν επενδυμένοι με μάρμαρο και τους διακοσμούσαν με ψηφιδωτά, καθρέφτες, κίονες και αγάλματα. Σε διάφορα σημεία υπήρχαν σταυροί και άγιες εικόνες. Επειδή το φως ήταν λιγοστό και επειδή τα λουτρά λειτουργούσαν και τη νύχτα, φωτίζονταν με καντήλια λαδιού. Τη νύχτα πήγαιναν κυρίως αυτοί που είχαν κάποια πάθηση την οποία ήθελαν να κρύψουν.

Η διαδικασία της λούσεως είχε ως εξής: Ο λουόμενος έβγαζε τα ρούχα του στα αποδυτήρια και τα παρέδιδε στον καψάριο (ιματιοφύλακα) να τα φυλάει - η κλοπή στα αποδυτήρια ήταν η μάστιγα των λουτρών, ελληνικών, ρωμαϊκών και βυζαντινών. Μετά

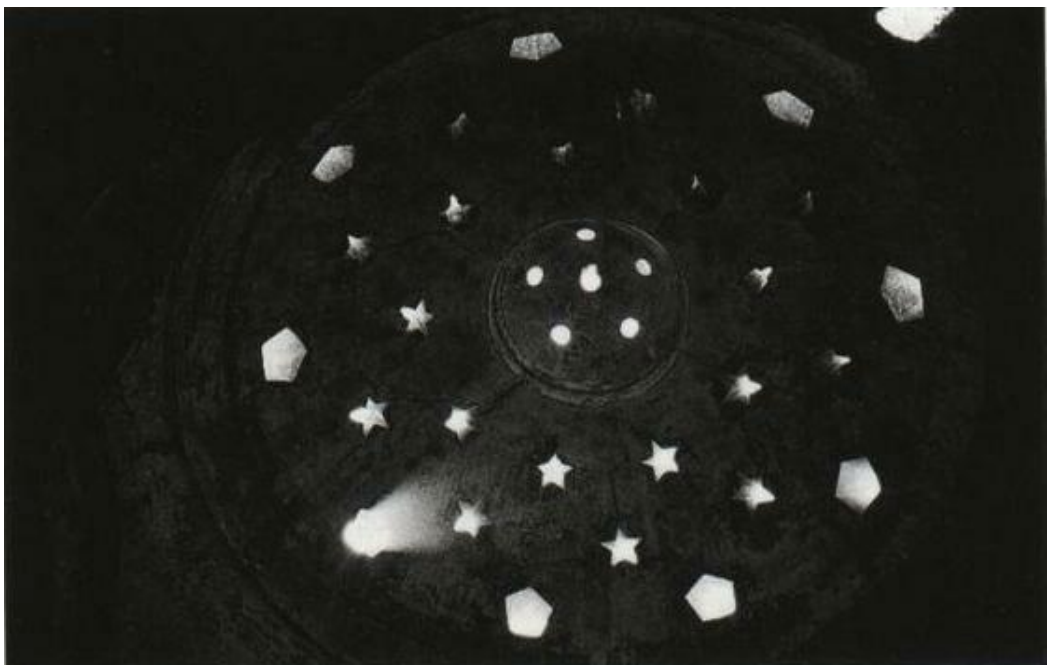
πήγαινε στον μέσον οίκον και αφού πρώτα ξεπλενόταν με χλιαρό νερό, άλειφε το δέρμα του με λάδι, αρωματικό κρασί ή άλλες αρωματικές ουσίες, για προφύλαξη. Μετά προχώραγε στο θερμόν, όπου ίδρωνε, και στη συνέχεια έμπαινε στη δεξαμενή με το ζεστό νερό. Οι υπάλληλοι των λουτρών τον έτριβαν με ένα γάντι από φυτικές ίνες, που το έλεγαν σπαρτίον - από αυτό προήλθε το μεσαιωνικό ρήμα σπαρτεύω, που σήμερα έχει γίνει παστρεύω. Το τελευταίο στάδιο ήταν η είσοδος στο ψυχρόν (δεξαμενή κρύου νερού). Αμέσως μετά οι υπηρέτες τον άλειφαν με μύρα, φορούσε το λουτρικό (μπουρνούζι) και ανέβαινε στο πάνω πάτωμα του λουτρού, όπου ξαπλωμένος σε ανάκλιντρο έτρωγε, έπινε, έλεγε καμιά φιλοσοφία ή έπαιρνε έναν υπνάκο. Αυτή η διαδικασία αφορούσε μόνο τους πλούσιους λουόμενους.

Η διαίρεση του λουτρού σε τρεις αίθουσες διατηρήθηκε μέχρι τις μέρες μας σε όσα χαμάμ επέζησαν. Ο συγγραφέας Εμμανουήλ Χ. Κάσδαγλης περιγράφει τις αίθουσες και τη διαδικασία του λουτρού σ' ένα χαμάμ της Κω, που βρισκόταν στην πλατεία του Πλατάνου, γύρω στα 1930: «Ήμασταν τώρα στο κυρίως λουτρό. Το αποτελούσαν τρεις χωριστές αίθουσες κλεισμένες ερμητικά με ελαφρύτερες πόρτες - κλιμακωμένες κατά βαθμό θερμοκρασίας. Όλο το λουτρό ήταν στρωμένο με πέτρινες πλάκες, γι' αυτό μόνο με ξύλινα τσόκαρα μπορούσε κανείς να περπατήσει ασφαλώς. Είχαν πέτρινους πάγκους για να κάθονται οι λουόμενοι, ανεκτή θερμοκρασία, περιορισμένους ατμούς, άφθονα ζεστά νερά - προκαλούσαν ένα είδος εφίδρωσης για ν' ανοίξουν οι πόροι του δέρματος- κι ελαφρά σαπουνίσματα με μαλακό λίφι (τρίφτη). Η αίθουσα φωτιζόταν μελιχρά από τους αστερισμούς των χοντρών κρυστάλλων στο ταβάνι. [...] Όταν καταλάβαινε κανείς ότι είχε αρκετά προετοιμαστεί, προχωρούσε στη δεύτερη αίθουσα - πιο ευρύχωρη, ίδιο σκηνικό, αλλά σημαντικά θερμότερη· [...] Εδώ έρχονταν άλλες λουτράρισσες, ημίγυμνες και σκελετωμένες, με χέρια πανιασμένα από τα νερά, κάποτε με εντόνως νέγρικα χαρακτηριστικά. Τότε άρχιζαν τα βαριά τριψίματα με τ' αδρά λίφια. Το σώμα γέμιζε μαύρα, στριφτά κυματάκια, όμοια με σειρά σκουλήκια. [...] Και τότε, με προσεχτικά βήματα προχωρούσες στην τρίτη, την κορυφαία αίθουσα. Εκεί κανένας δεν μπορούσε να σταθεί όρθιος· [...] κάθονταν όλοι σε μια πλατιά μαρμάρινη πεζούλα, αλλά όχι για πολύ. Η ζέστη αφόρητη. [...] Ένας ένας, δυο δυο, πλησίαζαν τις πέτρινες γούρνες κι άνοιγαν τις μεγάλες μπρούντζινες βρύσες με τα σκαλίσματα, μόνο στο κρύο νερό· γέμιζε η γούρνα, κι έπαιρναν το νερό με το πλουμισμένο τάσι και το 'ριχναν πλούσια στο πρόσωπο και το σώμα- η κρύα επαφή δρόσιζε μια στιγμή τη φρυγμένη σάρκα, αλλά η δροσιά γρήγορα εξατμιζόταν». (Ιστορίες *πριν από το σεισμό.* Άγρα 1998).

Τα λεγόμενα τουρκικά λουτρά, τα χαμάμια, είναι είτε βυζαντινά λουτρά που άλλαξαν χέρια μετά την πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας είτε πιστά αντίγραφα τους, σε πολλές περιπτώσεις χτισμένα από Βυζαντινούς αρχιτέκτονες. Η εξέλιξη των λουτρών στην οθωμανική περίοδο αφορούσε κυρίως στη βελτίωση του συστήματος κυκλοφορίας του ζεστού νερού και του αέρα μέσα στους τοίχους με σωλήνες, για την καλύτερη θέρμανση των χώρων. Οι Οθωμανοί επίσης κατάργησαν τη δεξαμενή του ψυχρού νερού.



Το Τσαρσί χαμάμ βρίσκεται στην αγορά της Μυτιλήνης. Πιθανολογείται ότι είναι χτισμένο πάνω σε ερείπια ρωμαϊκού λουτρού. Τσαρσί στα τούρκικα σημαίνει αγορά. Σήμερα ανακαινίζεται και προορίζεται κυρίως για εκθεσιακός χώρος.



Ο τρούλος στο Γενή χαμάμ της Ρόδου.

Ευρώπη

Οι Κέλτες λάτρευαν τις θηλυκές θεότητες του νερού που προστάτευαν πηγές και ύδατα. Σώζονται ακόμα σε όλη την Ευρώπη ιερά πηγάδια των Κελτών, που το νερό τους θεωρείται ιαματικό. Η Σουλ, θεότητα του φωτός, ανάλογη με τον Απόλλωνα, ήταν προστάτις των ιαματικών θερμοπηγών του Μπαθ της Αγγλίας. Οι πηγές αυτές καθιερώθηκαν ως ιαματικές από τον Μπλάντουντ, πατέρα του βασιλιά Ληρ, που σύμφωνα με το μύθο βρήκε θεραπεία στους αχνιστούς βάλτους του Μπαθ το 863 π.Χ.

Οι Ρωμαίοι μετέφεραν τη μανία τους για τα λουτρά σε όλες τις περιοχές που κατέκτησαν. Στις μεγαλύτερες σημερινές λουτροπόλεις της Ευρώπης υπάρχουν ερείπια ρωμαϊκών θερμών. Μόνο τα ονόματα τους έχουν αλλάξει: το Aquae calidae έγινε Βισύ, το Aquae Sextiae Αιξ-αν-Προβάνς, το Aquae Sulis ξανάγινε Μπαθ, το Aquae Mattiacae Βισμπάντεν κ.ο.κ.

Μετά την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας οι ρωμαϊκές θέρμες εγκαταλείφθηκαν, γεγονός στο οποίο συνετέλεσαν η εξάπλωση του χριστιανισμού και οι βαρβαρικές επιδρομές. Ωστόσο η ιαματική τους δύναμη δεν ξεχάστηκε. Έτσι από τον 12ο αιώνα οι λουτροπόλεις της Δύσεως ξαναχτίζονται, ειδικά οι περί τα Πυρηναία. Οι μοναχοί, που είχαν πρωταγωνιστήσει στο κλείσιμο τους, τώρα εγκαθίστανται γύρω από ιαματικές πηγές και ιδρύουν μοναστήρια. Το μόνο που άλλαζε ήταν το όνομα της προστάτιδας θεότητας των υδάτων: η Μπριγκάντια π.χ., παγανιστική θεότητα των Άλπεων, μετονομάστηκε σε Αγία Μπριγκίτα!

Ωστόσο, σε μερικές πηγές που δεν καταλαμβάνονται από τους καλογήρους, επανέρχονται οι συνήθειες της ρωμαϊκής εποχής. Αναβιώνουν τα μικτά μπάνια και στις πισίνες παρατίθενται πλούσια γεύματα πάνω σε πλεούμενα-τραπέζια, με τη συνοδεία οργάνων και τροβαδούρων. Ο καθολικισμός αναλαμβάνει να εξαλείψει και πάλι την ακολασία και ακολουθεί νέα περίοδος διωγμών και παρακμής, μέχρι τον 15ο αιώνα. Την εποχή αυτή το επάγγελμα του λουτράρη θεωρείται τόσο κακόφημο όσο και του πορνοβοσκού.

Η οριστική αλλαγή επέρχεται μεταξύ 17ου και 18ου αιώνα, οπότε αρχίζουν να ξαναχτίζονται ή να ανακαινίζονται τα διάσπαρτα σε όλη την Ευρώπη ρωμαϊκά λουτρά. Σιγά σιγά μετατρέπονται σε κέντρα παραθερισμού για τα ανώτερα και ανώτατα κοινωνικά στρώματα. Οι Άγγλοι διορίζουν επιτρόπους στις λουτροπόλεις, που παρακολουθούν την κανονική λειτουργία των υδροθεραπευτηρίων και οργανώνουν την εμφιάλωση των νερών για ποσιθεραπεία. Οι Γάλλοι το 1650 προβαίνουν σε χημική ανάλυση όλων των πηγών της επικράτειας. Οι Γερμανοί, μετά τον Τριακονταετή πόλεμο (1618-1648), αρχίζουν να χτίζουν υδροθεραπευτήρια με μπανιέρες, καταργώντας τις υπαίθριες δεξαμενές, και οι λουόμενοι υποχρεούνται να φορούν μαγιό. Το ίδιο συμβαίνει στην Ιταλία, την Αυστρία και την Ελβετία.

Ο όρος spa, που επικράτησε ως γενική ονομασία για τις θερμές μεταλλικές πηγές, οφείλεται στην ομώνυμη πόλη του Βελγίου, που βρίσκεται κοντά στη Λιέγη. Κατά μία εκδοχή, λόγω της ποιότητας των νερών της ο όρος spa καθιερώθηκε διεθνώς για να χαρακτηρίζει τα κέντρα λουτροθεραπείας. Κατά μία άλλη εκδοχή, η λέξη spa δεν είναι παρά τα αρχικά της λατινικής φράσης «sanitas per aqua» - υγεία δια του ύδατος.

Νεωτέρα Ελλάς

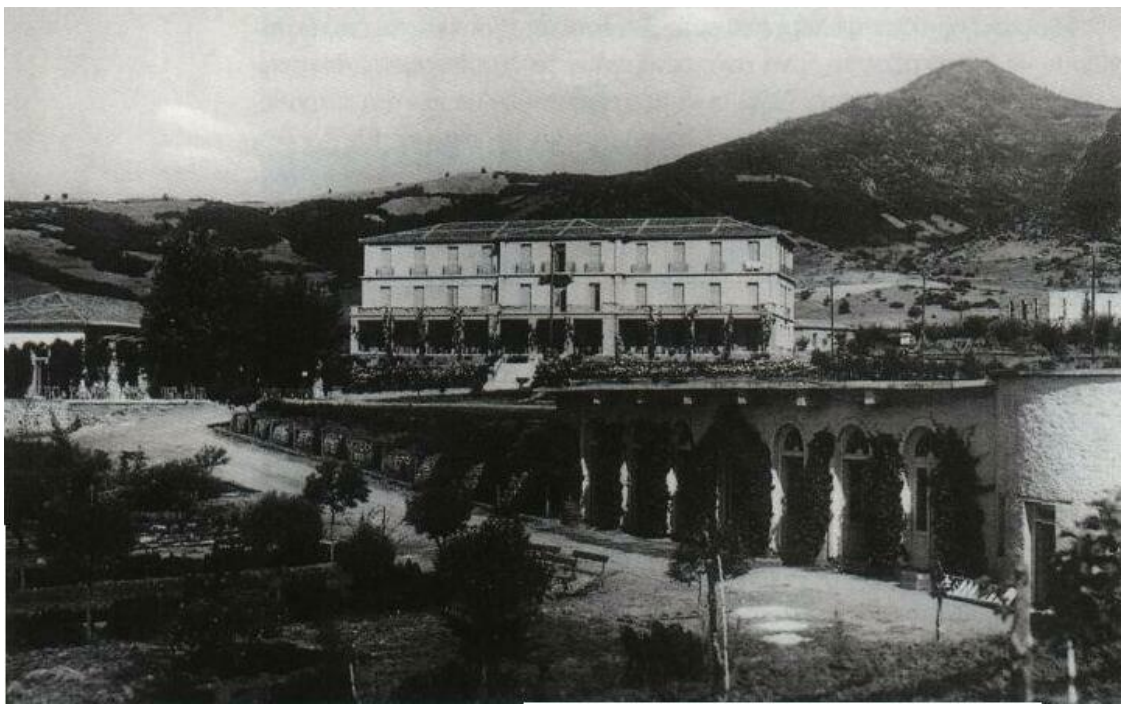
«Η ορμή της ανανέωσης, που τόσο γρήγορα έδιωξε τα τζαμιά και τα χαμάμ, αντικατέστησε την υπνηλία των καϊμακάμηδων με τον αεικίνητο και καμιά φορά θορυβώδη ζήλο των Ελλήνων υπαλλήλων». (Γκαοτόν Ντεσάμπ, Η Ελλάδα σήμερα, 1890, Τροχαλία 1992)

Ο Καποδίστριας, ανάμεσα στα άλλα, ασχολήθηκε και με την οργάνωση λουτρών στο νεοσύστατο ελληνικό κράτος. Δεν πρόλαβε όμως να ολοκληρώσει. Χρειάστηκε να εμφανιστεί ο Χαβέριος Λαντερέρ και ορισμένοι ακόμα Βαυαροί της αυλής του Όθωνα, για να αρχίσουν να καταγράφονται οι πηγές, να γίνονται αναλύσεις των υδάτων και τελικά να αξιοποιούνται, στα τέλη του 19ου έως τις αρχές του 20ού αιώνα, τα θερμά μεταλλικά νερά της χώρας.

Οι δημοπρασίες για την ενοικίαση των ιαματικών πηγών βασίστηκαν καταρχάς σε διάταγμα του 1836 («περί φορολογίας προϊόντων γης και ζώων»). Το 1861 ο νόμος περί «μεταλλείων και ορυκτών» έδωσε κάποια μικρή ώθηση στην αξιοποίηση των πηγών. Το 1918 δημιουργήθηκε από το Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας το Γραφείο Ξένων και Εκθέσεων, στην αρμοδιότητα του οποίου υπήχθησαν οι ιαματικές πηγές.

Ο νόμος 2188 του 1920 αναγνώρισε και επίσημα ορισμένες μεταλλικές πηγές της Ελλάδας ως ιαματικές, δεχόμενος ότι η χρήση τους ασκούσε ευεργετική επίδραση στον οργανισμό. Αυτή την εποχή επιστήμονες όπως ο Α. Δαμβέργης, ο Α. Χρηστομάνος, ο Κ. Μακρής, ο Ν. Λέκκας, ο Ε. Εμμανουήλ, ο Μ. Περτέσης και άλλοι αναλύουν και διαφημίζουν τα νερά των νέων λουτροπόλεων. Χτίζονται επιβλητικά κτήρια, στα οποία συχνάζει η μπουρζουαζία της εποχής.

Το 1936 οι ιαματικές πηγές πέρασαν στην αρμοδιότητα του Υφυπουργείου Τύπου και Τουρισμού. Δυο χρόνια αργότερα δημιουργήθηκε στο Πανεπιστήμιο Αθηνών έδρα κλινικής υδροθεραπείας και ιατρικής κλιματολογίας, που καταργήθηκε λίγο μετά τον πόλεμο.



Το ξενοδοχείο «Ασκληπιός» και το εμφιαλωτήριο του ιαματικού νερού στο Πλατύστομο το1934.

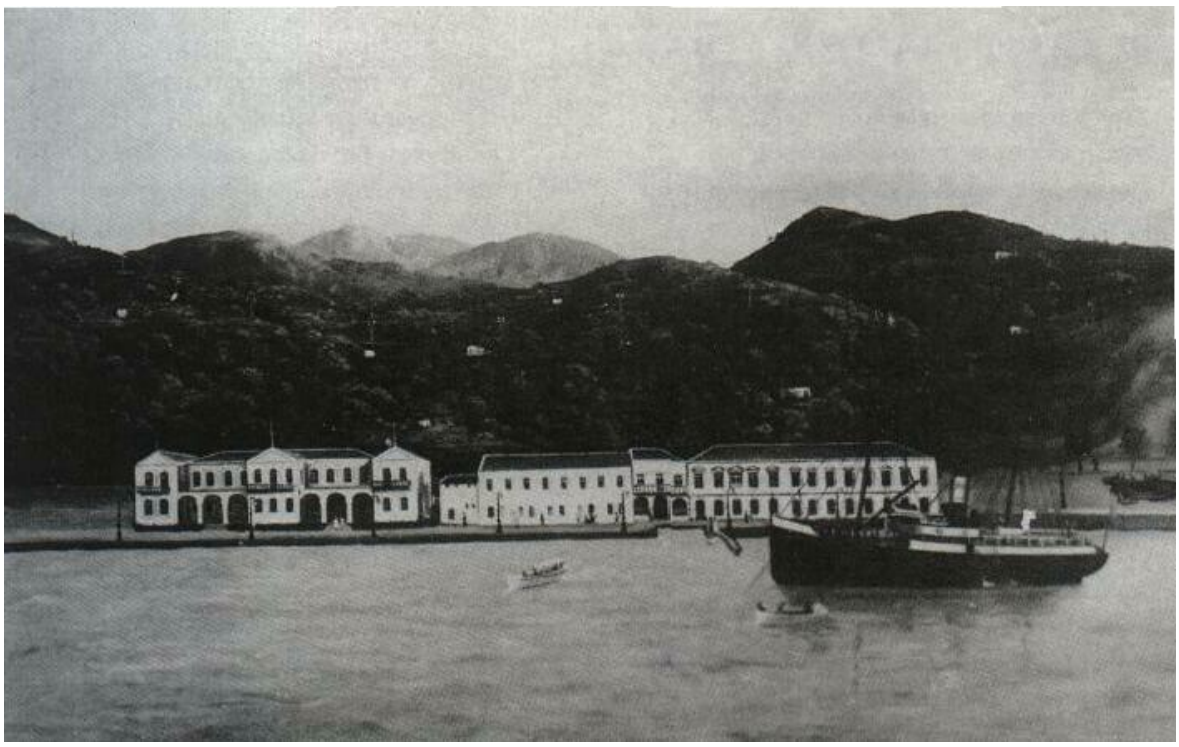
Με τη σύσταση του ΕΟΤ το 1950, ο Οργανισμός ανέλαβε, και διατηρεί μέχρι σήμερα, την υψηλή επίβλεψη των λουτρών. Κράτησε για λογαριασμό του τα σημαντικότερα και άρχισε να παραχωρεί στην τοπική αυτοδιοίκηση και σε ιδιώτες τις πηγές «τοπικής σημασίας».

Στις δεκαετίες του '60 και του '70 η έννοια λουτρόπολις γνώρισε μεγάλες δόξες: Καμένα Βούρλα, Υπάτη, Μέθανα, Λουτράκι, Σμόκοβο, Αιδηψός, Καϊάφας, Λαγκαδάς έγιναν πόλος έλξης της νέας αστικής τάξης. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι, σύμφωνα με τα στοιχεία του ΕΟΤ, το καλοκαίρι του 1964 περίπου 150.000 άτομα υποβλήθηκαν σε λουτροθεραπεία σε 57 πηγές της χώρας.

Τα τελευταία τριάντα χρόνια, όμως, η υπόθεση λουτρά έχει μπει σε μονόδρομο. Τα λουτρά βασίζονται σε σίγουρους πελάτες, τους ηλικιωμένους που έρχονται με τα επιδόματα των Ταμείων. Και ως γνωστόν οι ηλικιωμένοι έχουν ελάχιστες απαιτήσεις, πόσο μάλλον όταν πληρώνει άλλος. Έτσι φτάσαμε στον 21ο αιώνα, που οι έννοιες χαρά, διασκέδαση και ευεξία έχουν ξεχαστεί στα περισσότερα ελληνικά λουτρά...

Το σύμβολο της παρακμής των λουτρών, κατά τη γνώμη μας, είναι η μπανιέρα. Μετατρέπει μια κοινωνική εκδήλωση, όπως είναι το ομαδικό μπάνιο, σε μονήρη διαδικασία. Στην ολοκληρωμένη του διάσταση, όμως, το λουτρό οφείλει να συνδυάζει την ψυχαγωγία με τη φροντίδα του σώματος. Το fun με την ευεξία. Ευτυχώς, στο δρόμο αυτό τον σωστό βρίσκονται αρκετά λουτρά σήμερα: Λουτράκι Αριδαίας, Σιδηρόκαστρο και Άγκιστρο Σερρών, Γέρα, Εφταλού και Πολιχνίτος Μυτιλήνης, Παλαιοβράχα Φθιώτιδος, Βουλιαγμένη, Σαμοθράκη.

Επιπλέον η Ελλάδα προσφέρει στον φιλέρευνο ταξιδιώτη-περιηγητή πολλά ξεχασμένα από το χρόνο (μερικά και από τους ανθρώπους) λουτρά, που γι' αυτόν ακριβώς το λόγο αποκτούν μεγαλύτερη γοητεία: θέρμες Εχίνου, Μπιθούλκι Κόνιτσας, Σουλαντά Καρδίτσας, Λουτρά Αφροδίτης στα Καμένα Βούρλα, Χειμαδιό Ηλείας, Πλάκα Σαντορίνης, Αγία Κυριακή Ικαρίας, Άγιος Φωκάς Κω...



Τα λουτρά Μανδρακίου, στη Νίσυρο, όπως ήταν το 1920.

Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΛΕΠΡΩΝ

Στην Υπάτη, οτα τέλη του 19ου αιώνα, αναζητούσαν θεραπεία οι λεπροί.

Πάμπτωχοι, υποβάλλονταν όλο το χρόνο σε φοβερές οικονομίες για να μπορέσουν να κάνουν το καλοκαίρι μερικά λουτρά. Διέμεναν σε άθλια παραπήγματα, πολλές φορές δεν είχαν χρήματα ούτε για φαγητό και ζητιάνευαν στα κλεφτά, γιατί η επικοινωνία τους με τους άλλους λουόμενους ήταν απαγορευμένη και η απομόνωση τους σχεδόν απόλυτη. Έκαναν μπάνιο στην κοινή δεξαμενή άλλες ώρες από τους υπόλοιπους. Αργότερα τους απαγορεύτηκε κι αυτό και αναγκάστηκαν να πηγαίνουν στο αυλάκι, στην απορροή των πηγών. Εκεί τους τοποθέτησαν ένα στέγαστρο για να μη μένουν εκτεθειμένοι στον ήλιο και ο χώρος αυτός ονομάστηκε Λωβιακό (λώβα: η λέπρα). 'Οταν έγινε το πρώτο υδροθεραπευτήριο της Υπάτης, παραχωρήθηκαν στους λεπρούς τρεις απομονωμένοι λουτήρες.

Ουσιαστική βελτίωση στην υγεία τους δεν υπήρχε, απλώς ανακουφίζονταν λίγο από τα δεινά της ασθένειας. Πολλοί πέθαιναν στα παραπήγματα. Επειδή και νεκρούς κανείς δεν τολμούσε να τους αγγίξει, έπαιρναν μόνοι τους τα μέτρα για την κηδεία τους: πριν πεθάνουν, έδεναν στη μέση τους ένα σχοινί και άφηναν την άκρη του στην πόρτα, για να μπορέσουν να τους σύρουν μέχρι τον τάφο.

Σε αντίθεση με την Υπάτη, στην Κυλλήνη είχαν λύσει δυναμικά το πρόβλημα των λεπρών από το 1890: «Λεπροί δεν υπάρχουσιν νυν εν Κυλλήνη, αλλ' ουδέ θέλουσι γίνεσθαι εφεξής δεκτοί εις το υδροθεραπευτικόν κατάστημα...» πληροφορούσε τους ενδιαφερόμενους φυλλάδιο της εποχής.

Bains Mixtes

Στην αρχαία Ελλάδα τα μπάνια ήταν συνήθως μικτά. Μερικές φορές άνδρες και γυναίκες φορούσαν το μαγιό της εποχής, έναν λεπτό χιτώνα που λεγόταν λουτρίδα, αλλά η μόδα αυτή δεν ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη. Οι Έλληνες, ανεξαρτήτως φύλου, προτιμούσαν να μπαίνουν στο νερό γυμνοί.

Οι Ρωμαίοι αντίθετα αρχικώς απέφευγαν τα κοινά μπάνια. Οι δεξαμενές των λουτρών τους ήταν συνήθως δύο, μία για τους άνδρες και μία για τις γυναίκες, και γι' αυτό τα έλεγαν δίδυμα λουτρά. Στα μικρά λουτρά, που διέθεταν μόνο μία δεξαμενή, άνδρες και γυναίκες λούονταν σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.

Η ελευθεριότητα των Ελλήνων όμως (όπως και πολλά άλλα) γοήτευσε τους Ρωμαίους. Έτσι, κατά τους αυτοκρατορικούς χρόνους (Ιος μ.Χ. αιώνας και ένθεν) καθιέρωσαν τα mixta ή communia balnea. Μάταια ο Αύγουστος, ο Αδριανός, ο Τραϊανός, ο Μάρκος Αυρήλιος και ο Αλέξανδρος Σεβήρος προσπάθησαν να απαγορεύσουν τα κοινά μπάνια. Ο έκφυλος Ηλιογάβαλος τα επανέφερε και μάλιστα φώτισε τις θέρμες με πολυτελείς λυχνίες, δημιουργώντας υποδομή για νυχτερινά όργια. Σήμερα η έννοια ρωμαϊκά λουτρά είναι (δικαίως) ταυτισμένη με το hard core.

Αλλά και οι χριστιανοί, τους πρώτους μετά Χριστόν αιώνες, δεν έλεγαν όχι στα μικτά μπάνια, κι ας αντιδρούσαν οι πατέρες της Εκκλησίας. Το έθιμο αυτό ατόνησε μετά τον 7ο αιώνα, ύστερα από νόμο που εξέδωσε ο Ιουστινιανός, σύμφωνα με τον οποίο το να κάνει η σύζυγος μπάνιο μαζί με άνδρες αποτελούσε αιτία διαζυγίου. Έτσι, στα λουτρά που δεν είχαν δύο δεξαμενές, ορίζονταν διαφορετικές ημέρες προσέλευσης για τους άνδρες και διαφορετικές για τις γυναίκες.

Αυτό που απαγορευόταν δια ροπάλου από τη βυζαντινή Εκκλησία ήταν τα bains mixtes με αλλόθρησκους και δη με Εβραίους. Σύμφωνα με κανόνα της Οικουμενικής Συνόδου του Τρούλλου (691), μια τέτοια πράξη ετιμωρείτο με καθαίρεση αν ο ένοχος ήταν κληρικός και με αφορισμό αν ήταν λαϊκός.

Την τακτική των δίδυμων λουτρών ακολούθησαν αργότερα και οι Τούρκοι. Αυτοί μάλιστα απαγόρευαν στις γυναίκες να κάνουν μπάνιο κάθε Παρασκευή και Κυριακή. Τα σημαντικότερα τουρκικά λουτρά (όπως το Μπέη χαμάμ της Θεσσαλονίκης) ήταν δίδυμα. Τα διαμερίσματα των γυναικών είχαν διαφορετική είσοδο, ήταν μικρότερα και κατά κάποιον τρόπο υποβαθμισμένα, όπως και ο ρόλος της γυναίκας στην οθωμανική κοινωνία.

Τι ισχύει σήμερα

Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής σεζόν (Ιούνιος - Σεπτέμβριος) ακολουθείται το ρωμαϊκό μοντέλο της εποχής της αθωότητας. Πολλά λουτρά έχουν δίδυμες χαβούζες. Όπου υπάρχει μόνο μία, τα δύο φύλα μπαίνουν στο νερό εναλλάξ. Πρώτοι μπαίνουν παραδοσιακά οι άνδρες, ώστε οι γυναίκες που θα ακολουθήσουν να «πάρουν τη μυρωδιά»...

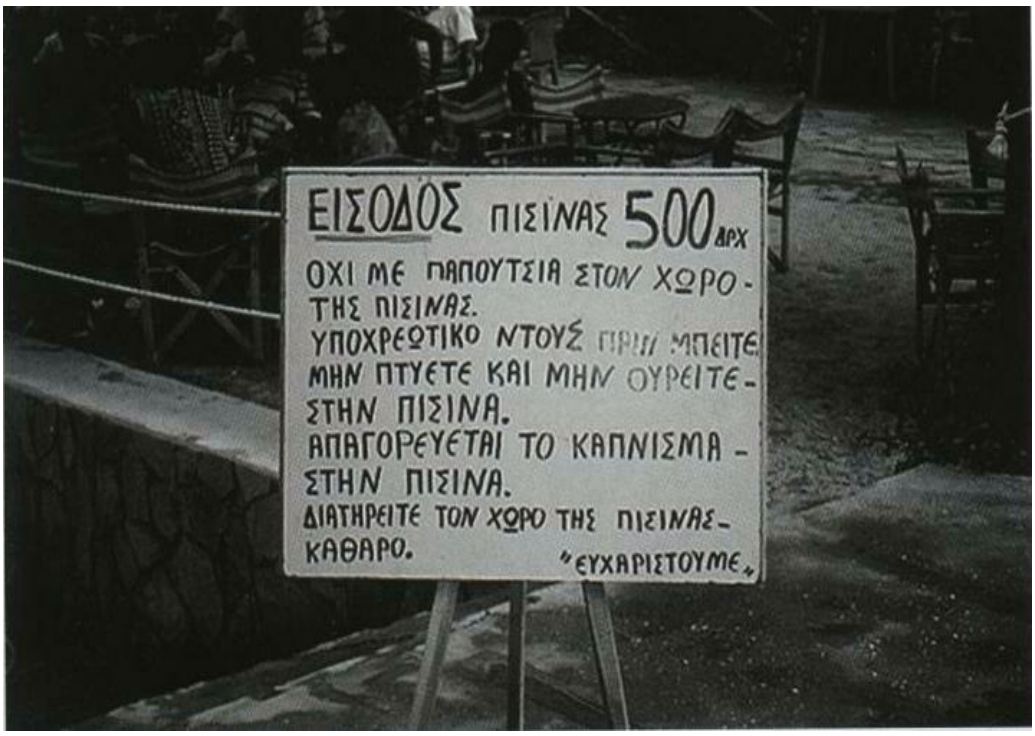
Ελάχιστα είναι τα λουτρά όπου ένα ζευγάρι μπορεί να απολαύσει το μπάνιο του χωρίς να χωριστεί. Το Άγκιστρο είναι η φωτεινότερη εξαίρεση, αφού οποιαδήποτε εποχή του χρόνου μπορεί κανείς να μπει στο λουτρό μόνο αυτός και η παρέα του, ανεξαρτήτως αν πρόκειται για δύο ή είκοσι δύο άτομα. Όπως γίνεται στα πανηγύρια, με τη σειρά χορού. Η επιτυχία που είχε αυτός ο νεωτερισμός βρήκε μιμητές. Έτσι, προς το παρόν μόνο για τη χειμερινή περίοδο, τόσο το Σιδηρόκαστρο όσο και η Αριδαία άρχισαν να επιτρέπουν την είσοδο στις χαβούζες ανά παρέα.

Στις χαβούζες της Εφταλούς και των Καμένων Βούρλων και στη σπηλιά-χαμάμ στα θερμά της Ικαρίας επίσης επιτρέπονται τα κοινά μπάνια, με τη διαφορά ότι μπαίνεις μέσα με όποιον άλλο βρίσκεται εκείνη τη στιγμή στο λουτρό, δεν έχεις τη δυνατότητα να είσαι μόνο εσύ και οι φίλοι σου.

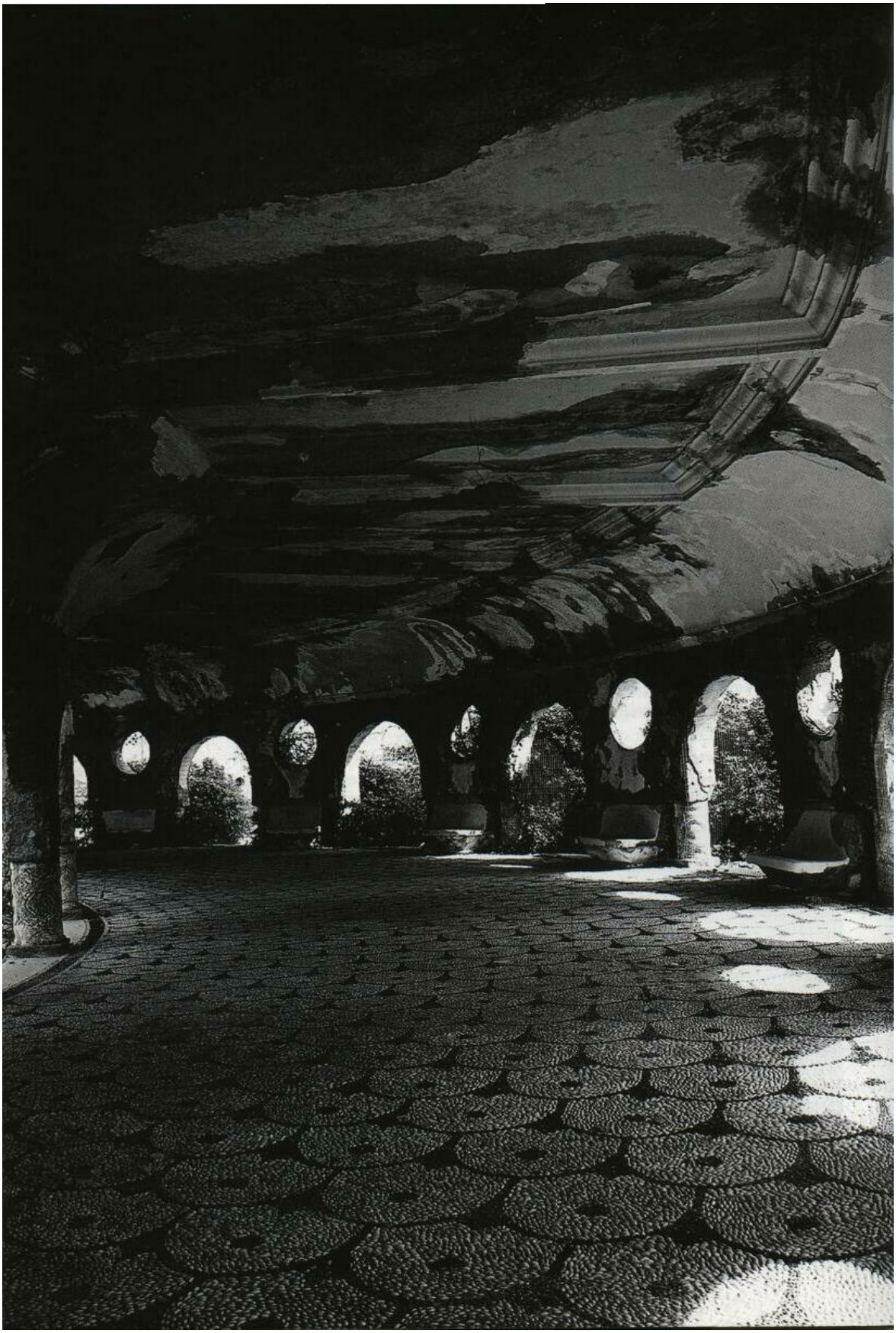
Στις υπαίθριες πισίνες των Καβάσιλων και της Παλαιοβράχας δεν υπάρχουν περιορισμοί για άνδρες και γυναίκες. Σ' αυτές όμως ο χώρος είναι τόσο μεγάλος και ανοιχτός, που θα ήταν παράλογο να γίνεται το αντίθετο. Το ίδιο ισχύει και για τη λίμνη της Βουλιαγμένης.

Τέλος, από τα λουτρά που διαθέτουν μπανιέρες, μόνο στην Εφταλού, στα Μπάνια του Χάρου, στο Χανόπουλο και στην Τραϊανούπολη υπάρχουν λουτήρες με διπλές μπανιέρες. Δύο λουτήρες με διπλές μπανιέρες έχει και η Κύθνος, αλλά βρίσκονται σε αχρηστία.

Εννοείται ότι στα ελεύθερα λουτρά (Κουτσέκι, Κονιαβίτης, Παναγιά Κρυφτή, Πυξαριά κτλ.) δεν υπάρχει περιορισμός.



Ο κανονισμός λειτουργίας της πισίνας με το ιαματικό νερό στο Λουτράκι Αριδαίας.



Οι εγκαταλελειμμένες θέρμες Καλλιθέας στη Ρόδο.

Λουτρά καθαρότητας και ιαματικά

18ος αιώνας - 1920

Σε κάποιες νεκρολογίες της εποχής γίνεται αναφορά σε ιαματικά λουτρά, στα οποία κατέφευγαν οι αστοί προκειμένου να βρουν λύσεις ή να ανακουφιστούν από χρόνια προβλήματα υγείας που είχαν. Σε εφημερίδα, επίσης, της εποχής υπάρχει άρθρο που πληροφορεί το κοινό της Πάτρας, αλλά και του Πύργου, για πρόσωπα που ήταν στα λουτρά της Κυλλήνης. Οι χώροι αυτοί ήταν μέρη στα οποία πήγαιναν κυρίως άνθρωποι που είχαν την οικονομική δυνατότητα, αλλά και φτωχοί, όπως μας πληροφορούν κάποιες διαφημίσεις, για να αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας. Ήταν όμως και χώροι στους οποίους έκαναν παράλληλα και τις διακοπές τους, γι' αυτό και οι εφημερίδες που προβάλλουν τη ζωή της άρχουσας τάξης της εποχής δεν παραλείπουν να αναφέρουν τα ονόματα αυτών που βρέθηκαν στα λουτρά. Δεν είναι όμως τυχαίο ότι επιδιώκουν να μην λείπουν από το χώρο των Λουτρών διάφορες ευκολίες και χώροι αναψυχής που υπήρχαν στις πόλεις, επειδή ακριβώς ήταν και χώροι χαλάρωσης και αναψυχής της οικονομικά εύπορης άρχουσας τάξης.

Στον τύπο της εποχής βρίσκουμε κυρίως διαφημίσεις για τα Λουτρά της Κυλλήνης, αλλά υπάρχουν και τα ιαματικά Λουτρά στο Λουτράκι. Για τα Λουτρά της Κυλλήνης από τη διαφήμιση έχουμε πολλές και ποικίλες πληροφορίες. Πρώτα πρώτα μαθαίνουμε ότι το 1885 τα Λουτρά παρέμεναν ανοικτά μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου, ενώ το 1900 η λειτουργία των Λουτρών διαρκούσε από τις 20 Απριλίου μέχρι τις 30 Ιουλίου. Οι ασθένειες στις οποίες έκαναν καλό τα ιαματικά Λουτρά της Κυλλήνης ήταν τα δερματικά και στομαχικά νοσήματα, οι ρευματισμοί και οι βρόγχοι, από οποιαδήποτε αιτία και αν προέρχονταν. Ακόμα, η διαφήμιση του 1900 πληροφορεί το κοινό ότι η διαμονή ήταν άνετη και τερπνή, χάρη στους αναδόχους των Λουτρών εκείνης της περιόδου, τους αδελφούς Θ. Γκάβα. Όσο για τους χώρους διαμονής, διαβάζουμε: «... Το των λουτρών Ξενοδοχείον (Table d' Hotel) Αμιλλάται τα πρώτης τάξεως Ευρωπαϊκό, τοιαύτα. Τα κοινά εστιατόρια, οι Ξενώνες και λοιπά μεγαλοπρεπή διάφορα οικήματα των λουτρών διακρίνονται δια την όντως παροιμιώδη καθαριότητα και την απολύτως δημοκρατικών ευθυνίαν και μοναδικήν έκτακτην προθυμίαν της υπηρεσίας...». Η διαφήμιση όμως του 1902 μας δίνει και άλλες πληροφορίες ενδιαφέρουσες, και μάλιστα για τις κατώτερες κοινωνικές τάξεις, αφού στα ιαματικά λουτρά κατέφευγαν κυρίως για να θεραπευτούν από διάφορες ασθένειες. Μαθαίνουμε όμως ότι, εκτός των γνωστών εστιατορίων, συστήθηκε και «...έτερον Εστιατόριον Λαϊκόν, ως και άλλο ευθυνότερον, ώστε να δύναται και ο απορώτερος να μεταβαίνη και να κάμνη χρήσιν των ιαματικών ιδιοτήτων των Λουτρών...». Αλλά και άλλες

εγκαταστάσεις έχουν γίνει το 1902. Έτσι, διαβάζουμε ότι: «...Παρεχώρησαν το Καφενείον εις τον δραστήριον φιλοπρόοδον και ευγενή συμπολίτην μας κ. Αριστείδην Καραμπίνην, όστις θα σοστήση ακριβές παράρτημα του ενταύθα εδωδιμοζυθοπωλείου του μετά καφέ, ώστε ο μεταβαίνων εκεί να μη αισθάνεται την έλλειψιν της πόλεως. Τον κλίβανον (φούρνον) μετέφεραν τη προθυμία της Εταιρίας ΣΠΑΠ εις μέρος πολύ κεντρικόν και δίπλα εις την αγοράν προς ευκολίαν των διαμενόντων. Η δαπάνη του Εθνικού ευεργέτου Αξιότιμου κ. Μαρασλή από πέρυσι οικοδομουμένη Εκκλησία ήναι ετοίμη κατά την έναρξιν των λουτρών και οι εκεί διαμένοντες θα δύνανται να εκπληρώσωσιν τα θρησκευτικά των καθήκοντα ως και εις τας πόλεις...».

Πληροφορίες έχουμε ακόμα και για τη συγκοινωνία. Η μετάβαση από την Πάτρα γινόταν το 1885 ατμοπλοϊκώς μέχρι την Κυλλήνη και μετά δύο ώρες ιππασία. «...προς τούτοις η καθ' εκάστην συγκοινωνία της Ζακύνθου δια του Σπύρου Μόζερα προς πρόβλεψιν των τροφίμων και μετάβασιν των βουμένων, και ετέρα συγκοινωνία Ατμόπλοιου θέλει αρχίσει την 29 τρέχοντος». Όμως το 1900 μαθαίνουμε ότι υπήρχε πλέον σιδηροδρομική γραμμή.

Ιδιαίτερα πρέπει να τονιστεί η πληροφορία που βρίσκουμε για τους πλέον φτωχούς, που δείχνει πόσο βαθιά ταξική ήταν η κοινωνία. Έτσι, «...δια τους απορωτέρους εκανονίσθησαν ώραι δια τα λουτρά κατά το ήμισυ κατώτεροι των άλλων...». Όχι βέβαια φτηνότερες τιμές μαζί με τους άλλους λουσμένους των ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων, αλλά διαφορετικές ώρες, για να μην βρίσκονται στον ίδιο χώρο την ίδια ώρα οι ανώτερες κοινωνικές ομάδες με τις κατώτερες. Ακόμα και ο ύπνος ήταν κανονισμένος ανάλογα με την τάξη, αφού «...ο ύπνος κανονισμένος αναλόγως της τάξεως ην θέλει να μείνη εκούσιος ως και εις τας πόλεις από 1 δραχ. μέχρι 5 δραχμές...».

Υπάρχουν όμως και πληροφορίες για φοιτητές, αλλά και για οικογένειες: «...όλα ταύτα (αναφέρεται στον τρόπο μετάβασης στο χώρο) είναι προς ευκολίαν των φοιτητών των Λουτρών προς τούτοις οι ενοικιασταί δέχονται φοιτητάς δια το δεκαπενθήμερον κατ' αποκοπήν δια το δωμάτιον και τα Λουτρά δι' έκασίον άτομον φράγκα είκοσι πέντε και έτερα είκοσι πέντε τροφοδοσίαν, ώστε εν όλω φράγκα πεντήκοντα έκαστον να κάμη τα λουτρά του μέχρι της αναχωρήσεως. Οι βουλόμενοι προσελθέτωσαν και θα μένουν υπέρ ποτέ ευχαριστημένοι, καθότι και εξαιρετικά δωμάτια της πολυτελείας προς φράγκα τέσσαρα την ημέραν δι' οικογενείας, ενοικιαζόμενα όχι έλαπον των δεκαπέντε ημερών και δια της αλληλογραφίας, δια μέσου Κυλλήνης». Τέλος, μαθαίνουμε ότι και εκδρομές οργάνωναν για Ζάκυνθο και Ολυμπία.

Εκτός από τα ιαματικά λουτρά υπάρχουν και τα νερά από ιαματικές πηγές «προς πόσιν». Πρώτα απ' όλα έχουμε νερά από το Λουτράκι.Διαβάζουμε, επίσης, στον τόπο ότι τα φαρμακεία της εποχής πωλούσαν και νερό σε φιάλες από την Κυλλήνη και το Λουτράκι. Το νερό της Κυλλήνης ήταν κατάλληλο για παθήσεις αναπνευστικών οργάνων, λαρυγγίτιδας, βρογχίτιδας, γενικά για όλες τις χρόνιες καταρρώδεις παθήσεις, τη φαρυγγίτιδα, κυστίτιδα, βλεννόρροια, δυσπεψία, μητρικές παθήσεις ερπητικής αιτίας, και τέλος «των εκ κακής κυκλοφορίας της κάτω κοιλίας προερχομένων ιδίως αιμορροϊδων».

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχουν και μεταλλικά νερά σε διάφορες συνοικίες της Πάτρας, καθώς και πηγές στην ευρύτερη περιοχή. Συνήθως οι πηγές αυτές ονομάζονταν Βρωμονέρια ή Αλογονέρια. Τέτοιες πηγές μπορούμε να αναφέρουμε τις εξής:Στο δρόμο προς τη μονή Ομπλού στη θέση Μανωλιά, όπου παλιά ήταν το κτήμα του Ρικάκη, υπήρχε πηγή σοδούχος αρίστου ύδατος. Στα Αραχωβίτικα και στην Γκέρμπεσι υπήρχαν ιαματικά λουτρά. Κατά τον Πουκεβίλ, στο Πέρα Μετόχι της μονής του Μεγάλου Σπηλαίου υπήρχε πηγή για τη θεραπεία της ψώρας. Στην Πάτρα υπήρχαν βρύσες γλυφές για στομαχικούς στην κλίμακα της οδού Πατρέως και στην περιοχή του Βλατερού, απέναντι από το ναό του Αγίου Νικολάου.

Όλες όμως αυτές οι πληροφορίες για τα ιαματικά λουτρά μας κάνουν να αναλογιστούμε για κάτι πολύ απλό και οπωσδήποτε πολύ πιο ουσιαστικό. Για την καθαριότητα, γενικά, της κοινωνίας της Πάτρας, για την υγιεινή της. Το πρώτο, βέβαια, που θα πρέπει να ερευνήσουμε είναι τα λουτρά για καθαριότητα. Εάν υπήρχαν και πώς ήταν. Και γενικά ποια η χρήση του νερού σε καθημερινή βάση στα σπίτια και σε άλλους δημόσιους χώρους.

Ας αρχίσουμε, όμως, από το ξενοδοχείο «Αγγλία» της Πάτρας, για το οποίο μαθαίνουμε ότι παρασκευάστηκαν και «Λουτρά Ευρωπαϊκά και άλλα δια τους εν αυτώ κατοικούντας». Φυσικό, βέβαια, είναι τα ξενοδοχεία μιας πόλης, όπως ήταν τότε η Πάτρα να διαθέτουν και ευρωπαϊκά μπάνια γι' αυτούς που θα έμεναν.

Αλλά η άρχουσα τάξη της πώς είχε ρυθμίσει αυτό το θέμα; Στα νεοκλασικά, λοιπόν, αυτής της τάξης, στο υπόγειο, όπου ζούσε το υπηρετικό προσωπικό, είχε ιδιαίτερο χώρο για το μπάνιο, με θερμοσίφωνα που έκαιγε με ξύλα. Από το 1848 οι ιδιώτες μπορούσαν να έχουν στα σπίτια τους νερό, αλλά θα πλήρωναν, σύμφωνα με απόφαση του δημοτικού συμβουλίου.

Αργότερα, με την αυξημένη πίεση του νερού του υδραγωγείου της πόλης, τα μπάνια μεταφέρθηκαν από το υπόγειο στον ίδιο όροφο με τις κρεβατοκάμαρες. Είναι μεγάλα δωμάτια που μπορούσαν να χωρέσουν ευμεγέθεις μαντεμένιες μπανιέρες, καθώς και τα διάφορα πολυτελή είδη υγιεινής. Στο αρχείο Κόλλα διαβάζουμε για κανούλια που φέρνει από τη Γαλλία για να τα βάλει στο σπίτι που φτιάχνει. Οπωσδήποτε όμως νερό μέσα στα σπίτια μόνο η ανώτερη κοινωνική τάξη μπορούσε να έχει.

Για την εργατική τάξη, η καθαριότητα στο σπίτι ήταν πολύ δύσκολη, γι' αυτό και δεν συνέβαινε συχνά. Η δυσκολία της επιμελούς καθαριότητας των κατώτερων κοινωνικών ομάδων βρισκόταν στην ανυπαρξία δικτύου ύδρευσης στα σπίτια των φτωχών. Το νερό το έπαιρναν από κεντρικές βρύσες που υπήρχαν στις συνοικίες και λειτουργούσαν ορισμένες ώρες την ημέρα. Η μεταφορά, βέβαια, του νερού δεν ήταν εύκολη, έτσι όπως γινόταν με δοχεία διάφορων ειδών. Οι οικογένειες ήταν πολυπληθείς και χρειάζονταν πολύ νερό για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Συνήθως πλένονταν σε πρόχειρες λεκάνες, αλλά και σε δημόσια λουτρά.

Έτσι, ξέρουμε ότι στις συνοικίες που έμεναν πιο πλούσιοι υπήρχαν βρύσες με πολλούς κρουνούς. Στα Υψηλά Αλώνια υπήρχαν πέντε (5) βρύσες και από

αυτές οι τέσσερις (4) ήταν με διπλούς κρουνούς, ο Παντοκράτορας είχε οκτώ (8) βρύσες και οι τέσσερις (4) ήταν με διπλούς επίσης κρουνούς. Αντίθετα, οι πιο φτωχές συνοικίες ή δεν είχαν καθόλου, όπως ήταν η νέα συνοικία Εμμανουήλ Παππά, η οποία υδρευόταν από πηγάδια, τα οποία ήταν, ως επί το πλείστον, ακάθαρτα, ενώ η συνοικία της Αρείας, που ήταν πυκνοκατοικημένη, είχε περίπου 1.000 κατοίκους, είχε μόνο μια βρύση. Πρέπει να τονιστεί ότι οι βρύσες αυτές δεν λειτουργούσαν όλο το εικοσιτετράωρο, αν και το νερό ήταν άφθονο. Σε άρθρο του 1885, λοιπόν, βρίσκουμε πόση ώρα λειτουργούσαν οι βρύσες, καθώς και πολλές άλλες χρήσιμες πληροφορίες. Διαβάζουμε ότι υπήρχε άνθρωπος που άνοιγε τις βρύσες μιάμιση ώρα το πρωί, μία ώρα το μεσημέρι, μία ώρα το δειλινό και τρεις περίπου ώρες την εσπέρα. Όμως για τις τρεις βραδινές ώρες πρέπει να κάνουμε την εξής παρατήρηση: Η μεταφορά του νερού από τη βρύση στο σπίτι ήταν δύσκολη και γινόταν ακόμα πιο δύσκολη λόγω της έλλειψης φωτισμού, αλλά βέβαια και επειδή τα περισσότερα σπίτια δεν ήταν δίπλα στη βρύση αλλά απομακρυσμένα. Εάν σε αυτά προσθέσουμε ότι ήταν πολλά τα μέλη των οικογενειών, τότε πρέπει να σκεφτούμε ότι ήταν λίγο το νερό που αντιστοιχούσε ανά κάτοικο.Το άρθρο στην εφημερίδα αναφέρει ότι όπως λειτουργούσε η διακίνηση του νερού ήταν δύσκολο να πιει άνθρωπος νερό, όταν διψούσε, αν δεν υπήρχε αποταμιευμένο τόσο νερό όσο θα χρειαζόταν για οποιαδήποτε χρήση.

Σχετικά όμως με το νερό, στο ίδιο άρθρο υπάρχει και ένα άλλο σχόλιο, που έχει αρκετό ενδιαφέρον για την εποχή εκείνη. Το νερό για την πόλη δεν επαρκούσε, καίτοι στην πηγή ήταν άφθονο. Ο πρώτος λόγος ήταν ότι αυτοί οι οποίοι είχαν νερό μέσα στο σπίτι τους, που, όπως αναφέρθηκε, ήταν η ανώτερη τάξη, έκαναν υπέρβαση της συμφωνημένης ποσότητας νερού, με αποτέλεσμα να στερείται η πόλη νερού. Σύμφωνα με την πληροφορία που ήδη έχει αναφερθεί από το αρχείο του Μ. Κόλλα, ο δήμος παραχωρούσε ορισμένη ποσότητα ύδατος, επειδή ακριβώς το νερό έτρεχε την ίδια ώρα για όλους τους κατοίκους και γι' αυτούς που είχαν το νερό στα σπίτια τους και για τους άλλους που το έπαιρναν από τις βρύσες. Όμως αυτοί που είχαν μέσα στο σπίτι το νερό άφηναν τις κρήνες του σπιτιού ανοικτές και έτρεχε συνέχεια το νερό, επειδή ήθελαν να έχουν δροσερό νερό. Οι δε ιδιωτικές κρήνες το 1885 ήταν πολλές, όπως αναφέρει το άρθρο. Ήταν πάνω από 500, ίσως και 1000. Αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος ήταν να αδειάζει η δεξαμενή, που προοριζόταν για όλη την πόλη, και να μένει η πόλη χωρίς νερό επί ώρες, μέχρι να ξαναγεμίσει. Ο δεύτερος λόγος ήταν οι καταχρηστικές λήψεις νερού από τον κεντρικό εξωτερικό σωλήνα της δεξαμενής. Το άρθρο καταλήγει προτείνοντας τρόπους λύσης του προβλήματος. Πρώτα πρώτα αναφέρεται στην κατάργηση των εξωτερικών λήψεων, την περιστολή και το διακανονισμό των δημόσιων κρηνών, μια και αυτές έτρεχαν συνέχεια τις ώρες που υπήρχε νερό, αλλά και τη μη διηνεκή ροή των ιδιωτικών Κρηνών. Οριστική θεραπεία, όπως διαβάζουμε, του προβλήματος θα ήταν η ενοικίαση του νερού σε εργολάβο, και μάλιστα υδραυλικό, αλλά το δημοτικό συμβούλιο απέκρουε αυτή την πρόταση. Με όλα τα εκτεθέντα για τον τρόπο χρήσης του νερού,

καταλαβαίνουμε πόσο δύσκολη ήταν η καθαριότητα, το μπάνιο και γενικά η χρήση του νερού μέσα στα σπίτια του λαού.

Υπήρχαν, βέβαια, και δημόσιοι χώροι τους οποίους χρησιμοποιούσαν για λουτρά. Αυτοί ήταν το Χαμάμ και τα Δημοτικά Λουτρά. Στην Πάτρα υπήρχε και υπάρχει ακόμη τούρκικο Χαμάμ για θερμά και ψυχρά λουτρά. Η διαφήμιση της εφημερίδας αναφέρεται στις ασθένειες τις οποίες καταπολεμούσαν τα λουτρά στο χαμάμ. Αυτές ήταν: ρευματισμοί, αρθρίτιδα, ψαμμίαση, κατάρρους της μήτρας και στειρώσεις. Η φράση που υπάρχει στη διαφήμιση «Λούεσθε εις το Χαμάμ» μας κάνει να σκεφτούμε ότι πρώτιστα το χαμάμ ήταν χώρος λουσίματος και, βέβαια, θεραπείας διάφορων ασθενειών, οι οποίες μπορεί να οφείλονταν και στο ότι για μεγάλο χρονικό διάστημα έμεναν άπλυτοι οι άνθρωποι των κατώτερων κοινωνικών στρωμάτων.

Όσο για το ωράριο λειτουργίας του Χαμάμ, μαθαίνουμε ότι: «δια τας Κυρίας Δυτέραν όλην την ημέραν, Πέμπτην και Σαββατον μέχρι Μεσημβρίας». Δεν θα πρέπει να μείνει ασχολίαστο το γεγονός ότι ακόμα και οι ημέρες για τις γυναίκες είναι λιγότερες από τους άνδρες, αλλά και οι ώρες ευνοούν περισσότερο τους άνδρες. Επιπλέον, το χαμάμ θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι λαμβάνει υπόψη του την εργασία του άνδρα. Βρισκόμαστε σε μια εποχή ανδροκρατούμενη, όπου όλη η κοινωνία υπολογίζει τις δραστηριότητες του άνδρα. Έτσι, βλέπουμε μόνο η Δευτέρα, όλη η ημέρα, να είναι για γυναίκες, και τα πρωινά της Πέμπτης και του Σαββάτου. Αντίθετα, οι άνδρες έχουν όλη την Τρίτη, την Τετάρτη και την Παρασκευή, καθώς και τα απογεύματα της Πέμπτης και του Σαββάτου, δηλαδή σχεδόν όλη την εβδομάδα, πλην της Δευτέρας, οι άνδρες μπορούσαν κάποια ώρα να πάνε στο χαμάμ και να πλυθούν, θα μπορούσαμε όμως να πούμε ότι υπάρχει και ένας άλλος λόγος γι' αυτό το ωράριο λειτουργίας του χαμάμ. Οι εργασίες κυρίως των γυναικών ήταν οικιακά ή, αν ήταν αγρότισσες, βρίσκονταν περισσότερες ώρες στο σπίτι από τους άνδρες. Έτσι θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι η γυναίκα είχε την ευχέρεια να πλυθεί στο σπίτι με νερό που θα κουβαλούσε. Στο χαμάμ η γυναίκα θα πήγαινε περισσότερο για θεραπευτικούς λόγους.

Ένας άλλος χώρος που δημιουργήθηκε αργότερα ήταν τα Δημοτικά Λουτρά. Έγιναν το 1930, επί δημάρχου Ι. Βλάχου, προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες καθαριότητας των κατώτερων κοινωνικών ομάδων. Πρόκειται για ένα αξιόλογο κτίριο, από τα πλέον χαρακτηριστικά της αρχής του 20ού αιώνα, που, λόγω της αλλαγής των συνθηκών διαβίωσης των ανθρώπων, οδηγήθηκε στη σταδιακή υποβάθμιση της λειτουργίας του και τελικά στην κατάργηση του. Σύμφωνα με τη μελέτη που υπάρχει σήμερα στον Δήμο της Πάτρας, ο χώρος αποκαθίσταται και ενισχύεται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί πάλι.

Εκτός όμως από τους παραπάνω, ο χώρος καθαριότητας ήταν περιέργως και τα κουρεία, σύμφωνα με τη διαφήμιση, στο «Κουρείον Γιαννίκου και Κυπραίου υπάρχουν «ΛΟΥΤΡΑ θερμά και ψυχρά». Σε ιδιαίτερα διασκευασμένους θαλάμους υπάρχουν όλα τα χρειώδη, δηλαδή πετσέτες και σαπούνια, και μπορούσε κάποιος από τις 7 π.μ. μέχρι τις 9 μ.μ. να πλυθεί και

να περιποιηθεί τον εαυτό του. Η τιμή για κάθε θερμό λουτρό ήταν 2 δραχμές, ενώ για το ψυχρό1.Τονίζεται ότι γινόταν έκπτωση γι' αυτούς που ήθελαν να συμφωνήσουν σε τακτική χρήση του λουτρού και για κάποιο χρονικό διάστημα. Σε διαφήμιση μεταγενέστερη το κουρείο του Γιαννίκου το 1901 γίνεται Υδροθεραπευτήριο, ο «ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ», το οποίο, συν τοις άλλοις, κατασκεύαζε και εφάρμοζε θεραπείες παρόμοιες με αυτές των πλέον διάσημων ιαματικών λουτρών της Ελλάδας. Έτσι, η αποστολή και η ωφέλεια, όπως διαβάζουμε, για την Πάτρα ήταν πολύ μεγάλη και πολύτιμη. Οι δε τιμές ήταν εκτός συναγωνισμού. Τα λουτρά στο υδροθεραπευτήριο «Ιπποκράτης» του Γιαννίκου λειτουργούσαν, όπως διαβάζουμε στη διαφήμιση του 1901, από το 1989.

Άλλος ανάλογος χώρος ήταν το «Υδροθεραπευτικόν κατάστημα Κ.Χ. Καραθανασοπούλου»· Η διαφήμιση αυτή μας δίνει, επίσης, αρκετές πληροφορίες. Καταρχάς, η πολύγλωσση καταχώριση στην εφημερίδα αποτελεί ένδειξη του κοσμοπολίτικου κλίματος της Πάτρας. Διαβάζουμε: «ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ. BAINS-ΛΟΥΤΡΑ-DOUCHES. Πλατεία Όλγας 22». Μαθαίνουμε ότι για τις κυρίες υπήρχε ιδιαίτερο διαμέρισμα με σαλόνι. Εκεί μπορούσε κάποιος να κάνει όλων των ειδών τα λουτρά. Το τιμολόγιο των λουτρών ήταν διαφορετικό αν ήταν πρωί ή απόγευμα και ήταν το ακόλουθο:

6-12 1-9μ.μ.
Απλά θερμά, ψυχρά δρ. 1,00 δρχ. 1,00
θειούχα, σιδηρούχα » 2,00 » 1,50
Αλκαλικά πιτυρούχα » 2,00 » 1,50
Αλατούχα αμυλούχα » 2,50 » 1,50
Υδραγ. Αρσενικούχα » 2,50 » 2,00
Αρωματικά » 3,50 » 3,00
Vichy bains δρ. 5,00 δραχ. 4,00
Δι'ατμού (χαμάμ) » 2,50 » 2,00
ΝΤΟΥΣ
Απλά βροχής
θερμά ψυχρά » 50
Ψαμμιάσεων » 65 » 50
Αιμορροϊδων » 65 » 50
Κτυπητά 6-8 (λείπει η τιμή)
Ατμοσφαίρας »65 » 50

Σκωτικά »65 »60

Δια τους συνδρομητές, οι προπληρώνοντες άνω των 20 λουτρών είχαν έκπτωση 20%.

Ενδιαφέρουσες όμως είναι και οι διαφημίσεις που αναφέρονται σε μύρα, ευώδη έλαια και σαπούνια, τα οποία προέρχονταν από τα καλύτερα εργοστάσια, και μάλιστα τα περισσότερα είχαν βραβευτεί στην τελευταία έκθεση στο Παρίσι. Πολύ απαραίτητα για εκείνη την εποχή τα διάφορα αρώματα που χρησιμοποιούσαν, αφού δεν πλένονταν τακτικά. Ενδεικτικές τιμές σαπουνιών έχουμε τις εξής:

Λιανική τιμή σαπουνιού κοινού Α' ποιότητας δρχ. 1
» Β' » λεπτά 95
» Γ' » λεπτά 90
» μοσχοσάπουνου εκάστη δωδεκάς φράγκα 4 '

Τέλος, υπάρχουν άρθρα και για τα θαλάσσια λουτρά.Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι βρισκόμαστε στην Πάτρα, όπου ζει μια παροικία ξένων, με τους Άγγλους να πρωταγωνιστούν. Έχουν τα εξοχικά τους σπίτια στα Εγγλέζικα, δίπλα στη θάλασσα, κάνουν τα μπάνια τους το καλοκαίρι, και οπωσδήποτε αυτό τον τρόπο ζωής των ξένων, όσο μπορούν, προσπαθούν και οι ντόπιοι να τον απολαμβάνουν.

Ο λουόμενος, για να έχει ωφέλεια και όχι βλάβη στον οργανισμό του, θα έπρεπε να λαμβάνει και κάποιες προφυλάξεις. Τέτοιες αναφέρει τις εξής: «...Ότι δεν πρέπει να εισέρχεται τις εις την θάλασσαν κάθιδρος ή ευθύς μετά την τράπεζαν, τούτο είνε πασίγνωστον σημειωτέον όμως ότι δεν είνε απαραίτητον να έχη τις το δέρμα κατάξηρον και ψυχρόν ίνα εισέλθη εις την θάλασσαν Ως προς την στολήν των λουσμένων παρατηρητέον μόνον, ότι εν γένει πρέπει να είνε εκ λεπτού υφάσματος και ουχί στενή, αλλά κατά το δυνατόν πλατεία, μη παρεμποδίζουσα την ελεύθερον των μελών κίνησιν, μηδέ την εύκολον τούτων διαβροχήν δια του ύδατος· αϊ γυναίκες δεν πρέπει να καλύπτωσι την κεφαλήν δι' υφάσματος πυκνού, αλλά να έχωσιν αυτήν ασκεπή και μόνον την κόμην να κρατώσι δι' απλού δικτυωτού. Ως προς την ώραν, καθ' ην συμφέρει να γίνεται το λουτρόν, ανάγκη να ερωτάται ο ιατρός... ο ιατρός αποβλέπων εις την προς το ψύχος ευαισθησίαν, την ιδιοσυγκρασίαν, την γενικήν του σώματος κατάστασιν ή εις υπάρχον τι πάθος, ή εις τους πνέοντας ανέμους, καθόσον νομίζει ως καταλληλότερον το ψυχρότερον ή το ήττον ψυχρόν λουτρόν, το κυματώδες ή τουναντίον, προσδιορίζει ώραν πρωινήν ή περί την δείλην και το εσπέρας. Φρόνιμον δε είναι να αρκήται τις εν γένει εις εν λουτρόν την ημέραν...».

Υπάρχουν οδηγίες ακόμη και για το πώς θα έπρεπε να μπαίνει και να βγαίνει κάποιος από τη θάλασσα: «...Η εις την θάλασσαν είσοδος γίνεται ταχεία η εμβάπτισις του σώματος ολοκλήρου δια μιας, συμπεριλαμβανομένης και της κεφαλής. Εισελθών τις εις την θάλασσαν δεν πρέπει να μένη ακίνητος, ουδέ να έχη το ήμισυ του σώματος εντός του ύδατος και το έτερον εκτεθειμένων εις τον αέρα, αλλά να κινητοί εμβαπτισμένος εν τω ύδατι, απομιμούμενος τας κολυμβιτικάς κινήσεις ή αφινόμενος εις την φοράν των κυμάτων, όταν ταύτα είναι μεγάλα... Από της θαλάσσης εξέρχεται τις επίσης

ταχέως όπως και εισέρχεται · απαγορεύεται δε το επανειλημμένως εξέρχεσθαι και εισέρχεσθαι. Άμα εξελθών ο λουσθείς περιτυλίσσεται επιμελώς και καθ' ολοκληρίαν εντός σινδόνος, δι' ης τριβόμενος αφαιρεί την υγρασίαν επί της επιφανείας του σώματος· ενδύεται δε ταχέως και κινείται, ει δυνατόν, εν υπαίθρω, επί εν τέταρτον της ώρας τουλάχιστον, ή ποιεί ελαφρός ασκήσεις γυμναστικής. Εάν δε είναι εξ εκείνων, παρ' οις διαρκεί η του ψύχους αίσθησις, πίνει ολίγον οίνον ή ζεστόν τι ποτόν. Δεν τρώγει δε, ειμή μετά παρέλευσιν ημισείας ώρας τουλάχιστον. Η κόμη επιστεγνούται ταχέως και καθ' ολοκληρίαν προστριβομένη δια φλανέλλας ή οθονίου λίαν ξηρού και έπειτα αφινομένη επί τινά χρόνον λυτή · απαγορεύεται δε η χρήσις ελαίου ή χρίσματος προ της τελείας των τριχών στεγνώσεως...».

Το άρθρο κλείνει και με μια γενική παρατήρηση: «... Εν γένει δε και καθ' όλην την εποχήν την εποχήν των θαλασσίων λουτρών ο ποιών τούτων χρήσιν καλόν είναι να μη παρεκτρέπεται της συνήθους διαίτης και ν' απέχη συμποσίων και ευωχιών και άλλων καταχρήσεων. Ο λουσμένος εν θαλασσή επί οιωδήποτε σκοπώ ας μη λησμονή, ότι το θαλάσσιον λουτρόν δεν είναι αδιάφορον υγιεινόν μέσον, και ότι ο περιπίπτων εις παραπτώματα κατά την χρήσιν αυτού, βλάπτεται την υγείαν πολλάκις δια παντός...».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ

Το αντεργκράουντ των πηγών: απορίες και απαντήσεις

Τι είναι τα μεταλλικά ύδατα και πώς δημιουργούνται;

Τα επιφανειακά ύδατα -θάλασσα, βροχή, χιόνι- διαπερνούν το έδαφος και τα πετρώματα που έχουν ρωγμές ή πόρους. Όταν φτάσουν σε κάποιο βάθος, σχηματίζουν μεγάλες δεξαμενές, τους λεγόμενους υπόγειους ταμιευτήρες. Αυτοί τροφοδοτούν, από την υπερχείλιση τους ή μέσα από ρωγμές των πετρωμάτων, τις πηγές στην επιφάνεια της γης. Το νερό, κατά τη διαδρομή του προς την επιφάνεια, περνάει ή παραμένει μέσα σε πετρώματα και διαλύει ένα μέρος από τα συστατικά τους, συσσωρεύοντας μεταλλικά ιόντα. Έτσι τα περισσότερα πηγαία ύδατα μπορούν να χαρακτηριστούν μεταλλικά.

Πού και πώς δημιουργούνται οι θερμές πηγές;

Κάθε 30 μέτρα βάθος η θερμοκρασία της γης αυξάνεται κατά 1° C περίπου. Αν μια ποσότητα νερού συγκεντρωθεί σε 1.000 μέτρα βάθος, η θερμοκρασία του θα είναι τουλάχιστον 30° € υψηλότερη από ότι ήταν στην επιφάνεια. Όταν το νερό στις υπόγειες δεξαμενές ζεσταθεί, λόγω μικρότερης πυκνότητας βρίσκει πιο εύκολα το δρόμο για την επιφάνεια. Όσο μεγαλύτερη θερμοκρασία έχει το νερό στη δεξαμενή, τόσο πιο εύκολα διαλύει τα μεταλλικά άλατα των πετρωμάτων που συναντάει και επομένως γίνεται πλουσιότερο σε μεταλλικά ιόντα.
Η μεγαλύτερη συγκέντρωση θερμών πηγών σημειώνεται: Πρώτον, σε περιοχές της γης όπου η υπόγεια θερμοκρασία αυξάνεται ταχύτερα. Τέτοιες είναι οι περιοχές κοντά ή πάνω σε ενεργά ηφαίστεια. Εκεί η θερμοκρασία της γης μπορεί να φτάσει και τους 600° € στα 1.000 μέτρα βάθος. Δεύτερον, σε περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλα ρήγματα και είναι εύκολο στο νερό να κατέλθει σε βάθος και να ανέλθει με μεγάλη ταχύτητα.

Πώς χαρακτηρίζεται μια πηγή ιαματική;

Σε απόλυτες έννοιες είναι αυθαίρετος χαρακτηρισμός. Υπάρχει ένας κανονισμός με βάση τον οποίο χαρακτηρίζεται μια θερμή πηγή μεταλλική, δεν υπάρχει όμως, και θα είναι δύσκολο να υπάρξει στο μέλλον, αντίστοιχος κανονισμός για να χαρακτηριστεί ιαματική.

Γιατί η θερμοκρασία των θερμοπηγών παραμένει ίδια όλες τις εποχές του χρόνου;

Οι εποχικές διακυμάνσεις της θερμοκρασίας -χειμώνας, καλοκαίρι δεν επηρεάζουν παρά τα πρώτα 10-20 μέτρα του γήινου φλοιού. Από εκεί και κάτω η θερμοκρασία της γης παραμένει η ίδια όλες τις εποχές του χρόνου. Γι' αυτό τα υπόγεια νερά, που συνήθως έρχονται από μεγάλο βάθος, έχουν σταθερή θερμοκρασία. Όσο πιο βαθύς και μεγάλος είναι ο υπόγειος ταμιευτήρας, τόσο σταθερότερη θα είναι η θερμοκρασία του νερού στην ανάβλυση. Μόνο στην περίπτωση που η υπόγεια δεξαμενή είναι σε μικρό βάθος και η τροφοδοσία της αυξημένη, παρατηρούνται μικρές αυξομειώσεις στη θερμοκρασία της πηγής.

Υπάρχουν ενεργά ηφαίστεια στην Ελλάδα;

Όλη η περιοχή από τα Μέθανα ως τη Μήλο, τη Σαντορίνη, τη Νίσυρο είναι ένα ενεργό ηφαιστειακό τόξο. Τα Μέθανα και η Σαντορίνη είναι, με τη στενή έννοια, ενεργά ηφαιστειακά κέντρα, δηλαδή είχαμε εκρήξεις τους σε ιστορικούς χρόνους. Νίσυρος και Μήλος είναι ενεργά με την ευρεία έννοια, επειδή θεωρείται πιθανό να ενεργοποιηθούν στο μέλλον. Η τελευταία έκρηξη ηφαιστείου στην Ελλάδα έγινε το 1950 στη Σαντορίνη.

Τι είναι τα ρήγματα;
Μεγάλες ρωγμές στο φλοιό της γης, που δημιουργούνται κατά μήκος των πετρωμάτων με τη μετακίνηση και τη θραύση τους.

Γιατί υπάρχουν τόσες θερμοπηγές μαζεμένες στην κοιλάδα τον Σπερχειού, στα νότια τον νομού Καρδίτσας, στην Αιτωλοακαρνανία και σε ορισμένα νησιά τον Αιγαίον;
Όλ' αυτά τα μέρη φιλοξενούν πλήθος ενεργών ρηγμάτων (π.χ. Σπερχειός) ή ενεργά ηφαίστεια (π.χ. Μήλος, Νίσυρος). Η ύπαρξη πολλών θερμών πηγών δηλώνει ότι υπάρχουν ρήγματα, τα οποία εκμεταλλεύεται το ζεστό νερό για να ανέβει στην επιφάνεια - και το κρύο για να κατέβει.

Πότε στερεύει μια θερμοπηγή;
Συνηθέστερες αιτίες είναι η ελλιπής τροφοδοσία από επιφανειακά ύδατα και το κλείσιμο των διόδων του νερού από τη δεξαμενή προς την επιφάνεια. Αν η δεξαμενή είναι μεγάλη και σε αρκετό βάθος, δύσκολα διαταράσσεται η ισορροπία, ούτε και επηρεάζεται από τις ετήσιες ή και μεγαλύτερης διάρκειας διακυμάνσεις των βροχοπτώσεων. Υπάρχουν πηγές που αναβλύζουν ανελλιπώς εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Τι ονομάζεται αλιπηγή;
Είναι η θερμή πηγή που τροφοδοτείται κατά κύριο λόγο από θαλασσινό νερό. Στις περισσότερες πηγές των νησιών του νοτίου Αιγαίου, για παράδειγμα, το βρόχινο νερό συμμετέχει μόνο γύρω στο 15%, ενώ σε ορισμένες δεν συμμετέχει καθόλου.

Γιατί στα νησιά οι περισσότερες θερμοπηγές βρίσκονται δίπλα ή μέσα στη θάλασσα;
Το θερμό νερό είναι ελαφρύτερο από το κρύο θαλασσινό νερό, γι' αυτό και επιπλέει πάνω σ' αυτό. Έτσι όσο θερμό νερό συγκεντρώνεται κάτω από τα πετρώματα των νησιών ακολουθεί συνήθως την ευκολότερη οδό και αναβλύζει στις ακτές, επιπλέοντας πάνω στο θαλασσινό νερό.

Γιατί το νερό σε μερικές πηγές μυρίζει υδρόθειο και σε άλλες όχι;
Το νερό εμπλουτίζεται σε υδρόθειο σε δύο περιπτώσεις. Στην πρώτη περνάει από πετρώματα με γύψο, τον διαλύει και τον μετατρέπει πει σε υδρόθειο, ελευθερώνοντας και θερμότητα. Όλη η ζώνη της δυτικής Ελλάδας, που έχει εβαπορίτες, δηλαδή πετρώματα με υψηλή περιεκτικότητα σε γύψο, έχει πλήθος πηγών πλούσιων σε υδρόθειο. Στη δεύτερη περίπτωση το υδρόθειο παράγεται από τα ηφαίστεια.

Γιατί εμφανίζεται διοξείδιο τον άνθρακα στις περισσότερες ιαματικές πηγές;
Στην Ελλάδα τα περισσότερα πετρώματα είναι ασβεστολιθικά. Το ανθρακικό ασβέστιο που περιέχουν διαλύεται από το νερό και από την αντίδραση αυτή παράγεται διοξείδιο του άνθρακα. Το διοξείδιο που υπάρχει στις θερμές πηγές των ηφαιστείων προέρχεται από τα βάθη της γης και ανεβαίνει στην επιφάνεια μαζί με το λειωμένο πέτρωμα, το μάγμα.

Τι συμβαίνει με τις ραδιενεργές πηγές; Είναι επικίνδυνες;

Ραδιενεργές λέγονται οι πηγές των οποίων το νερό περιέχει ραδιενεργά στοιχεία. Ένα στοιχείο ονομάζεται ραδιενεργό όταν, με σταθερούς ρυθμούς στο χρόνο, χάνει σωματίδια (πρωτόνια) και εκλύει ενέργεια, μεταπίπτοντας σε ένα άλλο στοιχείο. Για παράδειγμα, ένα κιλό ράδιο (Ra) σε 1.600 χρόνια έχει μείνει το μισό, ενώ το άλλο μισό έχει γίνει μολύβι (Pb). Τα κύρια φυσικά ραδιενεργά στοιχεία είναι το κάλιο, το ουράνιο, το θόριο, το ράδιο και το ραδόνιο. Όλα είναι στερεά, εκτός από το τελευταίο που είναι αέριο, και όλα διαλύονται σχετικά εύκολα στο νερό. Ο κίνδυνος από τη χρήση νερού βεβαρημένου σε ραδιενεργά στοιχεία μπορεί να είναι σοβαρός. Όμως η συντριπτική πλειοψηφία των θερμοπηγών της χώρας μας έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε τέτοια στοιχεία και δεν υπάρχει κίνδυνος για την υγεία των χρηστών. Είναι ορθό βέβαια να γίνονται περιοδικά αναλύσεις του νερού και να παρακολουθείται η σύσταση του, ώστε να μην υπάρχει καμιά ανησυχία.

Τι είναι τα ηλεκτρικά φορτία του νερού των μεταλλικών πηγών;

Τα άλατα που διαλύονται στο νερό υπάρχουν μέσα σ' αυτό με τη μορφή ιόντων, θετικών και αρνητικών. Για παράδειγμα, το αλάτι (NaCl) διαλύεται στο νερό σε ένα θετικό ιόν νατρίου (Na+) και ένα αρνητικό ιόν χλωρίου (Na-). Όσο πιο φορτισμένα σε άλατα είναι τα νερά, τόσο περισσότερα ιόντα έχουν και τόσο καλύτεροι αγωγοί ηλεκτρικού ρεύματος γίνονται.

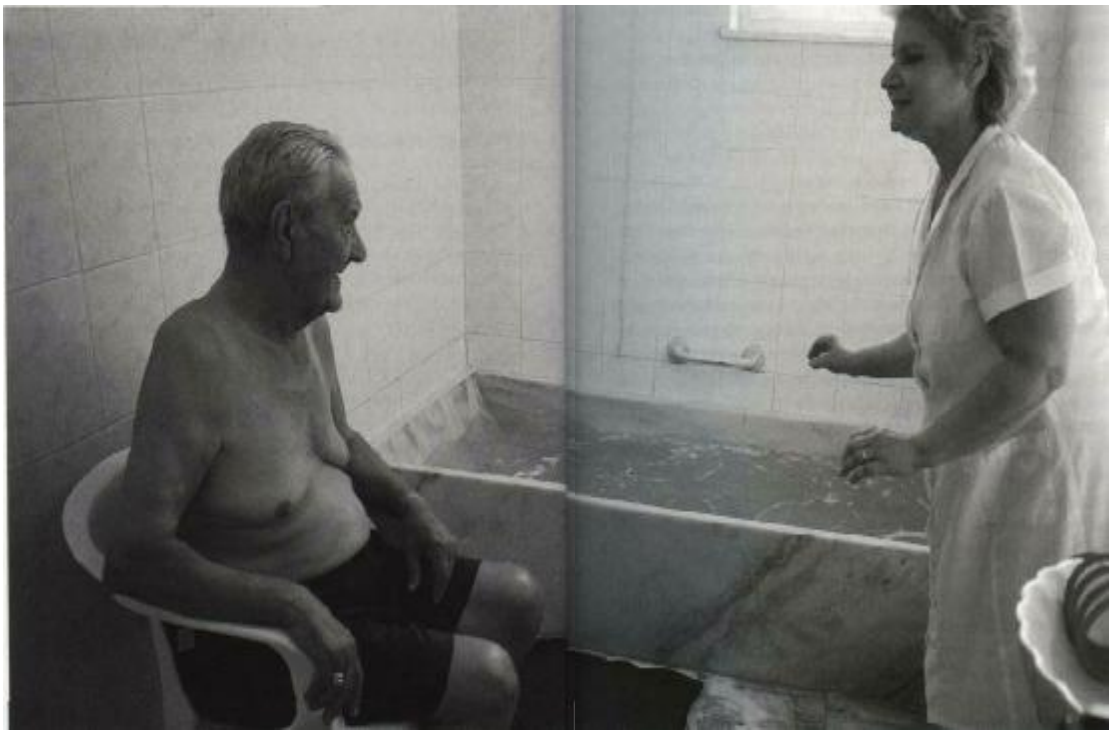
Τα ζεστά νερά της Ελλάδας σε τι άλλο μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτός από Χοντρά;

Σε γεωργικές καλλιέργειες: στη θέρμανση θερμοκηπίων, στην ξήρανση προϊόντων, στην ωρίμανση κηπευτικών ή για να θερμαίνονται τα νερά στα ιχθυοτροφεία. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον κλιματισμό κατοικιών, μέχρι και για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας.

Doctor, doctor, gimme the news!

Η υδροθεραπευτική είναι μια επιστήμη που χάθηκε μαζί με τον αρχαίο κόσμο και τους ιερείς-ιατρούς. Στην Ευρώπη από τον 18ο μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα, όταν πολύς κόσμος άρχισε να εκτιμά τα μεταλλικά νερά, αρκετοί επιστήμονες ασχολήθηκαν με τις ιαματικές ιδιότητες των πηγών. Έγιναν μελέτες, μετρήσεις, παρατηρήσεις, διατυπώθηκαν θεωρίες και μπορεί κανείς να πει ότι τέθηκαν βάσεις για την αναγέννηση της υδροθεραπευτικής ως επιστήμης. Όμως η μοντέρνα ιατρική, που βασίζεται στα φάρμακα, έβαλε ταφόπλακα στην υδροθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια τα λουτρά ξαναγίνονται μόδα, μαζί με οτιδήποτε άλλο «εναλλακτικό».

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει στην Ελλάδα για τη θεραπευτική δράση των μεταλλικών υδάτων οφείλονται σε επιστήμονες των αρχών των 20ού αιώνα, σπουδασμένους στην Ευρώπη. Ουσιαστικά καταγράφουν τη χημική σύσταση των υδάτων και ορισμένες μεταβολές που συντελούνται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του λουτρού. Στην πραγματικότητα όμως οι ιατρικές γνώσεις στο θέμα αυτό είναι ελάχιστες, πολλές φορές αλληλοσυγκρουόμενες και σε ορισμένες περιπτώσεις βασισμένες σε εργασίες γιατρών που αποσκοπούσαν στη διαφήμιση κάποιας λουτρόπολης.



Πώς επιδρούν τα μέταλλα στον οργανισμό

Κατά τη διάρκεια του λουτρού, μεταλλικά ιόντα που περιέχονται στα λεγόμενα ιαματικά νερά μετακινούνται από το νερό προς το δέρμα. Τα ιόντα αυτά επιδρούν στον άνθρωπο με δύο τρόπους: είτε με την καθήλωση τους στο δέρμα είτε με τη διείσδυση τους στον οργανισμό. Με τον πρώτο τρόπο επιδρούν τα ιόντα μαγνησίου, ασβεστίου, νατρίου, χλωρίου, θείου και φωσφόρου. Με τον δεύτερο τα ιόντα αρσενικού, βαρίου, βρώμιου, σιδήρου, χαλκού, μαγγανίου και τα αέρια διοξείδιο του άνθρακος, υδρόθειο και ραδόνιο (αυτά απορροφώνται ευκολότερα, επειδή έχουν την ιδιότητα να διαλύουν τα λιποειδή της επιδερμίδας.) Τα ιόντα που καθηλώνονται στο δέρμα ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και ο ερεθισμός μεταφέρεται σε όλο τον οργανισμό. Αυτό το «χημικό» ερέθισμα είναι που δίνει στο κάθε λουτρό τις ξεχωριστές του ιδιότητες. Έτσι άλλα νερά είναι κουραστικά, άλλα καταπραϋντικά, άλλα τονωτικά κ.ο.κ., ανάλογα με τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχουν. Τόσο κατά τη διείσδυση όσο και κατά την καθήλωση, ουσιώδη ρόλο παίζει το ηλεκτρικό φορτίο που περιέχεται στο μεταλλικό νερό. Εκτός από το χημικό ερέθισμα, υπάρχει και το θερμικό, που οφείλεται στη θερμοκρασία του νερού.

Κρύο, χλιαρό ή καυτό;

Μόλις μπεις σε κρύο νερό, η πρώτη αντίδραση του οργανισμού είναι να αυξήσει την ένταση συστολής της καρδιάς και το εύρος των αναπνευστικών κινήσεων. Τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται και εντείνονται οι περισταλτικές κινήσεις του εντέρου και του στομάχου. Τα μετρίως θερμά λουτρά ελαττώνουν τη διεγερσιμότητα του νευρικού συστήματος και σε ηρεμούν, ενώ τα πολύ θερμά διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Θερμά λουτρά μικρής διάρκειας αυξάνουν τη λειτουργική ικανότητα των μυών, μετριάζουν την κόπωση και προκαλούν αίσθημα γενικής ευεξίας. Τα παρατεταμένα εφιδρωτικά λουτρά μπορεί να προκαλέσουν εξάντληση, νευρικότητα και αϋπνία.

Τα θερμά λουτρά ανοίγουν τους πόρους του δέρματος, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται η ανταλλαγή ύλης ανάμεσα στον οργανισμό και στο νερό (φαινόμενο της οσμώσεως). Προσοχή όμως. Το άνοιγμα των πόρων συνεπάγεται και μεγαλύτερη ευαισθησία σε κρυολογήματα και ψύξεις. Γι' αυτό απαιτείται αυξημένη προφύλαξη μετά από ζεστό, εφιδρωτικό μπάνιο. Τα θερμά και τα υπέρθερμα λουτρά επενεργούν ως εξής: το ζεστό νερό ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, ο οργανισμός αντιδρά και προσπαθεί να την ξαναρυθμίσει, είτε μειώνοντας την (χημική ρύθμιση) είτε αποβάλλοντας την με διεύρυνση των τριχοειδών αγγείων του δέρματος και αλλαγή της ταχύτητας ροής του αίματος (φυσική ρύθμιση). Επακόλουθα της φυσικής ρύθμισης είναι η εφίδρωση και η ταχυπαλμία.

Η άνοδος της θερμοκρασίας του σώματος αυξάνει τις καύσεις και επιδρά στην ανταλλαγή της ύλης στον οργανισμό. Με αυτό τον τρόπο αποβάλλονται τοξίνες, άλατα και άλλες ανεπιθύμητες ουσίες, μέσω του ιδρώτα και των ούρων.

Η διεύρυνση των αγγείων του δέρματος προκαλεί αύξηση του αίματος που κυκλοφορεί σ' αυτά, ενώ ταυτόχρονα ελαττώνεται το αίμα στα αγγεία των σπλάχνων. Έτσι προκαλείται περιφερειακή υπεραιμία και αποσυμφόρηση των εσωτερικών οργάνων. Αυτή η τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και του μεταβολισμού έχει συχνά ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κατάστασης όσων πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Θείον, το θεϊκόν

Δεν είναι τυχαίο ότι οι αρχαίοι Έλληνες έδωσαν σ' αυτό το μέταλλο τη συγκεκριμένη ονομασία: θείον, σαν να λέμε θεϊκό. Στην Ευρώπη επικράτησε η ονομασία sulfur και γι' αυτό καθιερώθηκε ως σύμβολο του το S. Αν το μεταφράζαμε στα αγγλικά, το θείο θα λεγόταν holly.

Το θείο δίνει ζωή στη φύση. Τα χόρτα που σαπίζουν ελευθερώνουν το υδρόθειο, που με τη σειρά του μετατρέπεται σε θειικά άλατα, τα οποία εμπλουτίζουν ως λίπασμα τη γη. Μέσω των φυτοφάγων ζώων, τα άλατα αυτά επανακυκλοφορούν στην τροφική αλυσίδα.

Ένα άτομο 70 κιλών έχει στο σώμα του κατά μέσον όρο 100 γραμμάρια θείο. Οι ελαστικές ίνες των αρτηριών, το συκώτι, τα επινεφρίδια, οι μύες, το πάγκρεας, οι ωοθήκες, ο θυρεοειδής αδένας και το αίμα περιέχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτού του μετάλλου. Πλούσιο σε θείο είναι και το δέρμα (σε κάθε 100 γραμμάρια επιδερμίδας αναλογούν 3 γραμμάρια θείου), ενώ ο πλουσιότερος σε θείο ιστός του ανθρώπινου οργανισμού είναι ο αρθρικός χόνδρος (εξ ου και η ίαση αρθριτικών παθήσεων με τα θειούχα λουτρά). Οι περισσότερες ορμόνες, τέλος, περιέχουν θείο στο πρωτεϊνικό τους μόριο.

Οι περισσότερες δερματοπάθειες συνοδεύονται από διαταραχή της θειούχου συστάσεως του δέρματος. Γι' αυτό πολλά φαρμακευτικά προϊόντα κατά της εφηβικής ακμής βασίζονται στο θείο. Ο αμερικανικός στρατός έδινε στους τραυματίες θείο μέχρι και τον Δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο. Είναι βεβαιωμένο ότι οι παρακάτω παθήσεις του δέρματος επηρεάζονται ευνοϊκά από τα θειούχα λουτρά: νεανική ακμή, σμηγματορροϊκή δερματίτις, εκζέματα, ψωριάσεις, παρασιτικές και μικροβιακές δερματοπάθειες, χρόνιες κνιδώσεις και λειχήνες.

Η επίδραση του θείου είναι παρασιτοκτόνος, αντιαλλεργική, αντιτοξική και αντισηπτική. Το θείο έχει και αναπλαστική δράση στο βλεννογόνο των αναπνευστικών οργάνων. Ευνοϊκή είναι η επίδραση του στις παθήσεις των ανώτερων αεροφόρων οδών και σ' αυτές των βρόγχων και της τραχείας.

Τα αέρια των ιαματικών υδάτων

Στα περισσότερα από τα αναγνωρισμένα ως ιαματικά ύδατα της Ελλάδας περιέχεται διοξείδιο του άνθρακα. Αυτό το αέριο έχει την ιδιότητα να διεγείρει τις περισταλτικές κινήσεις του στομάχου, προξενώντας έκκριση υδροχλωρικού οξέως και διούρηση. Επιπλέον επιδρά στις νευρικές απολήξεις και προκαλεί υπερευαισθησία. Ιδιαιτέρως επηρεάζει την επιδερμίδα, με αποτέλεσμα να δίνεται στον λουόμενο η εντύπωση πως η θερμοκρασία του νερού είναι υψηλή, ακόμα κι αν είναι χαμηλότερη της θερμοκρασίας του σώματος.

Όταν το διοξείδιο του άνθρακα απορροφάται από τον οργανισμό, προκαλεί διεύρυνση των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων (φαίνεται από το κοκκίνισμα του δέρματος). Η αγγειοδιασταλτική δράση του ανθρακικού οξέος συνεπάγεται πτώση της αρτηριακής πιέσεως και καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία.

Το υδρόθειο είναι επίσης αέριο. Για την ακρίβεια, είναι το αέριο που δίνει στα θειούχα νερά την αηδιαστική μυρωδιά του κλούβιου αυγού. Εξ ιδίας πείρας βεβαιώνουμε ότι η μυρωδιά αυτή συνηθίζεται σχετικά γρήγορα. Όταν εισπνέεται, το υδρόθειο προκαλεί αύξηση του αναπνευστικού εύρους, αγγειοδιαστολή και κατά συνέπεια καλύτερη αιμάτωση του βλεννογόνου του αναπνευστικού συστήματος.

Η παρουσία ραδόνιου στο νερό θεωρείται πως βοηθάει στην απέκκριση του ουρικού οξέως από τον οργανισμό, γι' αυτό τα ραδιούχα λουτρά είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στους πάσχοντες από ουρική αρθρίτιδα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΧΟΝΤΑΙ:

ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

• Παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος:
αρτηριακή υπέρταση, ελαφρά ανεπάρκεια, στεφανιαίων αρτηριών, φλεβίτιδα, κιρσοί, ταχυκαρδίες, αρρυθμίες.

• Παθήσεις δερματικές:
ακμή, εκζέματα, δερματίτιδες, ψωριάσεις.

• Παθήσεις αρθριτικές και ρευματικές:
ουρική αρθρίτιδα, χρόνιοι ρευματισμοί, σπονδυλικοί ρευματισμοί, σπονδυλοαρθρίτιδα.

• Παθήσεις γυναικολογικές:
Χρόνιες μεταφλεγμονώδεις καταστάσεις σαλπίγγων και μήτρας, ανεπάρκεια ωοθηκών, λευκόρροια, αμηνόρροια, δυσμηνόρροια.

• Παθήσεις περιφερειακών νεύρων:
ατροφία, νευραλγία, ισχιαλγία, οσφυαλγία.

ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα μεταλλικά νερά έχουν ευεργετική επίδραση και όταν πίνονται (όσα πίνονται) στις εξής παθήσεις:
• Παθήσεις της θρέψεως και των ουροφόρων
οδών.
• Παθήσεις ήπατος και χοληφόρων οδών.
• Παθήσεις πεπτικού συστήματος.
Αντενδείκνυνται σε οξείες εκδηλώσεις των παραπάνω παθήσεων.

ΕΙΣΠΝΟΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εισπνεόμενα τα μεταλλικά νερά κάνουν καλό
σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
(ασθματικές καταστάσεις, χρόνια βρογχίτιδα,
φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα).

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ:

• Δερματικές, αρθριτικές, ρευματικές και γυναικολογικές παθήσεις που βρίσκονται σε οξεία / φλεγμονώδη φάση.

• Σοβαρές καρδιακές παθήσεις (έμφραγμα, στηθάγχη, βλάβες του μυοκαρδίου).

• Παθήσεις των αγγείων (προχωρημένη αρτηριοσκλήρυνση, ιδίως των εγκεφαλικών αρτηριών, θρομβώσεις).

• Εμπύρετοι καταστάσεις.

• Αιμορραγία οποιουδήποτε οργάνου.

• Βαριές μορφές σακχαρώδους διαβήτη, με έκδηλη εξασθένηση του οργανισμού.

• Κακοήθεις νεοπλασίες.

• Βαριές νευρικές και ψυχικές παθήσεις.

• Σύνδρομα από διαταραχές του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

• Μετά τον έκτο μήνα της κυήσεως.

• Τέλος, σε όποια περίπτωση η λουτροθεραπεία δεν είναι ανεκτή από τον οργανισμό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι υποτασικοί να αποφεύγουν τα πολύ πρωινά μπάνια τελείως νηστικοί. Καλύτερα να φάνε κάτι ελαφρύ, να περπατήσουν λίγο για να δραστηριοποιηθεί ο οργανισμός τους και μετά να πάνε για λουτρό. Επίσης, οι πάσχοντες από παθήσεις του κυκλοφορικού πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα και να εφαρμόζουν πιοτά τους κανόνες, για να μην πάθουν χειρότερα. Ιδανικό γι' αυτούς είναι να κάνουν μπάνιο σε θερμοκρασία 32°-36° *€,* γιατί τα θερμότερα ή τα ψυχρότερα λουτρά επιβαρύνουν την καρδιά. Οι δε υπερτασικοί καλό είναι να μην αναπνέουν πολύ διοξείδιο του άνθρακα, γιατί εισπνεόμενο αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Ποσιθεραπεία στην Τραϊανούπολη

… κι ο ψωριάρης χώρια

Στο κεφάλαιο Ιατρικά προσπαθήσαμε να κωδικοποιήσουμε μερικές από τις θεωρίες και τις ερμηνείες που έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί για τη δράση των μεταλλικών υδάτων στον ανθρώπινο οργανισμό. Εμείς με σιγουριά μπορούμε να πούμε μόνο πως υπάρχουν λουτρά για όλα τα γούστα και τις ανάγκες. Εναπόκειται στον κάθε ενδιαφερόμενο να ανακαλύψει το λουτρό που του ταιριάζει, αφού πρώτα πειραματιστεί πάνω στον εαυτό του. Πρέπει όμως πάντα να λαμβάνει υπόψη ότι οι ιδιότητες κάθε μεταλλικής πηγής είναι διαφορετικές και ότι κάθε ανθρώπινος οργανισμός έχει ξεχωριστές ανάγκες, αντοχές και προδιαγραφές.

Υπό αυτό το πρίσμα, ίσως έχει κάποια αξία και η δική μας μικρή εμπειρία στη χρήση των ιαματικών νερών. Σε κάποιο από τα ταξίδια μας, στο πλαίσιο αυτής της έρευνας, διανύσαμε με μοτοσυκλέτες 2.500 χιλιόμετρα σε είκοσι μέρες, κοιμώμενοι ως επί το πλείστον στο ύπαιθρο. Κι όμως δεν πιαστήκαμε ούτε αισθανθήκαμε την παραμικρή ενόχληση σε κλειδώσεις, μέση κτλ. Ο αυχένας, το πρώτο σημείο του σώματος που πιάνεται στα μεγάλα ταξίδια πάνω στη μηχανή, πρωτοφανώς έστριβε σχεδόν 90 μοίρες! Αιτία για όλα αυτά τα καλά πιστεύουμε πως ήταν τα περισσότερα από είκοσι πέντε λουτρά που κάναμε στη διάρκεια του ταξιδιού. Επίσης, τον επόμενο χειμώνα κανείς από τους συμμετασχόντες σ' αυτή την έρευνα δεν αρρώστησε, ούτε καν κρυολόγησε! Τέλος, ένας από την ομάδα που ταλαιπωρείται από «δερματικά», διαπίστωσε πως με ένα και μόνο λουτρό σε ορισμένα θειούχα νερά τα συμπτώματα της ασθένειας του υποχωρούσαν θεαματικά. Μπορούμε να μιλάμε για θαύμα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- **F** Οι κάτοικοι των ορεινών χωριών (όσων τουλάχιστον γειτονεύουν με λουτρά) πιστεύουν πως δέκα είκοσι λουτρά κάθε χρόνο, και ειδικά το Σεπτέμβριο, δυναμώνουν τον οργανισμό εν όψει του σκληρού χειμώνα. Η συνήθεια αυτή -τα λουτρά για πρόληψη κι όχι για θεραπεία δεν έχει σβήσει, παρά τον ανταγωνισμό των θαλάσσιων μπάνιων.
- **F** Η ενέργεια των λασπόλουτρων οφείλεται στις φυσικές, χημικές και βιολογικές ιδιότητες της λάσπης. Η λάσπη έχει το πλεονέκτημα, όταν είναι ζεστή, να παρακρατεί τη θερμότητα για περισσότερο χρόνο και να τη μεταδίδει στο σώμα με βραδύ ρυθμό.
- **F** Τα πόσιμα σιδηρούχα νερά πρέπει να πίνονται επιτόπου, γιατί τα άλατα του σιδήρου που περιέχουν οξειδώνονται γρήγορα.
- **F** Τα κρύα ποδόλουτρα (το νερό μέχρι τους αστραγάλους) ξεκουράζουν και κάνουν καλό στην υπερίδρωση και στους πονοκεφάλους.
- **F** Πολλές οργανικές θειούχες ενώσεις δεν μπορούν να παρασκευαστούν από τον οργανισμό και προσλαμβάνονται απ' έξω. Ένας τρόπος είναι το λουτρό.

Κανόνες λουτροθεραπείας

- Τα πρώτα μπάνια πρέπει να έχουν μικρή διάρκεια. Όσο εξοικειώνεσαι με το νερό, μπορείς να παρατείνεις την παραμονή σου σ' αυτό. Πάντα όμως με μέτρο.
- Η στάνταρ διάρκεια μιας πλήρους λουτροθεραπείας είναι είκοσι ένα μπάνια. (Πρώτος συνέστησε αυτό τον αριθμό ο Ηρόδοτος!) Στις τρεις μέρες, η μία πρέπει να αφιερώνεται στην ξεκούραση (όχι μπάνιο). Οι λουτράρηδες θεωρούν ότι το μίνιμουμ της διάρκειας της λουτροθεραπείας είναι οι δεκαπέντε μέρες.
- Πάντοτε ο μπανιαδόρος πρέπει να έχει αδειανό στομάχι. Δυο ώρες μετά το πρόγευμα και τέσσερις μετά το γεύμα είναι η επίσημη οδηγία. Μετά το μπάνιο χρειάζεται ανάπαυση για λίγη ώρα, σε μέρος ζεστό και προφυλαγμένο από ρεύματα.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις η βελτίωση ή η αποθεραπεία έρχονται μετά τα είκοσι ένα λουτρά. Άλλες φορές τα αποτελέσματα είναι εμφανή από τα πρώτα μπάνια.
- Το σωστό λουτρό απαιτεί διαρκή ροή του νερού. Έτσι διατηρείται σταθερή η περιεκτικότητα του σε μέταλλα και αέρια (ειδικά σε διοξείδιο του άνθρακα και υδρόθειο). Η ταχεία και διαρκής ανανέωση του νερού προκαλεί διέγερση. Η αργή, σταθερή ανανέωση του έχει καταπραϋντικά αποτελέσματα και αυξάνει την αγγειοδιασταλτική δράση του διοξειδίου του άνθρακα. Τα λουτρά που έχουν λίγο νεράκι, ίσα ίσα μέχρι να γεμίσει η μπανιέρα, είναι κατά κανόνα προς αποφυγήν.

Η λουτρική αντίδραση

Τα μπάνια στις ιαματικές πηγές προκαλούν την πρώτη εβδομάδα σημαντικές αντιδράσεις του οργανισμού, θετικές ή αρνητικές. Η πιο συχνή αρνητική είναι η λεγόμενη λουτρική αντίδραση, δηλαδή το φαινόμενο να επιδεινώνεται το πρόβλημα για το οποίο κάνεις μπάνια. Όταν τα λουτρά γίνονται σύμφωνα με όλους τους κανόνες, η λουτρική αντίδραση είναι ήπια. Σε αρκετές περιπτώσεις όμως εκδηλώνεται με μεγάλη ένταση, σε σημείο που να επιβάλλεται η διακοπή της υδροθεραπείας.

Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή της λουτρικής αντίδρασης που δίνει ο Έρμαν Έσσε στο βιβλίο του *Στα* Λουτρά: «Με το που ήρθα στα λουτρά με προειδοποίησαν ότι ήταν πιθανό να μου παρουσιαστούν τέτοιου είδους επιπλοκές: ότι τα λουτρά σε εξαντλούν υπερβολικά κι ότι σε μερικούς ασθενείς οι πόνοι επιδεινώνονται κατά τη διάρκεια των λουτρών. Καλά, εντάξει, είχα σκεφτεί τότε. Πού να φανταζόμουν όμως πως αυτή η εξάντληση θα ήταν τόσο φρικτή, πως οι πόνοι θα χειροτέρευαν τόσο πολύ και θα ήταν τόσο έντονοι. Μέσα σε οχτώ μέρες έγινα γέρος: κάθομαι στο ξενοδοχείο και στους κήπους, εδώ κι εκεί στα παγκάκια και δυσκολεύομαι να σηκωθώ, δεν ανεβαίνω πια σκάλες και ο γκρουμ με βοηθάει να μπω και να βγω από το ασανσέρ» (1953, Καστανιώτης 2000).

ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΩΝ: Εφόσον στο έβδομο όγδοο λουτρό παρουσιάζονται έντονοι παροξυσμοί των δερματικών και αρθριτικών παθήσεων, πρέπει να διακόπτονται τα μπάνια. Σε μια δυο μέρες σταματάει και η λουτρική αντίδραση.

Πόσο να κάτσω

Πόση ώρα πρέπει να μείνεις στο νερό; Εξαρτάται από τρεις παραμέτρους. Η πρώτη έχει να κάνει με τη θερμοκρασία. Στα πολύ ζεστά νερά είναι δύσκολο να μείνεις πάνω από είκοσι λεπτά, κουράζεσαι. Όσο περισσότερα μπάνια κάνεις, τόσο περισσότερο συνηθίζει ο οργανισμός. Το πρώτο όμως λουτρό σε καυτό νερό θέλει μέτρο.

Όταν η θερμοκρασία του νερού είναι κοντά στη θερμοκρασία του σώματος (34°-38° Ο), έχεις μια πολύ ευχάριστη αίσθηση και δεν θέλεις να βγεις. Εδώ υπεισέρχεται η δεύτερη παράμετρος: το οικονομικό. Όσο λιγότερο μείνει ο κάθε πελάτης στο λουτρό, τόσο περισσότεροι θα εξυπηρετηθούν και τόσο περισσότερα εισιτήρια θα κόψει ο λουτράρης. Επίσης, όπου το νερό ζεσταίνεται τεχνητά, η συντόμευση του χρόνου παραμονής συνεπάγεται οικονομία στην καύσιμη ύλη (ξύλα, πετρέλαιο).

Στα περισσότερα λουτρά, πάντως, οι διαχειριστές δεν επιτρέπουν την παραμονή για περισσότερο από δεκαπέντε λεπτά. Δικαιολογούν το μέτρο μιλώντας για «βαριά» και «κουραστικά» νερά. Από την πλευρά τους έχουν κάποιο δίκιο, γιατί δεν γνωρίζουν την αντοχή του καθενός και ανησυχούν. Αυτή είναι η τρίτη παράμετρος: το πόσο «βαρύ» δηλαδή είναι το νερό κάθε πηγής. Πράγματι, ορισμένα νερά διεγείρουν ιδιαίτερα τον οργανισμό και τελικά τον κουράζουν. Εμείς βρήκαμε βαριά τα νερά του Σιδηροκάστρου, της Αγίας Κυριακής στην Ικαρία, του Σουλαντά στην Καρδίτσα, της Αμμουδάρας στην Καστοριά, των Καβάσιλων στην Κόνιτσα και των Θερμοπυλών. Εκεί κουραστήκαμε πραγματικά, μετά το μπάνιο χρειάστηκε πολύωρη ανάπαυση. Αλλά, εν πάση περιπτώσει, κάθε πηγή και κάθε ανθρώπινος οργανισμός έχουν τους δικούς τους κανόνες.

Οι πηγές με μεγάλη ραδιενέργεια είναι κουραστικές και δεν ενδείκνυνται για παρατεταμένη παραμονή. Σε κάθε περίπτωση πάντως, πρέπει να βγεις από το νερό αμέσως αν αισθανθείς δυσφορία.

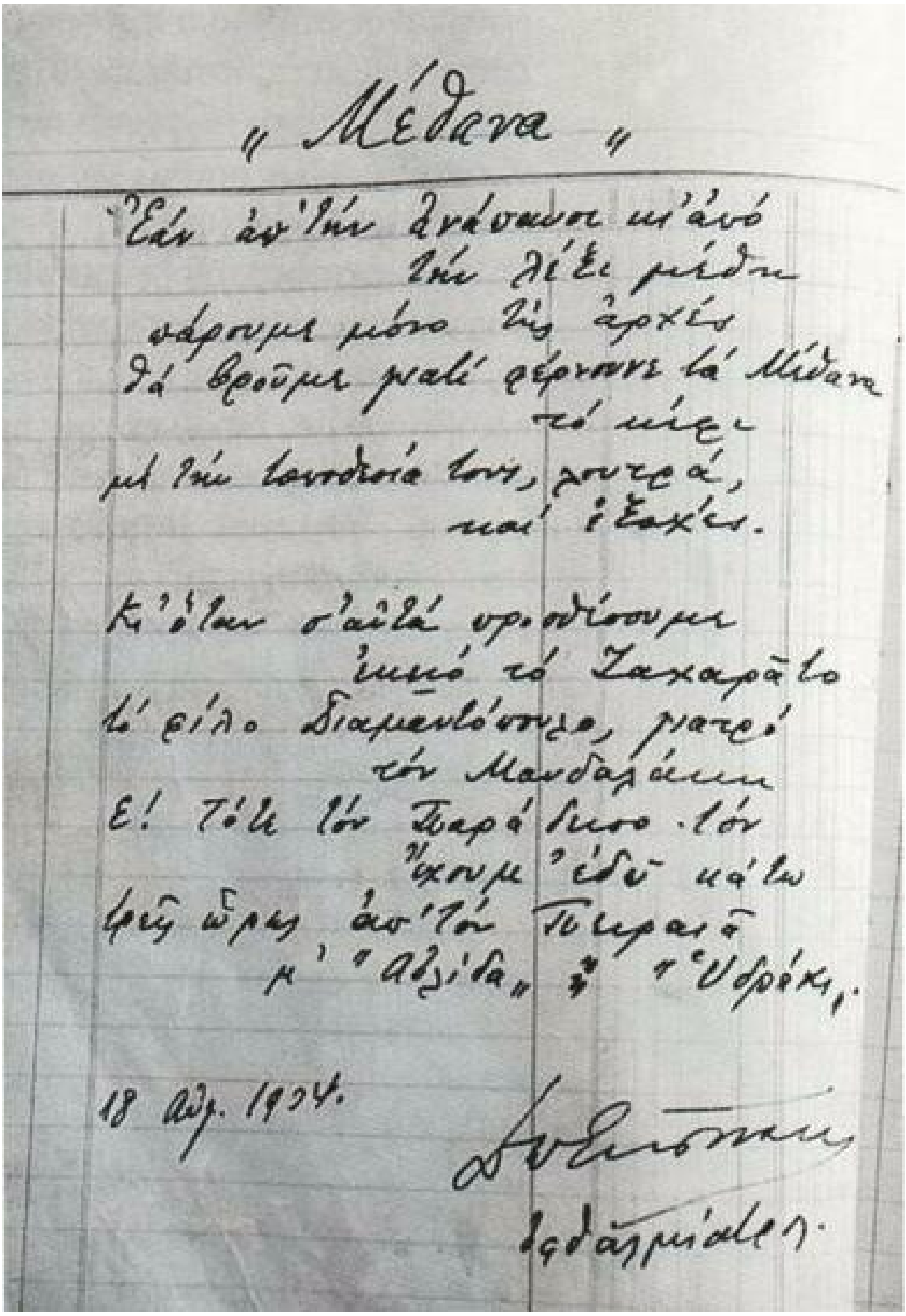
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το 1880 στην Υπάτη το μέσο διάστημα παραμονής στη γούρνα ήταν μία με μιάμισι ώρα. Τώρα, στο σύγχρονο υδροθεραπευτήριο της λουτρόπολης, επιτρέπεται να παραμείνεις μόλις είκοσι λεπτά στην μπανιέρα. Ωστόσο οι συνήθειες του 19ου αιώνα εξακολουθούν να ισχύουν στα ελεύθερα λουτρά, όπως το Κουτσέκι και ο Μύλος Κονιαβίτη. Εκεί οι μόνιμοι θαμώνες συνιστούν παραμονή από τρία τέταρτα (για τους πρωτάρηδες) έως μιάμισι ώρα (για τους παλιούς).

Γίνονται θαύματα;

Η πίστη των λουσμένων στις θεραπευτικές δυνάμεις των ιαματικών πηγών επιβεβαιώνεται και ενισχύεται από τις ιστορίες-θρύλους που κυκλοφορούν από στόμα σε στόμα. Σε γενικές γραμμές είναι ίδιες σε όλα τα λουτρά: αρχίζουν με τον ασθενή να φτάνει σηκωτός (πάνω σε χράμι, σε καρέκλα, φορτωμένος σε κοφίνι, σε κάρο, με πατερίτσες, με «πι» κ.ο.κ.) και καταλήγουν με την εκπληκτική του θεραπεία, που αφήνει άναυδους: όσο τους υπόλοιπους λουόμενους όσο και τους γιατρούς που τον παρακολουθούσαν.

Ένας μύθος -πολύ διαδεδομένος- έχει να κάνει με ξένους επιστήμονες που επισκέπτονται τα λουτρά και μένουν έκπληκτοι από τις δυνάμεις του νερού. Σε πιο προχωρημένη μορφή, ο μύθος αυτός περιλαμβάνει και πρόταση των ξένων, οι οποίοι στις περισσότερες περιπτώσεις είναι Γερμανοί, να αγοράσουν ή να αναλάβουν την εκμετάλλευση των λουτρών. (ΚΡΗΝΙΔΕΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ, ΑΜΜΟΥΔΑΡΑ, ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ, ΠΙΚΡΟΛΙΜΝΗ, ΧΕΙΜΑΔΙΟ, ΚΟΥΤΣΕΚΙ κ.ά.)

Στην Κάτω Μουσκα Μεθάνων η πηγή λειτουργεί υπό καθεστώς λαϊκής διαχείρισης. Υπάρχει μια κοινόχρηστη αντλία, την οποία χρησιμοποιούν για να αδειάζουν τη γούρνα. Οι μόνιμοι θαμώνες των πηγών, που έχουν πληρώσει και συντηρούν την αντλία, παροτρύνουν όποιον περάσει από την περιοχή να χρησιμοποιήσει το κοινό αγαθό και να δοκιμάσει τα νερά.



« Μέθανα »

Έάν ἀν'ήν ἀνάνωσι μ'ἀνό
τήν δι'ἐι μίδη
σάρωμι μόνο τίς ἀρχέι
θά βροῦμι μαί φέρνωνι τά Μίθανα
τό μέρι
μι τήν καντσιά τουν, γουρά,
μαί ἰξαχές.

Κι'ὅλουν σ'αὐτά ντρ.σπίσουμι
ἐμεί τό Ζαχαρᾶτο
τ'ἄλλο Διαμαντόπουλο, μαρέ!
τόν Μανδαράκι
Ε! τότι τόν Παράσκο τόν
Ἤκουμι ἐδῶ μάλω
ἑφτῶ ὥρις ἀσ'τόν τσιράι
μ'« ἀδιάβα » ἤ « Ὑδρόκι ».

18 Αὐγ. 1934.

Δ. Ε. Σπυρόπουλος
Ἀρχαιολόγος.

Από το βιβλίο επισκεπτών του ξενοδοχείου «Αι Πηγαί» των Μεθάνων.

Οι σημειώσεις ενός λουτρόβιου

- Τα λουτρά στα οποία το νερό αναβλύζει επιτόπου και δεν μεταφέρεται από μακριά είναι τα καλύτερα.
- Η περίοδος αιχμής διαρκεί από τέλη Αυγούστου μέχρι τέλη Σεπτεμβρίου. Αφενός γιατί είναι γλυκύτερος ο καιρός, αφετέρου επειδή πλησιάζει ο χειμώνας, εποχή που επιδεινώνονται τα ρευματικά και τα αρθριτικά.
- Τα μεσημέρια οι μόνιμοι θαμώνες των λουτρών κοιμούνται, γι' αυτό 12:00-17:00 είναι η καλύτερη ώρα για τους ανεξάρτητους-μεμονωμένους.
- Οι κανόνες (π.χ. ωράριο) εύκολα καταστρατηγούνται στα περισσότερα λουτρά, υπέρ του παίκτη. Ο κανόνας αυτός δεν ισχύει στα λουτρά του ΕΟΤ.
- Σύνεργα του λουσμένου: Απαραίτητα μαγιό, πετσέτα και παντόφλες. Προαιρετικά (για να ζηλεύουν οι υπόλοιποι) μπουρνούζι και δεύτερη πετσέτα.
- «Σε όλα τα λουτρά με εισιτήριο λειτουργεί και καφενείο. Πολλές φορές και 1° € παραπάνω αρκεί για να κάνει το νερό ανυπόφορα ζεστό. Τα πολύ ζεστά νερά θέλουν οικονομία κινήσεων και χαλαρή διάθεση: να μην αντιδράσεις στο καυτό, αλλά να το δεχτείς με καρτερικότητα.
- Μετά το λουτρό δεν είναι σωστό να ξεπλυθείς με άλλο νερό, γιατί εξουδετερώνεται η ενέργεια του ιαματικού.
- Τα περισσότερα λουτρά στον Μοριά και στην Αιτωλοακαρνανία λειτουργούν με κρύο (θερμαινόμενο) υδροθειούχο νερό. Στα νησιά, στη Μακεδονία και στη Θράκη κατά κανόνα τα νερά είναι ζεστά και δεν μυρίζουν.
- Όταν ζεσταίνεται το νερό, αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά του. Ο καθηγητής Δαμβέργης απέδειξε ότι «θερμαινόμενον εντός ποτηριού το ύδωρ της Κυλλήνης στους 50° € χάνει το εν τρίτον της περιεκτικότητας του εις θειούχους ενώσεις. Στους 90° € αποβάλλει το ήμισυ». Έτσι, στα λουτρά όπου το νερό θερμαίνεται, καλό είναι να χρησιμοποιείται όσο γίνεται πιο κοντά στη φυσική του θερμοκρασία.
- Σε ορισμένα λουτρά υπάρχει γιατρός. Η εξέταση στην οποία σε υποβάλλει περιορίζεται σε μερικές ερωτήσεις (αν έχεις ζάχαρο, προβλήματα με την καρδιά σου κτλ.) και στο να σου μετρήσει την πίεση. Όποιος του ανεβαίνει η πίεση μόλις δει λευκή ποδιά, καλύτερα να το ομολογήσει πριν εξεταστεί.
- Η λέξη μπάνιο προέρχεται από την ελληνική βαλανείον. Πέρασε στους Ρωμαίους ως ο&1ηευιη και ξαναγύρισε στην Ελλάδα, αντικαθιστώντας τη λέξη λουτρό.
- Λουτρονέρια ονομάζουν τα αλκαλικά-θειούχα νερά που χρησιμοποιούνται για λουτρό. Ψωρονέρια ονομάζουν τα θειούχα νερά που κάνουν καλό στις δερματικές παθήσεις και ειδικά στην ψωρίαση. Βρωμονέρια ή κλουβιονέρια ονομάζουν τα υδροθειούχα νερά με τη χαρακτηριστική οσμή του κλούβιου αυγού. Ξορκίζοντας την κακόηχη λέξη, συχνά τα βρωμονέρια τα αποκαλούν και μοσχονέρια.

Εφταλού στην αναμονή

Ποδόλουτρο στη Σαμοθράκη

Φυτολογία

- Υπάρχουν είδη φυκιών που αναπτύσσονται σε υπόθερμα νερά, από τα οποία κατασκευάζονται με ειδική επεξεργασία βιταμίνες, φάρμακα κ.ά.
- Μερικά θειούχα νερά χρησιμοποιούνται και για πότισμα. Ο κύριος Λάμπης, λουτράρης στο Χειμαδιό, βγάζει καταπληκτικές ντομάτες ποτισμένες με βρωμονέρι. Στο Χανόπουλο ποτίζουν τις πορτοκαλιές με βρωμονέρι, προσεκτικά όμως, να μην πάει στα φύλλα, γιατί τα καίει τα Στην Εκκάρα ποτίζουν με θειούχο-αλκαλικό νερό τα βαμβάκια και τα καλαμπόκια. Ο παπα-Γιάννης στο Λουτροχώρι ποτίζει τις ροδακινιές του με το υδροθειούχο λουτρονέρι του.
- Αντίθετα στη Νιγρίτα μια γεώτρηση με ζεστό μεταλλικό νερό δηλητηριάζει τα χώματα στα χωράφια γύρω της, μετατρέποντας τον τόπο σε νεκρό έλος. Παρόμοια εικόνα νεκρού τοπίου παρουσιάζει και η Πικρολίμνη Κιλκίς, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε αλάτι.

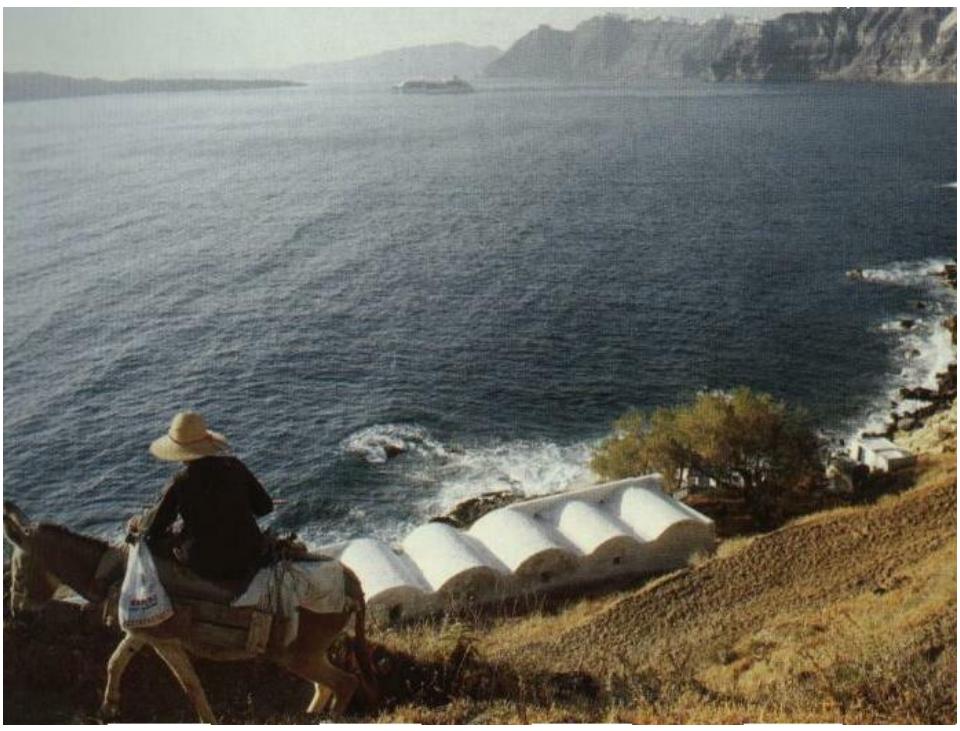
Ζωολογία

- Στα περισσότερα θειούχα νερά δεν ζει τίποτα. Μερικές εξαιρέσεις του κανόνα είναι το Κουτσέκι, στη θειούχα λιμνούλα του οποίου ζουν νεροφίδες και ψαράκια, το Βρωμονέρι Λεχαινών όπου ζουν βατράχια, και οι πηγές της Αγίας Μαρίνας στις Ελευθερές, με νεροφίδες, βατράχια και νεροχελώνες. Στη λίμνη της Βουλιαγμένης ζούσαν άφθονες στρογγυλές αχιβάδες, που δεν τρώγονταν.
- Η ιαματική δύναμη πολλών πηγών έχει αποκαλυφθεί στους ανθρώπους μετά τη θεραπεία ζώων που έπεσαν μέσα τυχαία. Οι τοπικές παραδόσεις σε πολλά λουτρά (Κρηνίδες, Πετραία, Λεχαινά κ.ά.) αναφέρουν βουβάλια, γελάδια και άλογα που ήταν χτυπημένα ή ψωριάρικα, μπήκαν στα νερά και βγήκαν υγιέστατα.
- Ακόμα και σήμερα οι τσελιγκάδες που ξεκαλοκαιριάζουν στον Εχίνο φέρνουν τα άρρωστα ζώα τους στην πηγή των ζώων (θερμοκρασία νερού 51° *Ο)* και τα κάνουν μπάνιο με το ζόρι!
- Στην Πικρολίμνη, μπροστά στα ματιά μας, ένας σκύλος με πρόβλημα στα οπίσθια μπήκε στις λάσπες και καθόταν εκεί με τις ώρες.
- Στην ιερή λίμνη της Ιρλανδίας Εου§1ι1ι&πο\ν έριχναν κάθε χρόνο τα άλογα στα νερά, για να είναι υγιή και γερά.

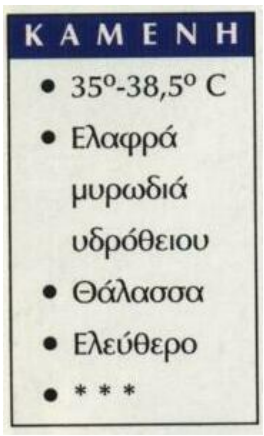
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ – ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Σαντορίνη

Το ενεργό ηφαιστειακό τόξο του νοτίου Αιγαίου ξεκινά από την Κορινθία, συνεχίζεται με τα ηφαίστεια της Αίγινας, των Μεθάνων, της Μήλου και μέσω της Σαντορίνης και της Νισύρου καταλήγει στις ακτές της Μικρός Ασίας. Η Σαντορίνη βρίσκεται στο κέντρο του τόξου αυτού. Το ηφαίστειο της είναι υπεύθυνο για το τέλος του μινωικού πολιτισμού, αφού η έκρηξη του περί το 2000 π.Χ. θεωρείται πως κατέστρεψε τα μεγάλα αστικά κέντρα της Κρήτης (μαζί και πόλεις της Σαντορίνης, όπως αυτή που έφερε στο φως ο καθηγητής Μαρινάτος στο Ακρωτήρι).
Από τότε το ηφαίστειο δεν έχει ησυχάσει. Το 197 π.Χ. μετά από έκρηξη του δημιουργήθηκε το νησί της Παλιάς Καμένης (οι αρχαίοι την ονόμαζαν Ιεράν και Αυτομάτην). Το 1570 μ.Χ. ξεπήδησε από το βυθό η Μικρή Καμένη. Το 1606 η Κολούμπα, το 1707 η Νέα Καμένη, το 1866-1867 οι νησίδες Άγιος Γεώργιος και Αφρόεσσα. Το ηφαίστειο ξύπνησε πάλι το 1925 και από την έκρηξη του ενώθηκαν η Μικρή με τη Νέα Καμένη.
Λέγεται πως όταν αναδύθηκε η Νέα Καμένη, μερικοί θαρραλέοι Σαντορινιοί πλησίασαν το νέο νησί με βάρκα και αποβιβάστηκαν σ' αυτό. Έκπληκτοι βρήκαν εκεί μια άσπρη λιθόμαζα σαν ψωμί. «Έμοιαζε τόσο πολύ στο χρώμα, στη σύσταση, και στη γεύση ακόμα, που μερικοί έλεγαν πως ήταν κριθαρόψωμο. Ξαφνικά ένιωσαν να σαλεύουν οι βράχοι και έντρομοι πήδηξαν στις βάρκες τους. Αυτή η δόνηση ήταν η κίνηση του νησιού που μεγάλωνε», γράφει ο Ιησουίτης περιηγητής Ταριγιόν, που βρισκόταν στη Σαντορίνη εκείνη την εποχή.
Τα τελευταία πενήντα χρόνια το ηφαίστειο της Σαντορίνης σιωπά.



Παλιά και Νέα Καμένη



Η Παλιά και η Νέα Καμένη είναι δυο ακατοίκητα νησιά μέσα στην καλντέρα. Σύμφωνα με τον τοπικό θρύλο ήταν κολαστήρια βρικολάκων. Εκεί τους εξόριζαν οι Σαντορινιοί, που είχαν τη φήμη ικανότατων ghost - busters**.**
Κοντά στις ακτές των δύο νησιών, μέσα στη θάλασσα, αναβλύζουν ζεστά νερά. Τις πηγές στις Καμένες οι παλιότεροι τις ξέρουν ως Βουρκάνο, οι σύγχρονοι Σαντορινιοί όμως τις αποκαλούν, χάριν τουριστικής ευφωνίας, Χοτ Σπρινγκς. Το νερό στις Καμένες έχει την ιδιότητα να καθαρίζει το χαλκό, γι' αυτό και τα παλιά πλοία με τις επιχαλκωμένες καρίνες κατά διαστήματα αγκυροβολούσαν εκεί. Μέσα σε τρεις μέρες τα χάλκινα τους ξαναγίνονταν καινούργια.

ΝΑ ΜΠΩ; Εκεί που το ζεστό νερό αναμειγνύεται με το θαλασσινό, η θάλασσα παίρνει χρώμα σκούρο μπλε-πράσινο και σε συνδυασμό με το χαλκοκίτρινο και κόκκινο των βράχων δημιουργεί μυστήρια ατμόσφαιρα. Η θερμοκρασία είναι ευχάριστη (35° € στη Νέα και 38,5° € στην Παλιά Καμένη). Όμως τα τουριστικά σκάφη πιάνουν καμιά πενηνταριά μέτρα μακρύτερα από το σημείο της ανάβλυσης και χρειάζεται να κολυμπήσεις για να φτάσεις ως εκεί. Το μπάνιο με πενήντα ή εκατό άλλους τουρίστες αποκτά χαρακτήρα σχολικής εκδρομής. Η όλη επιχείρηση διαρκεί μόλις δέκα λεπτά. Μετά την παρέλευση τους ακούγεται η κόρνα, που σημαίνει επιστροφή στο καΐκι, πάλι κολυμπώντας.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Οι ιαματικές ιδιότητες των πηγών αυτών ήταν από παλιά γνωστές στους ναυτικούς. Πιστεύεται πως κάνουν καλό στα ρευματικά, στα δερματικά, στις χρόνιες φλογώσεις των σπλάχνων, στη ραχίτιδα και λοιπές καχεξίες, σε νευροπάθειες, υστερία...

Πλάκα

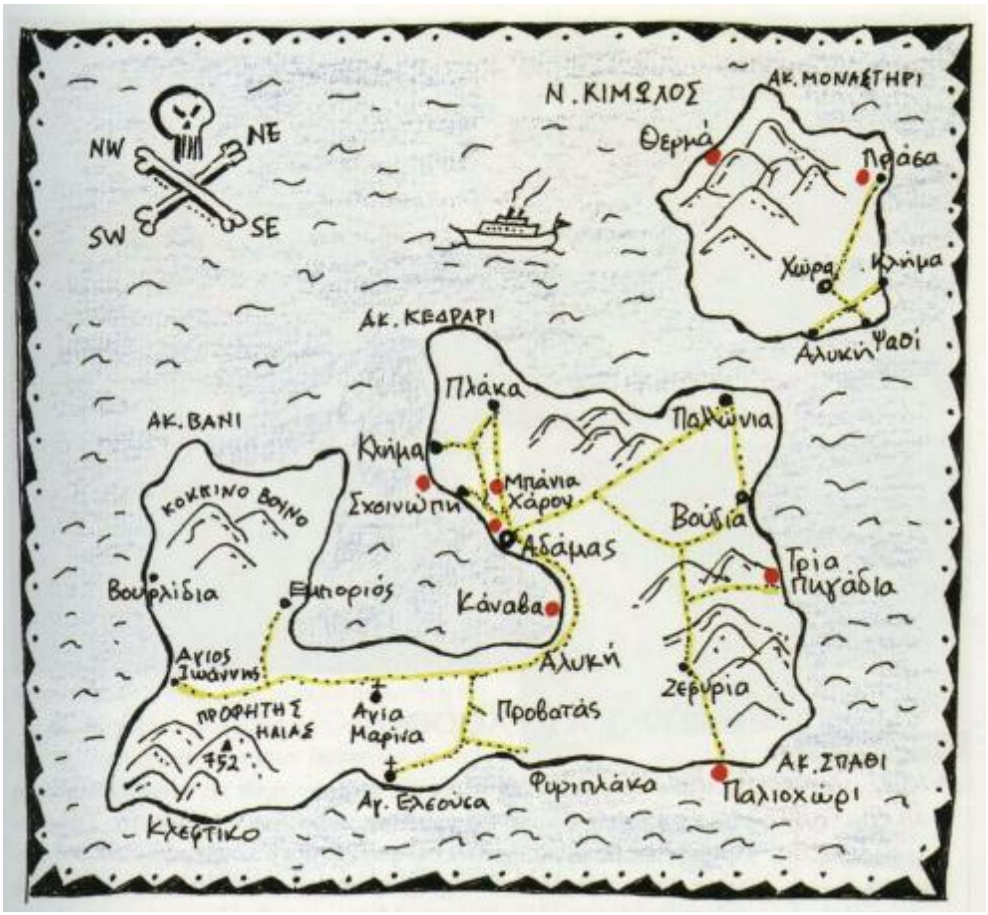
Τα λουτρά της Πλάκας ήταν εκ παραδόσεως τα πιο δημοφιλή του νησιού. Έρχονταν με βάρκες από το λιμάνι του Αθηνιού και αρκετοί έμεναν στα υπόσκαφα δωμάτια, που και σήμερα διακρίνονται ερειπωμένα και καταπλακωμένα από τα βράχια. Όμως, καθώς η τουριστική ανάπτυξη του νησιού έχει αλλάξει τις συνήθειες των κατοίκων, τα επισκέπτονται πλέον ελάχιστοι. Οι πιο συνηθισμένοι επισκέπτες είναι καθηγητές του πανεπιστημίου με τους φοιτητές τους, που μελετούν το ηφαίστειο. Λουτράρης στην Πλάκα είναι ο Παρθένης Γαβαλάς. Την «τέχνη» αυτή ασκεί η οικογένεια του πάππου προς πάππου.

ΝΑ ΜΠΩ; Αβασάνιστα ναι. Αν και πρωτόγονο, είναι ευχάριστο λουτρό. Πρόκειται για ένα καμαράκι λαξεμένο στο βράχο, που στεγάζει μια γούρνα (χωράει μετά βίας ένα άτομο). Το νερό αναβλύζει σε θερμοκρασία 34°-35° € και είναι λίγο γλυφό. Ο Παρθένης το πίνει. Λέει πως κάνει καλό στο στομάχι. Για να κάνεις μπάνιο, αδειάζεις τη γούρνα με γκαζοτενεκέ και περιμένεις δέκα λεπτά μέχρι να ξαναγεμίσει. Τηλ. 0286 82535.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχος πηγή. Ραδιενέργεια 11 M&εΐιε. Αρκετοί που πάσχουν από αρθριτικά έχουν γίνει καλά εδώ. Ο ίδιος πάντως ο κ. Γαβαλάς κουτσαίνει ελαφρώς. Το νερό είναι εξαιρετικά πλούσιο, έχει δεκαέξι ιχνοστοιχεία που το κάνουν κατάλληλο για τη θεραπεία πολλών παθήσεων. Ο Ιάκωβος Ραγκαβής, το 1854, το περιγράφει «με γεύσιν υφάλμυρον, και λίαν ωφέλιμον εις τους ρευματισμούς, τας αρθρίτιδας και τους χρόνιους ερεθισμούς της μήτρας».

Μήλος

Η Μήλος και η Κίμωλος ήταν μέχρι τα τέλη του 17ου αιώνα καταφύγια πειρατών. Εκεί ξεχειμώνιαζαν, εκεί πουλούσαν τα λάφυρα από τις επιδρομές, εκεί ξόδευαν και τα κέρδη τους. Τα δυο νησιά εξελίχθηκαν σε άντρα διαφθοράς, ακολασίας, ηδονών και λοιπών παράνομων δραστηριοτήτων. Υπάρχουν μαρτυρίες πως οι ίδιοι οι ντόπιοι ενθάρρυναν τις γυναίκες τους να συνάπτουν σχέσεις με τους πειρατές, ώστε να ενισχύουν το οικογενειακό εισόδημα. Η αλήθεια όμως είναι ότι μάλλον δεν μπορούσαν να κάνουν κι αλλιώς. Πάντως την εποχή εκείνη τα αφροδίσια νοσήματα σημείωσαν μεγάλη έξαρση στα δύο νησιά και πολλοί κάτοικοι χρησιμοποιούσαν τις θερμοπηγές για τη θεραπεία τους. «Κοντά στην πόλη της Μήλου βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Από μια στενή είσοδο κατεβαίνεις σ' ένα υπόγειο σπήλαιο. Εδώ καταφεύγουν όσοι πάσχουν από αφροδίσια, δεν φαίνεται όμως να πετυχαίνουν πολλά πράγματα», έγραφε ο Τσαρλς Τόμπσον το 1730.
Τα μόνα σημεία που έχουν καλή σήμανση στη Μήλο είναι τα ορυχεία. Γι' αυτά υπάρχουν άφθονες και κατατοπιστικές ταμπέλες. Για τα υπόλοιπα, λίγα πράγματα...



Μπάνια του Χάρου

Πριν από εκατόν πενήντα χρόνια περίπου ήρθε να εγκατασταθεί στη Μήλο η κρητική οικογένεια των Μακρινάκηδων ή Μακρινών. Την εποχή εκείνη τα βαπόρια άραζαν στ' ανοιχτά και ο κόσμος έβγαινε στη στεριά με βάρκες. Οι Μακρινάκηδες έφτασαν βράδυ. Καθώς φορούσαν τις μαύρες βράκες των Κρητικών, οι Μηλιοί τους βγάλαν τ' όνομα: «Αυτοί μαύρισαν το μόλο σαν το Χάρο». Από τότε όλοι στο νησί τους Μακρινάκηδες τους ξέρουν ως Χάρους.

ΝΑ ΜΠΩ; Είναι εμπειρία. Τα Μπάνια του Χάρου επισκέπτονται κυρίως ηλικιωμένοι, που μαζί με τις οικοδέσποινες, μάνα και κόρη, δημιουργούν οικογενειακή ατμόσφαιρα. Αρκετοί μπανιαδόροι βράζουν αυγά στο νερό του πηγαδιού και κολατσίζουν, αφού η θερμοκρασία του νερού κάποιες φορές ξεπερνά τους 85°.Ανάμειγνύεται με το χλιαρό της στέρνας, ώστε να μπορεί ο καθένας να πετύχει την επιθυμητή θερμοκρασία στις πέντε πεντακάθαρες μπανιέρες. Εκεί συνήθως φτάνει στους 38°-42° Ο Το νερό είναι διαυγές και άοσμο.

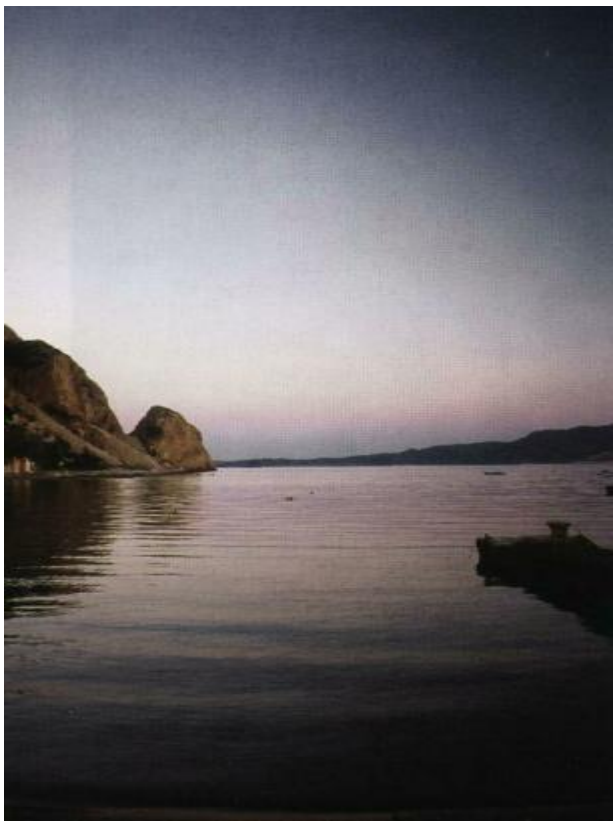
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Θειούχος, χλωριονατριούχος πηγή. Έρχονται για ρευματισμούς, αρθριτικά, αλλά και όσες γυναίκες έχουν δυσκολία να πιάσουν παιδί,

Λουτρά Λάκκου (Αδάμαντας)

Το ανενεργό σήμερα ηφαίστειο της Μήλου βρίσκεται στο βυθό του λιμανιού του Αδάμαντα. Στην αριστερή πλευρά του κόλπου, μέσα σε μια σπηλιά στο βράχο πίσω από το λιμάνι, είναι τα λουτρά του Λάκκου. Η σπηλιά έχει μήκος 15 μέτρα, διαθέτει προθάλαμο και στο βάθος της, σ' ένα λάκκο, αναβλύζει το ζεστό νερό.

ΝΑ ΜΠΩ; Ο λάκκος βρίσκεται στο βάθος της σπηλιάς. Χωράει ένα άτομο. Η θερμοκρασία του νερού είναι 33° € και αυξομειώνεται ανάλογα με την παλίρροια. Όταν ανεβαίνει η θάλασσα, η θερμοκρασία πέφτει κατά 2°-3° *€.* Τα λουτρά είναι ανοιχτά από τις 15-20 Ιουλίου έως τις αρχές Οκτωβρίου, με ευθύνη της τοπικής αυτοδιοίκησης.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Θερμομεταλλική, θειούχος, σιδηρούχος, χλωριονατριούχος πηγή. Συνιστάται για δερματοπάθειες, ρευματισμούς, αρθριτικά, καταρροϊκές καταστάσεις, για τη δυσμηνόρροια και τη στειρότητα των γυναικών.



Κίμωλος

Πράσα

Τα λουτρά βρίσκονται στην παραλία του μικρού οικισμού των Πράσων, πάνω σε μια τσιμεντένια προβλήτα. Εκεί υπάρχουν δυο λάκκοι, ο ένας με τσιμεντένια σκεπή, ο άλλος χωρίς. Το νερό που αναβλύζει από τον πυθμένα τους είναι σχετικά λίγο αλλά πολύ καυτό.
Απέναντι από τις δυο πηγές είναι το παλιό, ημιεγκαταλειμμένο κτήριο των λουτρών, φτιαγμένο από πωρόλιθο. Μέσα υπάρχουν τρεις εμαγιέ μπανιέρες και μια παλιότερη, μαρμάρινη. Χρησιμοποιούνται περιστασιακά από τους Κιμωλιάτες.

Π Ρ Α Σ Α
• 47° C
• Ελαφρά μυρωδιά υδρόθειου
• Μπανιέρες
• Ελεύθερο
• *

ΝΑ ΜΠΩ; Μέσα στους λάκκους δεν μπαίνεις με τίποτα, το νερό τσουρουφλάει (47° *€).* Ο μόνος τρόπος να κάνεις μπάνιο είναι να βρεις έναν κουβά και να γεμίσεις μια μπανιέρα, ρίχνοντας μέσα και θαλασσινό νερό μέχρι να πετύχεις τη σωστή θερμοκρασία. Μπορείς όμως να κάνεις κάτι άλλο: στο τέρμα του οικισμού των Πράσων υπάρχει μια πολύ ωραία παραλία, ο Αϊ-Γιώργης, με τιρκουάζ τροπικά νερά και άσπρη άμμο. Εκεί αξίζει το μπάνιο, όχι στα λουτρά.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχος, θειούχος αλιπηγή. Έρχονταν εδώ κυρίως για αρθρίτιδες.

Κύθνος

Θερμιά

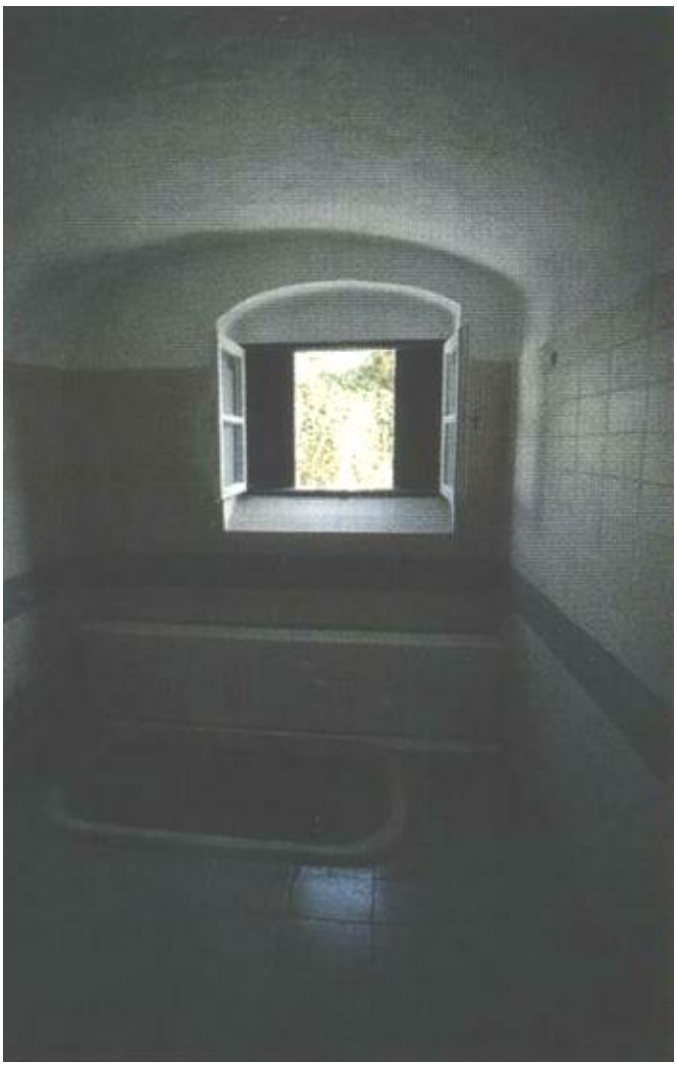
Η πρώτη αναφορά στις θερμοπηγές της Κύθνου είναι έμμεση, γίνεται το 1142 από τον Νείλο Δοξαπατρή, ο οποίος ονομάζει την Κύθνο «θερμία». Έκτοτε επικρατεί η ονομασία θερμιά για το νησί.
Τα μπάνια ξεκίνησαν από τους Βυζαντινούς. Μέχρι το 1830 διασώζονταν ερείπια λουτήρας και ένα αυλάκι που διοχέτευε σ' αυτόν το νερό της πηγής των Αγίων Αναργύρων. Το 1782 ο Νικόλαος Μαυρογένης, μέγας διερμηνεύς του τουρκικού στόλου, οικοδόμησε δεξαμενή, σκεπασμένη με θόλο, και αποδυτήρια. Μηχανικός ήταν ο Κύθνιος Κ. Ζανάκης.
Το 1836 οι Βαυαροί του βασιλιά Όθωνα κατασκεύασαν στην Κύθνο το πρώτο νεοελληνικό δημόσιο λουτρό, μικρό και στενάχωρο. Είχε δεκατέσσερις λουτήρες, εξήντα δωμάτια και διέθετε πιάνο – πρωτοφανής χλιδή για την εποχή. Λόγω μεγάλης συρροής λουσμένων από την Ελλάδα, την Αίγυπτο και άλλες χώρες της Ανατολής, μετά από είκοσι χρόνια χτίστηκε νέο, ευρύχωρο λουτροθεραπευτήριο, με προσωπική μέριμνα της βασίλισσας Αμαλίας. Είναι αυτό που λειτουργεί και σήμερα.
Δεδομένου ότι εκείνη την εποχή οι εγκαταστάσεις στην Αιδηψό και στην Υπάτη ήταν σε άθλια κατάσταση, ενώ το Λουτράκι, τα Μέθανα, η Κυλλήνη και ο Καϊάφας παρέμεναν άγνωστα, η Κύθνος επιβλήθηκε ως η μόνη αξιοπρεπής επιλογή για λουτρά στην Ελλάδα. Όταν όμως άρχισαν να λειτουργούν οι παραπάνω λουτροπόλεις, ο κόσμος στην Κύθνο αραίωσε. Ξεκίνησε μάλιστα προπαγάνδα λασπολογίας. Έλεγαν πως τα νερά της Κύθνου έχασαν τις ιαματικές τους ιδιότητες εξαιτίας του σεισμού της Σαντορίνης (!) και πως όσοι έρχονταν εδώ ήταν καταδικασμένοι να προσβληθούν από ελονοσία (όντως υπήρχε έλος, που σχηματιζόταν από τα ζεστά νερά των πηγών).

ΝΑ ΜΠΩ; Να μπω. Το κτίσμα του Όθωνα και της Αμαλίας είναι αξιοπρεπέστατο. Μεγάλα, καθαρά, ευάερα δωμάτια και extra large μπανιέρες, από μάρμαρο εξαιρετικής ποιότητας (είναι οι ίδιες από το 1860 και δεν έχουν πάθει τίποτα!). Σώζονται και οι προσωπικές μπανιέρες του βασιλικού ζεύγους, οι μόνες φθαρμένες. Τώρα εκεί φυλάνε οι καθαρίστριες τα απορρυπαντικά και τα σφουγγαρόπανα.
Σε κάθε μπανιέρα υπάρχουν δύο βρύσες, που δίνουν στον λουσμένο τη δυνατότητα να επιλέξει νερό από την πηγή του Κάκαβου ή από την πηγή των Αγίων Αναργύρων.
Υπάρχει πολύ νερό, είναι ευχάριστο, δεν μυρίζει και έχει αλμυρότατη γεύση. Χαλαρώνει και προκαλεί εφίδρωση.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Άγιοι Ανάργυροι: Χλωριονατριούχος πηγή με θερμοκρασία 38,8° C. Για αρθριτικά και γυναικολογικά προβλήματα. Αναβλύζει μέσα από τις παλιές εγκαταστάσεις του Ζανάκη (τώρα αναπαλαιώνονται), αλλά η πηγή δεν φαίνεται. Την έχουν κλειδαμπαρώσει, επειδή, λένε, το χειμώνα πήγαιναν εκεί Αλβανοί και πλένονταν (!).

Κάκαβος: Σιδηρούχος αλιπηγή. Πλουσιότερη σε συστατικά από τους Αγίους Αναργύρους, θερμοκρασία νερού 52,3° Ο. Συνιστάται για δερματικά και νευροπάθειες. Αναβλύζει στον περίβολο του ξενοδοχείου Ξενία, μέσα σε μια πετρόχτιστη δεξαμενή. Από εκεί ένα αυλάκι οδηγεί την υπερχείλιση στη θάλασσα.



Κάλυμνος

Θερμά

Τα λουτρά βρίσκονται στην άκρη του κόλπου όπου και το λιμάνι της Πόθιας. Στεγάζονται σ' ένα μακρόστενο διώροφο κτήριο (το μισό είναι λουτρά και το υπόλοιπο ταβέρνα, που διαθέτει και μπιλιάρδα-ποδοσφαιράκια). Το έχτισαν οι Ιταλοί, αλλά θα μπορούσε να το έχει χτίσει οποιοσδήποτε, δεν παρουσιάζει τίποτα ιδιαίτερο. Έχει δεκάξι μπανιέρες.
Τα λουτρά δεν λειτουργούν εδώ και χρόνια. Το αλάτι έχει διαβρώσει τις σωληνώσεις του νερού και το υδροθεραπευτήριο έχει αρχίσει να καταρρέει. Το νερό, θερμοκρασίας 37° (3, αναβλύζει στα βράχια, πίσω από το κτήριο. Πρόκειται για αλιπηγή με νερό διαυγές, άοσμο και υπόπικρο.
Έρχονταν εδώ για ρευματοπάθειες και αρθριτικά. Μπροστά από τα λουτρά εκτελούνται θαλάσσια μπάνια.

Κως

Άγιος Φωκάς ή Εμπρός θέρμη

ΑΓΙΟΣ ΦΩΚΑΣ
- 45° C
- Άοσμο
- Θάλασσα
- Ελεύθερο
- * * * *

Στην άκρη της παραλίας του Αγίου Φωκά, στο νοτιοανατολικό τμήμα της Κω, υπάρχει ένα κτίσμα στον τοίχο του οποίου είναι γραμμένες με μπογιά οι λέξεις «Hot Water». Ακριβώς από πίσω βρίσκεται ένα πηγάδι που το καλοκαίρι υπερχειλίζει και το καυτό νερό, ακολουθώντας το αυλάκι που σκάβουν στην άμμο οι λουόμενοι, χύνεται στη θάλασσα. Στο σημείο όπου εκβάλλει υπάρχει μια αυτοσχέδια μεγάλη «πισίνα», φτιαγμένη με βράχια.
Τα λουτρά ανήκουν στην τοπική αυτοδιοίκηση, αλλά είναι ελεύθερα, χωρίς εισιτήριο. Κάθε χρόνο έρχεται η μπουλντόζα του δήμου και φτιάχνει το δρόμο, που το χειμώνα μετατρέπεται σε κοίτη ρυακιών, επανατοποθετεί τα βράχια της «πισίνας» και βγάζει από το εσωτερικό της τις απίστευτες ποσότητες άμμου που φέρνει ο νοτιάς.
Λένε πως το νερό του Αγίου Φωκά έρχεται υποθαλασσίους από το ηφαίστειο της Νισύρου. Επειδή τα νερά της θάλασσας ζεσταίνονται από την πηγή, η περιοχή βρίθει από χταπόδια.

ΝΑ ΜΠΩ; Αβλεπί. Είναι από τα πιο απολαυστικά ελεύθερα λουτρά. Το νερό είναι άοσμο, διαυγές και αλμυρό. Η θερμοκρασία του στην ανάβλυση είναι πολύ υψηλή, θα ήταν αφόρητο αν δεν αναμειγνυόταν με το θαλασσινό. Στον πυθμένα της βραχοπισίνας υπάρχουν κι άλλες μικρότερες αναβλύσεις, με φυσαλίδες. Αν δυσφορήσεις, μπορείς να συνεχίσεις το μπάνιο έξω από την πισίνα, στη θάλασσα, όπου το νερό είναι μισό ζεστό (στην επιφάνεια) και μισό κρύο (στο βυθό). Ο κόσμος έρχεται μέχρι τα άγρια μεσάνυχτα για μπάνιο - στη 1 τη νύχτα μετρήσαμε πάνω από είκοσι λουόμενους. Είναι κυρίως τουρίστες (Ιταλοί, Γερμανοί, Άγγλοι, Ιάπωνες) και λίγοι Έλληνες (ειδικά τα βράδια, μεθυσμένοι πιτσιρικάδες).

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ θερμή, υπέρτονος αλιπηγή. Συνιστάται για προβλήματα ανάπτυξης στην παιδική ηλικία, δερματοπάθειες, μυοπάθειες, οφθαλμικές, αγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις.

Νίσυρος

Λουτρά Μανδρακίου

Το πρώτο οικοδόμημα λουτρών στο Μανδράκι χτίστηκε το 1872, «δια να υποδέχεται και υποστεγάζει ευμαρώς τους κατά καιρόν προσερχόμενους Δωδεκανησίους, Αλικαρνασσείς (εκ του Μπουδρούμ), Καστελοριζίους, Σμυρναίους και τους εξ Αιγύπτου». *(Δελτίον Γνωμαγόρας,* τεύχος 60, 1937) Γρήγορα τα λουτρά έγιναν ονομαστά και οι χώροι δεν επαρκούσαν. Τότε ζητήθηκε η βοήθεια των Νισυρίων της Αμερικής. Το 1910 εστάλη δωρεά 5.000 δολαρίων και χτίστηκε νέο υδροθεραπευτήριο. Σ' αυτό υπήρχαν μπανιέρες, ενώ στο παλιότερο, του 1872, τα μπάνια γίνονταν σε μια γούρνα κάτω από τη σκάλα του κτηρίου.
Από το 1982 το υδροθεραπευτήριο βρίσκεται σε καθεστώς αναπαλαίωσης. Η αρχική μελέτη προέβλεπε και κατασκευή χώρων αναψυχής, πισίνας και γυμναστηρίου. Τα μόνα έργα που έγιναν όμως ήταν η επισκευή κάποιων ταβανιών και μερικά σοβατίσματα - κι αυτά κατά τη διάρκεια προεκλογικών περιόδων. Δεν τηρήθηκε το χρονοδιάγραμμα και η χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα κόπηκε. Εντούτοις τα λουτρά του Μανδρακίου εξακολουθούν να είναι δημοφιλή. Κόβονται κατά μέσον όρο 4.000 εισιτήρια τη σαιζόν.

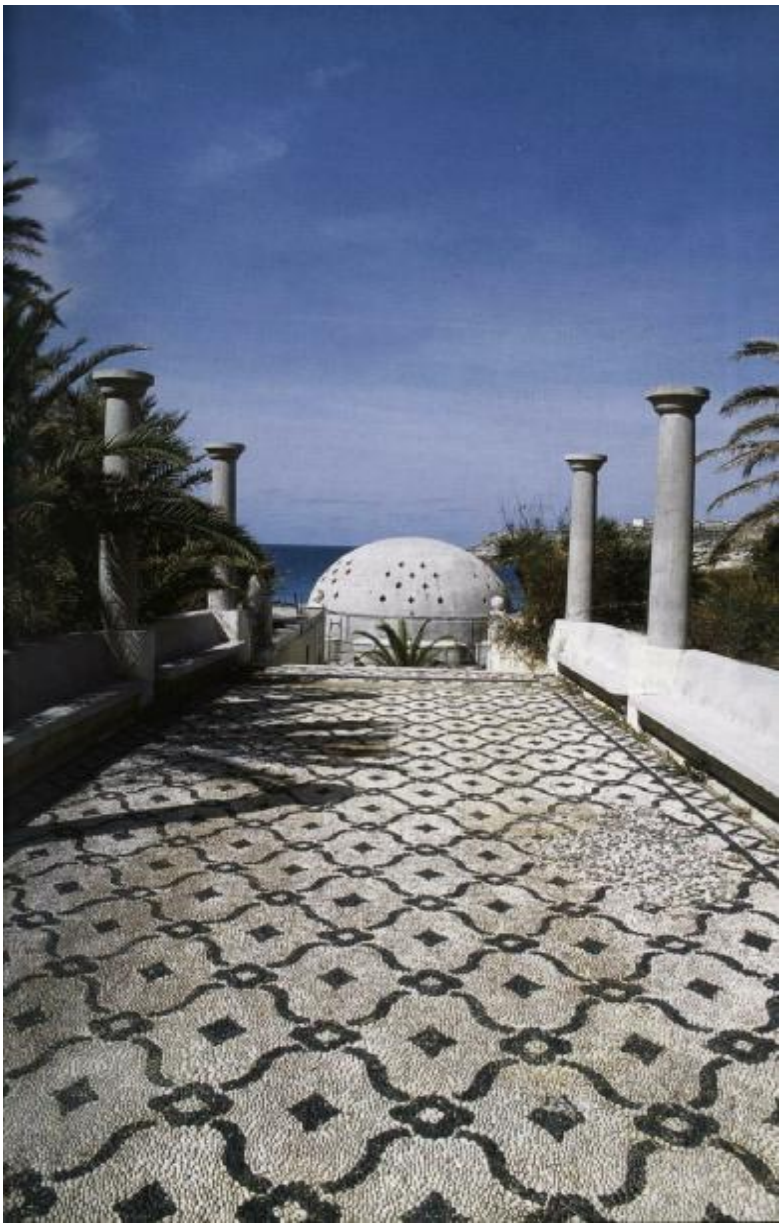
ΝΑ ΜΠΩ; Μπες. Οι μπανιέρες είναι πεντακάθαρες, το νερό ευχάριστο, διαυγές, άοσμο και υπόπικρο στη γεύση. Η θερμοκρασία του ρυθμίζεται με βάνες ζεστού-κρύου. Ανοιχτά Ιούνιο - Οκτώβριο.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υπέρθερμος αλιπηγή. Συνιστάται για αρθριτικά, ρευματισμούς, ισχιαλγίες, αυχενικό σύνδρομο, σπονδυλοαρθρίτιδες, δερματοπάθειες, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος.

Ρόδος

Καλλιθέα

Θα μπορούσε να είναι το πολυτελέστερο ελληνικό υδροθεραπευτικό κέντρο. Αλλά, μεταμορφωμένο σε γιαπί και ζωσμένο με σκαλωσιές, είναι άλλη μια ντροπιαστική υπενθύμιση της νεοελληνικής τσαπατσουλιάς και της αδιαφορίας για το ωραίο.
Το υδροθεραπευτήριο της Καλλιθέας βρίσκεται στο βορειοανατολικό τμήμα του νησιού, σ' έναν κόλπο πολύ στενό και πολύ μακρύ, με πεντακάθαρα νερά. Η τοποθεσία έχει προδιαγραφές παραδείσου. Απέχει 6 χλμ. από την πόλη της Ρόδου.



Ανατολικό – Βόρειο Αιγαίο

Ικαρία

Τα θερμά νερά της Ικαρίας συγκαταλέγονται στα πλέον ραδιενεργά του κόσμου. Η ραδιενέργεια οφείλεται στο ραδόνιο, ένα ισότοπο του ουρανίου, η παρουσία του οποίου εξηγείται από την ύπαρξη γρανίτη στο υπέδαφος του νησιού. Οι Ικαριώτες είναι απόλυτα εξοικειωμένοι με την παρουσία του ραδόνιου στη γη τους. Αντιμετωπίζουν το όλο θέμα χωρίς καμία προκατάληψη, κάτι που δεν συνέβη με αρκετούς λουόμενους. Μετά το Τσερνομπίλ ο ιαματικός τουρισμός μειώθηκε κατά 50%, καθώς επικράτησε σύγχυση ανάμεσα στη ραδιενέργεια της ατμόσφαιρας και του ραδόνιου των πηγών.
Το ραδόνιο εκλύεται με τη μορφή αερίου και όχι σε άλατα ραδίου, που είναι επικίνδυνα. Απορροφάται από το δέρμα και τους βλεννογόνους και αποβάλλεται γρήγορα, κυρίως από τους πνεύμονες, θεωρείται πως διεγείρει τους γερασμένους ιστούς, αποκαθιστά φλεγμονές, συντελεί στην αποβολή του ουρικού οξέος (ιδίως σε περιπτώσεις ουρικής αρθρίτιδας), δρα ευεργετικά στα νεύρα και στις σεξουαλικές ανεπάρκειες.
Τα ραδιενεργά νερά συνιστώνται και σε περιπτώσεις ρευματικών μυαλγιών, αρτηριοσκλήρυνσης, σπονδυλοαρθρίτιδας, φλεβίτιδας και καρδιακών παθήσεων. Αν ο χώρος όπου γίνονται λουτρά αερίζεται καλά, δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις Ενδείξεις των πηγών της Ικαρίας (πλην της πηγής Σπηλαίου) δεν αναφέρονται οι ασθένειες για τις οποίες θεωρούνται κατάλληλες. Εννοούνται οι παραπάνω.

Λουμακιά
(Παλιά ή Χαλασμένα θερμά)

Η αρχαία λουτρόπολη του νησιού βυθίστηκε από κατολίσθηση. Βρισκόταν σε μια χερσόνησο 300 περίπου μέτρα ανατολικά του σημερινού οικισμού θερμά. Όπως μαρτυρούν τα ευρήματα, υπήρχε οικισμός και οργανωμένες εγκαταστάσεις για λουόμενους πριν από 2.500 χρόνια. Σήμερα σώζονται ερείπια από ένα μικρό κομμάτι που έμεινε στην επιφάνεια και κάποια κτίσματα της ρωμαϊκής περιόδου - υπολείμματα σπασμένων λουτήρων και ίχνη αρχαίου υδραγωγείου.
Δεκάδες πηγές αναβλύζουν στη γύρω θαλάσσια περιοχή. Μία από αυτές χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Τροφοδοτεί μια δεξαμενή 5x4 μέτρων, λαξευμένη στο βράχο στο ύψος της θάλασσας. Τη μικρή αυτή βραχοπισίνα, όπως και ολόκληρη την περιοχή, οι Ικαριώτες την αποκαλούν Λουμακιά.
ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΩ Από τα θερμά, έχοντας πλάτη τη θάλασσα, η Λουμακιά είναι στο δεξί σου χέρι. Το μονοπάτι ξεκινά από την πανσιόν «Αγριόλυκος». Ακολουθείς τα πράσινα βέλη και φτάνεις σε δέκα λεπτά.

ΝΑ ΜΠΩ; Με χαρά, αν δεν έχει κύμα. Ωραίο μέρος, με εντυπωσιακά βράχια. Το νερό έχει θερμοκρασία 40° € και βγαίνει μέσα από σχισμές των βράχων.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Μεσόθερμος αλιπηγή, με μέτρια ραδιενέργεια (32 Mache).

Χίος

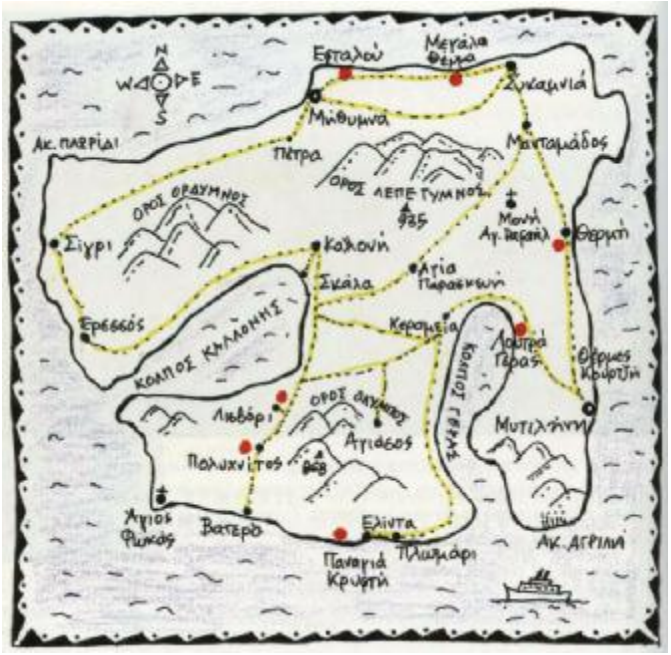
Το Χαμάμ του Κάστρου

Το παλιό χαμάμ, τα ερείπια του δηλαδή, βρίσκεται μέσα στο Κάστρο της Χίου, στην πλευρά που βλέπει προς Βροντάδο. Είναι σφραγισμένο από την αρχαιολογική υπηρεσία. Έξω από το Κάστρο υπήρχε ένα ακόμα λουτρό, που έχει αναπαλαιωθεί και στεγάζει σήμερα την πινακοθήκη της Χίου. Είναι στην αρχή της Απλωταριάς και αξίζει μια επίσκεψη. Και τα δύο αυτά λουτρά λειτουργούσαν με θερμαινόμενο νερό.

Αγιάσματα Κεράμου

Οι θερμοπηγές βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα, στην αριστερή άκρη της παραλίας των Αγιασμάτων, στη βόρεια Χίο. Τα νερά συγκεντρώνονται σε δεξαμενή και από εκεί με σωλήνες διοχετεύονται στο νέο υδροθεραπευτήριο. Σώζεται και λειτουργεί ως στάβλος το παλιό λουτρό, που χτίσιηκε στις αρχές του 20ού αιώνα.
Τα νερά είναι γνωστά για τη θεραπευτική τους δύναμη από τους βυζαντινούς χρόνους. Σήμερα τα επισκέπτονται κυρίως παππούδες και λίγοι τουρίστες, εκ περιέργειας. Τον 17ο αιώνα πολλοί άρρωστοι, στην αγωνία τους για ίαση, αντί να κάνουν μπάνια έπιναν ποσότητες απ' αυτό το νερό (παρότι είναι κακάλμυρο), με αποτέλεσμα να πεθαίνουν ομαδόν. «θεραπεύει τους πίοντες, αλλά φονεύει και πολλούς δια της πολλής ενεργείας», σημειώνει ο Γάλλος Τεβενό το 1654.

Λέσβος



Εφταλού

Τα λουτρά της Εφταλούς είναι από τα ελάχιστα στην Ελλάδα στα οποία επιτρέπονται τα κοινά μπάνια ανδρών - γυναικών. Βρίσκονται στην παραλία και αποτελούνται από μια εξαιρετική χαβούζα στεγασμένη με τρούλο, χτισμένη επί τουρκοκρατίας, και από ένα μεταγενέστερο διώροφο κτίσμα, με τέσσερις μπανιέρες και μια μικρή αίθουσα υποδοχής, αναμονής και χαλάρωσης.

Η περιοχή είναι από τις πλέον τουριστικές της Μυτιλήνης. Οι περισσότεροι επισκέπτες των λουτρών είναι νέοι. Την ώρα που ανατέλλει ο ήλιος, συνηθίζουν να πηγαίνουν για «ξεκάπνισμα» οι ξενύχτηδες και οι εργαζόμενοι στα μπαρ.

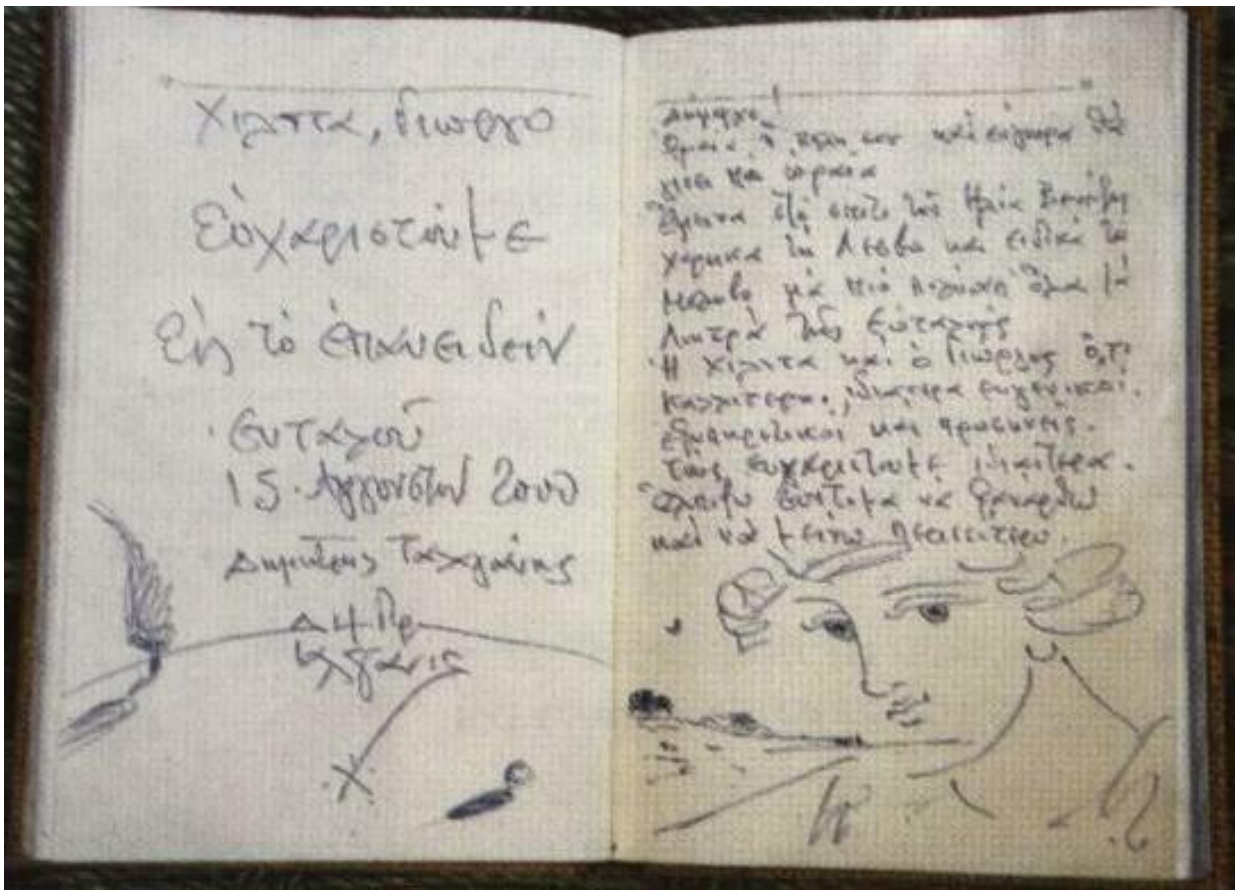
Έξω από τη χαβούζα, στην παραλία, έχει δημιουργηθεί με πέτρες μια φυσική ατομική μπανιέρα, όπου διοχετεύονται τα νερά της υπερχείλισης, ανακατεύονται με θαλασσινό νερό και προσφέρουν δωρεάν μπάνιο. Ζεστές αναβλύσεις υπάρχουν κι άλλες κατά μήκος της ακτής.

Η πηγή της Εφταλούς έχει τη μεγαλύτερη ραδιενέργεια στη Λέσβο. Πριν από είκοσι χρόνια το νερό που τροφοδοτούσε τη χαβούζα το κρύωναν αναμειγνύοντας το με θαλασσινό. Σήμερα είναι ανόθευτο, όπως αναβλύζει από τη γη, στους 46° Ο Για να γεμίσει η χαβούζα, χρειάζονται μιάμιση έως δύο ώρες.

Τα λουτρά φροντίζουν η Γερμανίδα Χίλντα με τον άνδρα της Γιώργο. Ο πατέρας του τελευταίου τα εκμίσθωνε από το Δήμο Μήθυμνας συνεχώς από το 1970 ως το 1993.

ΝΑ ΜΠΩ; Οι μπανιέρες δεν είναι από τις συνηθισμένες. Είναι παλιές, χτιστές, οι τρεις χωράνε ένα ή και δύο άτομα και η τέταρτη είναι οικογενειακού μεγέθους, χωράει από τέσσερις μέχρι έξι. Τα παράθυρα βλέπουν στη θάλασσα και στην απέναντι μικρασιατική ακτή. Στο γραφείο της διευθύνσεως διατίθενται κιάλια για λεπτομερέστερη παρατήρηση. Το νερό έρχεται στους 43° €, γεμίζεις την μπανιέρα και ξαπλώνεις. Αλλά, με γερμανική αυστηρότητα, στα δεκαπέντε λεπτά χτυπά το κουδούνι της λήξης μπάνιου.
Στη χαβούζα το νερό είναι ακόμα πιο ζεστό, συνηθίζεται όμως γρήγορα και προσφέρει σπουδαία αίσθηση χαλάρωσης. Πολλοί μένουν για λίγο, βγαίνουν και πέφτουν στη θάλασσα ή κάνουν ένα κρύο ντους στην αυλή με το λάστιχο της ύδρευσης και ξαναμπαίνουν στη χαβούζα.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχος, ραδιενεργός πηγή (14,7 Mache). Συνιστάται για χρόνιες ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, νευραλγίες, αιμορροΐδες, χολολιθιάσεις, παραοδοντοπάθειες, γυναικολογικά. Καρδιοπαθείς, υπερτασικοί, φλεβιτικοί και εγκυμονούσες καλό είναι να συμβουλεύονται γιατρό πριν μπουν.



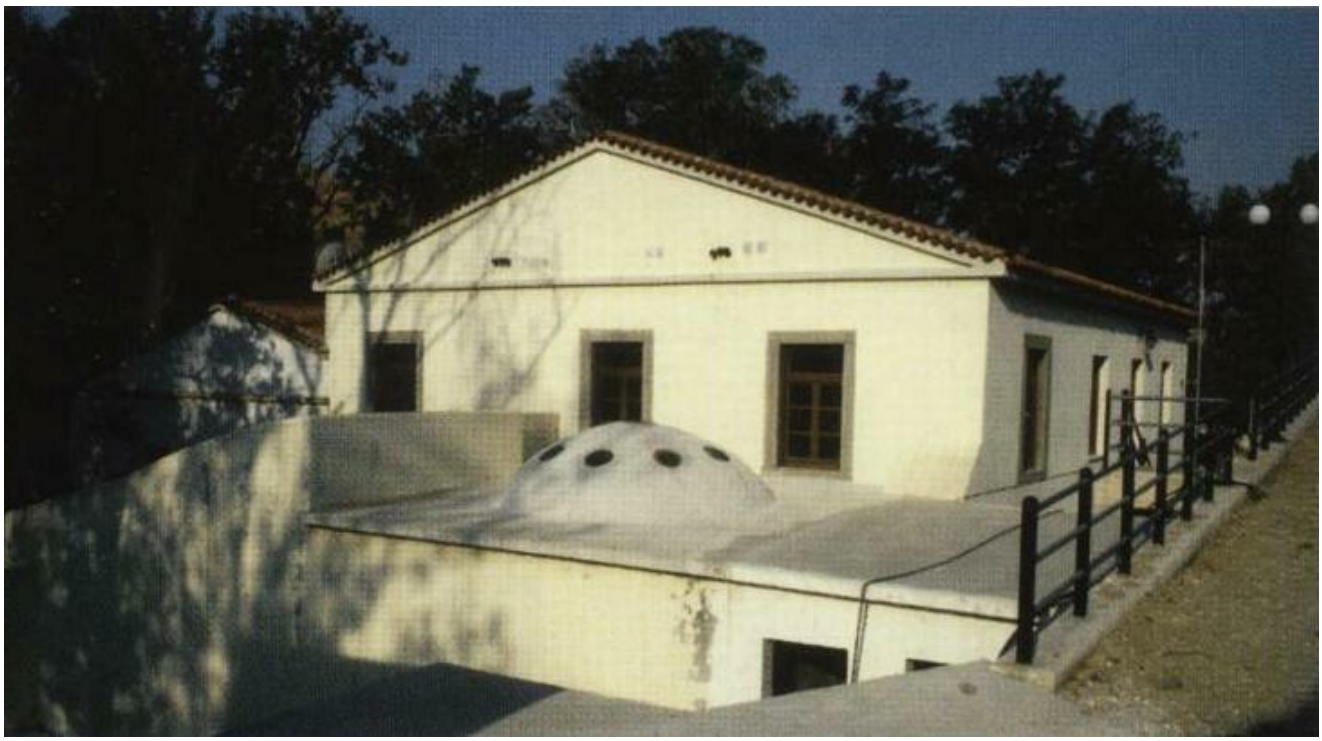
Λήμνος

Θερμά Ηφαίστου (ή Κουρνού)

Ο περιηγητής Πιερ Μπελόν πέρασε από εδώ το 1548 και αναφέρει ότι υπήρχαν λουτρά εν χρήσει. Το 1870 ιδιοκτήτης τους ήταν ο Δήμος Κάστρου, ενώ το 1916 λειτουργούσαν δύο λουτήρες και οκτώ ενοικιαζόμενα δωμάτια. Πριν κατασκευαστεί το νέο κτήριο, το μπάνιο ήταν δωρεάν και ο τόπος εθεωρείτο ιδανικό μέρος για γλέντια, με επίκεντρο τη διπλανή ταβέρνα, αλλά και για κρυφά ερωτικά ραντεβού.

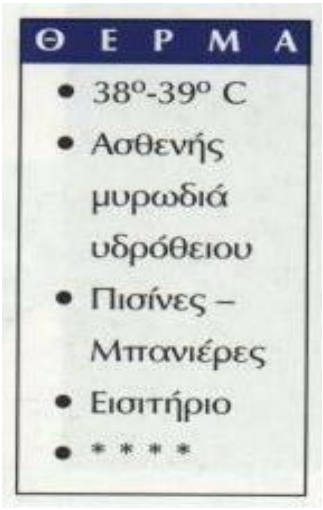
ΝΑ Μ Π Ω ; Αν το βρεις ανοιχτό... Το 1999, όταν τα λουτρά λειτουργούσαν, ήταν ένα προσεγμένο και καθαρό μαγαζί. Το νερό αναβλύζει από μεγάλο βάθος (λένε 2.000 μέτρα) στους 42°-45° € και όλες οι μπανιέρες έχουν σύστημα τζακούζι.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Δύο θερμές, αλκαλικές πηγές. Συνιστώνται για ουρική αρθρίτιδα, νεφρολιθίαση, λοιμώξεις των ουροφόρων οδών, δερματικά.



Σαμοθράκη

Θερμά

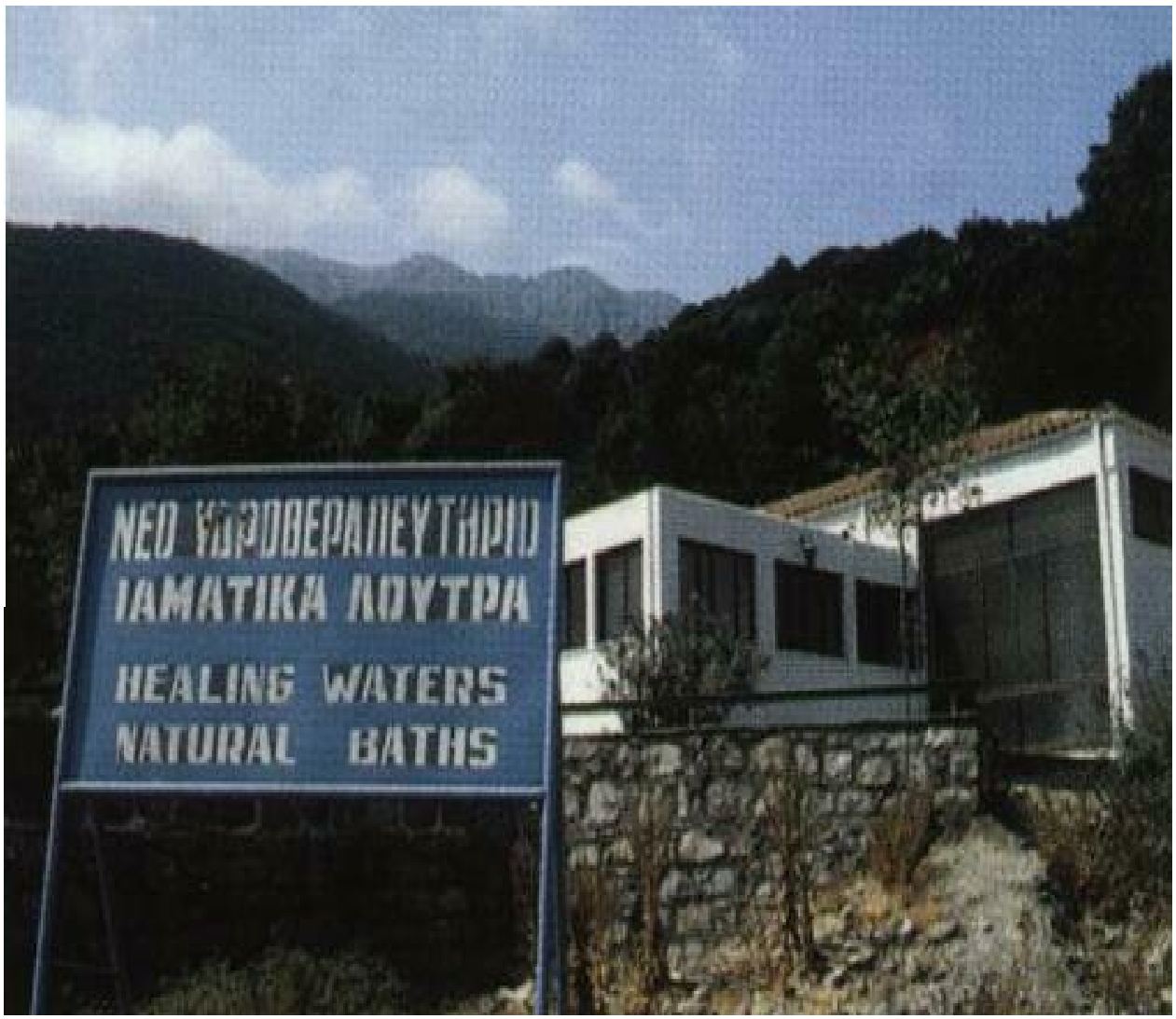


Σύμφωνα με την παράδοση, η Ολυμπιάδα συνέλαβε εδώ τον Αλέξανδρο. Απ' ότι φαίνεται, η φήμη αυτή λειτουργεί ακόμα και σήμερα σαν κράχτης, για να εμπιστεύονται οι άτεκνες γυναίκες τα θαυματουργά νερά της Σαμοθράκης. Εδώ έρχονται και αρκετοί νέοι που παραθερίζουν στο νησί και εναλλάσσουν τα παγωμένα νερά (που προσφέρονται δωρεάν στις βάθρες) με τα ζεστά. Στο καφενείο δίπλα στα λουτρά, τα ξημερώματα βλέπεις παππούδες που μόλις έχουν κάνει το μπάνιο τους να πίνουν το καφεδάκι τους τυλιγμένοι στις πετσέτες τους. Αργότερα έρχεται η νεολαία με μπίρες και Στόουνς, ύστερα πάλι οι παππούδες. Το χειμώνα ο μικρός οικισμός των θερμών ερημώνει.

Τα λουτρά χτίστηκαν το 1981 στους πρόποδες του λόφου των Ψαρόθερμων. Διαθέτουν δύο πισίνες (ανδρών και γυναικών) και δεκατρείς ατομικές μπανιέρες, από τις οποίες οι οκτώ είναι καινούργιες. Παλιά υπήρχε μόνο μια δεξαμενή, με στέγαστρο φτιαγμένο από κλαδιά. Στη δεκαετία του '20 κατασκευάστηκε το πρώτο υδροθεραπευτήριο, που στέγασε την ως τότε υπαίθρια δεξαμενή. Από το 1955 ως το 1958 χτίστηκε και δεύτερο κτήριο, με άλλη μια δεξαμενή. Αυτές οι δύο παλιές δεξαμενές χρησιμοποιούνται σήμερα για να κρυώνει το νερό, που βγαίνει από γεώτρηση στους 92° C.

ΝΑ ΜΠΩ; Ένα μπάνιο στις πισίνες αξίζει. Το νερό είναι διαυγές, αλμυρό στη γεύση και με ασθενή οσμή υδρόθειου. Η θερμοκρασία του ευχάριστη (38°-39° Ο). Οι πισίνες σε καλή κατάσταση, τριγύρω υπάρχουν πάγκοι για ξεκούραση. Καλό είναι να αποφεύγονται οι πρώτες πρωινές ώρες, που παρουσιάζουν υψηλή κίνηση σε παραδοσιακούς λουόμενους (αν και συνήθως προτιμούν τις μπανιέρες).

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος πηγή. Συνιστάται για ρευματικές αρθρίτιδες, χρόνιες αρθροπάθειες, χρόνιες γυναικολογικές φλεγμονές, περιφερειακές αγγειοπάθειες, δερματοπάθειες, παθήσεις των οστών.
Δίπλα στα λουτρά είναι ένας χώρος με βρύσες χλιαρού νερού, για ποσιθεραπεία. Πίνουν οι παχύσαρκοι, αλλά και όσοι ταλαιπωρούνται από παθήσεις ήπατος, χολής και νεφρών.



Νομός Έβρου

Λουτρά Τραϊανού πόλης (Φέραι)

Η Τραϊανούπολη χτίστηκε από τον Ρωμαίο αυτοκράτορα Μάρκο Ούλπιο Τραϊανό (98-117 μ.Χ.) σε μια έκταση 500 στρεμμάτων, δίπλα στην Εγνατία οδό. Σύμφωνα με την παράδοση, ο Τραϊανός την έχτισε επειδή γιατρεύτηκε στα λουτρά που υπήρχαν ήδη εκεί. Αλλά ήταν μάλλον η στρατηγική θέση του σημείου που τον οδήγησε στην ίδρυση της πόλης.
Τα παλιά λουτρά αποτελούνται από δύο θολωτά κτίσματα του 16^{ου} αιώνα, με μία δεξαμενή το καθένα και αποδυτήρια. Εγκαταλειμμένα προς το παρόν, σχεδιάζεται να λειτουργήσουν και πάλι σύντομα (ξεκίνησε η διαμόρφωση των εξωτερικών χώρων).
Τα νέα λουτρά άρχισαν να χτίζονται το 1962 και ολοκληρώθηκαν το 1964. Πέραν των ηλικιωμένων, έρχονται και νέοι, κυρίως αθλητές των τοπικών συλλόγων.

ΝΑ ΜΠΩ; Αφού έφτασες μέχρι εδώ... Οι λουτήρες είναι πεντακάθαροι και το νερό απολαυστικό. Είναι διαυγές και αλμυρό. Το χειμώνα τρέχει μόνο του, το καλοκαίρι το αντλούν. Στην πηγή η θερμοκρασία του είναι 54° C Ένα μέρος του διοχετεύεται κατευθείαν στους λουτήρες (φτάνει σε θερμοκρασία 48°-50° C), το υπόλοιπο κρυώνει στη μία από τις δεξαμενές των παλιών λουτρών και διοχετεύεται κι αυτό στους λουτήρες (από τη βάνα του κρύου) στους 32° C. Υπάρχουν δεκαοκτώ μονοί λουτήρες και έξι δυτλοί, οκτώ μπανιέρες υδρομασάζ, αίθουσες αναμονής και χαλάρωσης και ειδικευμένο προσωπικό είκοσι τεσσάρων ατόμων (γιατρός, νοσοκόμες, λουτρονόμοι, καθαρίστριες και καμαριέρες) για ότι χρειαστείς.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ υδροθειο-χλωριονατριούχος ραδιενεργός πηγή (5,3 Mache). Για ρευματοπάθειες, γυναικολογικά, δερματοπάθειες, παθήσεις νεφρών, ήπατος, χολής, φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος, νευρίτιδες, νευραλγίες, πεπτικές διαταραχές. Δίπλα στις δύο αρχαίες δεξαμενές λειτουργούν εγκαταστάσεις ποσιθεραπείας. Έρχονται πολλοί με προβλήματα χολής, νεφρών ή δυσκοιλιότητας και πίνουν από ένα ποτήρι έως τρία λίτρα. Υπάρχει και τμήμα εισπνοοθεραπείας, με οκτώ συσκευές.

Νομός Ξάνθης

Λουτρά (Λίτζα) Ποταμιάς

ΠΟΤΑΜΙΑ
• 40° C
• Άοσμο
• Χαβούζες – Μπανιέρες
• Εισιτήριο
• * * *

Όταν μετά την ανταλλαγή των πληθυσμών έφτασαν εδώ οι πρώτοι Έλληνες πρόσφυγες, οι περισσότεροι από την Ανατολική Θράκη, δεν υπήρχαν λουτρά. Απλώς έβγαινε ζεστό νεράκι μέσα στα χόρτα. Η πρώτη χαβούζα που κατασκευάστηκε υπάρχει ακόμα, εγκαταλειμμένη, στεγνή κι ερειπωμένη.
Σήμερα η κίνηση των λουτρών είναι μικρή. Λειτουργούν δύο συμπαθητικές χαβούζες (μία ανδρών και μία γυναικών) και δώδεκα μπανιέρες. Διοικητικώς τα λουτρά ανήκουν στο Δήμο Αβδήρων. Κατά καιρούς ανήκαν στις κοινότητες Γενισαίας, Κεσσάνης και Ποταμιάς, γι' αυτό είναι γνωστά και με τα τρία αυτά ονόματα.

ΝΑ ΜΠΩ; Στις χαβούζες μπες, είναι καθαρές και φροντισμένες. Το νερό θολώνει λίγο, δεν μυρίζει καθόλου, έχει ξινή γεύση και προκαλεί έντονη εφίδρωση. Στη συνέχεια φέρνει χαλάρωση, έως εξουθένωση. Πρέπει να πιεις πολύ νερό και να ξεκουραστείς για αρκετή ώρα πριν φύγεις. Ανοιχτά όλη τη μέρα, από Ιούνιο

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Συγκρότημα υπέρθερμων οξυανθρακικών πηγών. Συνιστώνται για χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικά, νευραλγίες, ψύξεις, νευρίτιδες, αλλεργικές δερματοπάθειες.

Νομός Δράμας

Λουτρά θερμιών (Ιλιτζέ) Νέστου

ΘΕΡΜΙΑ
- 55° C
- Άοσμο
- Χαβούζες
- Ελεύθερο
- * *

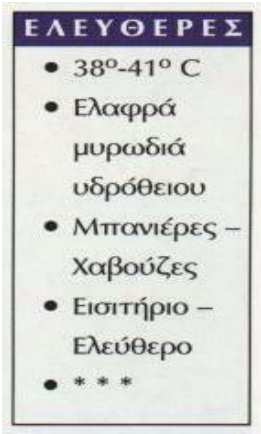
Οι Βυζαντινοί εκμεταλλεύτηκαν τα καυτά (ως και 55° *C)* νερά που αναβλύζουν εκεί και έφτιαξαν για τους ταξιδιώτες ένα πολύ όμορφο θολωτό λουτρό. Μισογκρεμισμένο σήμερα και χωρίς καθόλου νερό, είναι η μοναδική πέτρινη κατασκευή στα θερμιά. Γύρω του υπάρχει ένας μαχαλάς με τσίγκινες παράγκες και καυτές χαβούζες, κρυμμένες από τα αδιάκριτα βλέμματα.

ΝΑ ΜΠΩ; Οι χαβούζες είναι βαθιές και χωράνε δύο άτομα. Διατηρούνται σε ανεκτό επίπεδο από πλευράς καθαριότητος, αλλά τα νερά είναι περιέργως ζεστά, δεν μπορείς να βουτήξεις αν δεν είσαι εκπαιδευμένος ή απελπισμένος. Οι έμπειροι αφήνουν το νερό να κρυώσει αρκετά μέσα στις γούρνες πριν μπουν. Ακολουθήσαμε τη συμβουλή τους, αλλά και πάλι στάθηκε αδύνατο να μπούμε,
παρόλο που η θερμοκρασία είχε πέσει στους 43° C (πάνω από δυο λεπτά δεν κρατάς μέσα ούτε την πατούσα σου).

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Συγκρότημα υδροανθρακικών, αλκαλικών πηγών. Χρησιμοποιούνται για ρευματοπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες. Ποσιθεραπεία για παθήσεις των ουροφόρων και χοληφόρων οδών και του ήπατος.

Νομός Καβάλας

Λουτρά Ελευθερών (Πραβίου)



Οι βασικές πηγές των Ελευθερών είναι τρεις. Η πηγή Παναγιά (θερμοκρασία νερού 39,5° *€),* με τα νερά της οποίας τροφοδοτούνται οι μπανιέρες και τα τζακούζι ενός ολοκαίνουργιου υδροθεραπευτηρίου. Η πηγή του Μεγάλου Αλεξάνδρου (θερμοκρασία νερού 40,5° *€),* που τροφοδοτεί δεκαέξι μαρμάρινες μπανιέρες (μονές και διπλές) και μια χαβούζα στο ξενοδοχείο «Μέγας Αλέξανδρος». Τέλος, η Αναβρύουσα πηγή (θερμοκρασία νερού 41° *Ο),* η οποία αναβλύζει από τον πυθμένα μιας καλαίσθητης μαρμάρινης χαβούζας σε ένα μεμονωμένο κτίσμα πλάι στο βυζαντινό λουτρό.

ΝΑ ΜΠΩ; Στην Αναβρύουσα και τα κεφάλια μέσα. Είναι μια εξαιρετική μαρμάρινη χαβούζα. Το νερό της διαυγέστατο, μυρίζει πολύ ελαφρά υδρόθειο και προκαλεί σημαντική εφίδρωση. Απαιτείται ξεκούραση και καλό φαγητό μετά το μπάνιο. Συμπαθητική είναι και η χαβούζα του ξενοδοχείου «Μέγας Αλέξανδρος». Στη Γαληψό μην μπεις αν φοβάσαι τις νεροφίδες. Ανοιχτά Ιούνιο - Οκτώβριο. Τα λουτρά κλείνουν το μεσημέρι.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Συγκρότημα αλκαλικών, χλωριονατριούχων οξυπηγών, με μικρή ποσότητα υδρόθειου και ικανή ποσότητα στρόντιου, λίθιου και βρώμιου. Συνιστώνται για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, γυναικολογικά, νευραλγίες, μυαλγίες. Στα λουτρά απασχολούνται δύο γιατροί. Υπάρχει και καρδιογράφος, με αποτέλεσμα οι παππούδες να βλέπουν την όλη φάση και σαν δωρεάν νοσοκομείο!

Νομός Σερρών

Άγκιστρο

ΑΓΚΙΣΤΡΟ
- 39º-40,5º C
- Άοσμο
- Χαβούζες
- Εισιτήριο
- * * * * *

Το χαμάμ χτίστηκε στις αρχές της δεύτερης χιλιετίας μ.Χ. και η ευρύχωρη, βαθιά χαβούζα του υδροδοτείται από τρεις μεγάλους κρουνούς με πλούσια παροχή ζεστού νερού. Αν κάτσεις κάτω απ' αυτούς, έχεις ένα τέλειο υδρομασάζ. Κι αν σε κουράσει το ζεστό νερό, μπορείς να κάνεις ένα διάλειμμα, να καθίσεις στο πεζούλι και να απολαύσεις ένα εφιδρωτικό, χαλαρωτικό ατμόλουτρο.

ΝΑ Μ Π Ω ; Αν δεν μπεις στο βυζαντινό, έχεις χάσει μια μοναδική εμπειρία. Έχει το καταπληκτικότερο νερό. Ξεκουράζει, αναζωογονεί, χαλαρώνει, περιποιείται το δέρμα, διαλύει τα άλατα των κλειδώσεων. Το χαμάμ διαθέτει και τουαλέτα: η υπερχείλιση του νερού διοχετεύεται σε ένα διπλανό, χαμηλό δωματιάκι με αποχέτευση.
Υπάρχουν δύο ακόμα, καινούργιες χαβούζες, που λειτουργούν με το ίδιο νερό, αλλά δεν αντέχουν τη σύγκριση με το βυζαντινό. Μέσα στο λουτρό, αλλά και μετά, ιδρώνεις πολύ, γι' αυτό πρέπει να αποκαταστήσεις την ισορροπία των υγρών του οργανισμού σου. Το καλύτερο που μπορείς να πιεις είναι το ίδιο το νερό της πηγής: απίστευτα εύγευστο και μαλακό. Σερβίρεται κρύο στο καφενείο των λουτρών.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Δύο αλκαλικές και των αλκαλικών γαιών θειικές πηγές.
Συνιστώνται για ρευματοπάθειες και αρθροπάθειες.

Νομός Θεσσαλονίκης

Λουτρά Λαγκαδά

Η παράδοση λέει πως χτίστηκε το 900 περίπου μ.Χ., από τον στρατιωτικό ιατρό Ιουστινιανό. Είναι παρόμοιας αρχιτεκτονικής νοοτροπίας με το χαμάμ του Σιδηροκάστρου. Όσο για το τέλμα που περιγράφει ο Εβλιά Τσελεμπί, επιχωματώθηκε πριν από τον Δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο και τα λασπόλουτρα καταργήθηκαν. Αντ' αυτών σήμερα εκτελούνται αμμόλουτρα. Σ' ένα μεμονωμένο κτήριο, με εντυπωσιακό μεταλλικό τρούλο, βρίσκεται μια μικρή χαβούζα, στον πυθμένα της οποίας υπάρχει άμμος. Κάτω από την άμμο περνάνε σωλήνες *με.* ζεστό νερό, που τη θερμαίνουν.

ΝΑ ΜΠΩ; Στην ολυμπιακών διαστάσεων πισίνα, που λειτουργεί τους καλοκαιρινούς μήνες, ναι (αν και δεν τη γεμίζουν με ιαματικό νερό). Στις μπανιέρες και στο δήθεν αμμόλουτρο δεν υπάρχει λόγος. Για τις δυο χαβούζες το συζητάμε. Εμείς μπήκαμε και στις δυο. Στη βυζαντινή έχουν ξεφλουδίσει οι λαδομπογιές (!) στους τοίχους και η όψη της δεν είναι ότι καλύτερο, σε αντίθεση με τις δυνατότητες της. Το νερό έχει θερμοκρασία 37° Ο Η μικρή, νεότερη χαβούζα είναι πιο περιποιημένη, έχει κυκλικό σχήμα, είναι επενδυμένη με μάρμαρο και έχει δύο κρουνούς με μικρά κεφάλια λιονταριών, που βγάζουν σχετικά λίγο νερό. Επιβάλλεται από τον κανονισμό το πλύσιμο με σαπούνι πριν από την είσοδο στις χαβούζες.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ θειοπηγές, αλκαλικές και των αλκαλικών γαιών. Για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, παθήσεις του νευρικού και του κυκλοφορικού συστήματος, γυναικολογικά προβλήματα. Πινόμενο, το νερό κάνει καλό στα νεφρά και στο πεπτικό σύστημα. Στις εγκαταστάσεις υπάρχει ιατρείο και φυσικοθεραπευτήριο.

Νομός Χαλκιδικής

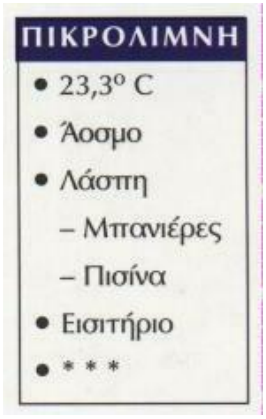
Λουτρά Αγίου Νικολάου

Όταν τέλειωσε ο πόλεμος, ανατίναξαν με δυναμίτη τα βράχια και ξεπήδησε υδροθειούχο νερό, θερμοκρασίας 39° C. Η νέα θερμοπηγή ονομάστηκε «Αγίου Νικολάου» και δίπλα της χτίστηκε ένα μικρό κτήριο με δύο χαβούζες, μία ανδρών και μία γυναικών. Η φήμη των λουτρών μεγάλωσε και, με την ανάπτυξη του τουρισμού στη Χαλκιδική, δημιουργήθηκε μια παραθαλάσσια μίνι λουτρόπολη, με ξενοδοχεία, εστιατόρια, rooms, καφετέριες κτλ.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειούχος, χλωριονατριούχος πηγή. Για δερματικά, αλλά κυρίως αρθριτικά, με μεγάλη επιτυχία, λένε, στα οστεόφυτα.

Νομός Κιλκίς

Πικρολίμνη



Η ιδιαιτερότητα της Πικρολίμνης οφείλεται στη μαύρη λάσπη (φυσικός αλατούχος πηλός) που υπάρχει στην κοίτη της. Σ' αυτήν κρύβεται η εξήγηση των θαυμάτων, γι' αυτό και την πουλάνε πανάκριβα σε όσους θέλουν να την πάρουν μαζί τους: 2.000 δρχ. το βαζάκι του μισού κιλού, 3.000 δρχ. το βαζάκι του κιλού. Το καλοκαίρι, για να μην ξεραίνεται η λάσπη, τη βρέχουν καθημερινά με ξινό μεταλλικό νερό, που αντλείται από γεώτρηση.

ΝΑ ΜΠΩ; Να μπεις οπωσδήποτε. Καταρχάς πρέπει να ψάξεις να βρεις ένα λασπόλακκο (υπάρχουν αρκετοί και εκεί η λάσπη είναι λιγότερο πηχτή απ' ότι στην υπόλοιπη επιφάνεια της Πικρολίμνης). θα χωθείς μέσα για ένα τέταρτο με μισή ώρα και στη συνέχεια θα βγεις, θα αφήσεις πάνω σου ένα λεπτό στρώμα λάσπης και θα κάτσεις στον ήλιο μέχρι να στεγνώσει. Όταν αισθανθείς το δέρμα σου να τσιτώνει στην παραμικρή κίνηση, είσαι έτοιμος. Η λάσπη έχει τόσο τέλεια πρόσφυση στο δέρμα, που, όταν ξεραθεί και τη βγάλεις, βλέπεις πάνω της το αποτύπωμα σου. Η διαδικασία αυτή λέγεται πίλινγκ και υποτίθεται ότι επιδρά ευεργετικά στις απολήξεις των νεύρων.
Για να καθαριστείς, ξεπλένεσαι στο ντους. Λένε πως η λάσπη φεύγει μόνο με το ξινό νερό της γεώτρησης, αλλά αυτό είναι παραμύθι. Στη συνέχεια μπορείς να απολαύσεις τα προφανή αποτελέσματα του λασπόλουτρου: το δέρμα σου γίνεται βελούδο και αισθάνεσαι ξεκούραστος. Προσοχή: όταν έχει πολλή ξηρασία, σε ορισμένα σημεία της λίμνης σχηματίζεται πάνω από τη λάσπη ένα παχύ στρώμα κρυσταλλικού αλατιού, το οποίο αν σπάσει κόβει σαν μαχαίρι. Αν έχεις ανοιχτή πληγή ή γρατσουνιές, θα περάσεις άσχημα, γιατί η λάσπη τσούζει φοβερά.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ θειούχος λάσπη. Συνιστάται για αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, αποκατάσταση καταγμάτων, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις. Υπάρχει γιατρός. Η πηγή με το μεταλλικό νερό είναι αλκαλική, χλωριονατριούχος.

Νομός Πέλλης

Μπάνια Λουτροχωρίου Πετραίας

Ένας Λαναράς, της γνωστής ναουσαίικης οικογένειας, υπέφερε από δερματικό πρόβλημα. Είχε πάει σε πολλούς γιατρούς και τελικά ένας Βούλγαρος του συνέστησε τα λουτρά της Πετραίας, που βρίσκονταν άλλωστε λίγα χιλιόμετρα μακριά από τη Νάουσα. Ο άνθρωπος πήγε στο Λουτροχώρι, θεραπεύτηκε και από τη χαρά του έβαλε λεφτά, σουλούπωσε τις εγκαταστάσεις των λουτρών που μέχρι τότε ήταν υποτυπώδεις και τις παρέδωσε στο λαό, να έρχονται και να βρίσκουν την υγειά τους. Ήταν αρχές της δεκαετίας του '50...
Τα μπάνια του Λαναρά λειτουργούσαν κανονικά μέχρι τη δεκαετία του '70, οπότε ξέμειναν από νερό, εξαιτίας των αλόγιστων γεωτρήσεων, και εγκαταλείφθηκαν. Ένας από αυτούς που είχαν κάνει γεώτρηση ήταν ο ιερέας του Λουτροχωρίου, πατήρ Ιωάννης Παυλίδης. Ψάχνοντας για πόσιμο νερό, χτύπησε φλέβα με λουτρονέρι. Δυσαρεστήθηκε στην αρχή, γιατί το νερό του βρωμούσε. Όταν όμως συνειδητοποίησε τη δύναμη του νερού που είχε στο σπίτι του, αποφάσισε να κάνει μια θεάρεστη πράξη: να φτιάξει μια πισίνα για να έρχεται ο κόσμος να κάνει τα μπάνια του. Παιδεύτηκε πολύ καιρό, κυνηγήθηκε από την υγειονομική
υπηρεσία, αλλά στο τέλος κατάφερε να αναγνωριστεί το νερό του ως ιαματικό.
Σήμερα έρχονται στου παπά απ' όλη την Ελλάδα (Μοριά, νησιά, Θεσσαλία...). Πολλοί γεμίζουν μπιτόνια για να πίνουν, ακόμα και για να κάνουν μπάνιο στο σπίτι τους. Οι πιο φανατικοί όμως είναι τα πιτσιρίκια του χωριού, που έχουν κάνει την πισίνα παιδική χαρά.

ΝΑ ΜΠΩ; Ευλογημένο νερό! Δροσερό, λίγο θολό, αλλά αναζωογονητικό. Αν κάνεις μπάνιο στου παπά, και δυο ώρες να κοιμηθείς το βράδυ, θα χορτάσεις ύπνο. Προσοχή: ο παπα-Γιάννης είναι αυστηρός. Απαγορεύει το κάπνισμα και τις παρεκτροπές στην πισίνα και στους γύρω χώρους. Άνδρες και γυναίκες μπαίνουν στην πισίνα χωριστά. Απαραίτητο το μαγιό. Ο πάτος της πισίνας γλιστράει. Ανοιχτά όλο το χρόνο, αλλά το χειμώνα ελάχιστοι έχουν το κουράγιο να βουτήξουν (το νερό έχει θερμοκρασία 22° € και δεν θερμαίνεται).

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Γεώτρηση υδροθειούχος, αλκαλική και των αλκαλικών γαιών. Το νερό βρωμάει, αλλά οι λουόμενοι το πίνουν φανατικά – είναι διουρητικό. Το μπάνιο κάνει καλό στις βαριές μελαγχολίες, στις σχιζοφρένειες και στα δερματολογικά προβλήματα.

Νομός Φλωρίνης

Αγραπιδιά

Έξω από *το* χωρίο Αγραπιδιά, σε απόσταση 37 χλμ. νοτιοανατολικά της Φλώρινας, κατασκευάστηκε προσφάτως μια υπερσύγχρονη υδροθεραπευτική μονάδα, στην κορυφή ενός λόφου, με καταπληκτική θέα στη λίμνη Ζάζαρη. Διαθέτει και δυο καλαίσθητες υπαίθριες πισίνες, οι οποίες δεν έχουν σταγόνα νερό. Δυστυχώς το υδροθεραπευτήριο είναι κλειστό, για την ακρίβεια δεν άνοιξε ποτέ. Χτίστηκε για να απορροφηθούν κάποια κονδύλια και αφέθηκε στην τύχη του. Στους πρόποδες του ιδίου λόφου βρίσκονται τα παλιά λουτρά του παρακείμενου Λιμνοχωρίου, μια τετράγωνη, πετρόχτιστη, υπαίθρια χαβούζα, που είχε νερό μέχρι το 1999 και τη χρησιμοποιούσαν για μπάνια οι περίοικοι.
Το 2000 δεν είχε νερό ούτε για δείγμα, το ρούφηξαν οι γεωτρήσεις. Η μέτρηση που είχε κάνει το ΙΓΜΕ το 1977 έδωσε θερμοκρασία 27° € και το νερό ανάβλυζε
από τον πάτο της παλιάς χαβούζας.

Νομός Καστοριάς

Λουτρά Αμμουδάρας

Το υδροθεραπευτήριο στην Αμμουδάρα (ή Πιστάκι) είναι ένα νεότευκτο, ογκώδες κτήριο, η ανέγερση του οποίου ολοκληρώθηκε το 1998. Όταν έσκαβαν για τα θεμέλια του, βρήκαν θραύσματα από αγγεία και ερείπια αρχαίων κτισμάτων. Εικάζεται πως τα ευρήματα αυτά ανήκουν σε λουτρώνες που λειτουργούσαν στην αρχαιότητα.
Η πηγή που τροφοδοτεί τα νέα λουτρά βρίσκεται έξω από τις εγκαταστάσεις. Παλιά, κάθε φθινόπωρο μαζεύονταν γύρω της οι περίοικοι, έστηναν τσαντίρια και γιόρταζαν την ολοκλήρωση της συγκομιδής της κόκκινης πιπεριάς (της λεγόμενης πιπεριάς Φλωρίνης), με τσιμπούσια, χορούς και λουτρά, για να ξεκουράσουν και να αναζωογονήσουν τα κορμιά τους.
Το υδροθεραπευτήριο διαθέτει μόνο μπανιέρες. Υπάρχει και μια μικρή χαβούζα, που δεν λειτουργεί λόγω κατασκευαστικού λάθους: την έφτιαξαν πολύ βαθιά και τώρα φοβούνται να βάλουν μέσα τους λουόμενους, μην τυχόν και πνιγεί κανείς. Το νερό θερμαίνεται σε μπόιλερ.

ΝΑ ΜΠΩ; Γιατί όχι; Τα λουτρά δεν έχουν πολλή κίνηση και τα δωμάτια με τις μπανιέρες είναι καινούργια, άνετα και πεντακάθαρα. Το νερό μυρίζει έντονα υδρόθειο και αφήνει μυρωδιά θείου στο δέρμα. Είναι πολύ χαλαρωτικό. Ο λουτράρης λέει πως και νέοι άνθρωποι, άμα κάτσουν στο νερό παραπάνω από μισή ώρα, παρουσιάζουν τάσεις λιποθυμίας, ειδικά αν είναι το πρώτο τους μπάνιο, θέλει οπωσδήποτε ξεκούραση πριν φύγεις (υπάρχει άνετη αίθουσα-καφετέρια). Ανοιχτά από τέλη Ιουνίου έως τέλη Σεπτεμβρίου.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειούχος πηγή, αλκαλική και των αλκαλικών γαιών.
Συνιστάται για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες και δερματικά.

Νομός Πρεβέζης

Παλιοσάραγα

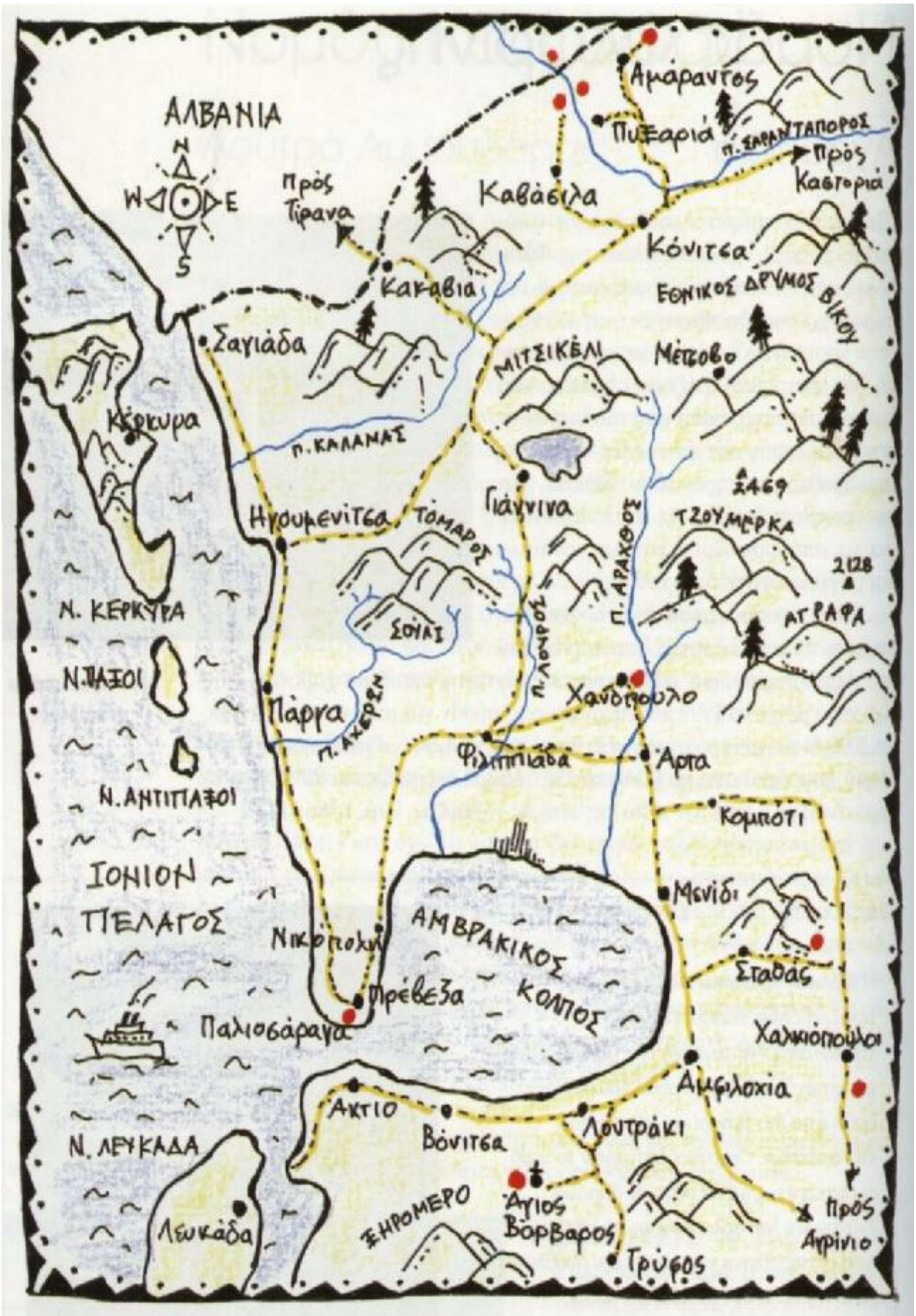
Παλιοσάραγα σημαίνει Παλιά Παλάτια. Τα λουτρά της Πρέβεζας στεγάζονται στο παλιό σαράι του Αλή πασά (υπήρχε και καινούργιο). Ο Αλής στα ταξίδια του απέφευγε να μένει στα δημοσίας χρήσεως χάνια, επειδή οι υπηρεσίες που παρέχονταν σ' αυτά δεν κάλυπταν τις πολυτελείς ανάγκες του ούτε του προσέφεραν την ασφάλεια που χρειαζόταν. Είχε οικοδομήσει, λοιπόν, σαράγια σε διάφορα σημεία των κυριοτέρων δρόμων της επικράτειας του και κατέλυε σ' αυτά.

Το παλιό σαράι της Πρέβεζας επισκέφθηκε ο Άγγλος περιηγητής Χόλαντ το 1812 και τον υποδέχτηκε ο βοεβόδας της πόλης, που κατοικούσε προσωρινά εκεί. Ο Χόλαντ το περιγράφει ως ένα ημιερειπωμένο κτήριο, χωρίς ίχνος μεγαλοπρέπειας.

Κάπως έτσι είναι και σήμερα. Παλιό και υπό κατάρρευση. Από το αυθεντικό σαράι σώζεται μόνο ένα τμήμα (πέντε δωματιάκια με τρουλωτές οροφές, που χρησιμοποιούνται ως βοηθητικοί χώροι), ενσωματωμένο στα μεταγενέστερα οικοδομήματα των λουτρών. Τα λουτρά ανήκουν στο Δήμο Πρέβεζας και υπολειτουργούν.

ΝΑ ΜΠΩ; Να μην μπω. Υπάρχουν πολλοί μαρμάρινοι λουτήρες, το νερό μυρίζει έντονα υδρόθειο, θερμαίνεται σε μπόιλερ.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος πηγή, των αλκαλικών γαιών. Για εκζέματα και άλλα δερματικά, αρθριτικά, ρευματισμούς, μυαλγίες, νευραλγίες.


ΑΛΒΑΝΙΑ
N
W
E
S
Πρός Τίρανα
Καβάϊλα
Αμάραντος
Πυξαριά
π. ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΣ
Πρός Καστοριά
Κόνιτσα
ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΡΥΜΟΣ ΒΙΚΟΥ
Καλαβία
Σαγιάδα
ΜΙΤΣΙΚΕΛΙ
Μέτσοβο
Κέρκυρα
π. ΚΑΛΑΜΑΣ
2469
Ηγουμενίτσα
ΤΟΜΑΡΟΣ
Γιάννινα
ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ
π. ΑΡΑΧΘΟΣ
2128
Ν. ΚΕΡΚΥΡΑ
ΣΟΥΛΙ
ΑΓΡΑΦΑ
Ν. ΠΑΞΟΙ
π. ΑΧΕΡΩΝ
Πάργα
Χανδρούλο
Φιλιππιάδα
Άρτα
Ν. ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ
Κομπότι
ΙΟΝΙΟΝ ΠΕΛΑΓΟΣ
Μενίδι
ΑΜΒΡΑΚΙΚΟΣ ΚΟΛΠΟΣ
Νικόπολη
Σταθάς
Πρέβεζα
Παλιοσάραγα
Χαλκιόπουλο
Αμφιλοχία
Ακτιο
Λουτράκι
Βόνιτσα
Ν. ΛΕΥΚΑΔΑ
ΞΗΡΟΜΕΡΟ
Άγιος Βαρβαρος
Πρός Αγρίνιο
Λευκάδα
Τρύφος

Νομός Άρτας

Λουτρά Χανόπουλου

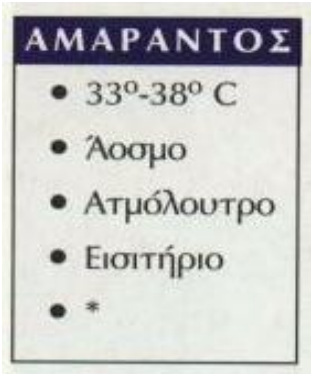
Το χωριό Χανόπουλο βρίσκεται πάνω στον παλιό δρόμο που συνέδεε την Άρτα με τα Γιάννενα. Λέγεται έτσι επειδή είχε ένα μεγάλο χάνι, όπου σταμάταγαν για διανυκτέρευση και ανεφοδιασμό τα καραβάνια. Η πηγή και το λουτρό απέχουν περίπου 1 χλμ. από το ερειπωμένο πια χάνι, το οποίο οι ντόπιοι αποκαλούν Κοτσέκι του μπέη.
Στις αρχές του 20ού αιώνα η πηγή ανήκε σε κάποιον Σαντίκ πασά, αλλά δεν υπήρχαν εγκαταστάσεις, οι ενδιαφερόμενοι έκαναν το λουτρό τους σε βαρέλια. Από το 1955 τα λουτρά εκμεταλλεύεται η οικογένεια Καραπάνου. Αυτοί έχτισαν τις εγκαταστάσεις, εστιατόριο και ξενώνα. Πέτρινα όλα.
Συνήθως οι λουτράρηδες περηφανεύονται πως οι πελάτες τους έρχονται και ξανάρχονται. Ο 85άχρονος Κώστας Καραπάνος είναι περήφανος επειδή έχει δει ανθρώπους να έρχονται στα λουτρά του σε κακή κατάσταση, να κάνουν τα μπάνια τους, να θεραπεύονται και να μην ξανάρχονται! Πριν γίνει λουτράρης, ο κ. Καραπάνος ήταν χωροφύλακας.
Διάλεξε αυτή τη δουλειά γιατί ήταν λουτρομανής. Ακόμα και σήμερα κάνει το μπάνιο του καθημερινά. Όταν μας είπε ότι τα νερά βοηθάνε στείρες γυναίκες να αποκτήσουν παιδί, γελάσαμε. Αλλά μας επανέφερε στην τάξη: «Κι εγώ γέλαγα, ώσπου ένας γιατρός μου εξήγησε πως μία από τις αιτίες της στειρότητας στις γυναίκες είναι η στένωση στις σάλπιγγες. Το νερό τις χαλαρώνει και τέρμα η στένωση». Το νερό αναβλύζει σε μικρό υπόγειο συστάσεις. Από εκεί μια αντλία τραβάει όσο χρειάζεται για τα λουτρά και το υπόλοιπο μέσω υπόγειων διόδων χύνεται σε αρδευτικό χαντάκι.

ΝΑ ΜΠΩ; Μόνο για φανατικούς. Το νερό μυρίζει αρκετά υδρόθειο και αφήνει μυρωδιά στο δέρμα. Από την πηγή αναβλύζει κρύο και το ζεσταίνουν με καυστήρα. Οι εγκαταστάσεις είναι καθαρές και οι μπανιέρες ευρύχωρες, πλην αρχαίες. Για ζευγάρια που δεν θέλουν να χωριστούν, υπάρχουν δύο δωματιάκια με δίδυμες μπανιέρες. Το νερό του Χανόπουλου δεν κουράζει τον πρωτάρη, κουράζει όμως μετά τα δέκα δεκαπέντε μπάνια.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος γυψοπηγή. Για ισχιαλγίες, αρθριτικά, γυναικολογικά, δερματικά, θεωρείται ιδανική για τη θεραπεία της πιτυρίδας.

Νομός Ιωαννίνων

Λουτρά Αμάραντου



Ένας τεράστιος πέτρινος όγκος δεσπόζει πάνω από τον Αμάραντο. Είναι γνωστός ως Μπαμπά (έτσι λέγεται αλβανιστί η γριά) και από σχισμές του βγαίνει θερμός αέρας. Ο ατμός του μεγαλύτερου από τα δεκαπέντε ρήγματα της Μπαμπάς διοχετεύεται με σωλήνες σε λαχανί κελιά, όπου εκτελούνται ατμόλουτρα.
Ο Αμάραντος είναι μοναδική περίπτωση χωριού. Είναι χτισμένος σε υψόμετρο 1.180 μέτρα περίπου, μέσα σε ένα πανέμορφο δάσος, δίπλα στα ελληνο-αλβανικά σύνορα.

ΝΑ ΜΠΩ; Μόνο για να σου φύγει η περιέργεια. Τα «λουτρά» είναι στενάχωροι θαλαμίσκοι, στους οποίους διοχετεύεται ζεστός αέρας 33°-38" € από μια πλαστική σωλήνα. Κάθεσαι στην καρέκλα και περιμένεις. Η θερμοκρασία που αναπτύσσεται στον ιδιότυπο αυτό θάλαμο αερίων δεν είναι ιδιαίτερα υψηλή, παρ' όλ' αυτά ιδρώνεις. «Κανείς δεν έρχεται για καλό εδώ», μας είπαν οι υπεύθυνοι, εννοώντας πως στα λουτρά έρχονται μόνο άρρωστοι. Εντούτοις δεν είναι σπάνιοι οι περίεργοι τουρίστες που φτάνουν μέχρι τα σύνορα για να δοκιμάσουν αυτή τη φυσική «σάουνα». Ανοιχτά Ιούνιο - Σεπτέμβριο. Καλύτερες ώρες το μεσημέρι και αργά το απόγευμα.

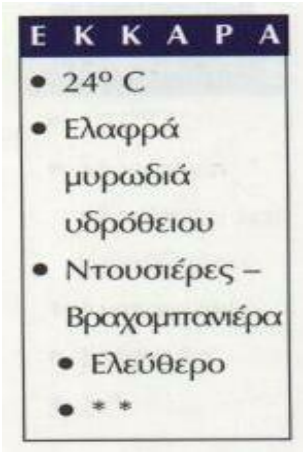
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Ατμοθέρμες που πηγάζουν από ρήγματα ασβεστόλιθου. Υπάρχουν ατομικοί θάλαμοι ατμοθεραπείας, δύο δωμάτια για εισπνοές και γιατρός. Συνιστώνται για παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος.

Νομός Καρδίτσης

Η νοτιοδυτική πλευρά του Νομού Καρδίτσης είναι γεμάτη λουτρά. Τα περισσότερα χωριά στην περιοχή, από τη δεκαετία του '20, έχουν αλλάξει όνομα. Έτσι το Σμόκοβο μετονομάστηκε σε Λουτροπηγή, η Καίτσα σε Μακρυράχη, η Δρανίστα σε Κτιμένη, η Αγόριανη σε Εκκάρα, το Χωτένι σε Αηδονοχώρι και η Απιδιά σε Απιδέα. Πολύς κόσμος, όμως, που ζει εδώ επιμένει ακόμα στις παλιές ονομασίες και αγνοεί επιδεικτικά τις νέες. Ρωτήσαμε κάποιον στην Ομβριακή πώς θα πάμε στη Μακρυράχη (12 χλμ. απόσταση). Του φάνηκε ότι ομιλούσαμε γερμανικά. Όταν η ερώτηση επαναδιατυπώθηκε ως «Η Καίτσα είναι μακριά;», πήραμε ακριβή απάντηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Εκκάρα ανήκει διοικητικούς στο Νομό Φθιώτιδος, αλλά για γεωλογικούς και γεωγραφικούς λόγους την εντάξαμε στα λουτρά της Θεσσαλίας.

Εκκάρα (ή Αγόριανη)

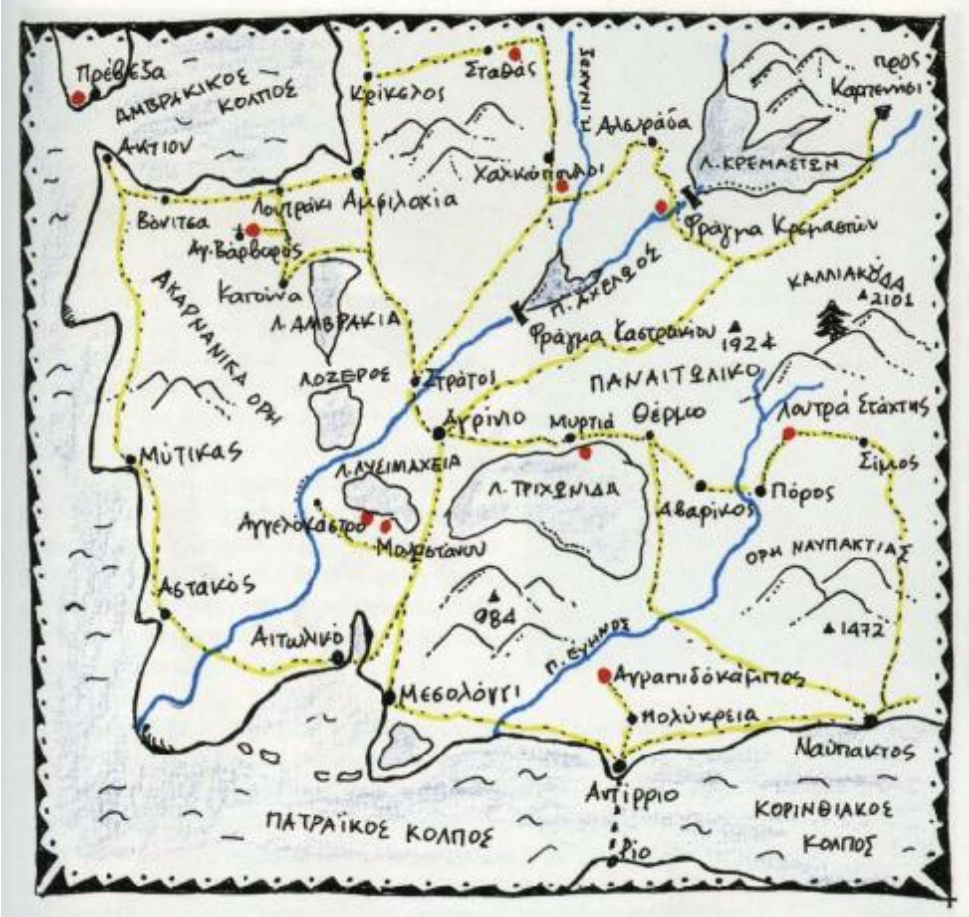


Εδώ έχουν φτιάξει μια πολύ εύστοχη πατέντα, με δύο σωλήνες σε σχήμα ταυ. Ο κάθετος σωλήνας συνδέεται με μια γεώτρηση, ενώ ο οριζόντιος, που είναι στηριγμένος με συρματόσχοινο από τα δέντρα, έχει τέσσερις ντουζιέρες. Το μπάνιο γίνεται στα όρθια. Παρόμοιο λουτρό σ' ολόκληρη την επικράτεια υπάρχει μόνο στα Κουρούνια της Χίου, αλλά δεν λειτουργεί.
Λίγο πιο κάτω από τις ντουσιέρες, μέσα οτο ποτάμι, υπάρχει μια μπανιέρα σκαμμένη στο βράχο, με χτιστή τη μια πλευρά της. Από τα τοιχώματα του βράχου αναβλύζει χλιαρό νερό, θερμοκρασίας 24° C.

ΝΑ ΜΠΩ; Ένα ντους τους καλοκαιρινούς μήνες επιβάλλεται. Το νερό έχει ελαφρά μυρωδιά υδρόθειου και πολύ έντονες καλλυντικές ιδιότητες. Μαλακώνει και καθαρίζει τα μαλλιά χωρίς σαπούνι! Στη μικρή βραχομπανιέρα χρειάζεται να είσαι λίγο πρόσκοπος για να ετοιμάσεις το λουτρό σου. Πρέπει να εκτρέψεις τη ροή του ποταμού χρησιμοποιώντας μεγάλες πέτρες και να καθαρίσεις την μπανιέρα από τη λάσπη. Όμως το νερό είναι πιο ζεστό και πιο δραστικό απ' ό,τι στο ντους και σε αποζημιώνει για την προσπάθεια.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Αλκαλική θειοπηγή. Για δερματικά, αρθριτικά.

Νομός Αιτωλοακαρνανίας



Λουτρά Κρεμαστών Βάλτου

ΚΡΕΜΑΣΤΑ
- 31° C
- Ελαφρά μυρωδιά υδρόθειου
- Μπανιέρες
- Εισιτήριο
- *

Οι θειούχες πηγές των Κρεμαστών Βάλτου ή Χούνης ή Αλευράδας ανάβλυζαν στις δυο απέναντι όχθες του Αχελώου, ακριβώς στο σημείο όπου βρίσκεται σήμερα το φράγμα των Κρεμαστών. Όμως, όταν ολοκληρώθηκε το φράγμα, οι εργολάβοι σφράγισαν τις θερμοπηγές με τσιμεντοενέσεις.

Τον Ιούλιο του 1964, που έκλεισε η πύλη του φράγματος και δημιουργήθηκε η λίμνη των Κρεμαστών, άρχισαν στην περιοχή σεισμοί. Ξαφνικά, μετά από κάποιο σεισμό, το ζεστό νερό εμφανίστηκε πάλι, μέσα από μια τεχνητή γαλαρία, κοντά στην παλιά ανάβλυση.

Στη δεκαετία του ‘10 έρχονταν στα λουτρά των Κρεμαστών περίπου διακόσιοι λουόμενοι κάθε σαιζόν. Το 2000 εξακολουθεί να τα επισκέπτεται πολύς κόσμος, παρά τις άθλιες εγκαταστάσεις.

ΝΑ ΜΠΩ; Οι προδιαγραφές των λουτρών είναι για βαρυποινίτες κατάδικους. Συνιστούμε επίσκεψη μόνο εκτός σαιζόν, όταν είναι έρημα. Άλλωστε οι λουτήρες δεν είναι κλειδωμένοι και το νερό τρέχει 365 μέρες το χρόνο.

Αναβλύζει μέσα σε τούνελ, έχει θερμοκρασία 31° C και με πλαστικούς σωλήνες μεγάλου διαμετρήματος διοχετεύεται στις δεκαεννιά τσιμεντένιες μπανιέρες, που μοιάζουν με τάφους νηπίων (υπάρχουν πάντως και δυο τρεις μεγαλύτερες, για τους πιο εύσωμους). Το νερό μυρίζει ελαφρώς υδρόθειο, μαλακώνει το δέρμα και τα μαλλιά και είναι χαλαρωτικό.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχος, ελαφρώς αλκαλική, υδροθειούχος πηγή. Συνιστάται για δερματοπάθειες, ρευματισμούς, αρθρίτιδες, πόνους των σπονδύλων, θεωρείται ιδανικό λουτρό για τη θεραπεία ψύξεων.

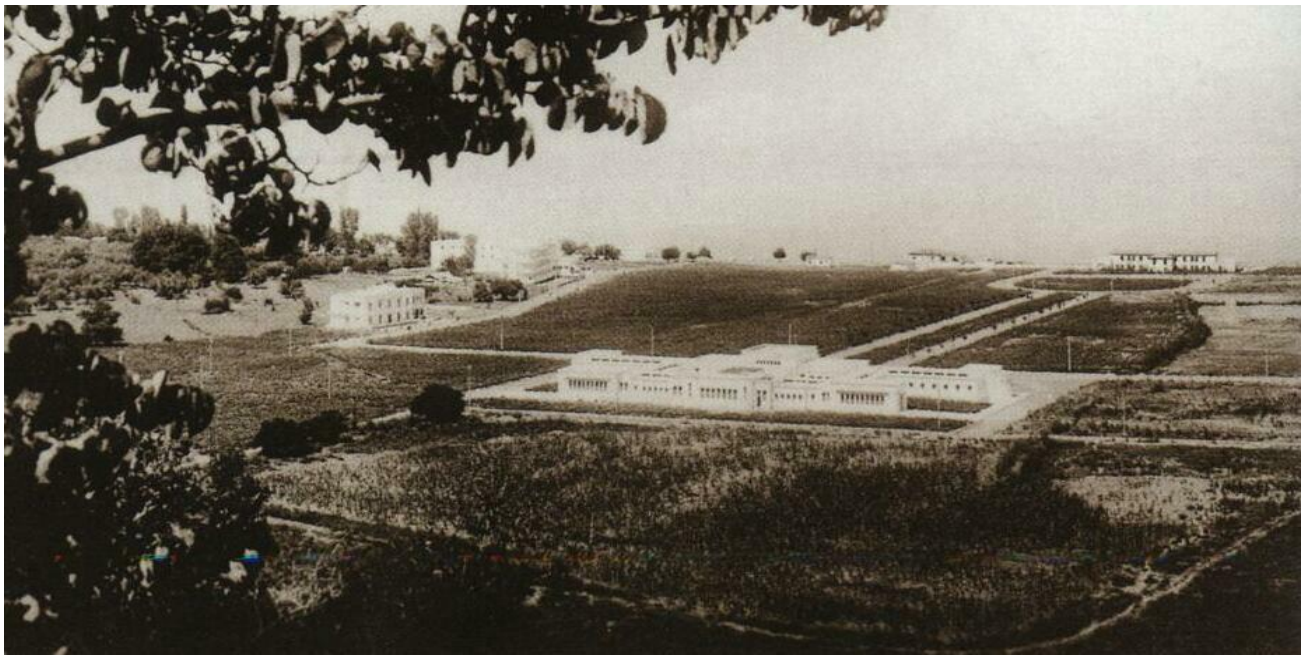
Νομός Φθιώτιδος

Καμένα Βούρλα

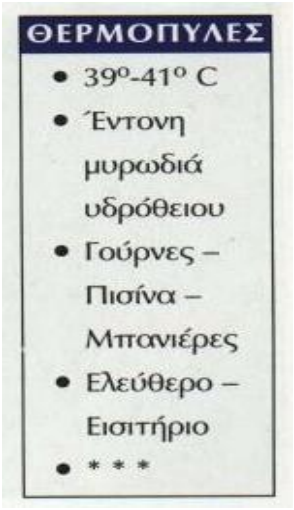
Στις αρχές του 20ού αιώνα στα Καμένα Βούρλα υπήρχαν μόνο έλη και βούρλα. Στη δεκαετία του '20 οι μόνιμοι κάτοικοι ήταν 162. Οι θερμοπηγές όμως ήταν πολυάριθμες. Αυτές ήταν η αιτία της γέννησης και της ραγδαίας εξάπλωσης της σημερινής λουτρόπολης.
Οι πηγές των Καμένων Βούρλων είναι από τις πιο πλούσιες σε ραδόνιο στην Ελλάδα. Μία από αυτές, η πηγή Παπαστράτου, έχει ραδιενέργεια 280 Mache. Μόνο η πηγή Αρτέμιδος στην Ικαρία την ξεπερνάει.
Η αξιοποίηση των πηγών ξεκίνησε το 1926 και η συστηματική οργάνωση τους το 1932. Στον Δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο τα ξενοδοχεία της λουτρόπολης χρησιμοποιήθηκαν από τον ελληνικό στρατό ως νοσοκομεία. Τα βομβάρδισαν οι Γερμανοί χωρίς επιτυχία.
Μέχρι πριν από λίγα χρόνια τα λουτρά ανήκαν στον «Αστέρα». Από το 1999 τα εκμεταλλεύεται ο όμιλος Μήτση.

ΝΑ ΜΠΩ; Λουτρά υπάρχουν στο ξενοδοχείο «Αστήρ-Γαλήνη», στο υδροθεραπευτήριο «Ασκληπιός» και στο νεότερο υδροθεραπευτήριο «Ιπποκράτης». Το τελευταίο, εκτός από τις παλιές μαρμάρινες μπανιέρες, οι οποίες δεν έχουν βρύσες αλλά αναβλύσεις συνεχούς ροής στον πάτο της κάθε μπανιέρας, διαθέτει και μια μεγάλη εσωτερική πισίνα μικτών λούσεων (μπαίνεις μόνο με μαγιό), που υδροδοτείται από τέσσερις κρουνούς με πλούσια παροχή. Το νερό είναι χλιαρό, λίγο θολό, αλμυρό, μυρίζει σίδηρο και έχει καλλυντικές ιδιότητες. Ο μέσος όρος ηλικίας των λουσμένων υπερβαίνει τα 60. Ο «Ιπποκράτης» είναι ανοιχτός από το Μάιο μέχρι το τέλος Οκτωβρίου. Ο «Ασκληπιός» ανοίγει λίγο πιο αργά και κλείνει λίγο πιο νωρίς, ανάλογα με την κίνηση. Το ξενοδοχείο «Γαλήνη» είναι ανοιχτό όλο το χρόνο, αλλά δικαίωμα χρήσης των λουτρών έχουν μόνο οι πελάτες του.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχοι, ραδιενεργοί πηγές. Συνιστώνται για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, μυαλγίες, νευραλγίες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, νευροφυτικές διαταραχές, βαρηκοΐα.



Λουτρά Θερμοπυλών



Οι πηγές των Θερμοπυλών είναι δημιούργημα του θεού Ηφαίστου. Του τις παρήγγειλε η αδελφή του η Αθηνά, για να τις κάνει δώρο στον Ηρακλή: να λούεται ο ήρωας μετά τους άθλους του και να αναρρώνει από τις ταλαιπωρίες. Οι Θερμοπύλες οργανώθηκαν ως υδροθεραπευτικό κέντρο το 1935. Οι σημερινές εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν υδροθεραπευτήριο, ξενοδοχείο και εστιατόριο.

ΝΑ ΜΠΩ; Είναι δυνατόν να μη δοκιμάσεις την πηγή στο νερό της οποίας λουζόταν ο Ηρακλής; Προσφέρονται οι εξής δυνατότητες: Α. Ο μεγάλος καταρράκτης και οι λεκάνες που σχηματίζονται στη ροή του. Κλεφτοπηδάς τον χαμηλό μαντρότοιχο πλάι στο υδροθεραπευτήριο και κατεβαίνεις από την άλλη πλευρά. Επειδή το νερό είναι πολύ και ορμητικό, οι λουόμενοι έχουν τοποθετήσει σχοινιά, δεμένα απ' άκρη σ' άκρη σε δέντρα, για να κρατιέσαι.
Β. Η πηγή του καταρράκτη. Προχωράμε στο χωματόδρομο που συνεχίζει δεξιά όπως κοιτάμε το υδροθεραπευτήριο, αντίθετα με τη ροή του αύλακα που μεταφέρει το καυτό νερό στον καταρράκτη. Συναντάμε μια περιφραγμένη δεξαμενή, από το βυθό της οποίας αναβλύζει το νερό (οι λαϊκές δημοκρατικές δυνάμεις έχουν φροντίσει για τα συρματοπλέγματα). Το μπάνιο σ' αυτή τη δεξαμενή επιτρέπεται μόνο όταν δεν λειτουργεί το υδροθεραπευτήριο.

Γ. Το νερό είναι άφθονο, διαυγέστατο, πολύ ζεστό και πολύ αλμυρό. Μυρίζει έντονα υδρόθειο, κάτι που φαίνεται ανυπόφορο στην αρχή, συνηθίζεται όμως απίστευτα γρήγορα. Πρόκειται για πολύ βαρύ νερό, το καταλαβαίνεις αν βάλεις έστω μόνο τα πόδια σου μέσα - είναι σαν να βράζουν. Αν ξεγελαστείς και κάτσεις μέσα πολλή ώρα, καλό είναι να ξεκουραστείς πριν οδηγήσεις. Μαλακώνει το δέρμα και του αφήνει μυρωδιά θειαφιού (σαν σπίρτο). Πολλοί απρόσεκτοι έχουν πάθει κρυολογήματα και ψύξεις, επειδή άργησαν να ντυθούν καλά μετά το λουτρό.

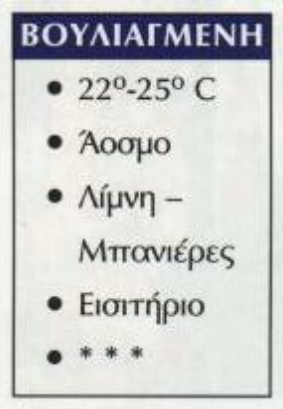
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος πηγή. Συνιστάται για χρόνιους ρευματισμούς, νευραλγίες, οσφυαλγία, γυναικολογικά. Εκτελούνται και ποσιθεραπείες από γενναίους, που ισχυρίζονται ότι ωφελούν στις αιμορροΐδες και στη δυσκοιλιότητα.

Νομός Αττικής

Αθήνα

Κάποτε η Αθήνα ήταν γεμάτη χαμάμ. Σήμερα δεν λειτουργεί ούτε ένα. Το 1667 ο Εβλιά Τσελεμπί κατέγραψε «τρία ευχάριστα χαμάμια»: του Ούλα μπέη, του Χατζή Αλή και του Αμπίντ εφέντη. Το λουτρό του Ούλα μπέη ή λουτρό του Σταροπάζαρου βρισκόταν στη Ρωμαϊκή Αγορά και κατεδαφίστηκε όταν ο χώρος ανασκάφηκε. Το λουτρό του Χατζή Αλή ή λουτρό του Ροδακιού βρισκόταν στη συμβολή των οδών Φιλοθέης και Νικόδημου. Το γκρέμισε το 1890 ο μητροπολίτης Αθηνών Γερμανός για να χτίσει το μητροπολιτικό μέγαρο, στην αυλή του οποίου μετέφερε το σιντριβάνι από τον προθάλαμο του λουτρού.
Μια γλαφυρή περιγραφή του Ροδακιού δίνει ο Δημήτριος Καμπσύρογλου στα *Απομνημονεύματα* του: «Η ατμόσφαιρα του λουτρού αυτού εδημιούργει ένα σύνολο αφάνταστου μυστηρίου. Ενόμιζες ότι ήρχιζε να εξυφαίνεται κάποιο παραμύθι, μέσα εις το οποίον εζούσες ο ίδιος, ως ακροατής, ως παραμυθάς και συγχρόνως ως πρόσωπον δρων εις την πλοκήν του παραμυθιού αυτού. Εις την απόκοσμον αυτήν εντύπωσιν συνετέλει και η αλλοίωσις της ιδίας σου φωνής μέσα εις την απηχητικήν των θόλων βοήν και εις την σύγχυσιν με τας φωνάς των άλλων».
Το λουτρό του Αμπίντ εφέντη ή λουτρό των Αέρηδων βρίσκεται μεταξύ των οδών Κυρρήστου και Λυσίου και λειτουργούσε ως το 1965. Χτίστηκε στα πρώτα χρόνια της τουρκοκρατίας και είχε χλιαρό και θερμό χώρο, όπου άνδρες και γυναίκες έμπαιναν εναλλάξ. Γύρω στα 1870 οι εγκαταστάσεις επεκτάθηκαν, έγιναν ξεχωριστές πτέρυγες ανδρών και γυναικών, αποδυτήρια και ατομικοί λουτήρες, που τους αποκαλούσαν «ευρωπαϊκούς». Σήμερα το κτήριο ανήκει στο Υπουργείο Πολιτισμού, έχει ανακαινισθεί και προβλέπεται να λειτουργήσει ως μουσείο.

Βουλιαγμένη



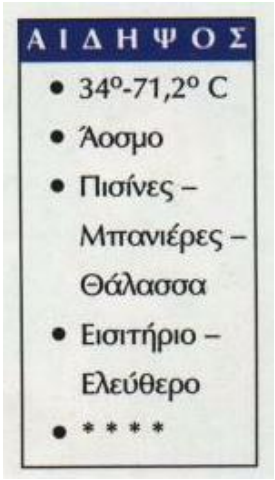
Οι Τούρκοι την ονόμαζαν Καρά Σου, δηλαδή Μαύρο Νερό. Πραγματικά, άμα κοιτάξεις από μακριά τη λίμνη, τα νερά της φαίνονται μαύρα. Το σκοτεινό της χρώμα το οφείλει στο γεγονός ότι ο βυθός της καλύπτεται από σκουρόχρωμα φύκια και παχύ στρώμα λάσπης, που έχει σχηματιστεί από οργανικές ουσίες και αναδίδει μυρωδιά υδρόθειου αν την ανακινήσεις. Οι Έλληνες τη λένε Βουλιαγμένη επειδή έχει προέλθει απόκαταβύθιση τμήματος του Υμηττού. Το νερό πηγάζει από σπήλαιο, στην ανατολική πλευρά της λίμνης.
Οι παλιοί ποτέ δεν μένανε στη λίμνη μετά τη δύση του ηλίου, φοβούνταν. Πίστευαν πως το βράδυ ανέδιδε δηλητηριώδεις αναθυμιάσεις. Και σήμερα ακόμα κανείς δεν πλησιάζει τα βράδια.

ΝΑ ΜΠΩ; Ευχαρίστως. Η λίμνη είναι τεράστια (πλάτος 25 μέτρα και μήκος 131) και το νερό στη φυσική του θερμοκρασία 22°-25° C. Έξω υπάρχουν ομπρέλες και ξαπλώστρες, που συμπεριλαμβάνονται στην τιμή εισόδου, και σερβιτόρος που εξυπηρετεί τους λουόμενους. Αξιοπρεπείς και οι μπανιέρες με θερμαινόμενο νερό.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Χλωριονατριούχος πηγή, πλούσια σε θειικό μαγνήσιο. Για γυναικολογικές και ρευματικές παθήσεις, μυαλγίες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες.

Εύβοια

Λουτρά Αιδηψού



Οι πηγές σ' αυτή την πόλη ξεπερνάνε τις πενήντα. Παντού αναβλύζουν ζεστά νερά: στις παραλίες, στους δρόμους, στο προαύλιο του σχολείου, σε αλάνες... Ακόμα και μέσα στο δημαρχείο βγαίνουν νερά και πλημμυρίζουν τα γραφεία!
Κάθε ανάβλυση έχει διαφορετική θερμοκρασία, μερικές είναι τόσο καυτές, που δεν πλησιάζονται. Ένας ψαράς μας είπε ότι έχουν πέσει παιδιά μέσα στα καυτά νερά. Ο ίδιος πρόλαβε και έσωσε τον εγγονό του την τελευταία στιγμή. Άλλα παιδάκια δεν ήταν τόσο τυχερά..
Οι περισσότερες πηγές διοχετεύονται σε ξενοδοχεία, που διαθέτουν λουτροθεραπευτήρια για τους πελάτες τους. Υπάρχουν πάρα πολλά τέτοια ιδιωτικά λουτρά, άλλα μεγάλα και άλλα ταπεινά. Κορυφαίο οι «θέρμες Σύλλα», ξενοδοχείο που χτίστηκε το 1896 από τον Ερρίκο Τομπάζη, πολιτευτή, απόγονο του αγωνιστή του '21, και ανακαινίστηκε πρόσφατα.
Στη δημοτική πλαζ, στη νότια άκρη της πόλης, πληρώνεις ένα μικρό εισιτήριο και έχεις πρόσβαση σε δυο ιαματικούς καταρράκτες. Για τζάμπα λουτρά υπάρχει η παραλία δίπλα από τη δημοτική πλαζ. Μετρήσαμε εκεί τέσσερις πηγές και μια πλούσια ανάβλυση μέσα στη θάλασσα. Μερικοί έρχονται από τα ξημερώματα, να πάρουν σειρά για την υποθαλάσσια ανάβλυση.
Τα θερμά νερά της Αιδηψού ήταν γνωστά πριν από τον 4ο π.Χ. αιώνα. Ονομάζονταν θερμά του Ηρακλέους, όπως και οι πηγές των Θερμοπυλών απέναντι. Κυκλοφορούσε και εδώ ο ίδιος μύθος με Ηρακλή και Ήφαιστο. Η Αιδηψός διακρίθηκε στον τομέα του ιαματικού τουρισμού κατά τη ρωμαϊκή εποχή. Ο Ρωμαίος ηγεμών Σύλλας, που έπασχε από ποδάγρα, επιστρέφοντας από τον πόλεμο κατά του Μιθριδάτη (83 π.Χ.) έκανε λουτρά εδώ.

«Ανθεί το χωρίον ακμάζοντος του έαρος. Πολλοί γαρ αφικνούνται αυτόθι και συνουσίας ποιούνται μετ' αλλήλων εν αφθόνοις πάσιν», έγραφε ο Πλούταρχος (46-120 μ.Χ.). Όταν επικράτησε ο χριστιανισμός, η Αιδηψός ακολούθησε κι αυτή την τύχη όλων των ονομαστών για τις απολαύσεις τους τόπων: ταυτίστηκε με τα Σόδομα και τα Γόμορρα. Ο θρύλος λέει ότι ο θεός αποφάσισε να την καταστρέψει, έστειλε όμως μαντάτο στη Ζαχαρούλα: «Φύγε εσύ, πάρε και τα γουρούνια σου, αλλά να μη γυρίσεις πίσω να δεις τι γίνεται». Η Ζαχαρούλα έφυγε, πλην όμως την έτρωγε η περιέργεια. Δεν γύρισε ωστόσο να κοιτάξει πίσω σαν τη γυναίκα του Λωτ. Απλώς έκανε ένα κόλπο: σήκωσε τα φουστάνια της, έσκυψε και είδε τι γινόταν μέσα από τα ανοιχτά της πόδια, χωρίς να γυρίσει το κεφάλι. Ο Πλάστης δεν εκτίμησε την εφευρετικότητα της Ζαχαρούλας, την εξέλαβε ως unfair" και την τιμώρησε. Οι πέτρες που φαίνονται στο λόφο απέναντι από την Αιδηψό είναι η Ζαχαρούλα και τα (αθώα;) γουρουνάκια της...
Το 1814 η Αιδηψός καταστράφηκε από τους Τούρκους. Το 1840 στην περιοχή υπήρχαν μόνο καλύβες από χόρτα. Το 1846 ο αρχιεπίσκοπος Ευβοίας Νεόφυτος ήρθε για μπάνια και έχτισε το πρώτο πέτρινο οίκημα λουτρών, το οποίο έπειτα δώρισε στο δήμο. Η λουτρόπολη ανοικοδομήθηκε στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα, θεωρείται από τις πιο πολυσύχναστες και κερδοφόρες της Ελλάδας.

ΝΑ ΜΠΩ; Δοκίμασε ότι σου τραβήξει την προσοχή. Μια οικονομική και αξιοπρεπής λύση είναι η δημοτική πλαζ. Κάθεσαι κάτω από τους καταρράκτες, το μισό σώμα μέσα στη θάλασσα, το μισό έξω, και απολαμβάνεις ένα ζεστό χαστούκι. Η πλαζ διαθέτει ομπρέλες, αποδυτήρια, ντους με γλυκό νερό για να ξεπλένεσαι από το (πολύ) αλάτι και εμπεριστατωμένο καφέ-ουζερί με εξαιρετικό γαύρο τηγανητό. Η πολυτελέστερη επιλογή είναι οι «θέρμες Σύλλα». Δεν χρειάζεται να είσαι ένοικος του (πανάκριβου) ξενοδοχείου για να χρησιμοποιήσεις τις δύο πισίνες του. Η μία είναι υπαίθρια, με χλιαρό νερό (μισό ιαματικό και μισό θαλασσινό). Η άλλη είναι εσωτερική, στεγασμένη με γυάλινο τρούλο και έχει σκέτο ιαματικό νερό, θερμοκρασίας 34° C περίπου. Και οι δυο πισίνες είναι καινούργιες, ευρύχωρες και πολυτελείς. Προτείνουμε ανεπιφύλακτα την κλειστή, παρά το αποστειρωμένο περιβάλλον της. Πριν μπεις, πρέπει πρώτα να εξεταστείς από γιατρό, να φοράς μαγιό και απαραιτήτως σκουφάκι για τα μαλλιά. Οι πισίνες λειτουργούν όλο το χρόνο. Ραδιενέργεια 58 Mache. Για τους παραδοσιακούς λουόμενους υπάρχει το υδροθεραπευτήριο του ΕΟΤ, με μπανιέρες και εσωτερική πισίνα.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Οξυανθρακικές αλιπηγές. Συνιστώνται για ρευματισμούς, αρθρίτιδες, νευραλγίες, παθήσεις του ήπατος, γυναικολογικά, φλεβίτιδα. Λέγεται ότι η ιαματική δράση των υδάτων οφείλεται και στη διέγερση των νευρικών απολήξεων από το πολύ αλάτι. Η γιατρός του υδροθεραπευτηρίου των «θερμών Σύλλα» λέει πως σε άλλους τα νερά έχουν κατευναστική δράση και πέφτουν για ύπνο μετά το μπάνιο, ενώ σε άλλους προκαλούν υπερένταση.
Πάνω στα μαύρα ηφαιστειογενή βράχια της ακτής υπάρχει ένα μικρό κτίσμα, σαν ξωκλήσι. Μέσα βρίσκεται μια γούρνα, από τον πυθμένα της οποίας αναβλύζει θειούχο νερό θερμοκρασίας 29,6°0: Η γούρνα γεμίζει μεν μόνη της, αλλά δεν αδειάζει μόνη της. Προς τούτο υπάρχει μια ηλεκτρική αντλία, που χειρίζονται οι ίδιοι οι λουόμενοι, η οποία ρουφάει το χρησιμοποιημένο νερό και το ρίχνει στη θάλασσα.

Νομός Κορινθίας

Λουτράκι

Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα το Λουτράκι ήταν ακατοίκητο, δεν είχε καν όνομα. Εκεί προσορμίζονταν τα ατμόπλοια όταν λόγω τρικυμίας δεν μπορούσαν να πιάσουν στο λιμάνι της Κορίνθου.
Στα *Ελληνικά* του ο Ξενοφών γράφει πως το 390 π.Χ. οι Σπαρτιάτες με αρχηγό τον Αγησίλαο, ορμώμενοι από τα θερμά, κατέλαβαν το Πείραιον (Περαχώρα). Πολλοί, στηριζόμενοι σ' αυτή την πληροφορία, λένε πως τα θερμά αυτά είναι το σημερινό Λουτράκι. Είναι πάντως σίγουρο ότι οι Ρωμαίοι είχαν ανακαλύψει τα νερά και τα χρησιμοποιούσαν.
Η σύγχρονη ιστορία του Λουτρακίου ξεκινάει το 1847, όταν ο καθηγητής Τζιοβάνι Μπατίστα Δελβινιώτης κάνει τις πρώτες αναλύσεις των μεταλλικών υδάτων. Σιγά σιγά οι πηγές αποκτούν φήμη και το 1855 χτίζονται οι πρώτες λουτρικές εγκαταστάσεις. Γύρω τους κατασκευάζονται ξενοδοχεία, σπίτια, καταστήματα.
Η εξέλιξη ήταν ραγδαία. Στις αρχές του 20ού αιώνα το Λουτράκι είχε γίνει η πρώτη παραθεριστική λουτρόπολη της Ελλάδας, κατά τα ευρωπαϊκά πρότυπα. Μέχρι και καζίνο διέθετε, και σιδηροδρομική σύνδεση με την Αθήνα. Όλα οφείλονταν στα λουτρά. Το λέει και το όνομα: Λουτράκι = Λουτρά εκεί.

ΝΑ ΜΠΩ; Να μπω. Το υδροθεραπευτήριο είναι ευπρεπές και έχει μόνο μπανιέρες, άλλες με υδρομασάζ κι άλλες απλές. Η φυσική θερμοκρασία του νερού κυμαίνεται μεταξύ 24°-29°€. Κάθε μπανιέρα έχει μία παροχή με νερό σε φυσική θερμοκρασία και μία με θερμαινόμενο. Αν τυχόν θελήσεις να πας για μπάνιο οποιαδήποτε άλλη ώρα, εναπόκειται στην καλή διάθεση των υπαλλήλων να σε αφήσουν. «Και η Κατερίνα Θάνου που ήρθε, πέρασε από γιατρό», μας πληροφόρησαν για να μας αποστομώσουν. Το νερό είναι άοσμο, ξεκούραστο και έχει πολύ καλά αποτελέσματα στο δέρμα. Κυρίως όμως είναι κατευναστικό και, όπως μας είπε ένας παλιός λουτράρης, «Κάνεις δυο μπάνια, μετά σου τραβάνε χαστούκι και δεν καταλαβαίνεις τίποτα».

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υπάρχουν δύο κατηγορίες νερών στο Λουτράκι: τα φρεάτια ύδατα, που είναι αλκαλικά, μαγνησιούχα, και τα πηγαία ύδατα, που είναι χλωριονατριούχα, ελαφρώς ραδιενεργά (10-11 Mache). Για λουτρά χρησιμοποιούνται τα πηγαία και συνιστώνται για αρθριτικά, αρτηριακή υπέρταση, παθήσεις του δέρματος, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, χρόνιες αγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση, νευροπάθειες. Τα φρεάτια ύδατα ενδείκνυνται και για ποσιθεραπεία. Σε ένα εντυπωσιακό ημικυκλικό κτήριο, το οποίο διακόσμησε με ψηφιδωτά το 1935 ο καθηγητής της Σχολής Καλών Τεχνών Στέφανος Ξενόπουλος με τους μαθητές του, υπάρχουν δυο πηγές με πόσιμο νερό. Σύμφωνα με τις ταμπέλες που υπάρχουν στο κτήριο, η μια πηγή ενδείκνυται για ηπατικές ανεπάρκειες, δυσπεψίες, νεφρολιθιάσεις, αρθριτικές εκδηλώσεις και η άλλη για χολολιθιάσεις, νεφρολιθιάσεις, δυσκοιλιότητα, εκζέματα, ρευματισμούς.

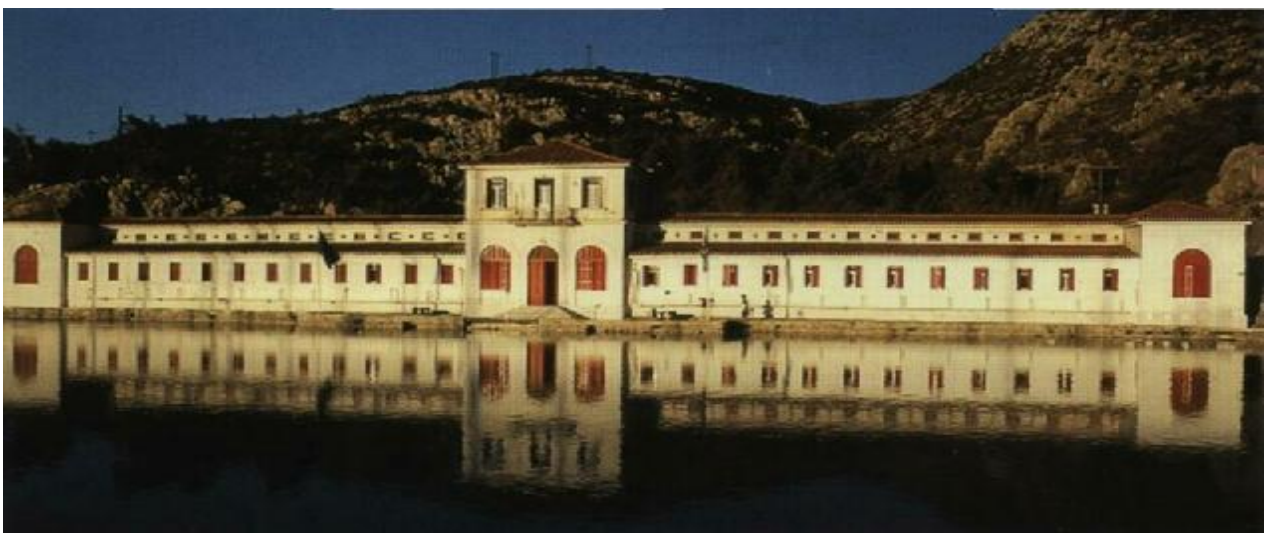
Αργολίδα

Μέθανα

Το πιο δυνατό χαρακτηριστικό των Μεθάνων είναι η μυρωδιά κλούβιου αυγού που αιωρείται πάνω από τη λσυτρόπολη. Η πρώτη εντύπωση είναι «Πάμε να φύγουμε». Αλλά σ' ένα πεντάλεπτο συνηθίζεις τη μυρωδιά του υδρόθειου και είναι σαν να μην υπάρχει. Εύστοχα οι παλιοί είχαν ονομάσει την περιοχή των πηγών Βρωμολίμνη και κανείς δεν κατοικούσε εκεί. Η πόλη των Μεθάνων δεν υπήρχε πριν το 1880.
Στο μεσοπόλεμο όμως τα Μέθανα είχαν μεταβληθεί σε μια φημισμένη λουτρόπολη, διέθεταν ακόμα και καζίνο! Εκείνη την εποχή χτίστηκε το ξενοδοχείο «Αι Πηγαί», που πήρε άδεια χρήσεως των ιαματικών νερών (τη διατηρεί μέχρι σήμερα και διαθέτει είκοσι οκτώ λουτήρες). Στο βιβλίο επισκεπτών έχουν γράψει τα σχόλια τους, εκτός από Έλληνες, Γάλλοι, Γερμανοί και πολλοί Αιγύπτιοι.
Τα Μέθανα γνώρισαν τη μεγαλύτερη ακμή τους στη δεκαετία του '70. Τότε χτίστηκε το δεύτερο υδροθεραπευτήριο του ΕΟΤ, στο αρχιτεκτονικό πνεύμα εκείνης της εποχής, δίπλα στο πρώτο (ένα επιβλητικό νεοκλασικό). Σήμερα η λουτρόπολη, όπως και όλη η χερσόνησος, βρίσκεται σε παρακμή.

ΝΑ Μ Π Ω; Το υδροθεραπευτήριο είναι καθαρό, το νερό δυνατό, γαλακτώδες, με γεύση αλμυρή. Για τη μυρωδιά τα είπαμε, θέλει κουράγιο.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ θειούχοι πηγές. Για ρευματικά, αρθριτικά, νευραλγίες, δερματικές και γυναικολογικές παθήσεις. Υπάρχουν και ψυχρές πηγές με πόσιμο νερό. Η γεύση του είναι υπόξινη, πράγμα που οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα ανθρακικού οξέος που περιέχει. Κάνει καλό στο συκώτι και στο πεπτικό σύστημα και θεωρείται ιδανικό συμπλήρωμα της λουτροθεραπείας.



Νομός Αχαΐας

Σελιανίτικα

ΣΕΛΙΑΝΙΤΙΚΑ
- 19,7° C
- Μυρωδιά υδρόθειου
- Μπανιέρες
- Εισιτήριο
- *

Το 1916 τα λουτρά ανήκαν στις οικογένειες Γκολφινόπουλου και Παναγιωτόπουλου, διέθεταν δώδεκα λουτήρες, κάτι παραπήγματα για καταλύματα και εξυπηρετούσαν διακόσιους με τριακόσιους λουόμενους το χρόνο. Σήμερα ανήκουν στις οικογένειες Μπαλέζου, Καραβέλα και Σπυρόπουλου και οι πελάτες είναι αποκλειστικά ηλικιωμένοι και άρρωστοι. Στεγάζονται σ' ένα παλιό λευκό κτήριο, δίπλα στην παραλία των Σελιανίτικων, η οποία είναι γεμάτη μπαρ και νεολαία. Υπάρχουν μόνο μπανιέρες.

ΝΑ ΜΠΩ; Με τίποτα. Πέραν του τριτοκοσμικού των εγκαταστάσεων, η περιοχή είναι γεμάτη παραθεριστές, στην πλειονότητα νέους. Ντρέπεσαι να μπεις κάτω από τα αποδοκιμαστικά βλέμματα τους, εκτός κι αν το έχεις μεγάλη ανάγκη. Τα νερά είναι διαυγή, κρύα, μυρίζουν υδρόθειο και έχουν αηδιαστική γεύση.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ θειούχοι πηγές. Για λουτροθεραπεία και ποσιθεραπεία (ρευματικά, αρθριτικά, ισχιαλγίες, χρόνια γαστρικά νοσήματα).

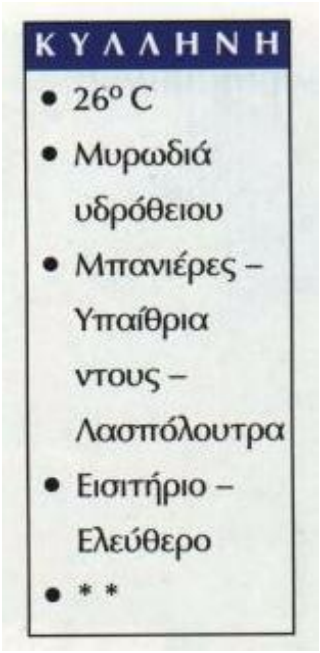
ΑραχωΒίτικα (Δρέπανο)

ΑΡΑΧΩΒΙΤΙΚΑ
- 20° C
- Μυρωδιά υδρόθειου
- Μπανιέρες
- Εισιτήριο
- *

Ένα λουκούμι την ημέρα ήταν η αμοιβή που έδιναν στους πιτσιρικάδες που αντλούσαν το νερό με χειροκίνητες τρόμπες για να γεμίσουν τις υπαίθριες μπανιέρες στην παραλία των Αραχωβίτικων. Αυτά ίσχυαν πριν τον πόλεμο. Τα σημερινά λουτρά άρχισαν να χτίζονται το 1950, από τον δαιμόνιο και ιδεολόγο λουτράρη Φαλτσέτα, που τα κράτησε για τριάντα χρόνια. Ο τωρινός λουτράρης, ο οποίος τα δουλεύει από το 1997, δεν έχει κάνει ποτέ του μπάνιο. «Το νερό αυτό κουράζει κι εγώ πρέπει να δουλέψω μέχρι τις δύο τη νύχτα!» μας είπε.

Νομός Ηλείας

Λουτρά Κυλλήνης ή Λίτζι



Ο Βαυαρός Λαντερέρ (Χανθπίΐδ Ε&ηαεΓβι-, 1809-1885) ήταν ο προσωπικός φαρμακοποιός του Όθωνα. Υπήρξε ο πρώτος καθηγητής χημείας και φαρμακευτικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και το 1840 έκανε χημική ανάλυση των ιαματικών υδάτων ολόκληρης της Ελλάδας. Πρώτος αυτός ανέλυσε τα νερά της Κυλλήνης, το 1846, και μέτρησε τη θερμοκρασία τους (τα βρήκε 35 °*C).*

Στους αρχαίους χρόνους στην Κυλλήνη υπήρχε Ασκληπιείο και ονομαστό άγαλμα του Ερμή. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν κι αυτοί τα νερά για θεραπευτικούς σκοπούς, σώζονται μάλιστα ερείπια των εγκαταστάσεων τους. Όμως κατά τους νεότερους χρόνους σταμάτησαν τα λουτρά, βασικά λόγω των ελών που έπνιξαν την περιοχή.

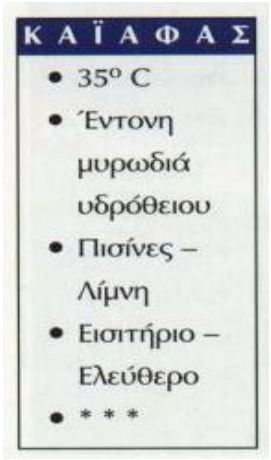
Στις αρχές του 19ου αιώνα τα νερά των πηγών κινούσαν νερόμυλο, που ανήκε στη Μονή Βλαχερνών. Το 1890 ο Χαρίλαος Τρικούπης παραχώρησε την εκμετάλλευση τους για πενήντα χρόνια στη σιδηροδρομική εταιρεία ΣΠΑΠ. Τα έλη αποξηράνθηκαν και μετατράπηκαν σε άλσος.

Φυτεύτηκαν ευκάλυπτοι, λεύκες, ιτιές και ακακίες, που ρουφάνε πολύ νερό και συντελούν στην αποξήρανση. Στη συνέχεια χτίστηκε υδροθεραπευτήριο και η Κυλλήνη άρχισε να διαμορφώνεται σε λουτρόπολη. Τον ΣΠΑΠ διαδέχτηκε κάποιος Βάβαλης από τον Πύργο. Κράτησε τα λουτρά μέχρι τον Δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, κατά τη διάρκεια του οποίου η λουτρόπολη κατεστράφη. Το 1951 ανέλαβε ο ΕΟΤ. Σήμερα τα λουτρά διαχειρίζεται ο Δήμος Κάστρου Κυλλήνης.

ΝΑ ΜΠΩ; Όχι στο υδροθεραπευτήριο. Τροφοδοτείται μεν από την πλουσιότερη σε υδρόθειο πηγή της περιοχής, αλλά οι μπανιέρες (άλλες παλιές, μαρμάρινες, και άλλες νεότερες, εμαγιέ) κάθε άλλο παρά ελκυστικές είναι. Δοκίμασε καλύτερα ένα υπαίθριο ντους στις πηγές που υπάρχουν στο αλσύλλιο των εγκαταστάσεων (θερμοκρασία 26° C). Προσοχή όμως: στο τσιμέντο γύρω από τις αναβλύσεις πιάνει γλίτσα (προέρχεται από τα φυτά που βρίσκονται μέσα στα θειούχα νερά) και υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσεις και να χτυπήσεις άσχημα.
Το νερό αφήνει στο δέρμα μια αίσθηση λιπαρότητας, σαν να έχεις βάλει κρέμα. Αν είσαι ίΖΠ της λάσπης, στον ίδιο χώρο (μπροστά στο περίεργο κίτρινο κτήριο, που παλιά λειτουργούσε ως τουριστικό περίπτερο) υπάρχει ένας μεγάλος λασπόλακκος. Με ένα κουπί που θα βρεις εκεί πιάνεις τη μαύρη λάσπη από τον πάτο του λάκκου και αλείφεσαι, είτε σε όλο το σώμα είτε τοπικά, όπου υπάρχει πρόβλημα. Αφού στεγνώσεις στον ήλιο, ξεπλένεσαι στις υπαίθριες πηγές. Πολλοί λουόμενοι, μετά το μπάνιο στις μπανιέρες, έρχονται εδώ για το... κερασάκι.
Αξίζει ωστόσο μια επίσκεψη στο υδροθεραπευτήριο, για να θαυμάσεις τα μουσειακής τεχνολογίας μηχανήματα που υπάρχουν στις αίθουσες εισπνοών (δωμάτια όπου κυκλοφορούν ατμοί από θερμαινόμενο βρομονέρι). Είναι τα ίδια που λειτουργούσαν και την εποχή του Τρικούπη!

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχες πηγές. Τα νερά της Κυλλήνης χρησιμοποιούνται για λουτρά (δερματικά, χρόνιες ρευματικές παθήσεις, παθήσεις του ήπατος και της σπλήνας, γυναικολογικά), για ειδικές πλύσεις και ψεκασμούς (ρινίτιδες, ωτίτιδες, λαρυγγίτιδες, φαρυγγίτιδες, βαρηκοΐα), για εισπνοές και γαργάρες (φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος, χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, εμφύσημα) και για ποσιθεραπεία (χρόνιος γαστρικός κατάρρους). Η δόση της ποσιθεραπείας είναι μισό έως δύο ποτήρια την ημέρα. Σε μεγαλύτερη ποσότητα το νερό ενεργεί ως καθαρτικό, ενώ υπέρμετρη δόση φέρνει εμετούς. Η λάσπη της Κυλλήνης θεωρείται κατάλληλη για ψύξεις, αρθριτικά, ρευματισμούς και εκζέματα.

Λουτρά Καϊάφα
(Πηγή Ανιγρίδων νυμφών)



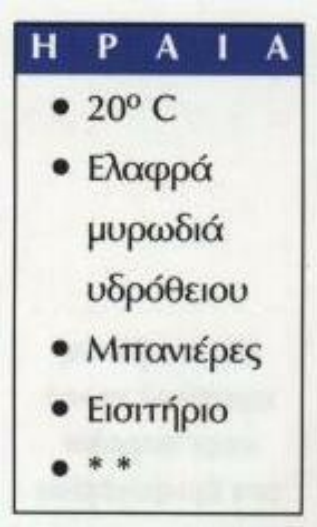
Στην πηγή των Ανιγρίδων ήρθε για να ξεπλύνει και να θεραπεύσει τις πληγές του ο Κένταυρος Χειρών (κατ' άλλους ο Πυλήνορας) μετά τη μάχη με τον Ηρακλή. Ο ήρωας τον είχε πληγώσει με βέλη, τις αιχμές των οποίων είχε εμποτίσει στο δηλητηριώδες αίμα της Λερναίας Ύδρας. Από αυτό το δηλητήριο πήραν τα νερά της πηγής τη δυσάρεστη μυρωδιά που έχουν και σήμερα. Κατά μία δεύτερη εκδοχή, η κακοσμία οφείλεται στον αργοναύτη Μελάμποδα, ο οποίος έριξε στην πηγή τα σκευάσματα που χρησιμοποίησε για τον καθαρμό των θυγατέρων του μυθικού βασιλιά του Αργούς Προίτου. Οι κοπέλες αυτές (Λυσίππη, Ιφινόη και Ιφιάνασσα) είχαν τόσο ξιπαστεί με την ομορφιά τους, ώστε διέδιδαν πως είναι ομορφότερες από την Ήρα. Η θεά τις τιμώρησε κάνοντας τες παράφρονες και υστερικές και ο Μελάμπους ανέλαβε τη θεραπεία τους.
Η χριστιανική προπαγάνδα παρέλαβε τον αρχαίο μύθο και τον διασκεύασε. Κάποτε, λέει, ο Καϊάφας, αρχιερεύς των Εβραίων και δικαστής του Ιησού, πήγαινε στη Ρώμη μαζί με τον Πόντιο Πιλάτο. Όμως το πλοίο τους ναυάγησε κοντά στη σημερινή Ζαχάρω και ο Καϊάφας βγήκε κολυμπώντας στη στεριά. Περπάτησε λίγο και βρέθηκε στην πηγή των Ανιγρίδων. Εκεί έκανε μπάνιο για να συνέλθει από τις κακουχίες και τα νερά πήραν τη βρωμιά του. Έτσι, από τον 16ο αιώνα η πηγή ονομάζεται Καϊάφας.
Τα νερά αναβλύζουν από το σπήλαιο των Ανιγρίδων και σχηματίζουν μια αρκετά ευρύχωρη λίμνη μπροστά του. Η λίμνη είναι διχοτομημένη, η μισή βρίσκεται μέσα στο υδροθεραπευτήριο, που είναι χτισμένο κολλητά στο σπήλαιο, και η άλλη μισή εκτός. Το τμήμα της λίμνης που βρίσκεται εκτός των εγκαταστάσεων το έχουν περιφράξει, λες και πρόκειται για κληρονομιά του παππούλη τους. Οι λαϊκές δημοκρατικές δυνάμεις, όμως, έριξαν τα συρματοπλέγματα και άνοιξαν το δρόμο για Έλληνες και ξένους (κυρίως Γερμανούς) που ζητούν από τις νύμφες χαλάρωση ή θεραπεία. Έτσι, τις εποχές που το υδροθεραπευτήριο είναι κλειστό, μπορείς να κάνεις το μπάνιο σου εκεί ελεύθερα.

ΝΑ Μ Π Ω ; Το μπάνιο στη λίμνη είναι μια εξαιρετικά ευχάριστη, χαλαρωτική και ηρεμιστική εμπειρία. Η ροή του νερού είναι συνεχής και πλούσια, ενώ η θερμοκρασία του ιδανική, ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο. Είναι διαυγές, γλυφό και αηδές -δεν καταπίνεται-, αλλά μαλακώνει το δέρμα και τα μαλλιά. Στον πυθμένα της λίμνης υπάρχει ψιλή άμμος και όταν την πατάς απελευθερώνονται φυσαλίδες αερίου, που σου δίνουν την αίσθηση ότι κάνεις μπάνιο σε σόδα. Στο υδροθεραπευτήριο υπάρχουν δύο πισίνες (ανδρών - γυναικών), στο στεγασμένο τμήμα της λίμνης.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος πηγή. Είναι η πιο πλούσια σε ελεύθερο υδρόθειο πηγή της Ελλάδος (0,0498 gr ανά kgr ύδατος). Συνιστάται για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματικά, γυναικολογικά.

Νομός Αρκαδίας

Λουτρά Ηραίας(Παλούμπα)



Τα λουτρά της Ηραίας ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια. «Η Ηραία βρίσκεται δεξιά του Αλφειού. Πλάι στο ποτάμι έχουν διαμορφωθεί δρόμοι που ξεχωρίζουν με μυρτιές και δέντρα ήμερα. Εκεί είναι και τα λουτρά και ναοί», έγραφε ο Παυσανίας.
Η νεότερη ιστορία των λουτρών ξεκινά στις αρχές του 20ού αιώνα. Τότε τα μπάνια γίνονταν μέσα σε ξύλινες παράγκες. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις ανακαινίστηκαν το 1999, με μια νεότευκτη πτέρυγα που διαθέτει δεκατέσσερις καινούργιες μπανιέρες.
Το χωριό Λουτρά Ηραίας, χτισμένο στη θέση της αρχαίας Ηραίας, δημιουργήθηκε καταρχάς από την ανάγκη υποστήριξης των λουτρών, αλλά τώρα κατοικείται και το χειμώνα.

ΝΑ Μ Π Ω ; Το νερό είναι εξαιρετικό. Μυρίζει λίγο υδρόθειο και στη φυσική του θερμοκρασία είναι τονωτικό, θερμαίνεται σε μπόιλερ. Λειτουργούν ακόμα δύο από τις παλιές (μαρμάρινες) μπανιέρες, γιατί αρκετοί λουόμενοι τις προτιμούν. Γενικώς τα λουτρά αυτά είναι πολύ δημοφιλή στην περιοχή και δεν είναι λίγες οι φορές που οι υπεύθυνοι αναγκάζονται να παραβιάσουν το ωράριο λειτουργίας για να εξυπηρετηθούν όλοι.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υπόθερμος, θειούχος πηγή. Για λουτροθεραπεία (δερματοπάθειες, νευραλγίες, αρθροπάθειες) και ποσιθεραπεία (χρόνια δυσπεψία, γαστραλγία, ψαμμίαση, χολολιθίαση).

Νομός Μεσσηνίας

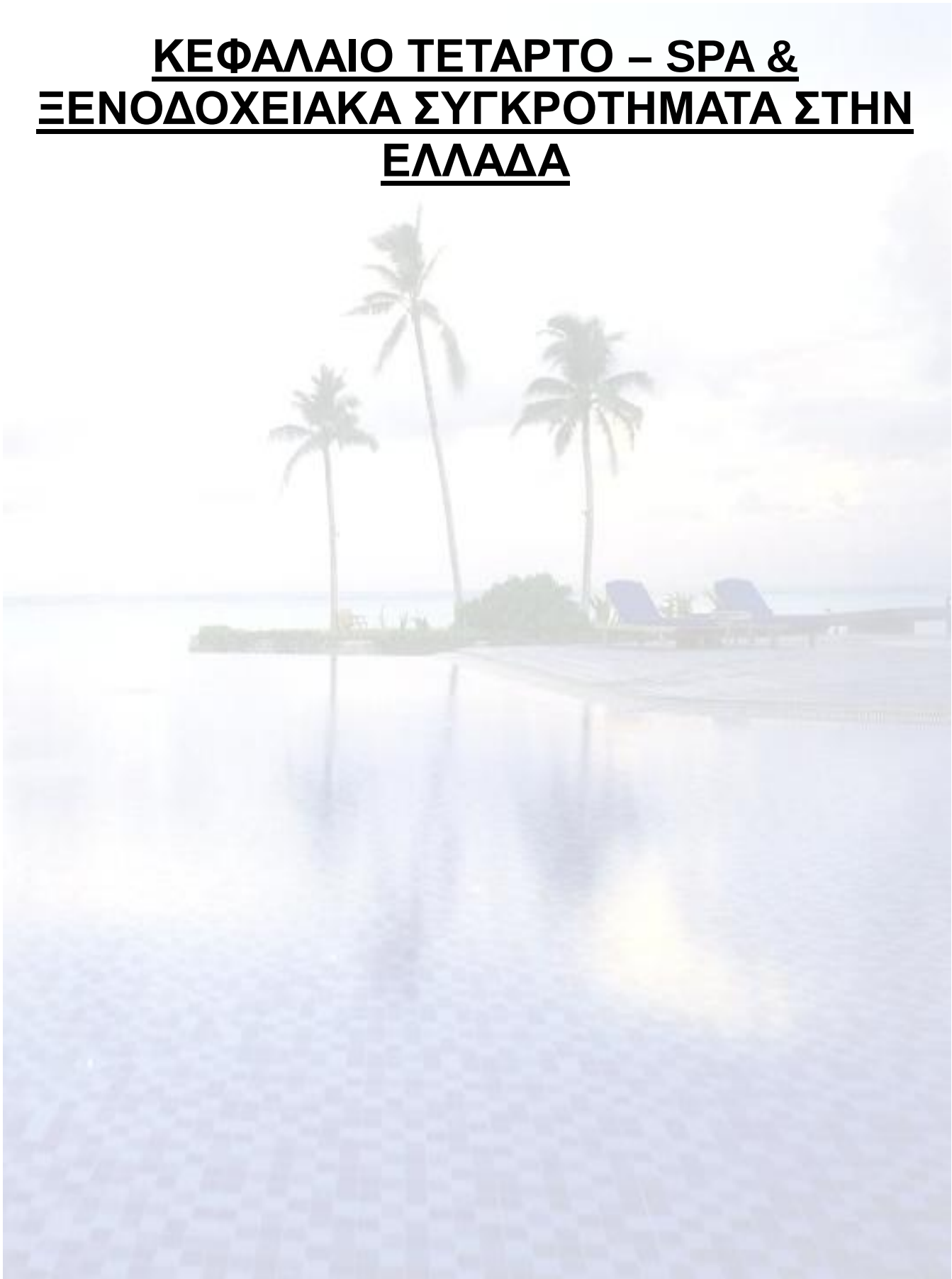
Βρωμονέρι Γαργαλιάνων

Η πηγή χρησιμοποιείτο από την εποχή της τουρκοκρατίας. Το 1916 υπήρχαν δώδεκα μαρμάρινοι λουτήρες, ένας ξύλινος και μια γούρνα κοινών λούσεων. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της εποχής, έρχονταν περί τα τριακόσια άτομα τη σαιζόν. Υπήρχαν σαράντα δωμάτια λιθόκτιστα και πενήντα παραπήγματα. Οι περισσότεροι από τους λουόμενους όμως κοιμόντουσαν έξω, σε ράντζα και σε αυτοσχέδιες σκηνές. Η θερμοκρασία του νερού ήταν 19° Ο και το ζέσταιναν σε καζάνια.
Όταν ήταν υπουργός Υγείας ο Γιώργος Γεννηματάς, κατασκευάστηκε εδώ ένα σύγχρονο υδροθεραπευτήριο, που κόστισε μερικά δισεκατομμύρια δραχμές. Έχει μέσα πισίνες και μπανιέρες από μάρμαρο Καβάλας, είναι επενδυμένο με πωρόλιθο απ' έξω, μεγάλες πολυτέλειες...
Αλλά πριν ακόμα τελειώσουν οι εργασίες, το ιαματικό νερό εξαφανίστηκε, λόγω των πολλών (παράνομων) γεωτρήσεων που έχουν γίνει στην περιοχή για να ποτίζονται οι ελιές. Τελικά το υδροθεραπευτήριο δεν λειτούργησε ποτέ, δεν έχει καν σκάλα για την υπερυψωμένη πόρτα του. Βρίσκεται σε προνομιούχο τοποθεσία, σ' ένα λόφο που δεξιά και αριστερά του υπάρχουν παραλίες.

ΝΑ ΜΠΩ; Στην παραλία κάτω από το υδροθεραπευτήριο υπάρχει μια καντίνα. Ο ιδιοκτήτης της, επειδή ακόμα έρχεται κόσμος και τον ρωτάει πού είναι το ιαματικό νερό, έχει σκάψει σ' ένα σημείο στην άμμο (γύρω στο μισό μέτρο βάθος) κι έχει βρει λίγο νεράκι που μυρίζει υδρόθειο. Το δείχνει ως ατραξιόν.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ Υδροθειο-χλωριονατριούχος πηγή. θεράπευε χρόνιες δερματοπάθειες, ρινικό και βρογχικό κατάρρου, ρευματισμούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ – SPA & ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



GRECOTEL HOTELS

GRECOTEL OLYMPIA RIVIERA RESORT

ELIXIR THALASSOTHERAPY CENTER

ELIXIR

ΚΕΝΤΡΟ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το Κέντρο Θαλασσοθεραπείας του συγκροτήματος Olympia Riviera Resort εκτείνεται σε 4.500 τ.μ. αφιερωμένα στην εμπειρία της υπέρτατης απόλαυσης. Σχεδιάστηκε για να σας προσφέρει μια απόδραση στο χώρο και το χρόνο!

Το μοναδικό αυτό 'Elixir' εντυπωσιάζει με την πρώτη ματιά, θυμίζει αρχαιοελληνικό ναό, προς τιμήν της αρχαίας Ολυμπίας, είναι ορατό από παντού και φωτίζεται ειδυλλιακά τη διάρκεια της νύχτας. Αποτελεί άλλωστε, για το Olympia Riviera Resort το Ναό του σώματος και της ψυχής.

Οι υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις του λουσμένες στο φως της ημέρας σε καθηλώνουν με τις διαστάσεις και την αισθητική τους. Σε χώρους λιτούς με έντονη την ανάμνηση της κλασσικής Ελλάδας ανανεώστε σώμα και πνεύμα. Νιώστε την ευφορία που προκαλεί η θέα στη θάλασσα και το ύπαιθρο και το μοναδικό αίσθημα να αναπνέεις καθαρό αέρα ακόμη και όταν κινείσαι στους φαρδύς διαδρόμους με τους κίονες ή στην επιβλητική σκάλα της ροτόντας.

Το 'Elixir' Thalassotherapy Center απλώνεται σε δύο επίπεδα και κάθε ένα από αυτά εκτυλίσσεται σε τρεις πτέρυγες. Το υπερυψωμένο ισόγειο στεγάζει την υποδοχή, το κέντρο ομορφιάς, το κομμωτήριο, τη σάουνα και το χαμάμ, καθώς και το Relaxation Bar. Εδώ, βρίσκονται ακόμα άνετες αίθουσες για να χαλαρώσετε ανάμεσα στις θεραπείες, καθώς και οι 16 ανοιχτοί και κλειστοί χώροι μασάζ κρεμασμένοι κυριολεκτικά πάνω από την πισίνα της θαλασσοθεραπείας.

Στο χαμηλότερο επίπεδο κυριαρχεί η μεγάλη πισίνα της θαλασσοθεραπείας. Το διώροφο συγκρότημα διαθέτει ακόμα μια θερμαινόμενη εσωτερική πισίνα, μια πισίνα κρυοθεραπείας, καθώς και υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις υδροθεραπείας που περιλαμβάνουν...τα πάντα: από αρωματοθεραπεία και σιάτσου μέχρι φυκιοθεραπεία και affusion (ντους ψιλής βροχής). Κανείς δε μπορεί ν' αντισταθεί στη μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και υπέρτατης απόλαυσης που προσφέρει το υδρομασάζ που στεγάζεται σε αρχαιοελληνικό ναΐσκο με υπέροχη θέα στη θάλασσα του Ιονίου.

Εδώ οι πάντες και τα πάντα υπηρετούν έναν και μόνο θεό: εσάς!

Η Θαλασσοθεραπεία

Αυτά που οι άνθρωποι λησμόνησαν μέσα στο χρόνο, ανακάλυψε η επιστήμη στις αρχές του 20ου αιώνα. Ο Γάλλος βιολόγος R. Quinton απέδειξε ότι η σύσταση του θαλασσινού νερού με τα αμέτρητα ιχνοστοιχεία του (νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ιώδιο, κ.λ.π) είναι σχεδόν ταυτόσημη με εκείνη του πλάσματος του αίματος. Σε θερμαινόμενο θαλασσινό νερό 31-33ο C το ανθρώπινο σώμα μέσω των πόρων του δέρματος επιτρέπει στα ιχνοστοιχεία να το διαπεράσουν αναζωογονώντας τον οργανισμό, επιδρώντας στην ενδυνάμωση και σύσφιξη των ιστών. Η Θαλασσοθεραπεία συνιστάται ιδιαίτερα για την χαλάρωση και την επανάκτηση της ενέργειάς, ιδιαίτερα μετά από υπερκόπωση και στρες.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Aqua Elixir Thalasso Pool

Με θαλασσινό νερό που θερμαίνεται στους 29-33° C. Στη θερμοκρασία αυτή το ανθρώπινο σώμα επιτρέπει να εισχωρήσουν σε αυτό μέσω των πόρων του δέρματος τα ιχνοστοιχεία που περιέχονται στο θαλασσινό νερό (νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ιώδιο, κλπ) και να επιδράσουν στην ενδυνάμωση και σύσφιξη των ιστών καθώς και τη γενικότερη αναζωογόνηση του οργανισμού.

Η υδροτονική πισίνα Aqua Elixir είναι εξοπλισμένη με τα ακόλουθα μηχανήματα για πλήρη υδροθεραπεία:

ΥΔΡΟΤΟΝΙΚΟΣ ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ. περπατήστε αντίθετα προς το ρεύμα του νερού. Ιδιαίτερα ευεργετική θεραπεία για αδυνάτισμα, σύσφιξη, βελτίωση της αντοχής, περιορισμό της κυτταρίτιδας, καθώς και τόνωση του μυϊκού και κυκλοφορικού συστήματος.

ΚΑΝΟΝΙ ΑΥΧΕΝΑ. Το νερό εκτοξεύεται με πίεση προς τον αυχένα και ανακουφίζει από την ένταση και το στρες τους μύες της περιοχής.

ΚΑΝΟΝΙ ΠΛΑΤΗΣ. Το νερό εκτοξεύεται με πίεση προς την πλάτη, ιδιαίτερα ευεργετικό, αν υποφέρετε από χρόνιους, οξείς πόνους και δυσκαμψία.

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ. Το νερό εκτοξεύεται κάνοντας τοπικό μασάζ στο σώμα. Βοηθά στο αδυνάτισμα, τη σύσφιξη και την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας

ΑΚΡΟΦΥΣΙΑ. Το νερό εκτοξεύεται με πίεση εστιάζοντας στη μέση, την κοιλιά και τους γοφούς. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος περιορίζοντας την κυτταρίτιδα και ενισχύοντας τη σύσφιξη και το αδυνάτισμα.

ΠΙΔΑΚΑΣ-ΝΤΟΥΣ. Ολοκληρώστε τη θεραπεία και χαλαρώστε κάτω από την υδάτινη εμπρέλα.

Πισίνα Κρυοθεραπείας

Βρίσκεται δίπλα από την πισίνα της Θαλασσοθεραπείας και είναι λουσμένη στο φως του Ιονίου. Περιέχει δροσερό νερό σε θερμοκρασία 24° C και είναι ιδανική για χαλάρωση μετά τις θεραπείες.

Εσωτερική Θερμαινόμενη Πισίνα

Το κύριο της Ροτόντας φιλοξενεί την επιβλητική μαρμάρινη σκάλα που οδηγεί από την Υποδοχή στην εσωτερική θερμαινόμενη πισίνα. Περιέχει νερό με θερμοκρασία 25-28° C και είναι ιδανική για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση και ν΄ αντλήσετε τα μέγιστα οφέλη κολυμπώντας και συμμετέχοντας στα μαθήματα αερόβικης στο νερό.

Αρχαιοελληνικός Ναός με δύο Υδρομασάζ

Δύο εξωτερικά Jacuzzi που στεγάζονται σε αρχαιοελληνικό ναΐσκο και συνδυάζουν ζεστό και δροσερό νερό. Βυθιστείτε στο νερό που αναβλύζει αφήστε το βλέμμα σας να ταξιδέψει στη θάλασσα που απλώνεται μπροστά σας.

Εσωτερική πισίνα Υδρομασάζ

Δίπλα στους χώρους του μασάζ και της πισίνας της θαλασσοθεραπείας βρίσκεται η εσωτερική πισίνα του υδρομασάζ για περισσότερη ηρεμία και χαλάρωση.

Χαμάμ x 2, Σάουνα x 2

Η εφίδρωση έχει ευεργετικές ιδιότητες σε τρία επίπεδα: αποβάλει τις τοξίνες, ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος στους 37 βαθμούς Κελσίου και διατηρεί το δέρμα καθαρό και μεταξένιο. Επιλέξτε ανάμεσα σε δύο καμπίνες με σάουνα ή χαλαρώστε στο χαμάμ με το διακριτικό φωτισμό και τους άνετους πάγκους.

Γυμναστήριο Star Trac

Το γυμναστήριο του 'Elixir' Thalassotherapy Center είναι εξοπλισμένο με Star Trac, μια σειρά μηχανημάτων με την πιο εξελιγμένη ηλεκτρονική τεχνολογία, διαδρόμους, ποδήλατα και step.

Ι. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AQUA ELIXIR THALASSO RUND, ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ, ΣΑΟΥΝΑ & ΧΑΜΑΜ

1 ΗΜΕΡΑ 50€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 160€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 240€

Αποδαυοτική διαδρομή στο νερό μέσα στην πισίνα Aqua Elixir Thalasso με ιδιαιτερότητες, υποβρύχια μασάζ, διαδρόμους, καταρράκτες, ζακούζι και καθίσματα με υδρομασάζ. Περνώντας διαδοχικά από όλα τα μηχανήματα όπου το νερό εκτοξεύεται με πίεση, όλα τα σημεία του σώματος θα έχουν δεχθεί τα ενεργειακά και τονωτικά αποτελέσματα της θαλασσοθεραπείας. Ζητήστε από το θεραπευτή να σας υποδείξει ειδικές αεροβικές ασκήσεις, καθώς και να σας προμηθεύσει με ειδικά εξαρτήματα για την αντίσταση των χεριών και των ποδιών μέσα στο νερό! Το αναζωογονητικό αυτό ταξίδι θα σας απαλλάξει από συμπτώματα άγχους, αδυναμίας, πνευματικής κόπωσης, πόνους στους μύες και τις αρθρώσεις.

ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ 30΄/35€

Υδρομασάζ από πολλαπλούς εκτοξευτήρες μέσα σε μία υπερόγκωνη μπανιέρα με νερό που εφαρμόζεται με υψηλή πίεση σε όλο το σώμα ή τοπικά. Μπάλα οξυγόνου βυθίζεται στη μπανιέρα, αναβράζει κι εμπλουτίζει το νερό με αιθέρια έλαια. Τονωτική θεραπεία που δρα κατά της κυτταρίτιδας και είναι ιδιαίτερα ενεργητική για αδυνάτισμα και ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος.

AFFUSION - ΝΤΟΥΖ ΨΙΑΗΣ ΒΡΟΧΗΣ 30΄/35€

Χαλαρωτικό μασάζ με θαλασσινό νερό από πέντε νιπτήρες που βρίσκονται πάνω από το ειδικό κρεβάτι του μασάζ. Το νερό διαχέεται σε όλο το σώμα προσφέροντας ηρεμία και αναζωογόνηση.

SHOWER WATER JET 20΄/20€

Ένα ειδικό βαθύ μασάζ από εκτοξευτήρα νερού υψηλής πίεσης, υπό την καθοδήγηση υδροθεραπευτή. Εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα ή σε συγκεκριμένα σημεία επιτυγχάνοντας ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος και χαλάρωση των μυών.

ΦΥΚΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 30΄/35€

Θερμή μάσκα σώματος από φύκια πλούσια σε ιχνοστοιχεία εφαρμόζεται σε όλο το σώμα. Ιδιαίτερα ενεργητική θεραπεία για αδυνάτισμα, σύσφιξη και καταπολέμηση του στρες, ανακουφίζει τα αρθρικά σας από την κόπωση και το μυϊκό σπασμό.

ΑΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 30΄/35€

Αναθρεπτική θεραπεία με θαλασσινή άλοπη πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία που διοχετεύονται στο δέρμα με την εφαρμογή θερμής μάσκας σώματος. Δρα ενεργητικά κατά του στρες και της κατακράτησης, τονώνει και ανακουφίζει τους κουρασμένους μύες κι αρθρώσεις.

ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι χώροι του μασάζ είναι ειδικά διαμορφωμένοι και υπέροχα διακοσμημένοι για πλήρη χαλάρωση και αναζωογόνηση. Τεχνοτροπία σε γήινες αποχρώσεις, ανατομικά κρεβάτια μασάζ, περίτεχνες βρύσες - ιρία ειδικά διαμορφωμένα ανοιχτά δωμάτια για μασάζ μέσα στον καθαρό αέρα και τα αρώματα της υπαίθρου. Ιδιωτική βεράντα για χαλάρωση μετά τη θεραπεία. Οι ειδικευμένοι θεραπευτές του κέντρου προτείνουν εξατομικευμένα προγράμματα σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Όλα τα χαλαρωτικά μασάζ πραγματοποιούνται με την εφαρμογή ειδικού λαδιού της προτίμησής σας (επιλέγετε ανάμεσα σε αμυγδαλέλαιο, σησαμέλαιο και λάδι από κουκούλι σταφυλιού). Τα aroma μασάζ εκτελούνται με ειδικά μείγματα από αιθέρια έλαια.

ΙΙ. BODY 'ELIXIRS'

THALASSO 'ELIXIR' 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Ολοκληρωμένη θεραπεία ιδιαίτερα ενεργητική για την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και την κινητοποίηση των ιστών συμβάλλει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και το αδυνάτισμα. Ξεκινήστε με το αναζωογονητικό ταξίδι του Aqua Elixir Thalasso Rund στην υδρομασάζ πισίνα περνώντας διαδοχικά από όλα τα μηχανήματα θαλασσοθεραπείας με την καθοδήγηση του θεραπευτή. Χαλαρώστε στο βαθύ ημίφως και τους ενεργητικούς υδρατμούς του χαμάμ και συνεχίστε με φυκιοθεραπεία, η οποία θα σας ανακουφίσει από την ένταση, το στρες και πόνους των μυών και των αρθρώσεων. Η περιποίηση ολοκληρώνεται με χαλαρωτικό μασάζ σε όλο το σώμα από ειδικό λάδι.

ANCIENT SPIRIT 'ELIXIR' 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Μια βασιλική περιποίηση που συγκεντρώνει αποσπάσματα εμπειρίας χιλιάδων ετών θα σας ενθουσιάσει! Αφήστε τις σκέψεις σας να περιπλανηθούν στους ενεργητικούς ατμούς του χαμάμ που θα ενεργοποιούν το αίσθημα της χαλάρωσης και της ηρεμίας. Η αποδέπιση με εκχύλισμα από κουκούλι εδιάς θα προετοιμάσει την επιδερμίδα σας για τη βασιλοθεραπεία που ακολουθεί· η ενεργητική

θερμαντική μάσκα θα καταπραΰνει το αίσθημα της κόπωσης και θα σας αποτοξινώσει. Ανανεώστε το δέρμα σας με δροσιστικό ενυδατικό μείγμα από γιαούρτι και καρότα, ενώ η ανανέωση των αισθήσεων ολοκληρώνεται με ένα αποδιαντικό χαλαρωτικό μασάζ και αρωματοθεραπεία.

ULTRA BODY "ELIXIR" 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Αποδιαντική θεραπεία κατάλληλη για την τόνωση κι ανανέωση της επιδερμίδας, καθώς και τη σωματική ενέργεια. Ξεκινήστε με το αναζωογονητικό ταξίδι του Aqua Elixir Thalasso Rund στην υδροτονική πισίνα περπάτημα διαδοχικά από όλα τα μηχανήματα θαλασσοθεραπείας με την καθοδήγηση του θεραπευτή. Η αποδέπιση σώματος με την επάλειψη αρωματικού μείγματος από ζάχαρη και πορτοκάλι, που ακολουθεί, αφήνει το δέρμα απαλό και απαλό. Δεχθείτε στη συνέχεια την ενεργητική επίδραση ενός χαλαρωτικού affusion μασάζ με νιφάδες βροχής από θαλασσινό νερό. Η αδηγόδεπτη παραμονή στη σάουνα θα σας προσφέρει πρεμία και θα σας προετοιμάσει για την μοναδική εμπειρία που ακολουθεί. Το μασάζ με τέσσερα χέρια και επάλειψη ειδικού μείγματος από αιθέρια έλαια θα ανανεώσει όλες σας τις αισθήσεις!

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙ 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Μια εξαιρετικά γευστική αναζωογονητική θεραπεία απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και τρέφει το δέρμα σε βάθος, αφήνοντας το απαλό, σφιχτό και ακαταμάχητα μεταξένιο στην αφή. Η ποθητή συνεργία από: μέλι ακακίας, μέλι καστανιάς, βασιλικό ποδιό και Melata από Metcalfa (μια φυσική συγκέντρωση υδατανθράκων, ενζύμων, πρωτεϊνών, βιταμινών και αμινοξέων με υψηλή βιοδογική ποιότητα), άλατα από την Νεκρά Θάλασσα, συνδυασμένα με Sweet Almond Oil και εκχυλίσματα από δαχτυλικά συντελεί, ώστε να ανακτήσουν οι κύτταρα του δέρματος την ελαστικότητα τους. Ιδανική πριν την πηλοθεραπεία.

ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Αποδιαντική αντιγηραντική θεραπεία για το πρόσωπο και το σώμα με δημιεμένη αγνή belgian σοκολάτα. Η θαυμαστή ουσία της κακαόμαζας, περιέχει απαραίτητες βιταμίνες, πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία που τρέφουν την επιδερμίδα, ενώ η αντιοξειδωτική της δράση κατά των ελεύθερων ριζών, την αναζωογονεί. Οι αντικαταθλιπτικές και διεγερτικές ιδιότητες της σοκολάτας είναι γνωστές από τους Αζτέκους, ενώ το άρωμά της ξυπνά ευχάριστες αναμνήσεις της παιδικής ηδικίας, πρεμεί και διώχνει το στρες.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΧΑΒΙΑΡΙ 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Ειδικό δεμφικό μασάζ με χαβιάρι για την ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Αποβάλει τις τοξίνες και βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς και την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

LOVE POTION ΓΙΑ ΔΥΟ ΑΤΟΜΑ 55΄/150€

Μια ιδέτη αθλητού αισθησιασμού κι απόδανσης που μοιράζεστε με το έτερόν σας ήμισυ. Μια μοναδική εμπειρία για τόνωση της επιδερμίδας με εξωτικό scrub από αμύγδαλο και καρύδα. Αφήστε τους ειδικούς να σας ξεπλύνουν με φυσικούς σπόγγους και ροδόνερο κι ολοκληρώστε την αναζωογόνηση των αισθήσεών σας με ένα aroma massage με αφροδισιακά αιθέρια έλαια.

ΙΙΙ. ΜΑΣΑΖ & ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
(Ελεύθερη χρήση σάουνας-χαμάμ)

1. AROMA MASSAGE 50΄/70€

Χαλαρωτικό μασάζ σε όλο το σώμα με αιθέρια έλαια και εκχυλίσματα αρωματικών φυτών και βοτάνων, τα οποία διαθέτουν θεραπευτικές ιδιότητες καταλλήλα επιλεγμένες ώστε να καλύψουν τις προσωπικές σας ανάγκες. Τα μόρια των αιθέριων ελαίων φθάνουν αμέσως στον οργανισμό και συντελούν στην ενέργεια και την αναζωογόνηση.

"ELIXIR" AROMA MASSAGE 50΄/80€

Τονώστε την επιδερμίδα σας με αρωματικό scrub και συνεχίστε με ένα aroma μασάζ που θ' αποχτήσει τις αισθήσεις σας.

AROMA MASSAGE ΓΙΑ ΔΥΟ ΑΤΟΜΑ 50΄/140€

Μοιραστείτε μαζί του/της την αισθησιακή απόδανση ενός αφροδισιακού aroma massage σε μοναδικό χαλαρωτικό περιβάλλον. Μόνο για ζευγάρια!

ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ 30΄/40€ 50΄/70€

Τεχνική απαλού μασάζ στο πρόσωπο και το σώμα με ειδικό αιθέριο έλαιο. Ενεργοποιεί τη ροή της λέμφου και του αίματος, με αποτέλεσμα την αποβολή των τοξινών· βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, των οιδημάτων και την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

PRESSURE MASSAGE 20΄/42€

Έντονο μασάζ που επικεντρώνεται στην περιοχή των γυρών, των

μηρών και των ποδιών κι επιτυγχάνει μείωση της κυτταρίτιδας, σύσφιξη του σώματος και τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος.

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

30΄/55€ 50΄/75€

Ειδική τεχνική μαλάξεων και κινήσεων ιδιαίτερα ενεργητικών σε ορθοπεδικές παθήσεις, κουρασμένους μύες κι αρθρώσεις. Εξαιρετικά ανακουφιστική θεραπεία που προσφέρει τόνωση κι ευεξία.

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ 30΄/40€ 50΄/70€

Αποδιαντικό μασάζ σε όλο το σώμα. Καταπραΰνει μυοσκελετικούς πόνους, βοηθάει στην βελτίωση του νευρικού συστήματος και την καταπολέμηση της αϋπνίας χαλαρώνοντας σώμα και πνεύμα.

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ 'ELIXIR' 50΄/80€

Τονώστε την επιδερμίδα σας με αρωματικό scrub και συνεχίστε με ένα αποδιαντικό μασάζ σε όλο το σώμα. Η απόλυτη χαλάρωση είναι εγγυημένη!

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΚΕΦΑΛΗΣ 30΄/45€

Ιδιαίτερα ενεργητικό αν υποφέρετε από πονοκεφάλους, ημικρανίες και αυχενικό σύνδρομο. Με επίκεντρο το κεφάλι, το πρόσωπο, τους ώμους και το πρόσωπο το μασάζ αυτό ανακουφίζει από την ένταση και μυοσκελετικούς πόνους της περιοχής.

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

ΠΟΔΙΑ 30΄/45€ ΑΥΤΙΑ & ΑΚΡΑ 50΄/70€

Ειδικό μασάζ στα άκρα του σώματος με ειδικά αιθέρια έλαια. Μια ολιστική μέθοδος, που απελευθερώνει τις θεραπευτικές δυνάμεις του ίδιου του ανθρώπινου σώματος· επιδρά στο νευρικό σύστημα επιτυγχάνοντας μείωση του στρες και ανάκτηση ισορροπίας.

OLYMPIA MASSAGE 55΄/80€

Μια ενεργητική ανακουφιστική πολυπέδεια για απόλυτη απόλαυση. Συνδυασμός αρωματοθεραπείας σε όλο το σώμα, μασάζ κεφαλής, προσώπου & αυχένα, ρεφλεξολογίας στα άκρα του σώματος (χέρια, πέδιλα και αυτιά) με επιλεγμένες κινήσεις σώματος στην πάλη.

ΣΙΑΤΣΟΥ 50΄/80€

Είδος θεραπείας για τους μύες και τις αρθρώσεις από την Άπω Ανατολή. Βασίζεται στην παλαιότατη μέθοδο του βελονισμού, περιλαμβάνει δακτυλοπιέσεις στους μεσημβρινούς του σώματος και διατάσεις, ενώ πραγματοποιείται στο δάπεδο.

RATNA STONE THERAPY 1 ΩΡΑ & 20΄/125€

Μια ολιστική θεραπεία από τον χώρο της ινδικής Ayurveda. Βαθύ χαλαρωτικό μασάζ με ζεστά αιθέρια έλαια, ημιπολύτιμες πέτρες και κρυστάλλους που εναρμονίζει τα charkras-βιτικά ενεργειακά μας κέντρα- προσδίδοντας υπέροχο αίσθημα ευεξίας κι αναζωογόνησης.

IV. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ

ELIXIR FITNESS GALLERY

Χρήση Γυμναστηρίου

1 ΗΜΕΡΑ 10€ 5 ΗΜΕΡΕΣ 40€ 10 ΗΜΕΡΕΣ 80€

TRAINING PROGRAMM

Εξατομικευμένα προγράμματα εκγύμνασης

5 ΗΜΕΡΕΣ 55€ 10 ΗΜΕΡΕΣ 85€

ΣΑΟΥΝΑ-ΧΑΜΑΜ 1 ΗΜΕΡΑ 10€

V. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ THALASSO 'ELIXIR'

EXPERIENCE THALASSO 1 ΗΜΕΡΑ 90€

THALASSO PLUS 1 ΗΜΕΡΑ 155€

2 ΗΜΕΡΕΣ 270€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 440€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 650€

THALASSO RELAX ANTI-STRESS

2 ΗΜΕΡΕΣ 235€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 430€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 590€

THALASSO RELAX ANTI-STRESS DELUXE

2 ΗΜΕΡΕΣ 375€

THALASSO BE-FIT SLIMMING

2 ΗΜΕΡΕΣ 390€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 443€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 700€

THALASSO SUPERSLIM

2 ΗΜΕΡΕΣ 290€ 3 ΗΜΕΡΕΣ 490€

GAMATHI 3 ΗΜΕΡΕΣ 250€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 380€

Αγιουρβεδική θεραπεία ιδιαίτερα ενεργητική σε βαριά και κουρασμένα πόδια. Μασάζ που ενεργοποιεί την δέμφο, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, μειώνει την κατακράτηση υγρών και ανα-

κουφίζει τα πόδια. Καταπραΰνει την φλεβίτιδα και συνιεδεί στην μείωση της κυτταρίτιδας.

UDARA 3 ΗΜΕΡΕΣ 250€ 6 ΗΜΕΡΕΣ 380€

Αγιουρβεδική θεραπεία που ενδείκνυται για προβλήματα του πεπτικού συστήματος. Ειδικό μασάζ με ανθέρια έλαια στην κοιλιακή χώρα τονώνει την πέψη, δουλεύει σε βάθος, ενεργοποιεί το παχύ έντερο και την αιροδόχο κύστη και αποτοξινώνει.

BEAUTY GODDESS 2 ΗΜΕΡΕΣ 250€

Δήμερο ολοκληρωμένο πρόγραμμα αναζωογόνησης για το πρόσωπο και το σώμα. Ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες μιας σύγχρονης γυναίκας περιλαμβάνει θαλασσοθεραπεία, εντοπισμένες θεραπείες για το πρόσωπο και τα μάτια και περιποιήσεις αισθητικής. Απλά θεϊκό!

I. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

'ELIXIR' ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Βρείτε την ιδέα θεραπεία για το πρόσωπό σας με εξειδικευμένα προϊόντα εξαιρετικής προέλευσης ανάλογα με τον τύπο του δέρματος. Επιστημονική περιποίηση του δέρματος με βιταμίνες, πλούσια θρεπτικά συστατικά και πρωτεΐνες το ιρέφουν και το αναζωογονούν.

1. "Elixir" Προσώπου Aromaplastie	50΄/80€
2. "Elixir" Προσώπου Oxygenating	60΄/95€
3. "Elixir" Προσώπου Nutrivital	60΄/95€
4. "Elixir" Προσώπου Revitalising	60΄/95€
5. "Elixir" Προσώπου Harmony	60΄/95€

II. ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Θεραπείες προσώπου προωθημένης απόδοσης με εξαιρετικά ισχυρά ενεργά συστατικά προσφέρουν άμεσα αποτελέσματα ανάλογα με τις ανάγκες του δικού σας δέρματος. Το πρόσωπο επανακτά τη δάμψη και την υγιή του όψη.

1. Regulating Aromessence	90΄/110€
2. Nutrisoin Aromessence	90΄/110€
3. Evidence Lift Aromessence	90΄/110€
4. Harmony Aromessence	90΄/110€
5. Deep Cleansing	90΄/110€

III. ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕ ΧΑΒΙΑΡΙ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΑΘΙΑΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΜΕ ΧΑΒΙΑΡΙ

90΄/130€

Προχωρημένη αντιγηραντική θεραπεία με φύκια Spirulina και μαύρο χαβιάρι. Προσφέρει βαθιά ενυδάτωση, σύσφιξη και αναζωογόνηση του δέρματος.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΜΕ ΧΑΒΙΑΡΙ 90΄/140€

Εξαιρετική περιποίηση προσώπου με άμεσα αποτελέσματα. Ειδική μάσκα και αμπούλα με μαύρο χαβιάρι συνδυάζονται ιδανικά για τη σύσφιξη της επιδερμίδας και την εξομάλυνση των βαθιών ρυτίδων.

ΕΙΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΑΤΙΩΝ 30΄/60€

Για την ιδέα περιποίηση της περιοχής των ματιών. Περιορίζει την εμφάνιση των ρυτίδων στο περίγραμμα των ματιών (πόδι της χήνας), το πρήξιμο και τους μαύρους κύκλους.

IV. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ELIXIR' AROMA PACKAGE

2 ΗΜΕΡΕΣ 165€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 300€

ELIXIR' CAVIAR PACKAGE

2 ΗΜΕΡΕΣ 185€ 4 ΗΜΕΡΕΣ 400€

V. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

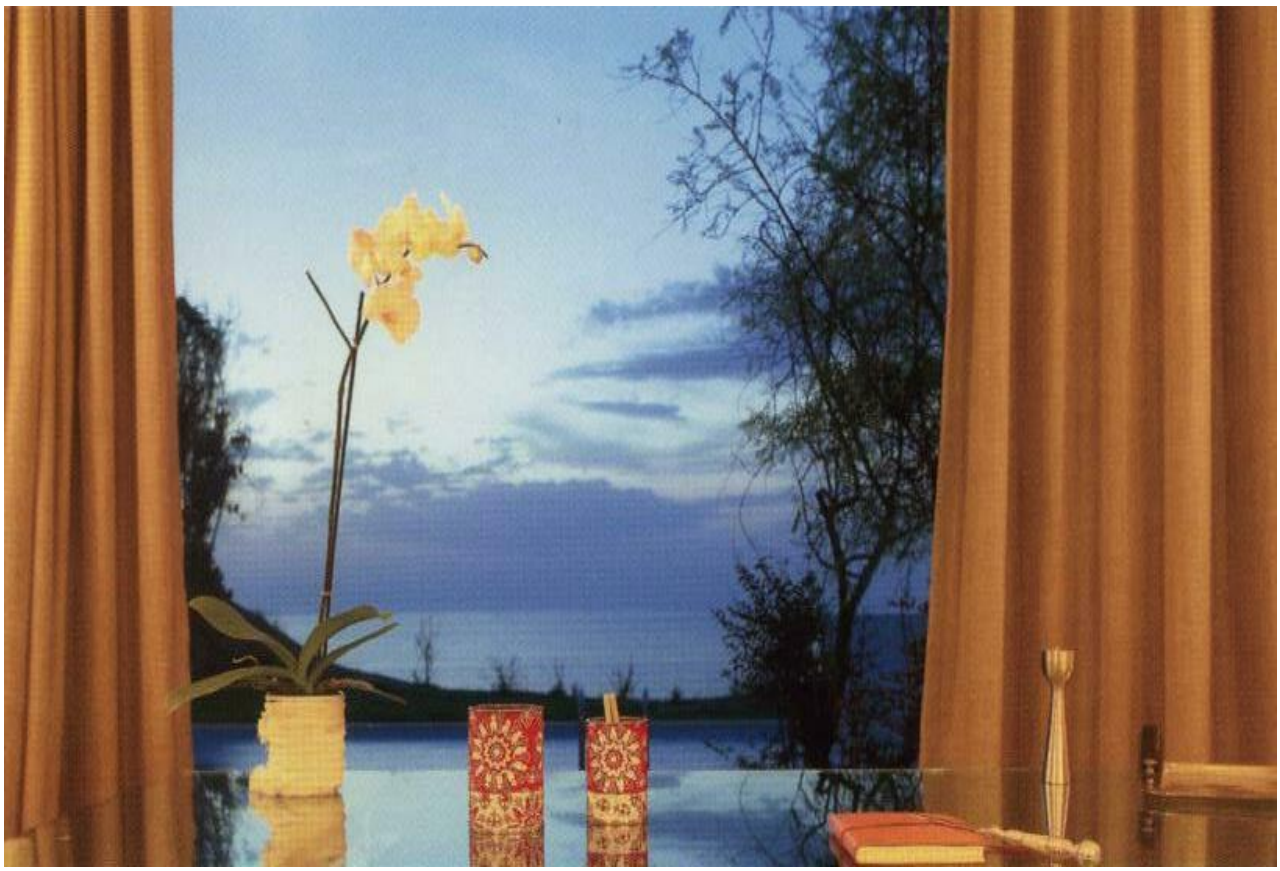
1. Μανικιούρ	30΄/20€
2. Spa Μανικιούρ	45΄/25€
3. Πεντικιούρ	45΄/25€
4.Spa Πεντικιούρ	60΄/35€
5.Μανικιούρ & Πεντικιούρ	60΄/40€
6. Spa Μανικιούρ & Spa Πεντικιούρ	90΄/55€

VI. ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

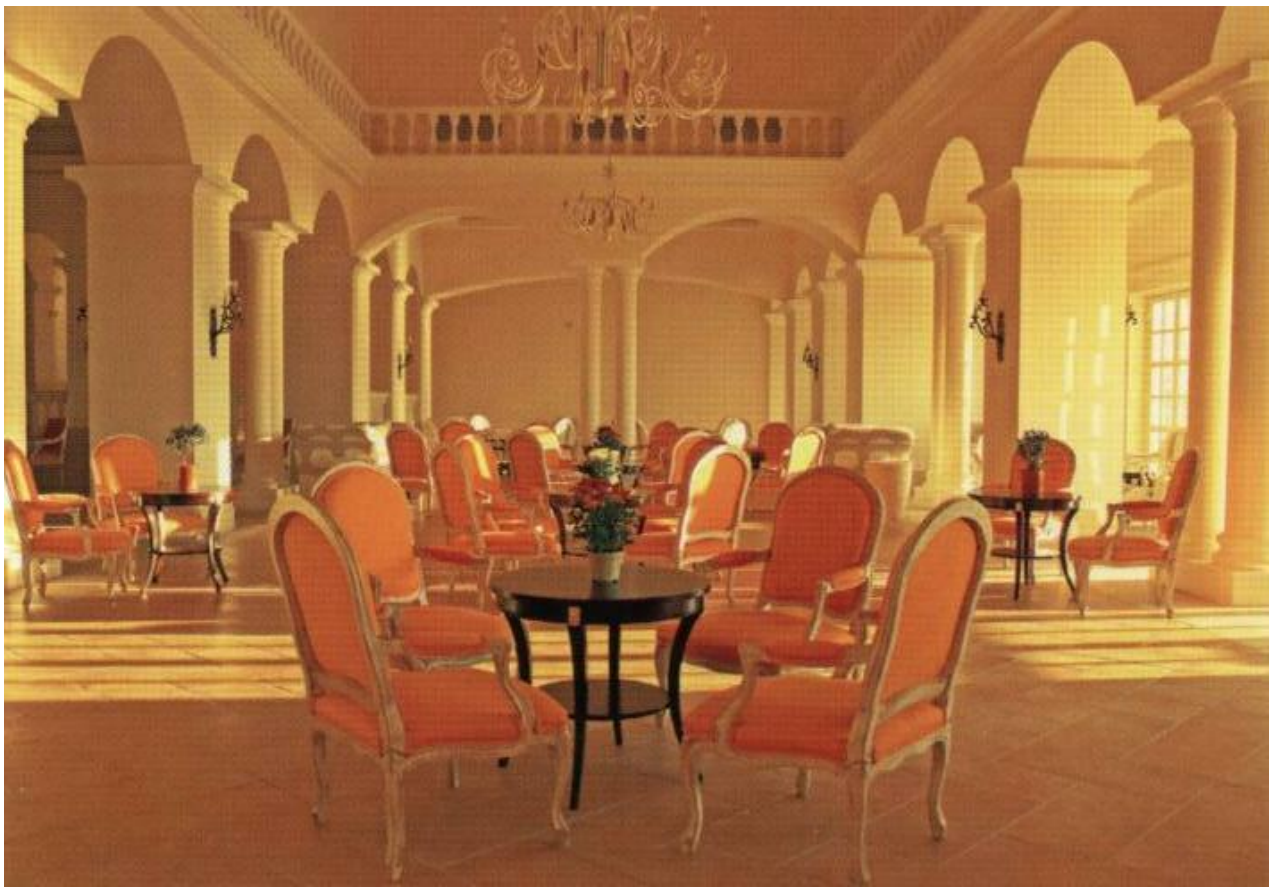
1. Πρόσωπο	10΄/15€
2. Μασχάλες ή Μπικίνι	20΄/20€
3. Γάμπες	20΄/25€
4. Πόδια & Μπικίνι	35΄/35€
5. Πόδια, Μπικίνι & Μασχάλες	45΄/40€
6. Περιποίηση φρυδιών	10΄/15€

OASIS

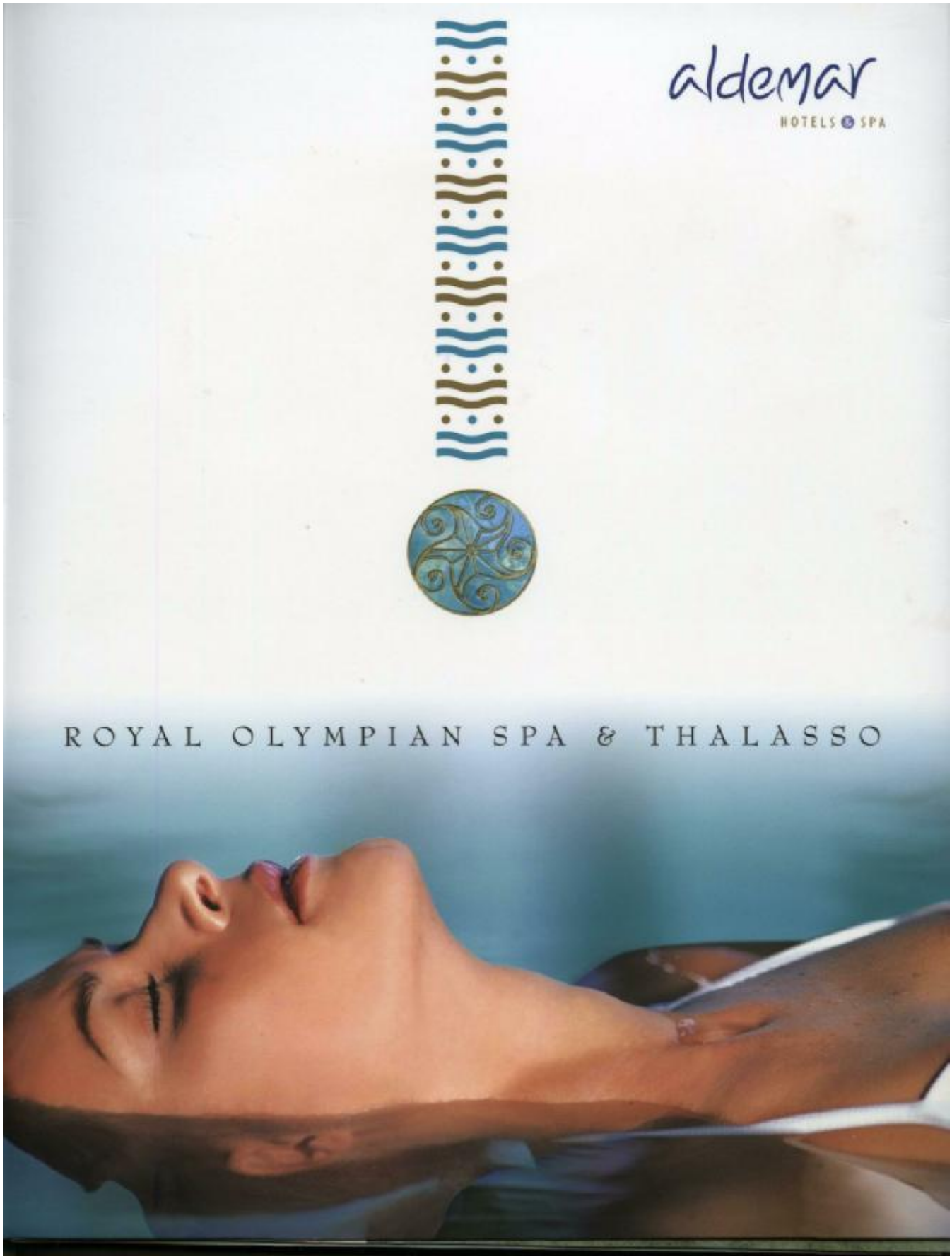
MANDOLA ROSA



OLYMPIA RIVIERA RESORT



ALDEMAR HOTELS



PATRAS
ATHENS
OLYMPIAN
VILLAGE
HOTEL & SPA
ROYAL OLYMPIAN SPA & THALASSO

Aldemar Royal Olympian Spa & Thalasso

Με φόντο την πρωτόγνωρη φυσική ομορφιά της Δυτικής Πελοποννήσου, πάνω στη θάλασσα του Ιονίου και με τη σφραγίδα της τεχνογνωσίας στο χώρο της θαλασσοθεραπείας, δημιουργήθηκε ένα νέο κέντρο αναζωογόνησης και ευεξίας, σε ένα χώρο διαμορφωμένο σε απόλυτη αρμονία με το περιβάλλον.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ & ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Το Royal Olympian Spa αποτελεί τμήμα του ξενοδοχείου Olympian Village *****. Σκαφιδιά, Δυτική Πελοπόννησος. 13χλμ από τον Πύργο Ηλείας. 30χλμ από την Αρχαία Ολυμπία, 50 χλμ. από τον Διεθνή Αερολιμένα του Αραξου. 3 ώρες από την Αθήνα, οδικώς.

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ SPA

- Έκταση 2.724 τ.μ.
- 'Αρτια εξοπλισμένες σύγχρονες και πολυτελείς εγκαταστάσεις.
- 'Αριστα ειδικευμένο προσωπικό.
- Οι περιποιήσεις που προσφέρονται, προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις επιθυμίες του κάθε επισκέπτη και εκτελούνται υπο την συνεχή επίβλεψη των ειδικών.

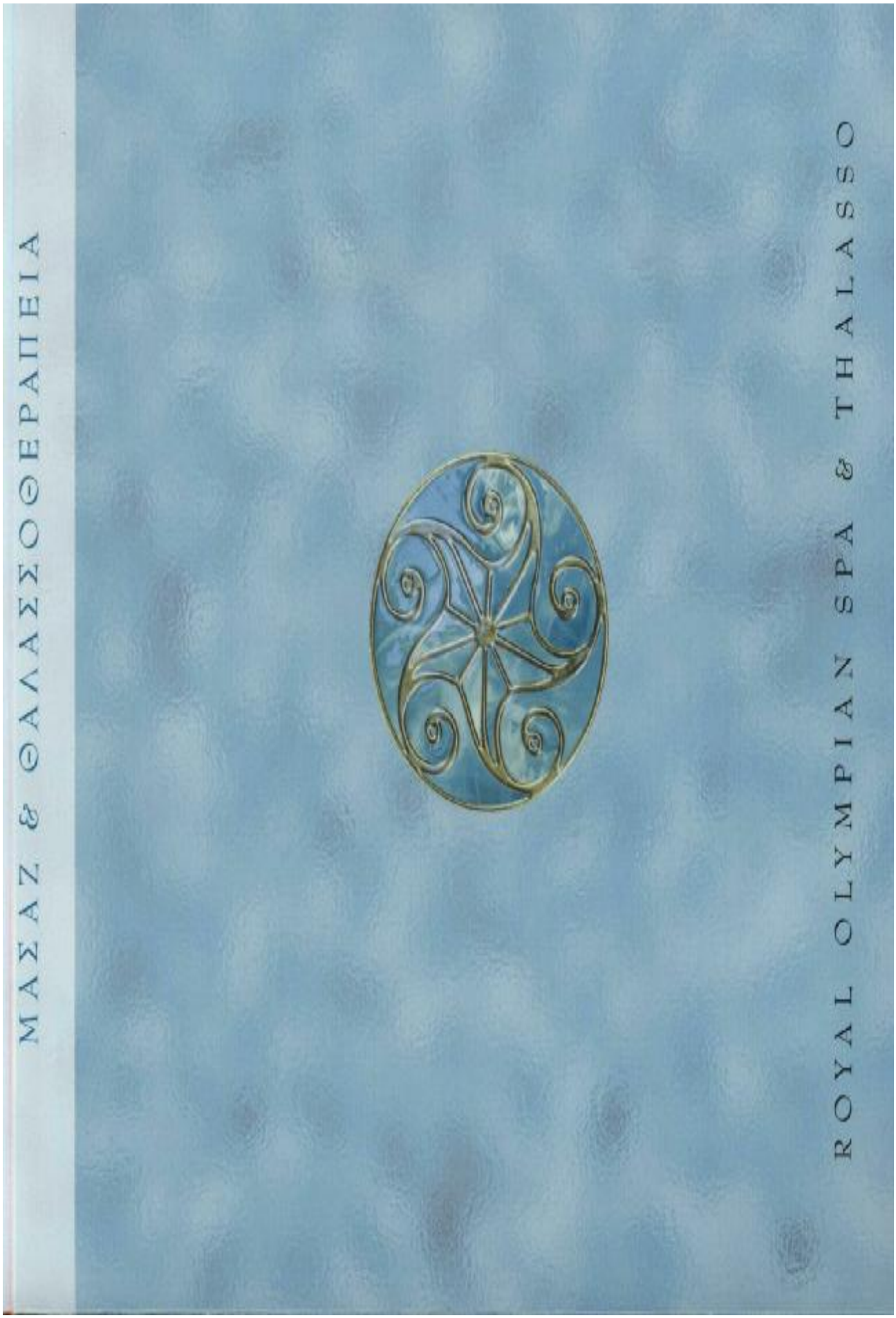
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΡΜΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Το Royal Olympian Spa & Thalasso σας σαγηνεύει με την αισθητική και τις γενναιόδωρες διαστάσεις των χώρων του. Η πολυτέλεια αναδεικνύει την αρτιότητα των εγκαταστάσεων καθώς το φως αγκαλιάζει τους χώρους του Κέντρου: πισίνες, καμπίνες θεραπειών, κέντρο αισθητικής, γυμναστήριο, όλα σε μια επιφάνεια 3.000 τ.μ. Η κατάρτιση και η αφοσίωση του προσωπικού, η εξαιρετική ποιότητα τον θεραπειών, η καθαριότητα τον εγκαταστάσεων, η ποιότητα τον υλικών σε συνδυασμό με την αισθητική του χώρου…και εκείνες οι μικρές αλλά πολύτιμες λεπτομέρειες που κάνουν τον επισκέπτη να νιώθει ξεχωριστός…όλα, προσκαλούν σε ένα ονειρικό ταξίδι στην αρμονία!

ΜΑΣΑΖ & ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για την καταπολέμηση του άγχους, της κόπωσης, της αϋπνίας, των μυϊκών ακαμψιών, της πνευματικής κόπωσης αλλά και των κυκλοφορικών προβλημάτων, η Θαλασσοθεραπεία αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα. Είμαστε στη διαθεσή σας για να απαντήσουμε στις ερωτήσεις σας, αλλά κύρια για να σας συνοδέψουμε σ'ένα ταξίδι υγείας, αναζωογόνησης και γαλήνης.


ΜΑΣΑΖ & ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ROYAL OLYMPIAN SPA & THALASSO

Η Ομάδα του Royal Olympian Spa & Thalasso σας καλωσορίζει με μεγάλη χαρά και σας ευχαριστεί για την προτίμησή σας. Για την καταπολέμηση του άγχους, της κόπωσης, της αϋπνίας, των μυϊκών ακαμψιών, της πνευματικής κόπωσης αλλά και των κυκλοφορικών προβλημάτων, η Θαλασσοθεραπεία αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το σώμα και το πνεύμα.
Είμαστε στη διάθεσή σας για να απαντήσουμε στις ερωτήσεις σας, αλλά κύρια για να σας συνοδέψουμε σ'ένα ταξίδι υγείας, αναζωογόνησης και γαλήνης.

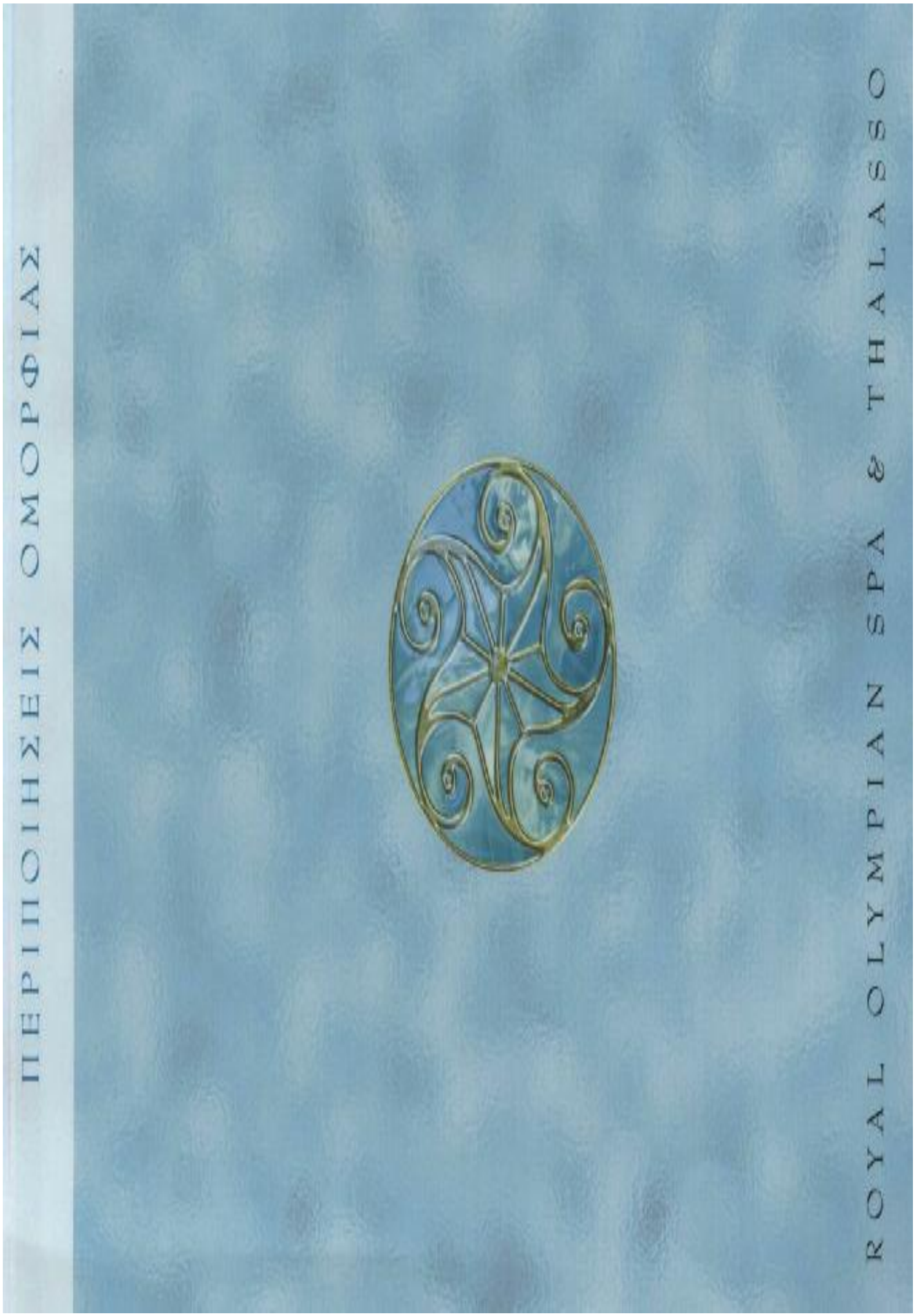
MASAZ

		Ενδείξεις:
THAI 90 λεπτά	Το μασάζ ξεκινά σε ύπτια θέση από τα κάτω άκρα, προχωρά στα πλευρά μέρη του σώματος και την κοιλιακή χώρα και τελειώνει σε καθιστή θέση. Ο θεραπευτής ασκεί πιέσεις με τις παλάμες, τους αντίχειρες και τα πόδια του πάνω σε συγκεκριμένα σημεία κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών του σώματος. Ολοκληρώνεται με διατάσεις των κυριοτέρων μυϊκών ομάδων καθώς και με κινητοποίηση των αρθρώσεων. Μια θεραπεία εξαιρετικά ανακουφιστική και χαλαρωτική που προσφέρει ευεξία στο σώμα και το πνεύμα. **Επιθυμητή η ιατρική συμβουλή**	• *Αύξηση της ελαστικότητας* • *Γενική χαλάρωση* • *Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού* • *Αποβολή τοξινών* • *Καταπολέμηση της αϋπνίας*
ABHYANGA 60 λεπτά	Συνιστάται σε άτομα κουρασμένα και με άγχος. Η συγκεκριμένη περιποίηση είναι ένα χαλαρωτικό μασάζ σε ολόκληρο το σώμα με ζεστό λάδι αρωματικό. Από τις ρίζες των μαλλιών έως τα δάκτυλα των ποδιών, διασχίζει τις αρθρώσεις και τους μύες, και όλα τα σημεία του σώματος μαλάσσονται ήπια. Η απόλυτη χαλάρωση είναι εγγυημένη!	• *Χαλάρωση* • *Δράση αντί-στρες* • *Καταπραϋντική δράση*
VISHESH 60 λεπτά	Το συγκεκριμένο μασάζ εκτελείται με ζεστό λάδι σησαμιού, ξεκινώντας με απαλές πιέσεις στο κεφάλι και στο πρόσωπο. Στη συνέχεια, επεκτείνεται στην πλάτη, στο στήθος, στα χέρια και στα πόδια με πιο γρήγορες και έντονες πιέσεις. Ολοκληρώνεται με ήρεμες και χαλαρωτικές κινήσεις.	• *Τονωτική και διεγερτική δράση* • *Αποβολή τοξινών*
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 60 min.	Τεχνική απαλού μασάζ με τη χρήση των κατάλληλων για κάθε περίπτωση αιθέριων ελαίων.	• *Χαλάρωση* • *Αγχολυτική δράση* • *Καταπολέμηση αϋπνίας*
AFFUSION MASSAGE 30 λεπτά	Χαλαρωτικό μασάζ, δύο ή τεσσάρων χεριών, με λάδι από κουκούτσι βερίκοκου, κάτω ψιλόβροχο ντους ζεστού θαλασσινού νερού.	• *Χαλάρωση* • *Τόνωση ιστών* • *Καταπραϋντική δράση*
SHIROGRIVA® 60 λεπτά	Μασάζ κεφαλιού-προσώπου-αυχένα. (όμοια με αυτό της ρεφλεξολογίας), το οποίο έχει επίδραση στις λειτουργίες των οργάνων του σώματος. Το μασάζ αυτό προσφέρει άμεση χαλάρωση του πνεύματος και του σώματος καθώς και λιφτινγκ προσώπου. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και θεαματικά... Δρά ευεργετικά κατά του στρες και είναι ιδανικό σε περιπτώσεις αϋπνίας και πονοκεφάλων.	• *Χαλάρωση* • *Δράση αντί-στρες* • *Καταπολέμηση αϋπνίας*

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

		Ενδείξεις:
ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΜΕ ΦΥΚΙΑ 30 λεπτά	Επικάλυψη σε όλο το σώμα με φύκια πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Περιτύλιγμα μέσα σε θερμοκουβέρτα με στόχο την διείσδυση των μικροστοιχείων στον οργανισμό.	• Μυοχαλαρωτική δράση • Αναλγητική δράση (αρθρίτιδα) • Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας • Αποβολή των τοξινών • Βελτίωση υφής δέρματος
ΜΠΑΝΙΟ ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ 20 λεπτά	Μπάνιο υδρομασάζ για όλο το σώμα ή για τοπικό μασάζ μέσω πολλαπλών προγραμματιζόμενων εκτοξευτήρων. Το θαλασσινό νερό μπορεί να εμπλουτιστεί με κρέμα φυκιών.	• Αναλγητική δράση • Μυοχαλαρωτική δράση • Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού • Τονωτική δράση
ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΠΑΝΙΟ 20 λεπτά	Μπάνιο υδρομασάζ για όλο το σώμα ή για τοπικό μασάζ μέσω πολλαπλών προγραμματιζόμενων εκτοξευτήρων. Το θαλασσινό νερό εμπλουτίζεται με εξειδικευμένα αιθέρια έλαια.	• Μυοχαλαρωτική δράση • Γενική ηρεμία
ΝΤΟΥΣ ΨΙΛΗΣ ΒΡΟΧΗΣ 20 λεπτά	Ντους κάτω από ένα ψιλόβροχο ζεστού θαλασσινού νερού σε οριζόντια θέση. (Δυνατότητα επιλογής μασάζ 2 ή 4 χεριών, με επιβάρυνση).	• Καταπραϋντική δράση • Γενική χαλάρωση • Τόνωση ιστών
ΜΠΑΝΙΟ THALAXION 20 λεπτά	Πρωτοποριακή περιποίηση υδροθεραπείας η οποία συνδυάζει εναλλαγή ζεστού και κρύου θαλασσινού νερού καθώς και εναλλαγή στις πιέσεις του υδρομασάζ. Εστιάζοντας στην περιοχή της κοιλιάς, των γοφών, των μηρών και των ποδιών, επιτυγχάνει μείωση της κυτταρίτιδας, σύσφιξη του σώματος και βελτίωση του κυκλοφορικού.	• Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού • Κινητοποίηση των ιστών (κυτταρίτιδα & αδυνάτισμα)
AQUAROYAL® 35 λεπτά	Μια καταπληκτική διαδρομή μέσα σε νερό θερμοκρασίας 32°. Προσφέρει μια περιπλάνηση όπου υδατοπίδακες, υποβρύχια μασάζ, διάδρομοι, καταρράκτες, ξαπλώστρες και καθίσματα υδρομασάζ λειτουργούν αλληλοδιαδόχως προσφέροντας ανάγενση και χαλάρωση σε όλο το σώμα.	• Χαλάρωση • Κινητοποίηση των ιστών (κυτταρίτιδα & αδυνάτισμα) • Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού • Μυοχαλαρωτική δράση
AQUA GYM 30 λεπτά	Γυμναστική σε ζεστό θαλασσινό νερό με την καθοδήγηση γυμναστή. Ασκήσεις που επιτρέπουν την έκταση των μελών του σώματος και την ενδυνάμωση των μυών.	• Τονωτικό: Ασκήσεις για την τόνωση των μυών, για αδυνάτισμα και σύσφιξη του σώματος • Stretching: Ασκήσεις διατάσεων, καλάρωσης και ήπιας μυϊκής ενδυνάμωσης.
AQUA STREAM 30 λεπτά	Σειρά ασκήσεων μέσα στο ζεστό θαλασσινό νερό και μπροστά από υποβρύχιο εκτοξευτήρα υψηλής πίεσης, υπό την καθοδήγηση γυμναστή.	• Χαλάρωση/Τόνωση μυών • Κινητοποίηση των ιστών (κυτταρίτιδα & αδυνάτισμα) • Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού

Για λόγους υγιεινής το ντους πριν από τις φροντίδες είναι υποχρεωτικό.


ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ROYAL OLYMPIAN SPA & THALASSO

Στο πολυτελές και υπερσύγχρονο Κέντρο Αισθητικής σας υποδέχεται με ιδιαίτερη χαρά η ομάδα αισθητικών για να σας προτείνει μια σειρά από καινοτόμες και αποτελεσματικές περιποιήσεις, προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες επιθυμίες και ανάγκες σας. Αληθινό ελιξίριο του ωκεανού, τα προϊόντα **THAL'ION** διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε μεταλλικά άλατα, ολιγοστοιχεία και βιταμίνες. Στα έμπειρα χέρια των αισθητικών, τα προϊόντα αυτά απελευθερώνουν τα ευεργετικά τους στοιχεία χαρίζοντάς σας το επιθυμητό αποτέλεσμα: ενυδάτωση, καθαρισμός, σύσφιξη, απαλοιφή ρυτίδων, καθυστέρηση της γήρανσης, τροφή…

Στο Spa/Thalasso, σας παρέχεται η δυνατότητα αγοράς των προϊόντων της εταιρείας **THAL'ION**, ενώ είμαστε πάντοτε στην διάθεσή σας για να αποστείλουμε προϊόντα στο σπίτι σας **καθ'όλη τη διάρκεια του έτους**.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

BEAUTY HYDRATION 30 λεπτά	Αποτελεσματική περιποίηση απολέπισης και βαθιάς ενυδάτωσης **THALI'SOURCE** για το πρόσωπο, που χαρίζει λάμψη στην κουρασμένη επιδερμίδα.
BEAUTY RELAX 30 λεπτά	Ένα χαλαρωτικό μασάζ προσώπου, που ολοκληρώνεται με μάσκα ενυδάτωσης **"Moisturizing Mask" THAL'ION**.
BEAUTY RECOVERY 60 λεπτά	Περιποίηση καθαρισμού προσώπου με προϊόντα φυκιών που αναζωογονεί και επαναφέρει την επιδερμίδα χαρίζοντάς της λάμψη και ενυδάτωση.
MASSAGE 4 FINGERS 30 λεπτά	Μασάζ προσώπου 4 δακτύλων που αναζωογονεί τους ιστούς της επιδερμίδας και χαρίζει ενέργεια και λάμψη.
BEAUTY ROYAL LOOK 30 λεπτά	Η ιδανική περιποίηση για τα μάτια, που απαλύνει τα σημάδια κούρασης και τις επιφανειακές ρυτίδες χαρίζοντας νεανική όψη στο πρόσωπο.
BEAUTY ESSENTIAL 60 λεπτά	Τονωτική και συσφικτική περιποίηση, με peeling, serum, μασάζ και μάσκα, που βελτιώνει αισθητά την υφή και την ελαστικότητα της επιδερμίδας.
BEAUTY ANTI-AGE 60 λεπτά	Ιδανική περιποίηση που απαλύνει τις επιφανειακές ρυτίδες και βελτιώνει τα σημάδια των πανάδων. Συνδυάζει ειδικές τεχνικές μασάζ με μάσκα τροφής, αντιρυτιδικό serum και μάσκα με θαλασσινά εκχυλίσματα **"Eclat Jeunesse" THAL'ION** με βιταμίνη C.
BEAUTY ROYAL LIFTING 90 λεπτά	Ολοκληρωμένη περιποίηση προσώπου που περιλαμβάνει βαθύ καθαρισμό, peeling, ατμό, serum **"Force Marine" THAL'ION**, μάσκα λάμψης και τέλος μασάζ 4 δακτύλων. Από την πρώτη φορά χαρίζει ορατό αποτέλεσμα lifting.
BEAUTY ROYAL "LE MUST" 90 λεπτά	Περιποίηση προσώπου με βαθύ καθαρισμό για κάθε τύπο επιδερμίδας που συνδυάζει peeling, ατμό ενυδατική μάσκα, serum αναζωογόνησης και οξυγόνωσης, χαλαρωτικό μασάζ και μάσκα που ευνοεί την μικροκυκλοφορία. Η υπέρτατη αίσθηση χαλάρωσης.
ROYAL S.O.S SUNBURN 30 λεπτά	Ειδική περιποίηση για τα σημεία του σώματος που έχουν υποστεί παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Τρέφει και καταπραΰνει την επιδερμίδα (Για σώμα και πρόσωπο).

ΑΝΤΡΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ

MASCULINE BEAUTY RECOVERY 60 λεπτά	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 30 λεπτά	Περιποίηση ενυδάτωσης και καθαρισμού που χαρίζει λάμψη στις κουρασμένες και αφυδατωμένες επιδερμίδες.
MASCULINE BACK "SPECIAL" 60 λεπτά	Περιποίηση με βαθύ καθαρισμό της πλάτης που ξεκινά με peeling, ατμό και αποβολή σμήγματος και καταλήγει σε μια μάσκα καθαρισμού. Ολοκληρώνεται με μασάζ πλάτης με στόχο την ενυδάτωση και την αναζωογόνηση της επιδερμίδας ενώ, παράλληλα, την αφήνει λεία και απαλή.
MASCULINE BACK MASSAGE 30 λεπτά	Χαλαρωτικό μασάζ πλάτης και αυχένα που απομακρύνει το stress και την κούραση. Παράλληλα προσφέρει ενυδάτωση με γαλάκτωμα εμπλουτισμένο με θαλασσινά έλαια.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

BODY PEELING 30 λεπτά	Ένα βαθύ peeling που απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα επιτρέποντας στην επιδερμίδα την μεγαλύτερη δυνατή απορρόφηση των μεταλλικών αλάτων του θαλασσινού νερού και αφήνοντάς την απαλή και μεταξένια.
HYDRATING BODY MASSAGE 30 λεπτά	Ένα χαλαρωτικό και ενυδατικό μασάζ σώματος με το **"Velvet Moisturizing Body Milk"** της **THALION**, εμπλουτισμένο με θαλασσινά έλαια, που απομακρύνει την κούραση και το στρες.
HYDRATING BODY SPECIAL 60 λεπτά	Η απόλυτη φροντίδα ενυδάτωσης που συνδυάζει τις 2 παραπάνω θεραπείες ξεκινώντας με ένα peeling φυκιών και καταλήγοντας σε ένα μασάζ σώματος, με στόχο την βαθιά ενυδάτωση και αναζωογόνηση της επιδερμίδας.
FIRMING BODY MASSAGE 30 λεπτά	Μασάζ σώματος επικεντρωμένο στη σύσφιξη και την τόνωση. Γίνεται με την ειδική κρέμα φυκιών **"Firming Body Cream"** της **THALION** με εκχυλίσματα Spirulina και εμπλουτισμένη με αιθέρια έλαια.
FIRMING BODY WRAP 30 λεπτά	Η συσφικτική αυτή περιποίηση περιλαμβάνει τοπικό peeling και επικάλυψη φυκιών. Η περιποίηση ολοκληρώνεται με την επάλειψη της συσφικτικής και τονωτικής κρέμας **"Firming Body Cream" THALION**.
FIRMING BODY "TRI-ACTIF" 60 λεπτά	Αναζωογονητική συσφικτική περιποίηση που ξεκινά με peeling από φυτοπλανκτόν το οποίο προετοιμάζει την επιδερμίδα για την επάλειψη tri-actif (αδυνάτισμα, σύσφιξη, αναζωογόνηση), και καταλήγει με την επάλειψη της αδυνατιστικής και συσφικτικής κρέμας με νανοσφαιρίδια **"Thali' Svelt Resculpting Body Cream"** της **THALION**.
BUST ALGOPLAST 30 λεπτά	Ενυδατική και συσφικτική μάσκα από εκχυλίσματα καφέ φυκιών και φυκιών Spirulina που ενεργοποιεί την μικροκυκλοφορία και τονώνει τους ιστούς του δέρματος.
BUST FIRMING 60 λεπτά	Εντατική περιποίηση σύσφιξης του μπούστου που περιλαμβάνει τοπικό peeling, εντατικό μασάζ, επικάλυψη συσφικτικών φυκιών εμπλουτισμένων με τονωτικά αιθέρια έλαια, και ολοκληρώνεται με επάλειψη της συσφικτικής κρέμας **"Firming Bust Serum"** της **THALION**. Ιδανική φροντίδα για ένα εντυπωσιακό ντεκολτέ.
ANTI-CELLULITE MASSAGE 30 λεπτά ***	Δραστικά μασάζ χειρός που στοχεύει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδος στα σημεία του σώματος όπου εμφανίζεται.
ANTI-CELLULITE "SPECIAL" 60 λεπτά ***	Εκπληκτική περιποίηση σώματος που βασίζεται στην επικάλυψη του σώματος με συμπύκνωμα καφέ φυκιών laminaria και στο αντικυτταριτιδικό μασάζ με την εντατική συσφυκτική και τονωτική κρέμα **"Firming Body Cream"** της **THALION**.
ENDERMOLOGY CELLU-M6 30 λεπτά ***	Τοπικό μασάζ με το Cellu-M6 που επιτυγχάνει σημαντική μείωση της κυτταρίτιδας και σύσφιξη του σώματος. Ολοκληρώνεται με την επάλειψη της συσφικτικής κρέμας **"Thali' Svelt Resculpting Body Cream"** της **THALION**.
ENDERMOLOGY CELLU-M6 45 λεπτά *** (Advanced)	Μια αποτελεσματική θεραπεία που καταπολεμά την κυτταρίτιδα, βελτιώνει το περίγραμμα του σώματος, ενισχύει τα αποτελέσματα της αισθητικής χειρουργικής και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.

*** Σας ενημερώνουμε ότι αυτές οι τεχνικές μπορούν να προκαλέσουν κοκκινίλα ή μελανιές. Δεν συνιστώνται σε περίπτωση ευρυαγγειών και κατά την διάρκεια εγκυμοσύνης.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ

HAND CARE PERFECTION 30 λεπτά	Ενυδατική περιποίηση χεριών με peeling, ενυδατικό μασάζ και επικάλυψη συσφικτικών φυκιών με τονωτικά αιθέρια έλαια.
HAND CARE WITH PARAFINE 30 λεπτά	Μια εξαιρετική περιποίηση για τα χέρια που τρέφει το δέρμα και επανορθώνει την ξηρότητα.
FEET CARE RESTORE WITH PARAFINE 30 λεπτά	Περιποίηση για τα πόδια που αποκαθιστά την ελαστικότητα του δέρματος και περιλαμβάνει απολέπιση, παραφινόλουτρο και χαλαρωτικό μασάζ με ενυδατική κρέμα.
HAND & FEET CARE PERFECTION 60 λεπτά	Η ιδανική φροντίδα των άνω και κάτω άκρων που συνδυάζει τις δύο παραπάνω περιποιήσεις.

ORIENTAL HAMMAM

THERMAE SYLLA SPA - WELLNESS HOTEL

Το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA - WELLNESS HOTEL βρίσκεται στη Β. Εύβοια στην όμορφη λουτρόπολη της Αιδηψού , μόλις 2 ώρες από την Αθήνα, στο πιο όμορφο σημείο της Αιδηψού με καταπληκτική θέα στο Β. Ευβοϊκό.
Η πολυτέλεια αναδεικνύεται σε όλους τους χώρους του ξενοδοχείου που σε συνδυασμό με την αρχιτεκτονική του χώρου και την αισθητική δίνουν το τέλειο αποτέλεσμα.
Το ξενοδοχείο διαθέτει 108 δωμάτια εκ των οποίων 7 σουίτες και 1 προεδρική με μοναδική διακόσμηση , 2 εστιατόρια (με φρέσκιες πρώτες ύλες από την ιδιόκτητη φάρμα του ξενοδοχείου και όλα μαγειρεμένα με φρέσκο ελαιόλαδο παραγωγής μας), 4 μπαρ-καφέ, κατάστημα δώρων και mini market, χρυσοχοείο, bridge room, μπιλιάρδο, play room, συνεδριακές αίθουσες πλήρως εξοπλισμένες για κάθε σας εκδήλωση.

Στο ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA σε συνεργασία με τους γιατρούς μας και το εξειδικευμένο προσωπικό , ετοιμάσαμε ειδικά για σας προγράμματα για θεραπεία και ανακούφιση από τους πόνους του μυοσκελετικού (αυχένα, πλάτης, μέσης, δερματολογικά προβλήματα). Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια από τα θεραπευτικά μας προγράμματα : Λουτροθεραπεία, λασποθεραπεία, εισπνοθεραπεία, μασαζοθεραπεία, ρεφλεξολογία .

Ιστορικά Στοιχεία

Σε μια πόλη που μετρά ιστορία χιλιάδων χρόνων όπως μαρτυρούν τα κείμενα του Πλούταρχου, του Αριστοτέλη, του Στράβωνα, στα οποία γίνεται αναφορά στα "Ηρακλέους Θερμά" όπου σύμφωνα με το μύθο ο Ηρακλής επανακτούσε τις δυνάμεις του. Μεγάλη άνθηση γνώρισε η πόλη και κατά τη ρωμαιοκρατία, καθώς αποτελούσε θέρετρο των Ρωμαίων επιφανών πολιτών. Εδώ άλλωστε χτίσθηκαν και τα λουτρά του Σύλλα, γνωστού Ρωμαίου στρατηγού. Μετά το 2ο μ.Χ. αιώνα και τους νεότερους χρόνους, η Αιδηψός έγινε γνωστή παγκοσμίως ως μία από τις καλύτερες λουτροπόλεις με φυσικά ιαματικά λουτρά αρίστης ποιότητας, συγκαταλέγονται στα 3 καλύτερα στον κόσμο.
Το 1897 χτίσθηκε εδώ το THERMAE SYLLA SPA, το ιαματικό παλάτι της Αιδηψού στην πιο όμορφη γωνιά της πόλης. Ένα κόσμημα για τον τόπο που αργότερα φιλοξένησε προσωπικότητες όπως ο Ωνάσης, η Μαρία Κάλλας, ο Τσόρτσιλ, ο Ομάρ Σαρίφ, η Γκρέτα Γκάρμπο κ.ά.
Σήμερα πρόκειται για ένα σύγχρονο SPA αλλά και ξενοδοχείο πολυτελείας.

Ιαματικά Νερά στο Thermae Sylla SPA

Αυτό που κάνει το THERMAE SYLLA SPA μοναδικό είναι το αρίστης ποιότητας ιαματικό νερό, καθώς το THERMAE SYLLA SPA είναι κτισμένο πάνω σε μια ομάδα από τις φυσικές ιαματικές θερμομεταλλικές πηγές της Αιδηψού όπου το νερό αναβλύζει μέσα από πετρώματα και από βάθος 3.000 μέτρων, σε θερμοκρασία περίπου 75oC.

THERMAE SYLLA SPA - Θερμομεταλλικά νερά

Τα ιαματικά νερά της Αιδηψού, έχουν θεραπευτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες. Πρόκειται για φυσικές πηγές που αναβλύζουν από βάθος 3.000 μέτρων εδώ και 20.000 χρόνια. Μια ομάδα από αυτές τις πηγές αναβλύζει μέσα στο χώρο του THERMAE SYLLA SPA Wellness Hotel, καθιστώντας το έναν ιδανικό τόπο αναζωογόνησης, υγείας και ομορφιάς. SPA άλλωστε σημαίνει ιαματική πηγή και THERMAE SYLLA σημαίνει SPA.

Ιαματικές πηγές υψηλής αποτελεσματικότητας

Πρόληψη - Θεραπεία - Αναζωογόνηση

Η λουτροθεραπεία στο THERMAE SYLLA SPA συνδυάζει τις παραδοσιακές μεθόδους με τις νέες πρότυπες μεθόδους ιαματικών εφαρμογών που παρουσιάστηκαν το Νοέμβριο του 1997, με μεγάλη επιτυχία στο Συνέδριο "EuroKur" στη Βιέννη, στο Διεθνές Συνέδριο της SITH (Societe Internationale des Techniques Hydrothermales)στην Ιαπωνία, και στο Διεθνές Συνέδριο Ιατρικής Λουτροθεραπείας που έγινε στο THERMAE SYLLA SPA, στις 11 Σεπτεμβρίου 1999.

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑ

Σε μια εποχή που το άγχος και η καθημερινότητα μας φορτίζουν με αρνητική ενέργεια και λειτουργούν καταλυτικά για την υγεία και την ομορφιά μας υπάρχει το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ μια όαση χαλάρωσης και αναζωογόνησης, δίπλα σας στην όμορφη λουτρόπολη της Αιδηψού.

Επιλέξτε ένα από τα παρακάτω ειδικά προγράμματα (από 1-6 ημέρες)

STRESS REDUCTION
Πολύ ευεργετικός συνδυασμός περιποιήσεων για άντρες και γυναίκες που ταλαιπωρούνται από το stress.

RENAISSANCE
Συνδυασμός περιποιήσεων για όλο το σώμα με στόχο την αναγέννηση σώματος και πνεύματος (για άντρες και γυναίκες)

THALASSO
Πολύ αποτελεσματικό πρόγραμμα που συνδυάζει μοναδικά τις ευεργετικές ιδιότητες ιαματικού και θαλασσινού νερού σε όλο το σώμα. Διώχνει μακριά τις τοξίνες, βοηθάει στο αδυνάτισμα και τη σύσφιξη.

SPA ESCAPE
Αποδράστε για μερικές μέρες σ' ένα πραγματικό SPA και νιώστε στο σώμα και την ψυχή σας τα οφέλη από το ιαματικό μας νερό. Για να επιστρέψετε στις υποχρεώσεις σας όχι απλώς φρεσκαρισμένοι αλλά ξαναγεννημένοι.

ROYAL BEAUTY PLUS
Ένα πλήρες πρόγραμμα ομορφιάς για σώμα και το πρόσωπο που ετοιμάσαμε αποκλειστικά για σας μόνο με φυσικά προϊόντα... . Γιατί η φύση γνωρίζει καλύτερα!

CLASSIC COMPLETE FANGOCURE
Η κλασσική λασποθεραπεία γνωστή από την εποχή των Ρωμαίων που εφαρμόζεται μόνο στο ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA σε συνδυασμό με την πιο σύγχρονη τεχνολογία. Θα απαλύνει και θα εξαφανίσει τους πόνους του αυχένα, της πλάτης , των ποδιών.

THE ELIXIR OF LIFE FOR HIM
Ένα πρόγραμμα αποκλειστικά για άνδρες . Για να ζήσετε μοναδικές στιγμές χαλάρωσης που μόνο το ιαματικό μας νερό μπορεί να σας προσφέρει. Κλείστε τα κινητά σας και αφεθείτε στα έμπειρα χέρια των ειδικών και θα νιώσετε άλλος άνθρωπος.

REVITALIZATION FOR HIM & HER
Ετοιμάσαμε αυτό το πρόγραμμα ειδικά για ζευγάρια για να ανακαλύψετε μαζί τα οφέλη της αναζωογόνησης και της ευεξίας.

BODY & FACE TIGHTENING
Συνδυασμός περιποιήσεων με την χρήση φυσικών προϊόντων για σύσφιξη στο σώμα και το πρόσωπο.

SPA EXPERIENCE... FOR TEENAGERS
Μια μοναδική SPA εμπειρία για εφήβους . Ένα διάλειμμα από τους καθημερινούς έντονους ρυθμούς του σχολείου. Ένα πολύτιμο μάθημα πρόληψης και ποιότητας ζωής! Χαρίστε στα γενέθλιά τους αυτό το μοναδικό δώρο υγείας!

GIFT CERTIFICATE
Χαρίστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα δώρα υγείας και αναζωογόνησης από το ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ SPA!

Για να απολαύσετε την επίσκεψή σας στο Thermae Sylla Spa -Wellness Hotel:

Ζητούμε με σεβασμό, όλοι οι επισκέπτες να διατηρούν την ησυχία. Αποδράστε από το άγχος της καθημερινότητας, τον κόσμο των κινητών και λοιπών ηλεκτρονικών επινοημάτων, έστω και για λίγες ώρες και αφιερώστε το χρόνο σας, στο δικό μας "Πραγματικό Spa", για ολική χαλάρωση και αναζωογόνηση.

Κρατήσεις: Σας συνιστούμε να κλείνετε πριν την άφιξή σας, τα προγράμματά σας, για να εξασφαλίσετε την ημέρα και ώρα που επιθυμείτε.

Ιατρική Φροντίδα: Η πρώτη επίσκεψη στο γιατρό μας είναι επιτακτική, πριν από κάθε περιποίηση, και παρέχεται δωρεάν.

'Αφιξη: Παρακαλούμε να βρίσκεστε στην Υποδοχή του Spa, τουλάχιστον 15΄πριν το ραντεβού σας, για να αποφεύγετε μειωμένο χρόνο περιποίησης. Σας συνιστούμε να φοράτε ελαστικές παντόφλες , να έχετε μαζί σας μαγιό και σκουφάκι.
Ακυρωτικά: Μια ακύρωση 24 ώρες πριν, χρειάζεται για να μας βοηθήσει να αναπροσαρμόσουμε τα ραντεβού.
Οποιαδήποτε ακύρωση σε λιγότερο από έξι ώρες ή μη προσέλευση, θα προκαλέσει ολική χρέωση αντιτίμου.

THERMAE BATH SPA

Αν η πόλη Spa της Ελβετίας είναι αυτή που "χάρισε" το όνομά της στην απόλυτη τάση αναζωογόνησης της εποχής, το Bath της Αγγλίας είναι αυτή που ταυτίστηκε όσο καμιά άλλη με την έννοια των ιαματικών λουτρών. Οι Άγγλοι με μια κίνηση ματ επαναφέρουν τα φημισμένα ιαματικά νερά στο επίκεντρο πασπαλίζοντας τα με τη χρυσόσκονη της εποχής. Αν και το Thermae Bath Spa θα λειτουργήσει το φθινόπωρο, εδώ και δύο χρόνια έχει καταφέρει να στρέψει τους προβολείς της δημοσιότητας πάνω του. Πριν από λίγες μέρες άρχισαν μάλιστα και οι κρατήσεις. Οι αληθινοί maniac των spa ας σπεύσουν.

Σε μια εποχή που κάθε ινστιτούτο ομορφιάς μετονομάζεται σε spa εν μια νυκτί προσθέτοντας στο πρόγραμμά του θεραπείες εμπνευσμένες από τις θεραπευτικές ιδιότητες της φύσης και μπουκαλάκια που κλείνουν μέσα τους τις ευεργετικές δυνάμεις του νερού, του αλατιού ή των φυκιών, το Bath έρχεται να μας θυμίσει την αρχική σημασία της λέξης spa αξιοποιώντας τις θερμές ιαματικές πηγές που θεωρείται ότι αναβλύζουν εδώ από τα προϊστορικά χρόνια με ένα υπερσύγχρονο και, όπως θα περίμενε κανείς, σούπερ ντιζαϊνάτο κέντρο υδροθεραπείας. Χωρίς να αρκείται στους χιλιάδες τουρίστες που έρχονται στην πανέμορφη αγγλική πόλη-μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς με περίφημα ρωμαϊκά λουτρά-αξιοθέατο, το Bath κάνει μια κίνηση ματ έχοντας συνειδητοποιήσει ότι το μέλλον του ταξιδιού βρίσκεται στην εξειδίκευση μέσω της ανάπτυξης ειδικών μορφών τουρισμού. Η στιγμή δεν θα μπορούσε να είναι πιο κατάλληλη, με τη μόδα των spa να μεσουρανεί στην ταξιδιωτική και day life ατζέντα και τους κορεσμένους καταναλωτές να μην αρκούνται πλέον στην ταμπέλα "spa", αλλά να αγωνιούν να ξεκαθαρίσει το τοπίο και να ξεχωρίσει το αυθεντικό.

Στην περίπτωση του Bath οι πρώτες ύλες μιλάνε από μόνες τους - τα επιβλητικά ρωμαϊκά λουτρά αλλά και το Bath Royal Mineral Water Hospital, που λειτουργούσε εδώ από το 1739 μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες, είναι ορισμένα από τα πιστοποιητικά γνησιότητας για τις ευεργετικές ιδιότητες των θερμών πηγών. Το νερό που αναβλύζει εδώ έχει θερμοκρασία 47ο C και περιέχει 43 μέταλλα, από τα οποία τα πιο σημαντικά είναι το κάλιο και ο σίδηρος. Η πόλη είχε μάλιστα ταυτιστεί τόσο στη συνείδηση του κόσμου με τις ιαματικές πηγές του παρελθόντος, που δεν είναι λίγα τα περιστατικά τουριστών που έρχονταν με τις πετσέτες τους στα ρωμαϊκά λουτρά του Bath, που είναι σήμερα αρχαιολογικός χώρος-μουσείο, θεωρώντας ότι θα μπορούσαν να κάνουν μπάνιο. Οι master του τουριστικού μάνατζμεντ Βρετανοί δεν θα μπορούσαν λοιπόν να χάσουν την ευκαιρία να αναγεννήσουν το spa του Bath - μη βλέπετε που εμείς ακόμη αναστηλώνουμε τα εκπληκτικά μεσοπολεμικά λουτρά της Καλλιθέας στη Ρόδο... Ο αρχιτέκτονας που επιλέχθηκε ήταν ο Nicholas Grimshaw, ο άνθρωπος πίσω από το λονδρέζικο Waterloo Station, τον ultra-modern τερματικό σταθμό του τρένου Eurostar.

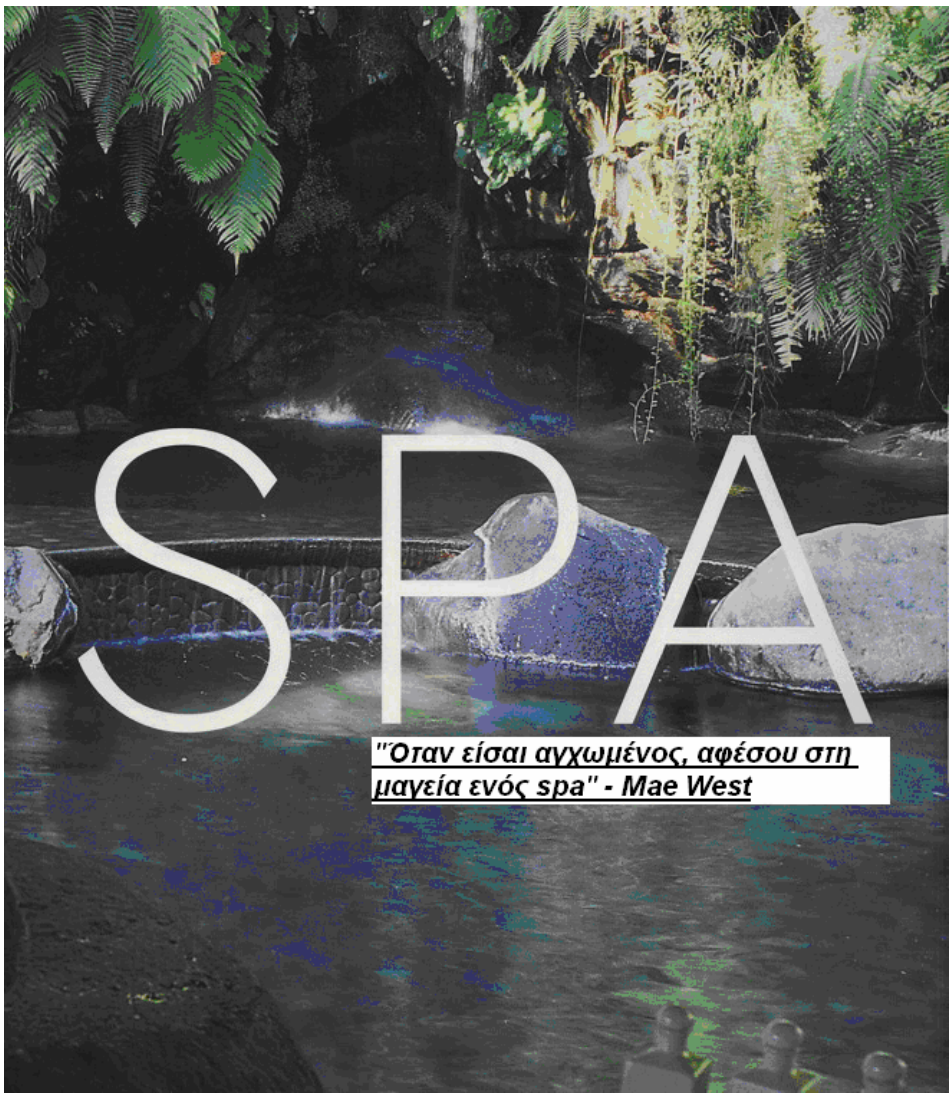
Αν κρίνουμε από το σταθμό αλλά και από τις μακέτες του Thermae Bath Spa, το αγαπημένο υλικό του Grimshaw, το γυαλί, έχει χρησιμοποιηθεί κατά κόρον, με αποκορύφωση την ανοιχτή θερμαινόμενη πισίνα της οροφής, όπου μπορείς να κολυμπάς απολαμβάνοντας τη θέα της πόλης με τον επιβλητικό καθεδρικό σε πρώτο πλάνο. Τα Ρωμαϊκά Λουτρά, από τα οποία το Spa δεν απέχει παρά εκατό μέτρα, αλλά και τα κτίρια του 18ου αιώνα, μια εποχή κατά την οποία η πόλη είχε γνωρίσει ιδιαίτερη ακμή, εμπνέουν διακοσμητικά το σύγχρονο spa, παρ' όλα αυτά όμως η ζυγαριά γέρνει αρχιτεκτονικά προς το high tech. Το ίδιο συμβαίνει και με τις προσφερόμενες θεραπείες - τελευταία λέξη της μόδας, όπως τα δωμάτια των ατμόλουτρων, καθένα από τα οποία προσφέρει και διαφορετική μέθοδο αρωματοθεραπείας, με ατμούς που πηγάζουν από ένα υποβλητικά φωτισμένο σιντριβάνι ζεστού νερού, ή οι πισίνες για watsu, μια μορφή μασάζ siatsu με τη χρήση του νερού, και βέβαια το εστιατόριο με προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας που υπάρχει μέσα στο κέντρο. Το ιστορικό και πανέμορφο Bath με την αναβίωση του Bath Spa επιχειρεί μια μοναδική σύνδεση του παρελθόντος με το σήμερα ή, με άλλα λόγια, μοιάζει να λέει: ελάτε να δείτε τι σημαίνει αληθινό spa.

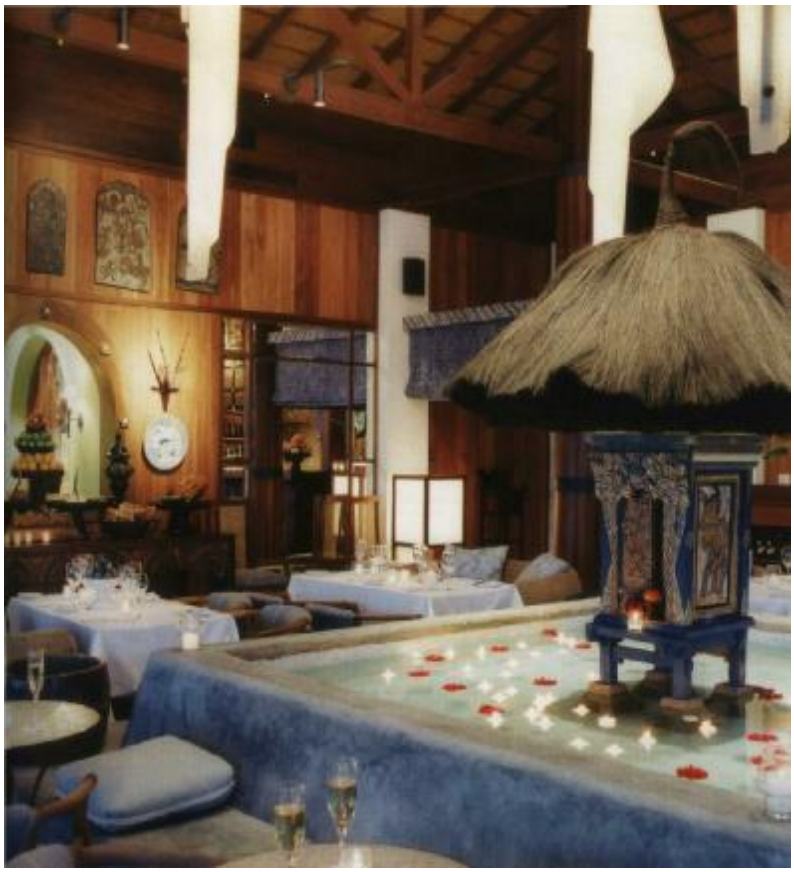
Υπάρχουν αρκετά πολυτελή weelness hotels στο Bath που διαθέτουν spa, χωρίς βέβαια να κάνουν χρήση του νερού των ιαματικών πηγών, όπως το Bath Spa Hotel μέσα σε πολύ όμορφους κήπους στο κέντρο της πόλης που διαθέτει και σύνδεση με λεωφορειάκι με το Thermae Bath Spa. Επίσης spa διαθέτει και το Bath Priory Hotel, ενώ το Lucknam Park συνδυάζει τις θεραπείες αναζωογόνησης με το εντελώς relaxing περιβάλλον μιας εξοχικής έπαυλης μες στη φύση λίγο έξω από την πόλη.

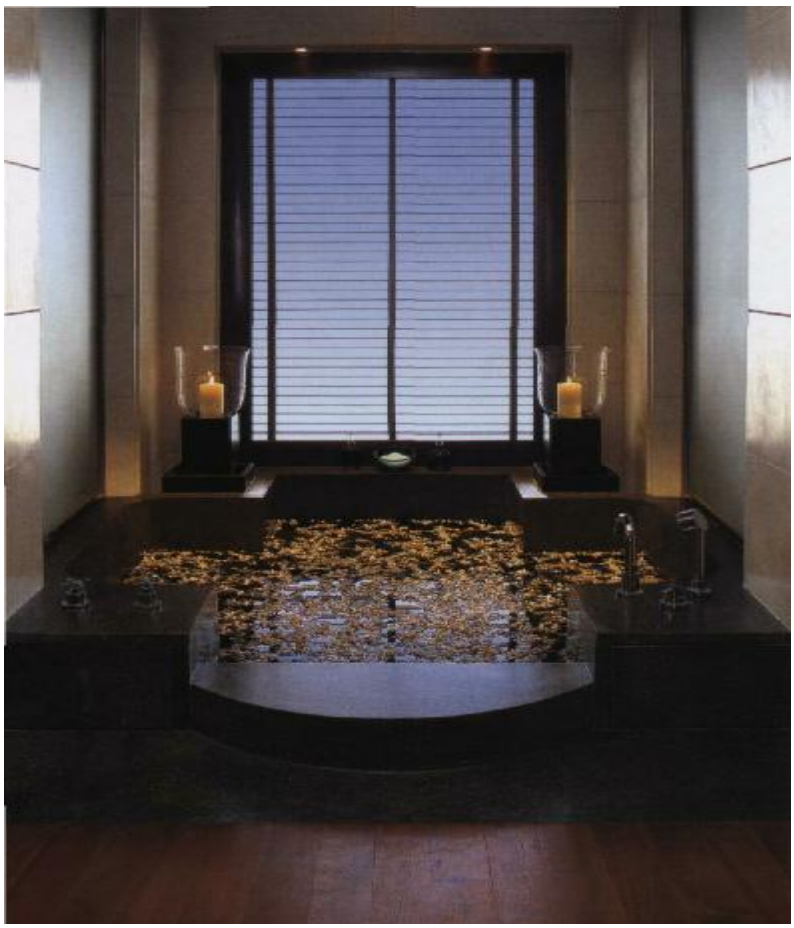
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ – ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ SPA ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για τους περισσότερους από μας, η εμπειρία του SPA εμφανίζεται συνήθως στο σπίτι, στο μπάνιο. Υπάρχουν φυσαλίδες, ίσως ακόμη και κεριά, και - ενδεχομένως – εκεί επικρατεί γαλήνη και ηρεμία. Όσο ευχάριστες όπως αυτές οι 30 - ή 40λεπτες μικρές παρεκτροπές και αν είναι, εντούτοις, ωχριούν σε σύγκριση με τη συνολική απόδραση που έρχεται με μια επίσκεψη σε ένα SPA. Μπορεί να σας πάρει 24 ώρες, ακόμη και 36, για να ξεχάσετε την κυκλοφορία, τους λογαριασμούς, το γραφείο - εν ολίγοις, όλα τα καθημερινά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη ζωή σας στον πραγματικό κόσμο. Αλλά μόλις παραδοθείτε σε όλα αυτά που σας προσφέρει το SPA –όπως τα μασάζ που σβήνουν εκείνες τις καθημερινές ανησυχίες, τους στοχαστικούς περίπατους(ή τις γρήγορες πεζοπορίες) στην ανατολή, την ευχάριστη πίεση της YOGA,μια καθυστέρηση πριν από το πρόγευμα, την απλή απόλαυση της βύθισης των ποδιών κάποιου στη λίμνη ή τον ωκεανό – δεν θα είστε πλήρως ικανοποιημένος με το μπάνιο πάλι. Οι εκπληκτικές τεχνικές από το Μπαλί μέχρι το Βερολίνο, και το Παλμ Σπρινγκς ως το Παρίσι, πηγαίνουν πάνω και πέρα από την τυποποιημένη μορφή του σουηδικού δωματίου μασάζ και ατμού, που προσφέρει αντ' αυτού μια εκθαμβωτική σειρά θεραπειών, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, και στέγαση. Πράγματι, είναι δυνατό να σχεδιαστεί μια ημέρα που αποτελείται από την παρατήρηση φαλαινών, την κατηγορία μαγειρικής, και τη ρεφλεξολογία!



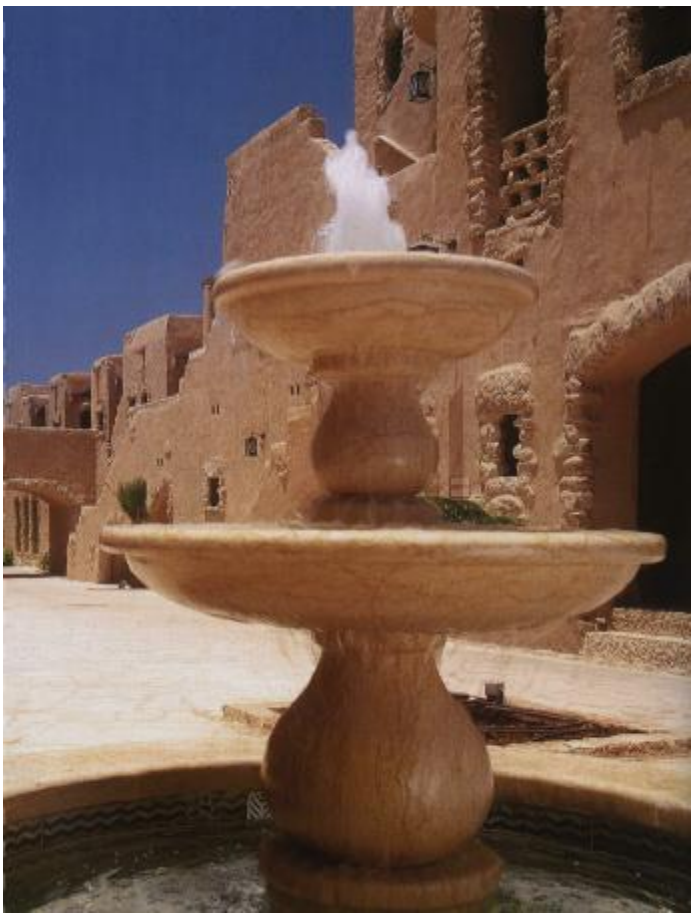




Africa & Middle East

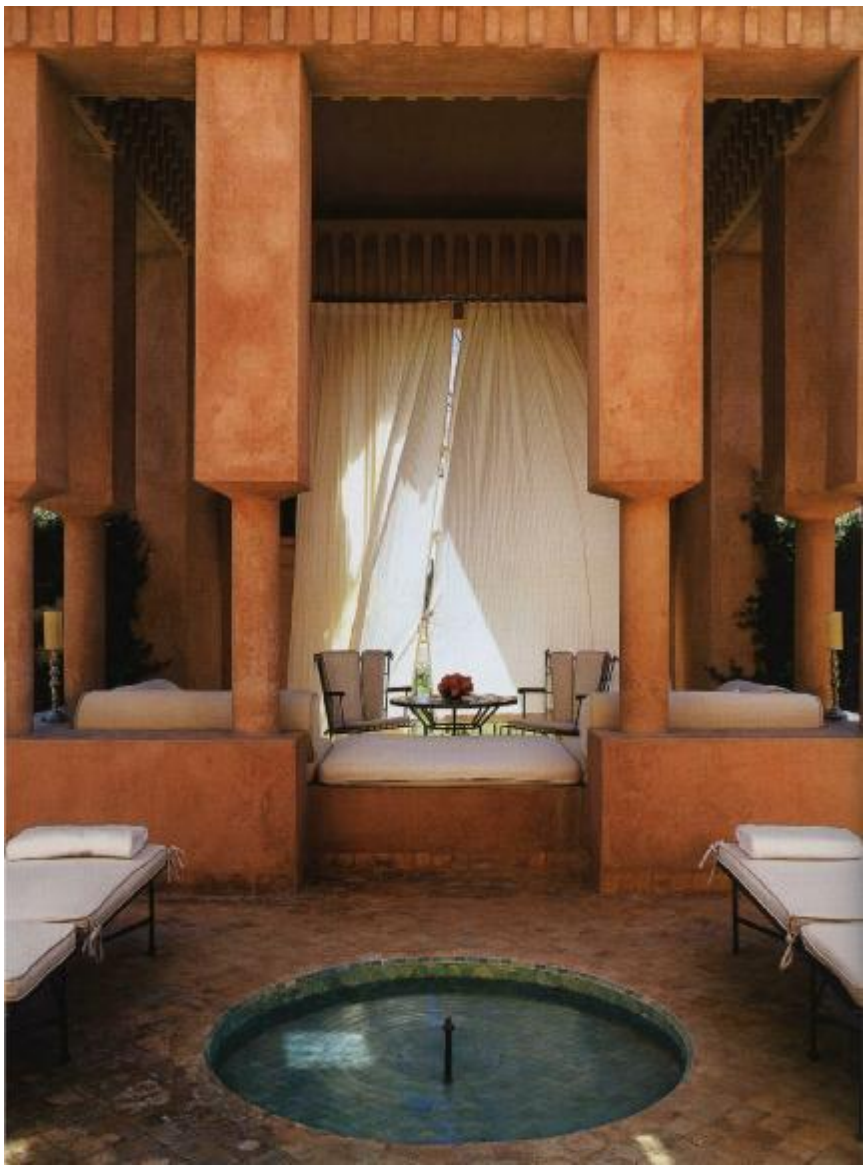
Mövenpick Resort & Spa Dead Sea – Amman, Jordan

Το θέρετρο Movenpick &SPA της νεκρής θάλασσας είναι το τελευταίο από τα 44 ξενοδοχεία που είναι υπό την κυριότητα του Movenpick. Η θέση της Νεκρής θάλασσας εστιάζετε στο πιο μεγάλο της προτέρημα- την υψηλή συγκέντρωση αλάτου του ύδατος, που λέγεται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Συνεπώς, το Movenpick προσφέρει δραστηριότητες όπως η λάσπη και η αναζωογόνηση επίπλευσης, και σύνοδοι γιόγκα-ισορροπίας, τελετουργικά περισυλλογής και χαλάρωσης στην ακτή της νεκράς θάλασσας. Όσο για τις θεραπείες SPA, το Movenpick & η νεκρή θάλασσα στεγάζουν το Sanctuary Zara Spa που διοικείται από την ομάδα ΒΡΕΤΑΝΙΚΩΝ Sanctuary SPA. Τα visuals Sanctuary Zara Spa είναι παραδοσιακή αραβική αρχιτεκτονική που αντιπαραβάλλει με τα σύγχρονα χαρακτηριστικά γνωρίσματα όπως την πισίνα στην ταράτσα, με την άκρη της να βλέπει στη νεκρή θάλασσα. Επίσης δημοφιλή είναι τα thermariums SPA, κάθε ένα από αυτά παρέχει ένα καυτό ξηρό δωμάτιο, ένα θερμό δωμάτιο ατμού, δωμάτιο με μασάζ σαπουνιών, ενώ έξω λαμβάνουν χώρα τροπικές βροχές. ΤΟ SPA παρέχει επίσης σε τέσσερα δωμάτια θεραπείες λάσπης και διάφορες ακολουθίες υδροθεραπείας, τα ξηρά λουτρά επίπλευσης, μασάζ στο ντους, και λουτρά μασάζ υδροθεραπείας. Το δωμάτιο ηρεμίας του SPA " έχει τη θέα της θάλασσας από τα σχηματισμένα σαν αψίδα παράθυρα του και τη βεράντα. Οι συμβατικότερες θεραπείες του SPA περιλαμβάνουν ένα δωμάτιο μανικιούρ και ένα πεντικιούρ και την περιποίηση προσώπου. Το SPA, όπως και το υπόλοιπο θέρετρο των 340 δωματίων, δίνει έμφαση
στο εσωτερικό/υπαίθριο περιβάλλον του.



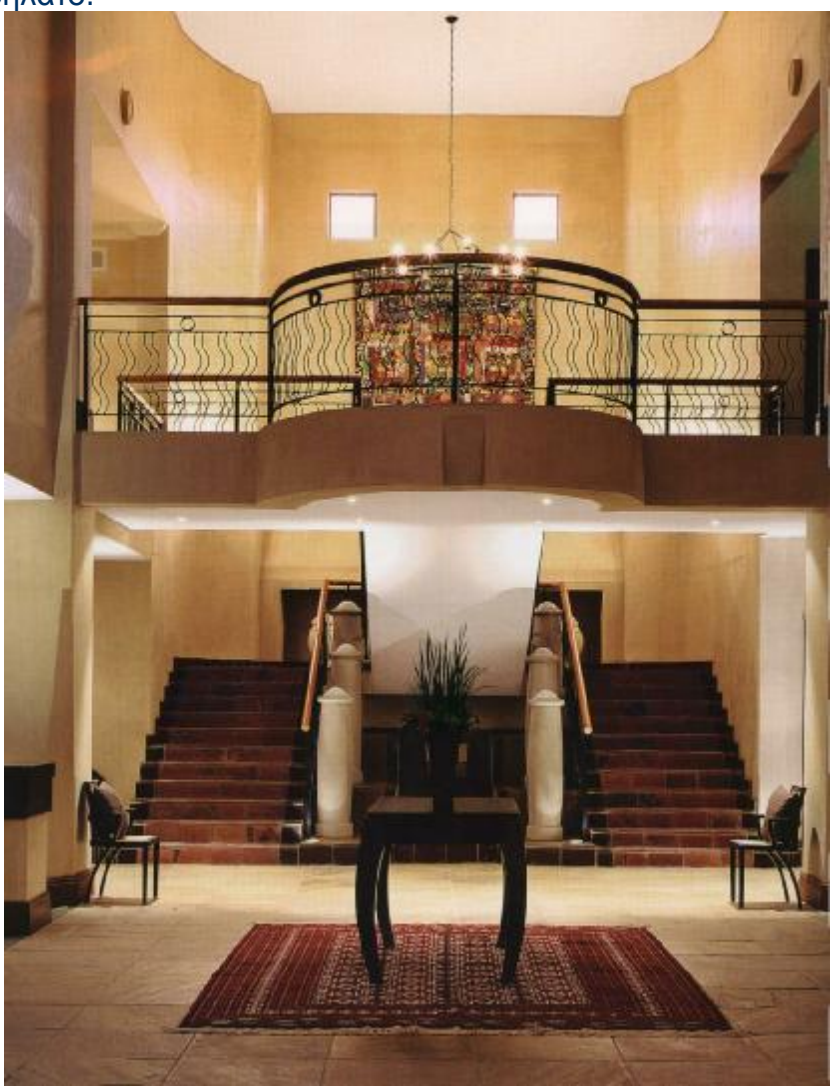
Amanjena Resort & Spa – Marrakesh, Morocco

Το Amanjena, σημαίνει στα Μαροκινά «ειρηνικός παράδεισος»και είναι μια όαση στη μέση των αμμωδών αμμόλοφων του Μαρόκου και των ξηρών ανεμωδών ερήμων. Οι μνημειακές λίμνες του θέρετρου χρησιμεύουν ως ήρεμα σημεία εστίασης, που περιβάλλονται από τις στέγες αυθεντικής βερνικωμένης μαροκινής επικεράμωσης και αμμώδους αργίλου. Τα 28 περίπτερα του SPA και τα έξι σπίτια δύο τεχνοτροπιών βρίσκονται σε ένα τοπίο που συνδυάζει την ομορφιά των φοινίκων και των ώριμων ελιών. Οι κόκκινοι τοίχοι του Amanje αντηχούν τους τοίχους πόλεων του Marrakesh, το οποίο είναι γνωστό ως κόκκινη πόλη. Τα κτήριά του είναι βασισμένα στα ιστορικά σχέδια του αρχαίου Moorish pise (συσκευασμένη γη),καθώς επίσης και στα χωριά Berber που προσκολλώνται στα κοντινά υψηλά βουνά ατλάντων της περιοχής. Το νερό είναι το ενοποιημένο στοιχείο της Amanjena, το οποίο έχει στο κέντρο του μια μεγάλη λεκάνη, παραδοσιακά μια λίμνη για να συλλέξει το νερό για την άρδευση. Το Amanjena SPA υπερηφανεύεται για το hammam του, ένα λουτρό ατμού με τις παραδοσιακές θεραπείες απολέπισης. Το SPA έχει επίσης μια χωριστή σάουνα και δωμάτιο ατμού. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν μια σειρά μασάζ και εναλλακτική θεραπεία, περιποίηση προσώπου, μασάζ, απολέπιση, λουτρά, και θεραπείες ομορφιάς. Αν θέλετε να ξεκουράσετε το σώμα σας καθώς επίσης και να χαλαρώσετε, το γυμναστήριο με τα ξύλινα-πατώματα του Amajena δίνει μια τέλεια ευκαιρία σε εσάς.



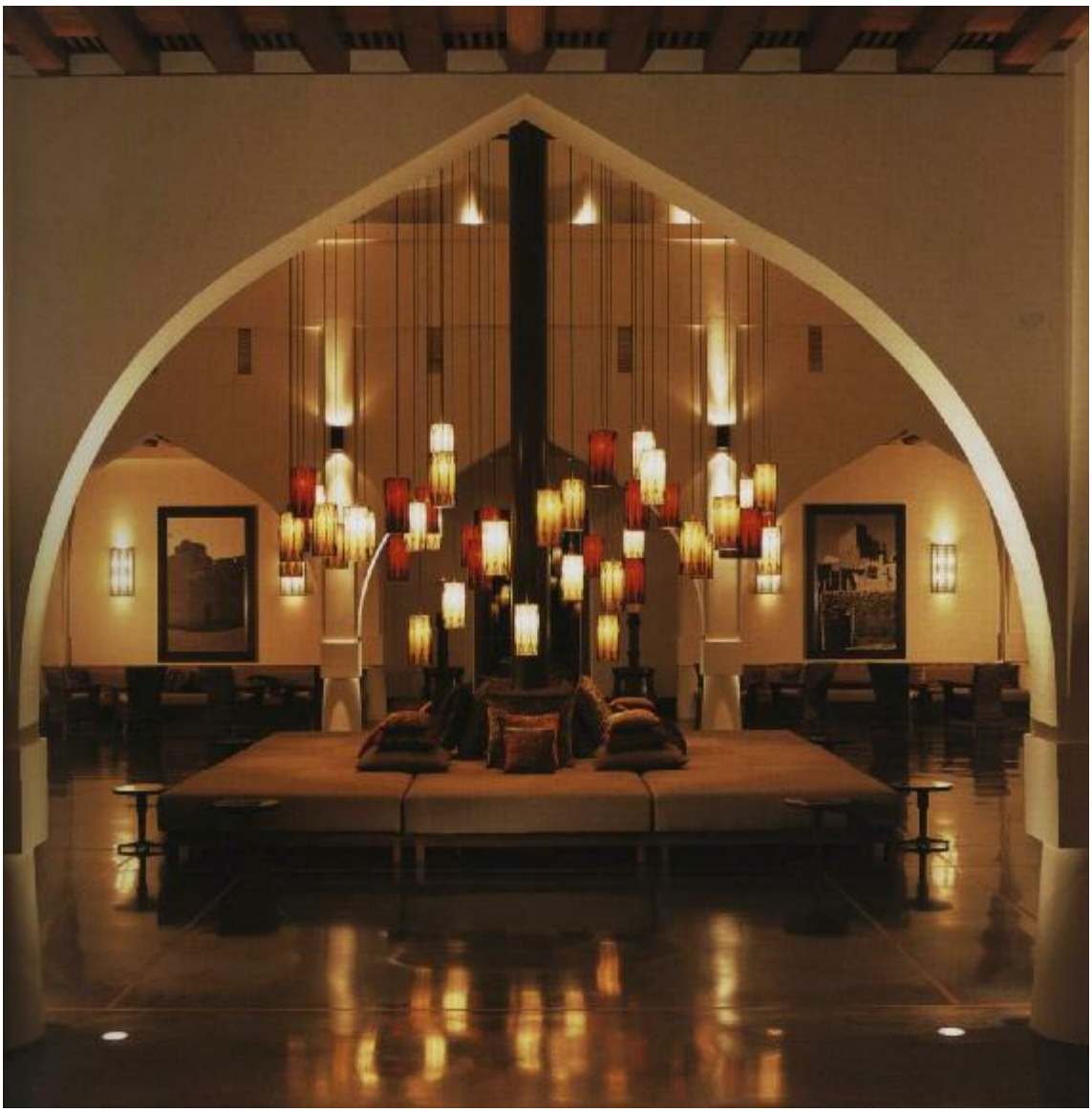
Sante Winelands Hotel & Wellness Centre – Klapmuts, South Africa

Το κτήμα Winelands, είναι ένα θέρετρο 90 δωματίων και σουιτών, που βρίσκεται σε μια ήρεμη κοιλάδα μεταξύ του Franschhoek και του Paarl και έχει τη θέα μιας λίμνης σε ένα κτήμα κρασιού στην καρδιά της περιοχής του κρασιού της Νότιας Αφρικής, που προσφέρει το τέλειο σκηνικό για μια θαυμάσια εμπειρία χαλάρωσης. Για την θεραπεία μέσω κρασιού, το κέντρο Sante Wellness χρησιμοποιεί τα σταφύλια και το κρασί που καλλιεργούνται και συλλέγονται από κοντινούς αμπελώνες. Το Sante είναι ο μόνος τόπος συναντήσεως εκτός από Les Sources de Caudalie του Μπορντώ (το γαλλικό SPA που εξήγαγε τις τεχνικές του και τη φιλοσοφία σε αυτήν την ειδυλλιακή Νοτιοαφρικανική τοποθεσία) που προσφέρει θεραπεία μέσω κρασιού. Αυτή η σειρά θεραπειών που περιέχει το σταφύλι σε προϊόντα, όπως οι λιωμένοι σπόροι σταφυλιών και το έλαιο σπόρου σταφυλιών, για το μασάζ, την υδροθεραπεία, και το σώμα τρίβουν, χαλαρώνουν, αναζωογονούν, και βελτιώνουν την κυκλοφορία. Άλλες θεραπείες SPA που εκμεταλλεύονται τη γενναιοδωρία των αμπελώνων και των οινοποιιών στην περιοχή περιλαμβάνουν περικαλύμματα κουκουλιού Chardonnay και Shiraz περικαλύμματα σωμάτων. Η διατροφή και τα detox προγράμματα συνδυάζουν τα γηγενή οργανικά προϊόντα με μαγείρεμα πέντε αστέρων(και το τοπικό γυαλί από γηγενή Shiraz είναι σίγουρα ΕΝΤΑΞΕΙ). Το Sante προσφέρει επίσης hammam, serail, tepidarium/laconium, και θεραπείες στο νερό. Οι δραστηριότητες φυσικής κατάστασης του Sante περιλαμβάνουν τις προσωπικές περιόδους άσκησης, Pilates, tai chi, γιόγκα, τρέξιμο, και ποδήλατο.



The Cedi – Muscat, Sultanate of Oman

Οι πολύβλαστοι κήποι φοινίκων, οι κομψές λίμνες, η σύγχρονη μινιμαλιστική Omani αρχιτεκτονική, η φαινομενικά ατελείωτη ιδιωτική παραλία με τις απόψεις του κόλπου του Ομάν και των πανέμορφων σειρών βουνών Muscat, κάνει το Chedi ένα θέρετρο κορυφαίου προορισμού. Από τα λαμπιρίζοντα μπλε ύδατα του Ινδικού Ωκεανού, το Chedi παίρνει ένα σύνθημα από το γενναιόδωρο τρόπο ζωής της μεγαλειότητάς του το Σουλτάνο, και κακομαθαίνει τους τυχερούς φιλοξενούμενους του με τα πολυτελή δωμάτια, που προκαλούν δέος με τους κήπους και τις λίμνες, και ένα παγκόσμιας ποιότητας εστιατόριο. Τα 161 σύγχρονα δωμάτια και οι ιδιωτικές βίλες σε αυτό το πέντε αστέρων θέρετρο παραλιών και το ντεκόρ είναι έξοχα και κάθε άνεση παρέχεται στις λαμπρές απόψεις είτε του ωκεανού είτε των βουνών Muscat. Στο SPA του Chedi οι προσφερθείσες θεραπείες περιλαμβάνουν το παραδοσιακό ταϊλανδικό μασάζ oil-free, την απελευθέρωση ενέργειας του ιαπωνικού μασάζ, και την ένταση της ανακούφισης από το μασάζ. Το μικρό μασάζ Chedi 90 λεπτών είναι ένα μίγμα αρωματοθεραπείας και δυτικών spa τεχνικών: πλήρης κίνηση κτυπημάτων ρυθμικά από το κεφάλι στα πόδια σε μια απρόβλεπτη, χαλαρωτική ροή. Ένα πρόσθετο μασάζ ποδιών ενσωματώνει στη Μεσόγειο ουσίες του ιουνιπέρου και του tangerine που καθαρίζουν και ξεκουράζουν τα πόδια μέσω της ρεφλεξολογίας.



Asia

Ananda in the Himalayas – Uttaranchal, India

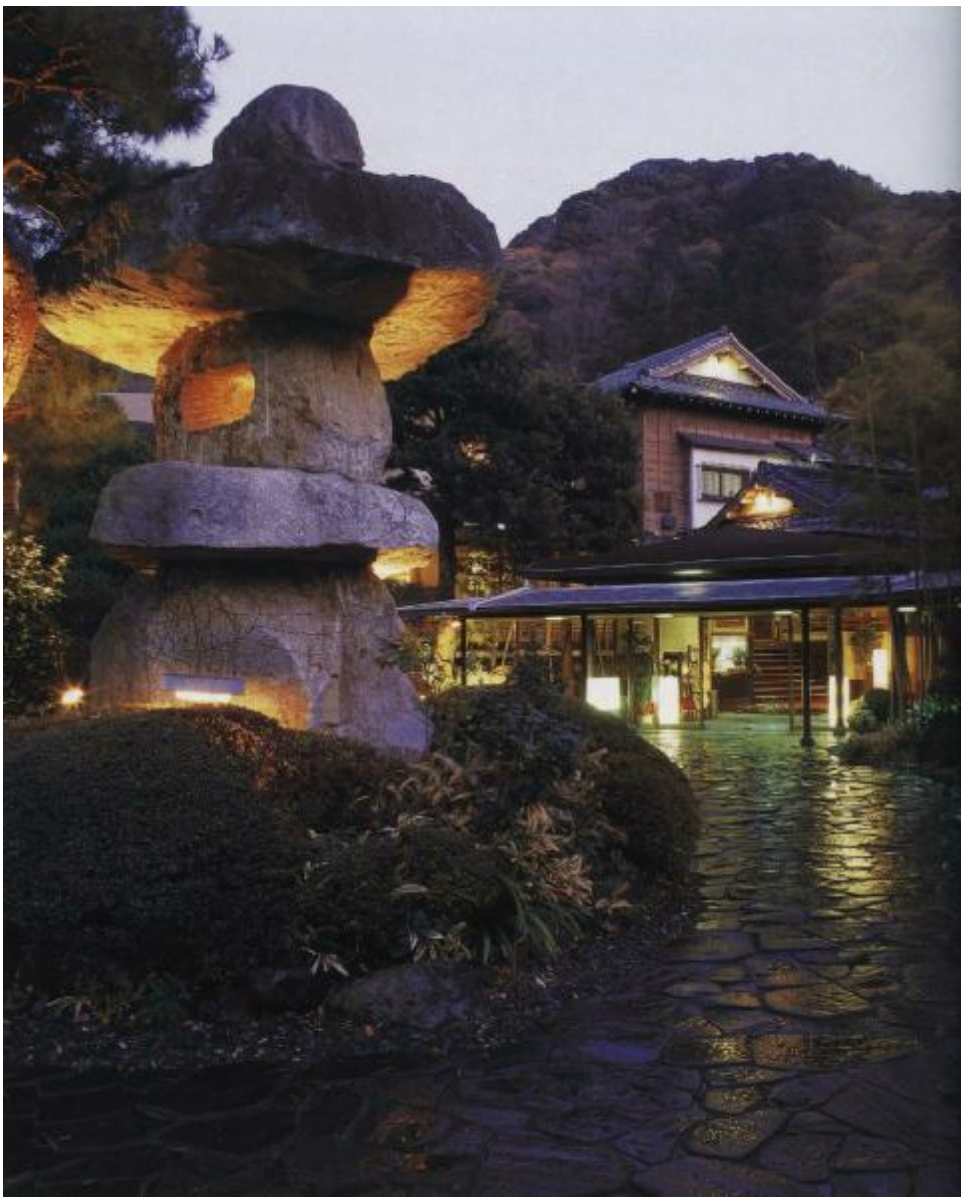
Το Ananda (αρχαία σανσκριτικά για «την ευτυχία και την ικανοποίηση») στα μυστικά Ιμαλάϊα είναι εξαπλωμένο σε εκατό στρέμματα κυματιστού δάσος στη Νότια Ασία. Εβδομήντα πέντε δωμάτια που τίθενται ανάμεσα στους θαυμάσιους κήπους είναι όλοι μυημένα στις συναρπαστικές απόψεις του ποταμού του Γάγγη και σε περιβάλλοντες λόφους. Το κέντρο αναζωογόνησης του Ananda αποτελείται από πάνω από 21.000 τετραγωνικά πόδια που αφιερώνονται στην ψυχική και φυσική αναζωογόνηση, και προσφορές μιας ευρείας σειράς γιόγκα και εργαστηρίων περισυλλογής. Εγγενείς στο SPA Ananda θεραπείες είναι τα φυσικά νερά πηγής Himalayan που χρησιμοποιούνται στα καυτά λουτρά σάουνα, δωματίων ατμού, και στην θεραπεία πίεσης-ανακούφισης υδροθεραπείας. Ιδιότητες Ayurvedic που ενσωματώνουν τις παλαιές βοτανικές θεραπείες που συνδυάζονται με πιο σύγχρονο τρόπο. Οι δυτικές προσεγγίσεις χαρακτηρίζουν τις προσφορές υπογραφών του SPA Ananda. Η θεραπεία μασάζ περιλαμβάνει το κλασικό σουηδικό μασάζ. Ταϊλανδικά μασάζ, μασάζ αρωματοθεραπείας, το μασάζ αφής Ananda, και το οικείο μασάζ ζευγών που εκτελείται ακολουθία Kama SPA. Τα φυσικά συστατικά όπως το Papaya Detox χρησιμοποιούνται στις επεξεργασίες SPA για τις φυσικές ιδιότητές τους και δυνάμεις. Πέρα από τους τοίχους SPA, οι φιλοξενούμενοι μπορούν επίσης να πραγματοποιήσουν οδοιπορικό, ποδήλατο βουνών, ψάρεμα για την πέστροφα ή το δυνατό mahseer (ένα ψάρι που μπορεί να είναι μέχρι οκτώ πόδια μακρύ), να οδηγούν στα ορμητικά σημεία του ποταμού του Γάγκη, ή ακόμα να πηγαίνουν σε σαφάρι για να πιάσουν μια αγέλη των τίγρεων, των ελεφάντων, και των λεοπαρδάλεων.

Four Seasons Resort Bali at Sayan – Bali, Indonesia

Ακριβώς δέκα λεπτά από το πολιτιστικό και καλλιτεχνικό κέντρο του νησιού του Ubud, οι Τέσσερις Εποχές του Μπαλί στο Sayan είναι ένας εξωτικός προορισμός που χαρακτηρίζεται από 18 υπέροχες σουίτες και 42 απομονωμένες βίλες, κάθε μια με μια ιδιωτική λίμνη κατάδυσης. Όλες οι στεγάσεις φιλοξενούμενων προσφέρουν εντυπωσιακές απόψεις της κοιλάδας των ποταμών του Ayung. Το Sayan καυχάται για τις τρεις βίλες SPA που απεικονίζουν την κομψή αρχιτεκτονική του θέρετρου. Φυσικά υλικά που συνδυάζονται με τα εγγενή σχέδια όπως τα χειροποίητα καλύμματα επίπλων μεταξιού Sulawesi, που χρησιμοποιούνται στο μασάζ βεράντας. Οι βίλες SPA μπορούν να προσαρμόσουν τις διαδοχικές θεραπείες για τα ζεύγη, και κάθε ένα συνδέεται με τα περίπτερα που προσφέρουν περιποίηση με τον ατμό. Οι μεγάλες μπανιέρες με τα παρακείμενα υπαίθρια ντους αγνοούν διακριτικά τα ιδιωτικά προαύλια των κήπων. Οι πικάντικες θεραπείες στην προσφορά των SPA περιλαμβάνουν την κόκκινη στιλβωτική ουσία σωμάτων πιπεροριζών, το περικάλυμμα σωμάτων δεντρολίβανου, βασιλικού, και το Μπαλί μασάζ. Για τελευταίο στη χαλάρωση και την πολυτέλεια, δοκιμάστε τη γενναιόδωρη θεραπεία σωμάτων Lulur Sayan, μια τεχνική ομορφιάς της Ιάβας αυτή που αρχίζει με μια ενδυναμωτική βοτανική απολέπιση που ακολουθείτε από έναν παφλασμό γιαουρτιού. Συνεχίζεται με ένα κατευναστικό ylang-ylang λουτρό πετάλων και ένα χαλαρωτικό μασάζ από το Μπαλί που χρησιμοποιεί την ευώδη λοσιόν σωμάτων από λουλούδια. Μετά από το σώμα και το μυαλό ένα βοτανικό ελιξίριο jamu χρησιμεύει για να ολοκληρώσει το τελετουργικό.

Inn Seiryuso – Shizuoka-ken, Japan

Σιωπή, εκτός από τη ροή ενός ρεύματος βουνών και την αρμονία του κελαηδήματος των πουλιών. Περίπτερα που τακτοποιούνται επιδέξια μεταξύ των ιτιών και μπαμπού. Ένας ιαπωνικός κήπος που μαζεύεται με τη τσουγκράνα και αγγίζει την τελειότητα. Ατμός που βγαίνει από τις ακίνητες, βαθιές λίμνες. Το πανδοχείο Seiryuso, ένα παραδοσιακό πανδοχείο, η τέχνη Zen και τα καυτά λουτρά τόσο εγγενή στον ιαπωνικό πολιτισμό. Εδώ, όπως σε όλη την επαρχία, υπόγεια ελατήρια ρίχνουν το ζεματιστό νερό που προέτρεψε το εθνικό πάθος για το λούσιμο για να καθαρίσουν όπως στην τελετή τσαγιού. Φορώντας το yukata, τις συνήθεις λεπτές ίνες βαμβακιού, λουόμενοι οδηγούνται στις ιδιωτικές πισίνες με στρογγυλευμένες μορφές. Οι μπανιέρες βρίσκονται εκτός της πισίνας για τον καθαρισμό που προηγείται της ενυδάτωσης στα στον ύδατα ατμού, που φθάνουν σε μια πίεση διαλύοντας το άγχος στους 104°F. Οι υδρατμοί κρύβουν και έπειτα αποκαλύπτουν τα περιβάλλοντα βουνά. Εύκαμπτος και σε μια κατάσταση ευφορίας, ο φιλοξενούμενοι μπορεί να εισχωρήσει μέσω του shiatsu, και της ρεφλεξολογίας και άλλες τεχνικές μασάζ στη μυστικότητα των δωματίων τους. Καθώς το βράδυ κατεβαίνει, ο φιλοξενούμενος είναι εξαπλωμένος σε χαλιά tatami άχυρου που καλύπτουν 24 δωμάτια και 6 σουίτες, ο ύπνος μιας καλής νύχτας όλα είναι εγγυημένος.

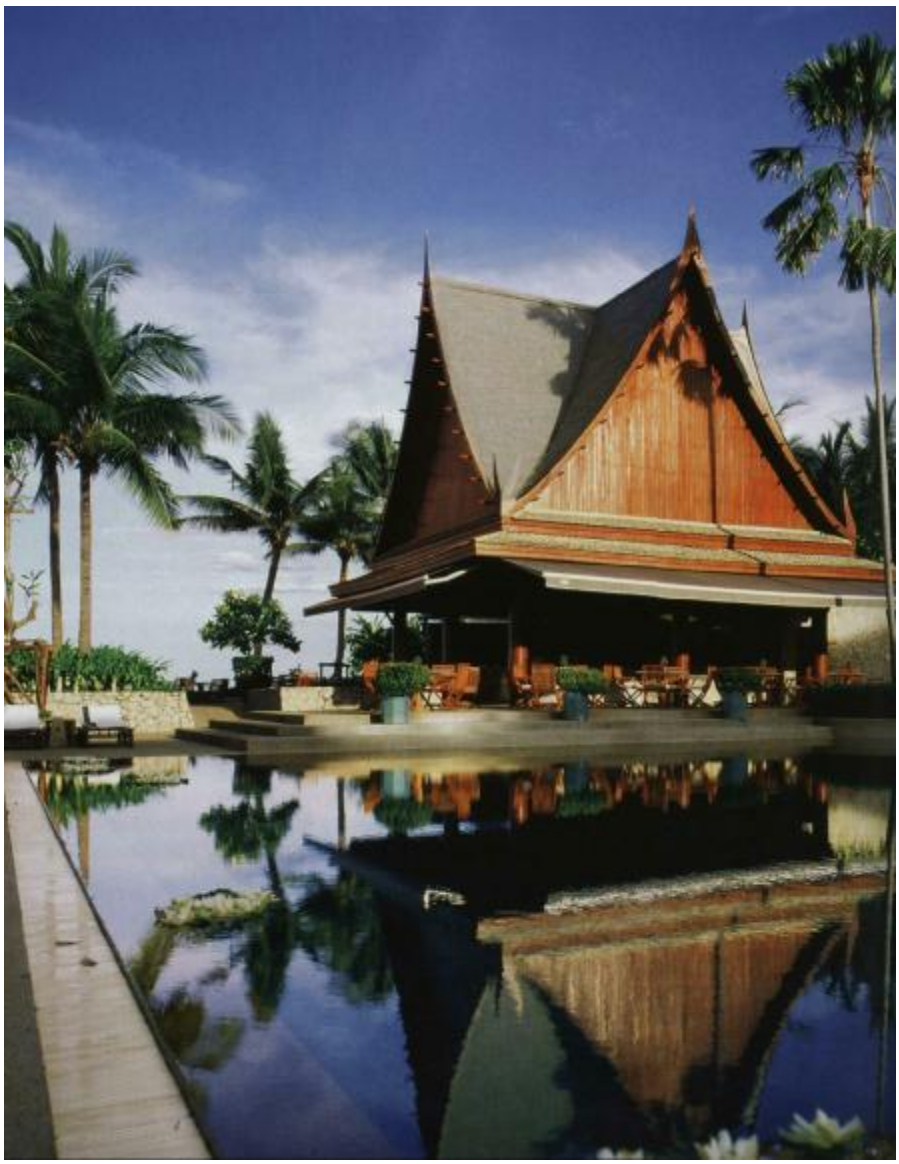


The Island Spa at the Four Seasons Resort Maldives – North Male Atoll, Maldives

Σε ένα ιδιωτικό νησί στον Ινδικό Ωκεανό, σε μία κοραλλιογενή νήσο που σφύζει από τη λαμπρή θαλάσσια ζωή, το θέρετρο Μαλβίδες Τεσσάρων Εποχών είναι το υπέρτατο στην πολυτέλεια των SPA. Ένα ημίωρο ταξίδι παίρνει τους φιλοξενούμενους στο νησί Kuda Haraa, όπου 106 bungalows και βίλες αναμένουν στην παραλία ή στα ξύλα πέρα από τη λιμνοθάλασσα. Η εμπειρία SPA είναι μοναδική: Το νησί SPA είναι επίσης από μόνο του νησί, προσιτό με το dhoni (η παραδοσιακή ξύλινη βάρκα των Μαλβίδων). Πέντε περίπτερα θεραπείας thatched που χτίζονται για τα ζεύγη βρίσκονται στην άκρη παραλιών, πάνω από τον ίδιο τον ωκεανό. Σε κάθε περίπτερο, κρατούν τις συρόμενες ξύλινες πόρτες ανοικτές για τα ευώδη αεράκια και τις πανοραμικές απόψεις θάλασσα, ενώ οι παραφωτίδες κάτω από τα κρεβάτια μασάζ επιτρέπουν στους φιλοξενούμενους να δουν το νερό από τα λίκνα προσώπου τους. Μεγάλου μεγέθους μπανιέρες δύο ατόμων, τα υπαίθρια ντους κήπων, και οι αρωματικοί πετρελαιοκαυστήρες προσθέτουν ένα πρόσθετο στοιχείο του ειδυλλίου. Οι θεραπείες καλύπτουν την κλίμακα από ayurvedic τεχνικές από την Ινδία στα παραδοσιακά ελιξίρια σωμάτων από την Ινδονησία. Εγγενές Maldivian επίγειο σανταλόξυλο χρήσεων απολέπισης, ροδόνερο για ένα ξέβγαλμα, και frankincense λοσιόν σώματος για να ενυδατώσετε το σώμα σας. Οι καθαρές κουρτίνες, και τα στοιχεία σχεδίου από την Ινδία και το Μαρόκο δίνουν στο SPA εξωτική γεύση.

The Oriental Spa – Bangkok, Thailand

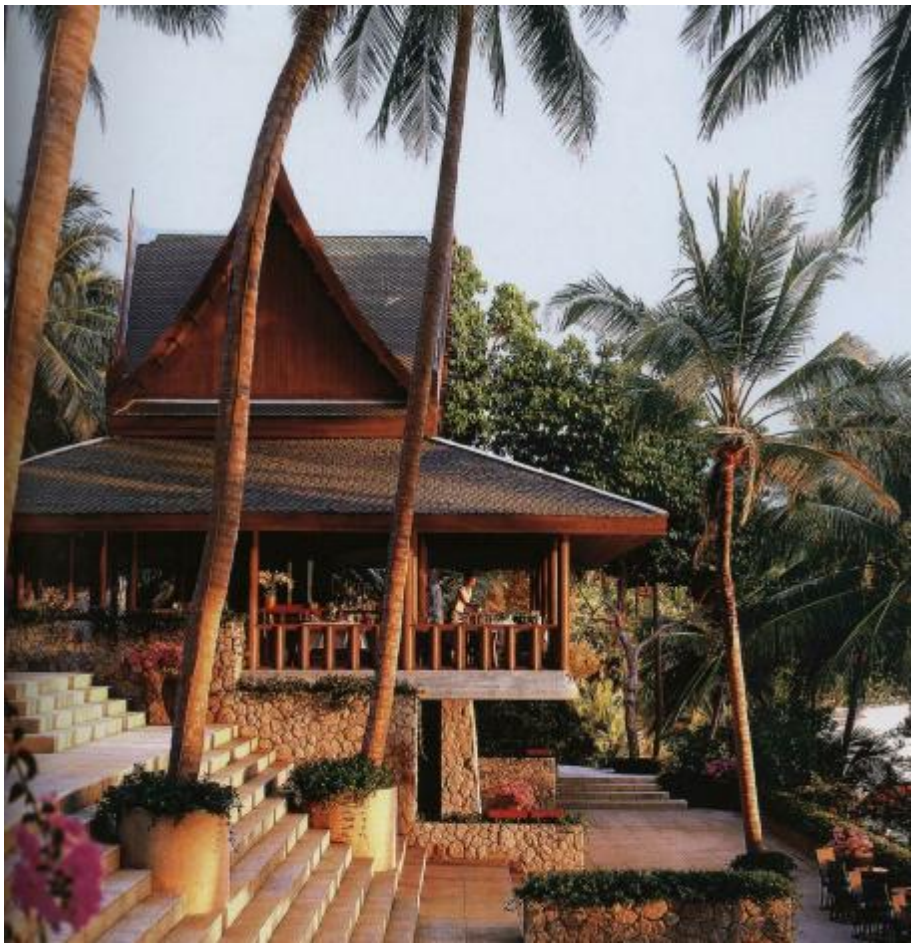
Μια γεωγραφική καθώς επίσης και πνευματική αποχώρηση από τη σύγχρονη πόλη είναι το Oriental Spa, ένας σύντομος, γραφικός γύρος με βάρκα στον ποταμό Chao Phya από την Μπανγκόκ που προσφέρει 358 δωμάτια και 35 σουίτες. Το εκατονταετές παραδοσιακό σπίτι teakwood, γεμισμένο με εγγενείς ορχιδέες και μυρωδάτη χλόη λεμονιών, ανακαινίστηκε με τα γηγενή teak πατώματα. Ταϊλανδικές αντίκες, μαλακό φιλτραρισμένο φως, μια μακριά λίμνη κρίνων -θυμίζουν την εποχή που συγγραφείς όπως ο Joseph Conrad, ο Graham Greene, και ο Somerset Maugham ήταν κανονικοί φιλοξενούμενοι του ξενοδοχείου. Στο SPA, ο αέρας της στοχαστικής ηρεμίας επεκτείνεται στις πολυτελείς θεραπείες στις σουίτες (που εξοπλίζονται με το ιδιωτικό δωμάτιο και το ντους ατμού) όπου ο δυνατότερος ήχος είναι αυτός των στολών μεταξιού των θεραπόντων. Πολλές από τις θεραπείες επισύρουν την προσοχή στις αρχαίες ταϊλανδικές τεχνικές και ενσωματώνουν τα καθαρά βότανα. Παραδείγματος χάριν, το δέρμα ετοιμάζεται για την υπογραφή που θα αφήσει το ασιατικό βότανο με περικάλυμμα φτιαγμένο από μέλι που αναμιγνύεται με τα φύλλα μέντας και λεβάντας, λουλούδια, και σπόρους. Ένα θερμικό περικάλυμμα, η ενυδατική μάσκα σωμάτων της άσπρης ταϊλανδικής λάσπης, η καμφορά, η μέντα, το turmeric, και το umarind ανακατεμένα με το σουσάμι και το φρέσκο γάλα αποκαθιστούν το δέρμα ασκώντας μια υπέροχα ευεργετική επίδραση επάνω στο πνεύμα.



Caribbean

Shambhala at Parrot Cay – Turks & Caicos Islands, British West Indies

Ο Robert De Niro, η Donna Karan, και η Demi Moore είναι μεταξύ των φιλοξενούμενων προσωπικοτήτων που έχουν συχνάσει στην αποκλειστική κοραλλιογενή νήσο παπαγάλων, που βρίσκεται επάνω σε ένα ιδιωτικό νησί looo-acre στην αλυσίδα των Turks&των Caicos (ακριβώς μια ώρα και μισή πτήση από το Μαϊάμι). Τα 60 δωμάτια, τα σπίτια στην παραλία, και οι βίλες, με τα πατώματα πεύκων, οι ασπρισμένοι τοίχοι, και τα four-poster κρεβάτια που επιδένονται στο άσπρο τούλι είναι λίγα μόνο από τα χαρακτηριστικά του SPA. Επίσης υπάρχουν στέγες κεραμιδιών τερακότας, άσπρες με φράκτη βεράντες και άσπροι καλυμμένοι καναπέδες που προσθέτουν στην αισθητική του. Ασιατικά-εμπνευσμένο το Shambhala spa είναι μια ολιστική υποχώρηση που στεγάζεται σε τέσσερις δομές που αγνοούν τους ελώδεις υγρότοπους του νησιού. Το κύριο κτήριο έχει τρία δωμάτια μασάζ, κάθε ένα με το ιαπωνικό λουτρό του, καθώς επίσης και ένα sundeck που οδηγεί σε μια λίμνη 540 τετραγωνικών-ποδιών, τρία ιδιωτικά περίπτερα για τα ζεύγη είναι επίσης διαθέσιμα. Παραδοσιακή ασιατική θεραπεία συμπεριλαμβανομένου ενός μικρού ταϊλανδικού μασάζ 90 λεπτών που εκτελείται από βουδιστές μοναχούς προσφέρεται μαζί με τις νέες ayurvedic θεραπείες όπως Ahbyanga (ένα μασάζ με 4 χέρια) και Ubtan (μια βοτανική δύναμη απολέπισης). Η σειρά προϊόντων από το δημοφιλή Δρα Hauschka που ενδυναμώνει, το δέρμα αναπτύχθηκε αποκλειστικά για Shambhala. Οι συμπληρωματικές δραστηριότητες όπως η γιόγκα και οι Pilates προσφέρονται καθημερινά, και οι πρόσθετες εβδομαδιαίες δραστηριότητες σχεδιάζονται τακτικά, με επισκέψεις από τους διεθνείς ειδικούς υγείας και τους εκπαιδευτικούς γιόγκα.



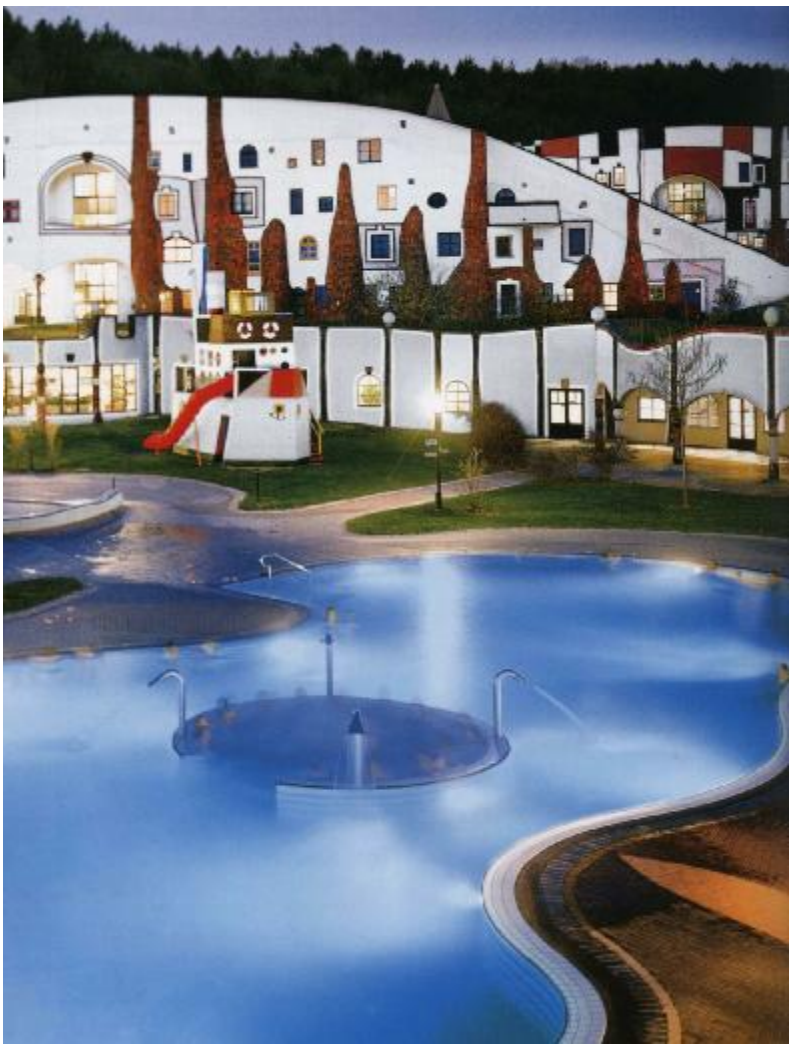
La Samanna – French West Indies

Το Λα Samanna, που αποτελείται από 81 σουίτες σε 55 στρέμματα σε Baie Longue, μια ημισελινοειδής παραλία άσπρης άμμου, προκαλεί ένα παραδοσιακό Γαλλικό πνεύμα με μια καραϊβική ψυχή. Οι φιλοξενούμενοι έρχονται εδώ για μεγάλο αριθμό λόγων, μεταξύ τους εκτενές κελάρι κρασιού Λα Samanna, gourmet κουζίνα, συναρπαστική θέα παραλιών, και luxe spa θεραπείες. Το Elysee Spa καυχάται για τα εσωτερικά/υπαίθρια τροπικά δωμάτια, το στούντιο Pilates, και για έναν αριθμό ιδιαίτερων θεραπειών. Το πιο γνωστό από αυτά είναι το Thalatherm, σχεδιασμένο από το διάσημο Institut Phytomer στη Γαλλία. Μετά από μια ημέρα δραστηριοτήτων, οι φιλοξενούμενοι μπορούν να κάνουν κάποια άσκηση στο Λα Samanna σε επαγγελματικά γήπεδα αντισφαίρισης, ή στη λίμνη του. Κάθε μια από τις ακολουθίες του καραϊβικού θέρετρου εφοδιάζει πλήρως το λουτρό με L'Occitane προϊόντα, loofahs, και κεριά αρώματος, που επιτρέπουν στους φιλοξενούμενους να συνεχίσουν τις προσωπικές θεραπείες SPA στα δικά τους μυστικά δωμάτια. Επίσης στο Λα Samanna το θέμα της πολυτέλειας που συγκλίνει με τη φύση είναι οι ήρεμοι τόνοι στο ντεκόρ του. Το εσωτερικό σχέδιο προορίζεται να δώσει το συναίσθημα στη μεσογειακή βίλα.

Europe

Rogner – Bad Blumau Hotel & Spa - Austria

Νερό παντού βγαίνει από τις φυσικές καυτές πηγές, αναβλύζει από το μασάζ, πιάνοντας τις αντανακλάσεις από τις κατασκευές που δημιουργηθήκαν για το Rogner-Bad Blumau ξενοδοχείο με τα 307 δωμάτια, σουίτες και διαμερίσματά του. Ο φημισμένος Αυστριακός καλλιτέχνης- αρχιτέκτονας Friedensreich Hundertwasser (του οποίου το όνομα σημαίνει «εκατό νερά») έχει ολοκληρώσει τις δικές του χρωματισμένες προσόψεις με τους λαμπερούς θόλους και τους ακιδωτούς κώνους. Μέσα στο ξενοδοχείο, τα δωμάτια εξοπλίζονται σε ένα ομοίως εκπληκτικό ύφος, εναλλάσσοντας τις σκληρές άκρες υπέρ των κυματιστών τοίχων και κάμπτοντας τις επιπλώσεις που ακολουθούν κατευθείαν το υδατώδες θέμα του spa. Είναι όλο θεαματικό για τα μάτια πριν μπουν στο εσωτερικό του Vulkania - μια σύνθετη κατοικία χαλάρωσης ,μια θερμική λίμνη ύδατος, ένα νησί μασάζ, μία υπαίθρια λίμνη κρύου-ύδατος, και μια σειρά δωματίων που προτείνονται για ανάπαυση. Σε όλο το SPA, οι σάουνες και τα ατμόλουτρα είναι άφθονα, από το «δωμάτιο αρώματος» στα παραδοσιακότερα ρωμαϊκά και τουρκικά λουτρά. Οι εναλλακτικές λύσεις θεραπειών περιλαμβάνουν τις ανατολικές τεχνικές μασάζ τέτοιες σαν shiatsu και Tuina καθώς επίσης και μια μοναδική επιχείρηση υποβρύχια θεραπεία που στοχεύει στη χαλάρωση του δεμένου ιστού και προωθεί τη μεγαλύτερη ευελιξία. Η σειρά ομορφιάς του προσώπου και του προγράμματος ικανότητας Aqua selection βασισμένου στο νερό αθλητικού κύκλου είναι διαθέσιμες σε αυτήν την υδρόβια ευχαρίστηση.



Quellenhof – Aachen, Germany

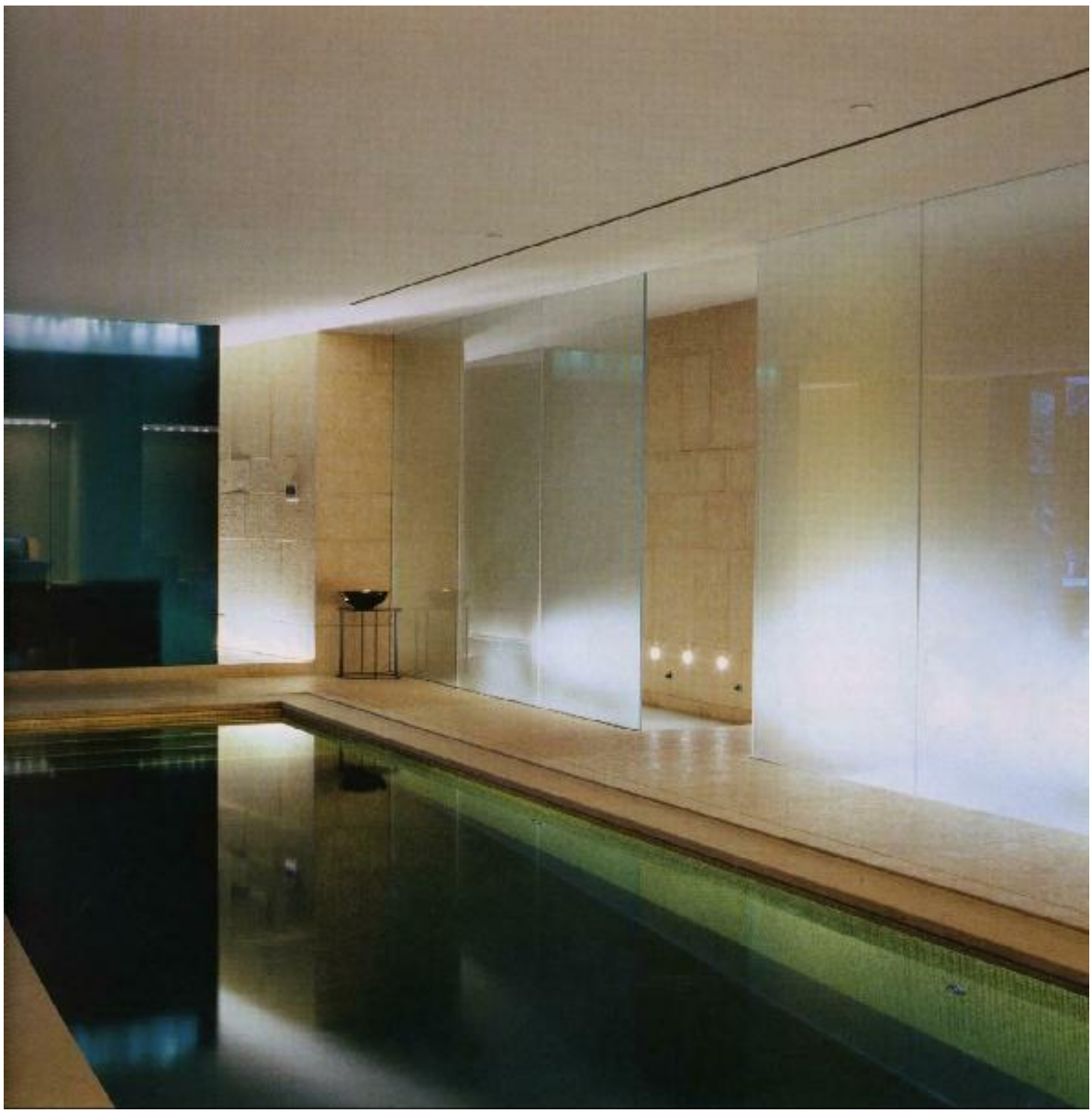
Το Dorint Quellenhof στο Άαχεν έχει δώσει στις επιχειρήσεις σε όλη την Ευρώπη ένα προστιθέμενο κίνητρο για να κρατήσουν τις συνεδριάσεις τους και να παρέχουν συναντήσεις στη Ρηνανία. Ένα δραστήριο κέντρο διαλέξεων δεν φαίνεται η λογικότερη θέση για ένα παγκόσμιας ποιότητας SPA, αλλά ποιος καλύτερος τρόπος υπάρχει για να τελειώσει μια ημέρα των παρουσιάσεων PowerPoint απ' ότι με ένα μασάζ; Το Quellenhof έχει φτιάξει ένα περιβάλλον SPA «βασισμένο στη φιλοσοφία και τις ολιστικές αρχές του βουδισμού Zen. Το Royal Spa, που δημιουργήθηκε από τον εσωτερικό σχεδιαστή Anne Maria Jagfeld, αγκαλιάζει τα πολυτελή υλικά όπως το ξύλο καρυδιάς, τη μαύρη πλάκα, και το γυαλί και εστιάζει στο να επιτύχει τη χαλάρωση και την ανανέωση κατευθείαν στα προγράμματα ικανότητας, σε ιατρικές και θεραπείες ομορφιάς. Του Royal Spa οι υπηρεσίες καλύπτουν την κλίμακα από τα λουτρά των θαλασσών στα περικαλύμματα αλγών. Οι υπέροχες, μινιμαλιστικές εγκαταστάσεις της προσφέρουν μια πραγματική εμπειρία για τον επισκέπτη, συμπεριλαμβάνουν ένα τουρκικό λουτρό, μια φινλανδική σάουνα, μια βιοσάουνα, ένα grotto πάγου, ένα σολάριουμ, ένα κέντρο άσκησης, και σαλόνι ομορφιάς. Για τους φιλοξενούμενους που επιδιώκουν τη διαφυγή από πιέσεις της εργασίας μέσω της φυσικής άσκησης καθώς επίσης και των πολυτελών θεραπειών του SPA, πολυάριθμες δραστηριότητες συμπεριλαμβανομένης της αντισφαίρισης, το πατινάζ στον πάγο, της αλιείας, της πεζοπορίας, μπορούν όλοι να απολαύσουν εδώ κοντά.

Capri Palace Hotel & Spa – Capri, Italy

Βρίσκεται επάνω στο γραφικό ιταλικό νησί από το οποίο παίρνει το όνομά του, το ξενοδοχείο παλατιών Capri & SPA προσφέρει ένα σπίτι-μακριά-από-το σπίτι σε αναζήτηση της χαλάρωσης και της αναζωογόνησης. Διαμορφωμένο σύμφωνα με τις κλασσικές μεσογειακές γραμμές, το ξενοδοχείο με 77 δωμάτια και σουίτες μοιάζει με ένα ευχάριστο παλάτι με τις ρωμαϊκές στήλες, τα θολωτά ανώτατα όρια, τους ειδικά πλαισιωμένους καθρέφτες, και ένα άσπρου χρώματος σχέδιο. Το SPA, ονόμασε καταλλήλως το αγρόκτημα ομορφιάς Capri, και η εστίαση είναι στην προσωπική αισθητική. Οι διαταγές του γιατρού περιλαμβάνουν μια εμβύθιση στη λίμνη υδροθεραπείας με ένα περικάλυμμα φυκιών ή ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής που καταρτίστηκε από μια ομάδα των διατροφολόγων και των προσωπικών εκπαιδευτών. Το SIGNATURE LEG SCHOOL εστιάζει στα χαμηλότερα άκρα - στα προβλήματα από τη φτωχή κυκλοφορία, στην κυτταρίτιδα, στις κιρσώδεις φλέβες και έπειτα φροντισμένος με μια πορεία της συμπληρωματικής θεραπείας που συνδυάζει και τις παραδοσιακές και τις εναλλακτικές προσεγγίσεις. Παραδείγματος χάριν, η λάσπη και τα λουτρά και οι εμποτισμένοι επίδεσμοι υποκινούν τη ροή αίματος ενώ το μασάζ βαθύ ιστού αποβάλλει τις τοξίνες.

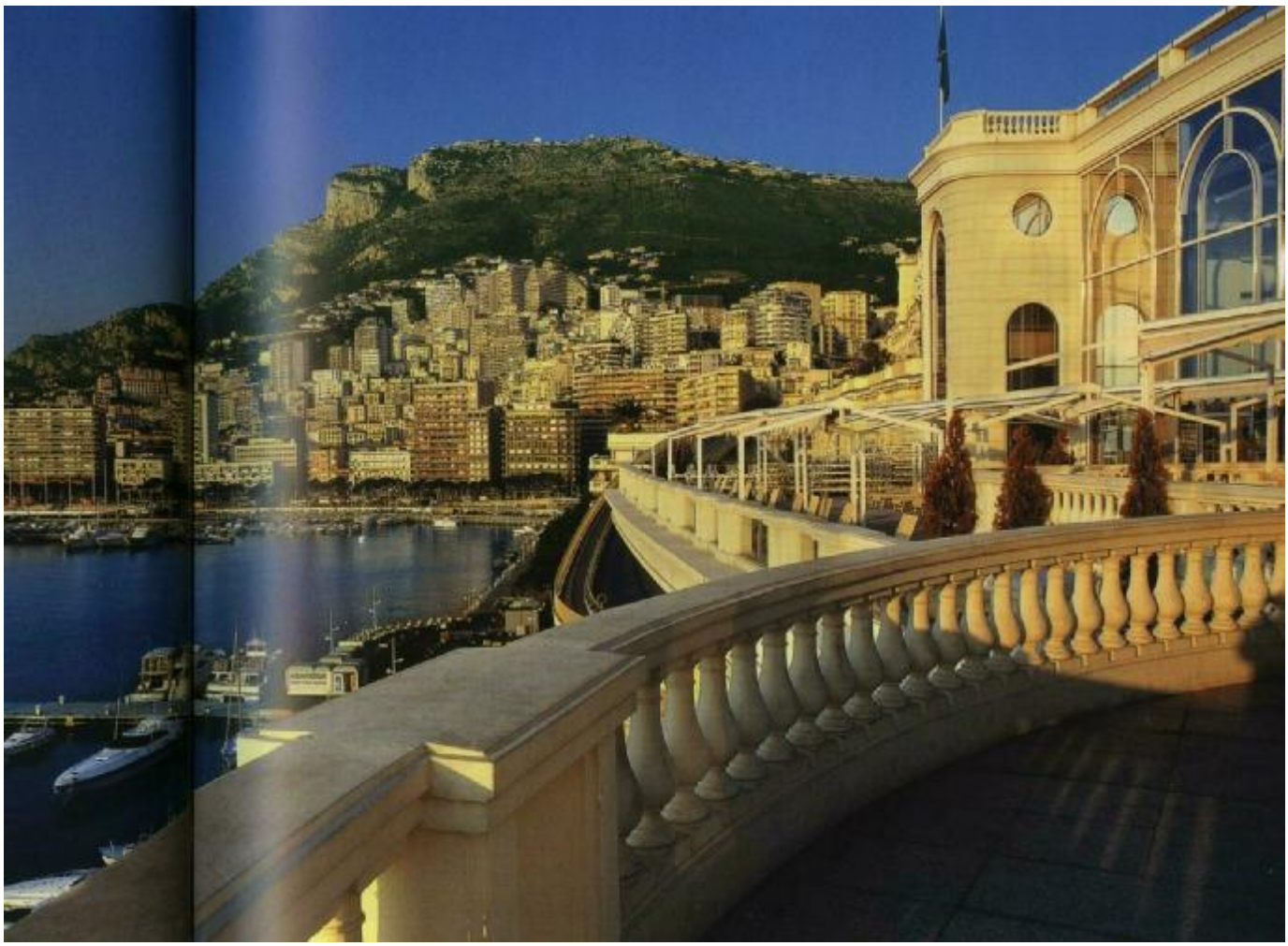
Bulgari Hotel – Milan, Italy

Το ιταλικό σπίτι πολυτέλειας Bulgari υπόσχεται μια υγιή δόση του la dolce vita στο αρχαιότερο ξενοδοχείο και το SPA του, τοποθετημένο στην περιοχή μόδας του Μιλάνου. Στεγασμένο σε μια πρώην μονή καλογραιών που οριοθετείται από τους βοτανικούς κήπους, το Bulgari spa-εμπνέεται από τα άφθονα τοπικά υλικά σχεδίου και χαρακτηριστικών γνωρισμάτων όπως την πέτρα του Βιτσέντσα και το τουρκικό μάρμαρο Afyon. Η εσωτερική, λίμνη από χρυσό απεικονίζει την αρχαία παράδοση ευεξίας προσθέτοντας την απαραίτητη ποσόστωση του ιταλικού glamour. Το SPA προσφέρει την υπογραφή του σε τρεις θεραπείες που χρησιμοποιούν αποκλειστικά τα Bulgari, συμπεριλαμβανομένης της πλάτης, του προσώπου, και της θεραπείας κρανίων με καυτές πέτρες. Μια αποτοξίνωση και μια εντατική θεραπεία του προσώπου είναι ο πρόδρομος σε ένα χαλαρωτικό μασάζ πλατών και κρανίων που χρησιμοποιεί acupres και στοχεύει στο να ανακουφίσει την πίεση. Μετά από αυτό, οι καυτές πέτρες τοποθετούνται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, των ώμων, και του λαιμού για να υποκινήσουν ζωτικής σημασίας σημεία. Ένα επικεφαλής μασάζ ολοκληρώνει την εμπειρία. Οι φιλοξενούμενοι μπορούν να συνεχίσουν την ημέρα τους στα τουρκικά λουτρά του SPA.



Les Thermes Marins de Monte – Carlo – Monte Carlo, Monaco

Μόντε Κάρλο - το όνομα δημιουργεί από μόνο του εικόνες γοητείας και χλιδής. Το Thermes Marins του Μόντε Κάρλο SPA, που χτίστηκε κατ' εντολή του πρίγκιπα RAINIER III και υπό την καθοδήγηση ενός εμπειρογνώμονα στη θεραπεία thalasso, εκπληρώνει εκείνο το όραμα. Ο πύργος εξουσιάζοντας το χαρακτηριστικό γνώρισμα της πρόσοψης του είναι σχηματισμένος ως αψίδα και τα παράθυρα του πιάνουν τις αντανακλάσεις του μεσογειακού λαμπυρίσματος σχεδόν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ένα υπαίθριο, πεζούλι προκυμαιών προσφέρει εύγευστα αλλά υγιεινά γεύματα για τους επισκέπτες. Μέσα στο συγκρότημα των 4 επιπέδων, το φως του ήλιου λούζει την εσωτερική ψυχαγωγική λίμνη, που αντλεί μέσα από τα μακριά βάθη της Μεσογείου τα νερά της ,και αστράφτει κάτω από ένα θαλασσινό κοχύλι. Ακόμη υπάρχει μια δεύτερη λίμνη με ενσωματωμένα αεριωθούμενα ρεύματα χαρακτηριστικών γνωρισμάτων. Εκτός από τις λίμνες, η χωριστή ξηρά ζώνη προσφέρει τα δωμάτια μασάζ με τις απόψεις της κυανής θάλασσας, μιας κατάστασης προόδου για τον τονισμό, και μαρμάρινο ευθυγραμμισμένο hammam για να διώξει τις ακαθαρσίες μέσα σε ένα βασιλοπρεπές περιβάλλον.



Sofitel Thalassa Vilalara – Lagos, Portugal

Το Sofitel Thalassa Vilalara ψηλά σε μια κορυφή απότομων βράχων που αγνοεί μια ευρεία, άσπρη παραλία με 122 σουίτες και 8 διαμερίσματα παίρνει το όνομά τα άσπρα νερά του Ατλαντικού. «Thalassa» είναι η ελληνική λέξη για τη θάλασσα. Συνδυασμένος με το «theropia,» σημαίνοντας επεξεργασία, αυτό γίνεται thalassotherapy, του SPA. Τοποθετημένο μέσα σε ένα πολύβλαστο και ευώδες τοπίο δέντρων tangerine με δάφνες κερασιών, και θάμνους λεβάντας, τα σύγχρονα χαμηλά κτήρια συνδυάζονται διακριτικά στα περίχωρα. Μέσα σε μια σειρά ελαφρά γεμισμένων δωματίων, το νερό είναι το κυρίαρχο στοιχείο. Το συνιστώμενο έξι ημερών πρόγραμμα αρχίζει με διαβουλεύσεις κατά τη διάρκεια των οποίων οι θεράποντες καταρτίζουν μια πορεία και εμπνέονται συνήθως από θαλάσσιες θεραπείες. Για να διευκολύνουν τους ανήσυχους μυς, τα αεριωθούμενα μασάζ ρίχνουν το νερό της θάλασσας στις υπαίθριες λίμνες. Με το ντους ψεκασμού ρίχνουν μια ευγενή, αλατισμένη πλούσια υδρονέφωση. Για να θεραπεύσουν τις αναταραχές ύπνου, χρησιμοποιούν περικαλύμματα φυκιών ως φυσικά ηρεμιστικά. Για τη γενική ευημερία, οι κατηγορίες chi voga και tai κρατιούνταν στην ηρεμία ενός στούντιο που εξουσιάζεται από εξωτικούς κάκτους και φοίνικες. Και φυσικά η ιδιωτική παραλία του SPA προσφέρει μια ρύθμιση από την οποία κάποιος μπορεί να δοκιμάσει αρχικά το thalassotherapy!

Lenkerhof Alpine Resort – Lenk, Switzerland

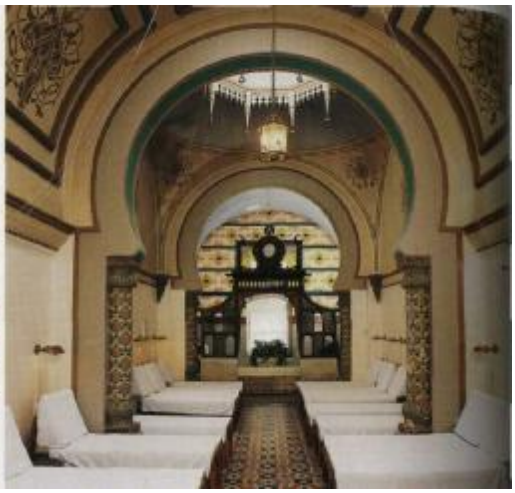
Ούτε παραδοσιακό ούτε μοντέρνο, το αλπικό θέρετρο Lenkerhof φέρνει μια φρέσκια προοπτική σε ένα μεγάλο ξενοδοχείο. Τοποθετημένο σε μια από τις πιο όμορφες κοιλάδες στις ελβετικές Άλπεις, το Lenkerhof είναι μια από τις επτά πηγές του τοπικού ποταμού Simme. Οι θαυμάσιες ομορφιές σε αυτό το κομψό άδυτο είναι βέβαιο ότι προωθούν τη χαλάρωση, την ομορφιά, την υγεία, και την ικανότητα. Η μεγάλη ευρωπαϊκή παράδοση στα SPA, δίνει έμφαση στα αναζωογονητικά αποτελέσματα των σαουνών. Πράγματι, το SPA προσφέρει όχι μόνον ένα αλλά επτά διαφορετικούς τρόπους για τους φιλοξενούμενους ώστε να απασχοληθούν ευχάριστα. Μια φινλανδική έκδοση εκτοξεύει τον καυτό, ξηρό αέρα, ενώ η βιοσάουνα παραδίδει τον πιο δροσερό αέρα με χρωματισμένα φώτα, και οι σάουνες πετρών δίνουν μια νέα νότα στην παραδοσιακή εμπειρία σαουνών. Τα grottos θείου και πάγου παρέχουν ανακούφιση από τη ζέστη. Εάν οι σάουνες δεν είναι της αρεσκείας σας, επιλέξτε αντ' αυτού να απολαύσετε ένα μασάζ σε όλο το σώμα ακούγοντας μουσική και να ρουφήξετε γουλιά γουλιά σαμπάνια στην μπανιέρα με τους κρυστάλλους. Υιοθετώντας τις πιο πρόσφατες τεχνολογίες σε όλα, από τον ήχο μέσω της θεραπείας μαγνητικών πεδίων η μπανιέρα κρυστάλλου ανυψώνει την εμπειρία ενός απλού μασάζ σε ένα απολύτως διαφορετικό επίπεδο.

Cemberlitas Bath – Istanbul, Turkey

Όταν τα λουτρά Cemberlitas πρωτοάνοιξαν, ήταν σουλτάνος ο Suleyman που βασίλεψε πέρα από την οθωμανική αυτοκρατορία. Ήταν το 1584,που το hammam άνοιξε και παραμένει ζωτικής σημασίας στο κοινωνικό σύνολο της πόλης δεδομένου ότι πέρασαν τόσοι πολλοί αιώνες. Ο Mimar Sitan ήταν ο θρυλικός αρχιτέκτονας του μπλε μουσουλμανικού τεμένους και σχεδιαστής του μεγαλοπρεπούς μαρμάρινου οικοδομήματος. Όπως συνηθίζεται, το εσωτερικό του χαμάμ διαιρείται σε χωριστά τμήματα ανδρών και γυναικών. Επάνω στην είσοδο, η ενδυμασία και τα προσωπικά αντικείμενα στοιβάζονται στα ντουλάπια και αντικαθίστανται με τα αντικείμενα του παραδοσιακού τουρκικού λουσίματος, με ακατέργαστα περικαλύμματα βαμβακιού για τη σεμνότητα, παντόφλες, πετσέτες, σαπούνι, και σαμπουάν. Έτσι εξοπλισμένοι οι επισκέπτες μαζεύονται σε μια μαρμάρινη-ευθυγραμμισμένη αίθουσα της οποίας το μεγαλείο απεικονίζει τη σχεδόν θρησκευτική σοβαρότητα της ιεροτελεστίας. Μια θερμαμένη μαρμάρινη πλατφόρμα προσκαλεί για ανάπαυση - μια κυριολεκτική προθέρμανση για δυνατό μασάζ. Η ρουτίνα αρχίζει με μια λεπτομερή απολέπιση. Μετά καλύπτεται το σώμα σας με ένα sudsy μίγμα, από το μασέρ ή τη μασέζ σας και απομακρύνονται τα στρώματα του νεκρού δέρματος με ένα τραχύ γάντι πυγμαχίας. Ένα ενεργητικό μασάζ στο κρανίο ακολουθεί. Αφήστε το σώμα σας εντελώς χαλαρωμένο. Μετά από ένα ξέβγαλμα με ζεστό νερό, και ένα αναζωογονητικό ποτήρι του τσαγιού μέντα, η ψυχή βρίσκεται σε προετοιμασία για την επανείσοδο της στις περιπλοκές της Κωνσταντινούπολης.

Harrogate Turkish Baths & Health Spa – United Kingdom

Στην καρδιά του Harrogate, βρίσκεται μια ιστορική πόλη SPA στο Βορρά των ανατολικών και δυτικών προσεγγίσεων της Αγγλίας, εκεί που τα ύδατα συγκλίνουν στα τουρκικά λουτρά –είναι ένα πρόσφατα ανανεωμένο ορόσημο που άνοιξε αρχικά τις πόρτες του το 1897. Μέσα, η βικτοριανή ηρεμία της σκοτεινής, πλουσιοπάροχα γυαλισμένης ξυλουργικής συναντά την ανατολική υπερβολή των ανώτατων ορίων που χρωματίζονται στα πολύχρωμο πατώματα ευθυγραμμισμένα με τα κεραμίδια, μωσαϊκών που τοποθετήθηκαν σε γεωμετρικά σχέδια - όλα επισκευάζονται σχολαστικά και αποκαθίστανται. Και οι επιλογές της απόλαυσης ομοίως προσφέρουν το καλύτερο και των δύο κόσμων. Η ρεφλεξολογία, το ιαπωνικό reiki, και το σουηδικό μασάζ είναι μεταξύ των πολλών κατευναστικών τρόπων, και το ανατολικό ινδικό επικεφαλής μασάζ υιοθετεί μια ευγενή μέθοδο στη χαλάρωση με τα κτυπήματα των άκρων των δακτύλων που χαϊδεύουν το κρανίο, το πρόσωπο, και το λαιμό. Το τελετουργικό δυόμιση ωρών hammam αρχίζει με ένα γρήγορο ντους. Έπειτα, οι ατμοί ευκαλύπτων του δωματίου ατμού διώχνουν την ένταση και χαλαρώνουν το σώμα. Από εκεί, πηγαίνετε προς την λίμνη κατάδυσης, που ευθυγραμμίζεται με τροπικούς φοίνικες και είναι γεμισμένη με αρκτικό ύδωρ. Πίσω στη ζεστασιά σε μια εξόρμηση μέσω τριών καυτών δωματίων που κυμαίνονται από το 120°F του Tepidarium στο Laconium, όπου οι θερμοκρασίες φθάνουν στα ύψη σε 220°F. Τέλος, το λανθασμένα ονομασμένο Frigidarium προσφέρει ένα συγκροτημένο επίπεδο μεταξύ της τουρκικής παράδοσης και του δυτικού κόσμου.



North America

King Pacific Lodge – British Columbia, Canada

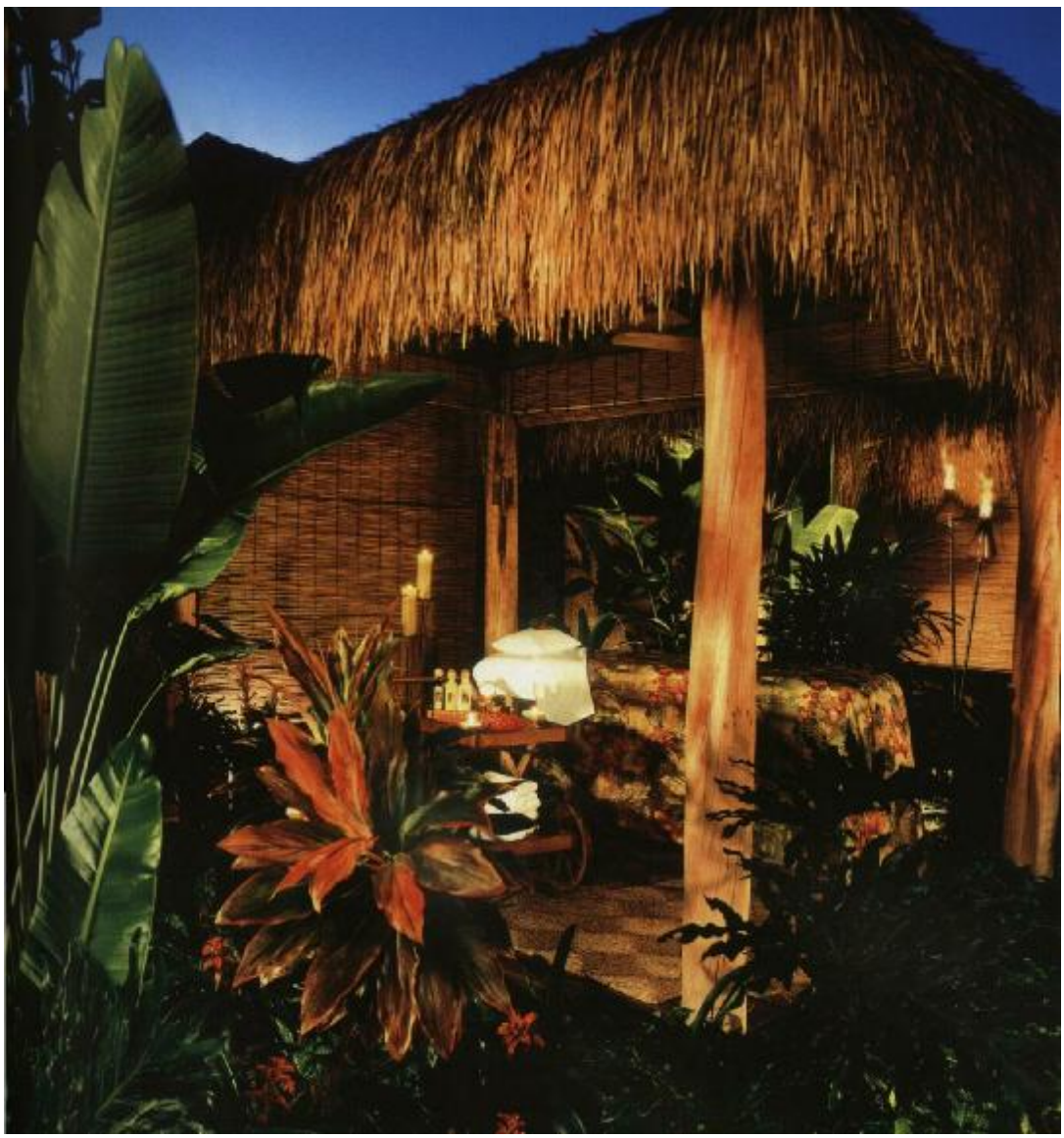
Για αυτούς που επιδιώκουν τη χαλάρωση όχι στον ήλιο και στα στρώματα στην άμμο αλλά στην αγριότητα, υπάρχουν λίγοι καλύτεροι προορισμοί από εκεί που ο Ειρηνικός κατοικεί σε ένα βασιλικό νησί με 17 ευρύχωρες στεγάσεις. Μετά από μια πλήρη ημέρα αλιείας, πεζοπορίας, και KAYAK στο λαμπρό Ειρηνικό ή ακόμα και μετά από μια πλήρη ημέρα που ξοδεύεται στην ανάγνωση και στο να προσέξει κανείς τα σύννεφα, το SPA King Pacific Lodge είναι μια πραγματική απόλαυση. Χτισμένο στα έλατα με τις εμφάσεις ξύλων που επιπλέουν και τα πράσινα χρώματα στους τοίχους, το SPA φέρνει στο μυαλό και τα δύο την γη και τον ωκεανό. Εδώ, στη μοναξιά της αγριότητας της βρετανικής Κολούμπια, μια σειρά θεραπειών εμπνέονται από το φυσικό περιβάλλον όπως το Canadian Moor Mud Body Wrap και το Wolf Track Hot Stone Wrap το οποίο αρχίζει με ένα σουηδικό μασάζ για να ξυπνήσει τις αισθήσεις και ακολουθείται από ένα περικάλυμμα με 67 πέτρες βασαλτών που τοποθετούνται στα σημεία έντασης. Το SPA έχει επίσης μια σάουνα, ένα λουτρό ατμού, μια λίμνη κατάδυσης, και ένα τζακούζι τέλειο για τις δυνατές δραστηριότητες στο οίκημα, που κυμαίνονται από την αλιεία στις λοιπές εξορμήσεις. Για τους αληθινούς εραστές της θαλάσσιας ζωής, αυτό το αρχαίο οίκημα προσφέρει στους φιλοξενούμενους την ευκαιρία να περάσουν μια ημέρα με τους ερευνητές φαλαινών σε ένα εργαστήριο orca ή να δοκιμάσουν την ομορφιά του κυνηγιού φαλαινών.

The Golden Door – Escondido, California

Το διάσημο Golden Door Spa,50 δωματίων ιδρύθηκε το 1958 και έχει επεκταθεί πρόσφατα για να περιλάβει τις εβδομάδες ανδρών που λαμβάνουν χώρα αρκετές φορές ετησίως. Το SPA κάνει πολλή προσπάθεια για τη διατήρηση των όμορφων περιχώρων του και του κτήματος. Το Golden Door έχει ιδιαίτερη υπερηφάνεια για τα φυσικά προτερήματα του SPA, όπως τις ζωηρόχρωμες καμέλιες και τις προκαλούμενες από τον άνθρωπο ομορφιές στην τέχνη και τη συλλογή αντικών. Αυτή η προσοχή εφαρμόζεται σε κάθε μέρος του SPA ακόμη και στην πύλη εισόδων του SPA με τα κοσμήματα. Ιδιαίτερα εντυπωσιακή είναι η σπάνια αντίκα lanterns που οι φιλοξενούμενοι βρίσκουν κατά την εξερεύνηση της τοποθεσίας. Το Golden Door εκμεταλλεύεται την απομονωμένη νότια θέση της Καλιφόρνια για τους φιλοξενούμενους που χαλαρώνουν και αναζωογονούνται. Το Dragon Tree Gym και το Beauty Court είναι εφοδιασμένα με δύο πισίνες, γήπεδα αντισφαίρισης, και μια ιδιωτική βουνοπλαγιά πεζοπορίας. Το SPA έχει επίσης εντυπωσιακές μπανιέρες, μια μοναδική σε μορφή βεντάλιας λίμνη θεραπείας και ιδιωτικά δωμάτια για απολεπίσεις και μασάζ. Το Golden Door έχει τη δική του γραμμή προϊόντων δέρματος τα οποία είναι διαθέσιμα στο SPA αλλά και παγκοσμίως. Η ξεχωριστή θεραπεία που υπογράφει το SPA είναι μια του προσώπου η οποία ξεκινά με μία απολέπιση με ανανά, και συνεχίζει με αιθέρια έλαια πορτοκαλιού. Η θεραπεία τελειώνει με μια μάσκα προσώπου με οξυγόνο και με μια χρυσή θεραπεία ορών που βελτιώνει την κυκλοφορία.

Four Seasons Resort Hualalai at Historic Ka'upulehu – United States

Στην ακτή Kona Kuhala, όπου βρίσκεται το θέρετρο Hualalai Τεσσάρων Εποχών με τα 243 δωμάτια και τις σουίτες του, σε ζαλίζει το ότι δεν ξέρεις πού να κοιτάξεις. Πιο Μαύρο από μαύρο βράχο λάβας, το κρύβουν δέντρα φοινίκων, έχει φαινομενικά απεριόριστη ηλιοφάνεια, και ατελείωτη παραλία. Δεν είναι τυχαίο ότι η διάσημη αθλητική λέσχη του SPA στοχεύει στο να φέρει μέσα μια υπαίθρια αίσθηση. Εννέα καλύβες, υπαίθρια ντους, υπαίθρια γυμναστήρια, περιτοιχισμένες με γυαλί υπαίθριες σάουνες ατμού, και μια γιόγκα στο προαύλιο συνδυάζουν ακριβώς αυτό. Το SPA παρέχει στους φιλοξενούμενους του το τέλειο περιβάλλον και τον ιδανικό συνδυασμό δραστηριοτήτων, διανοητικής χαλάρωσης, και αναζωογόνησης σώματος. Τα μασάζ του SPA (που εκτελούνται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους)ποικίλουν από αυτό της Χαβάη το lomi lomi και το ιαπωνικό shiatsu σε σουηδικά, ταϊλανδικά, και reiki. Το Hone Huali ή το South Seas απολεπιστικό σώματος με ζάχαρη είναι θεραπείες με σκοπό να ενυδατώσουν το δέρμα, ενσωματώνοντας ένα μίγμα των ουσιαστικών ελαίων, της ζάχαρης καλάμων της Χαβάης, της καρύδας, και του θεραπευτικού μελιού lehua. Οι επιλογές εκγύμνασης κυμαίνονται από το volleyball στο tennis και σε ιδιωτικά προγράμματα.

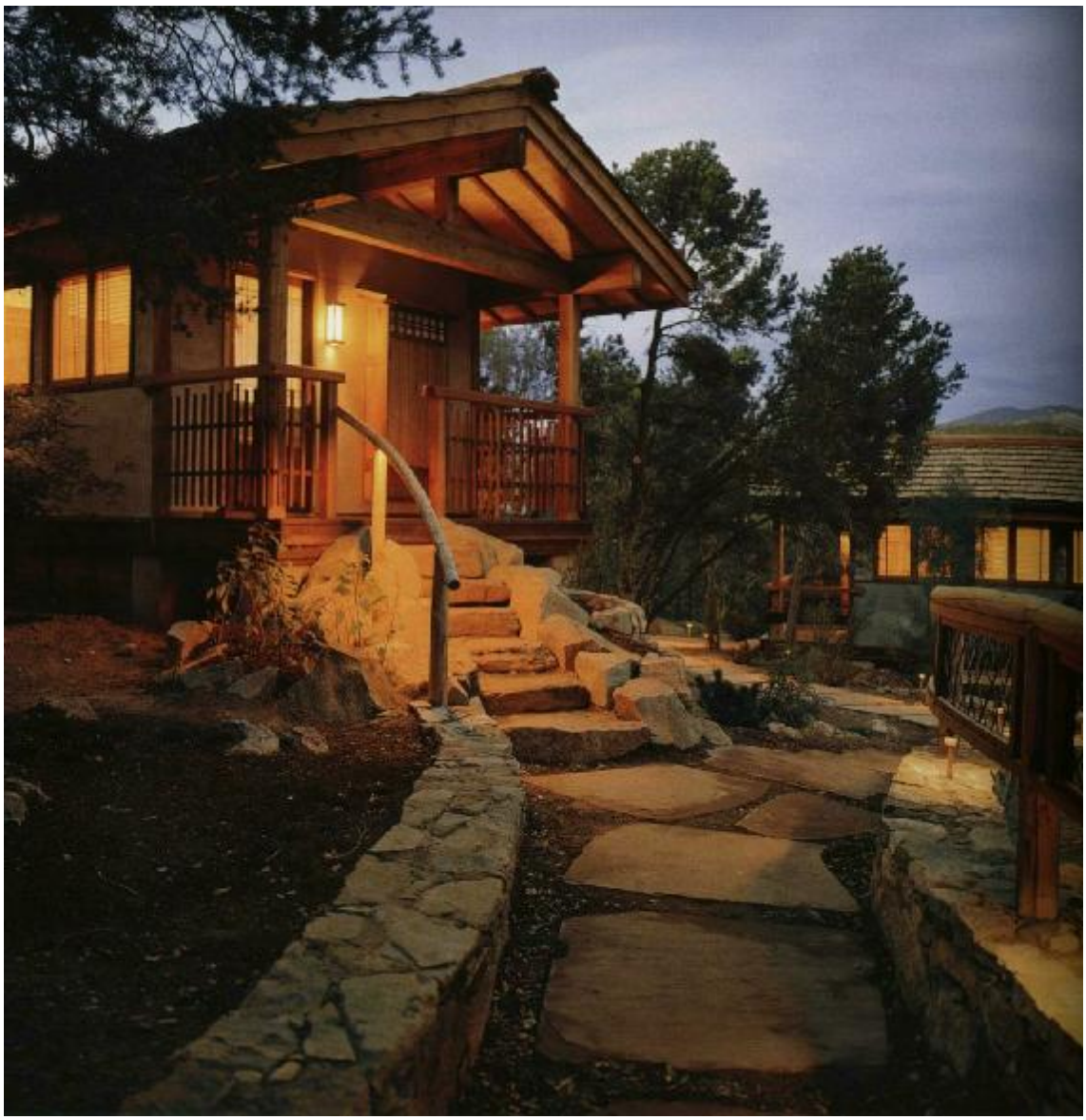


Four Seasons Resort Maui at Wailea – United States

Η λέξη παράδεισος έρχεται εύκολα στο μυαλό στο θέρετρο Maui Τεσσάρων Εποχών στη Wailea, μια έκταση 15 στρεμμάτων γεμάτη εξωτικούς κήπους και πηγές στην άκρη του ωκεανού που προσφέρει 380 δωμάτια και σουίτες. Η φιλοσοφία του θέρετρου είναι έντονα δεμένη στον μύθο της Χαβάης, με το νερό ως σύμβολο της αναζωογόνησης και του πνεύματος. Συνεπώς, το SPA στο θέρετρο Maui Τεσσάρων Εποχών βασίζετε στις αρχαίες παραδόσεις της Χαβάης. Το 21 τετραγωνικών ποδιών κέντρο έχει 13 νέα δωμάτια θεραπείας εγγενών και ιατρικών εγκαταστάσεων και έναν Κήπο με 20 διαφορετικού τύπου δέντρα και φυτά όπως aloe Vera, taro, kukui, καρύδα. Τρεις καλύβες με τη θέα της παραλίας Wailea και το νησί του Lanai είναι διαθέσιμα για τα μασάζ. Οι νέες επιλογές SPA περιλαμβάνουν το αμάξωμα ναών της Χαβάης, το οποίο προέρχεται από μία θεραπευτική τελετή και εκτελείται στην καλύβα μπαμπού oceanfront από τουλάχιστον δύο θεράποντες που εργάζονται ομόφωνα, και το μασάζ στο κρανίο το οποίο χρησιμοποιεί τους ρυθμούς της θάλασσας για να βοηθήσει να απελευθερωθεί η ένταση. Υπάρχει ακόμη και μια σουίτα ζευγών, όπου οι φιλοξενούμενοι μπορούν να χαλαρώσουν επάνω σε θεραπευτικά κρεβάτια πριν κάνουν ένα πολυτελές μασάζ σε αβοκάντο και μια μάσκα σωμάτων της Χαβάης.

CLAY – New York, New York

Μια όαση στην καρδιά της πόλης της Νέας Υόρκης, το CLAY είναι ένα υβρίδιο της λέσχης υγείας και SPA που προσφέρει μια περιεκτική και ολιστική προσέγγιση αναζωογόνησης. Το όνομα «CLAY» αναφέρεται στη σχηματοποίηση, τη διαμόρφωση, και τη δυνατότητα για το μετασχηματισμό. Ούτε καθαρά γυμναστήριο ούτε SPA ,το CLAY έχει στοιχεία και από τα δύο: treadmills, ποδήλατα, ελεύθερα βάρη, και εγκαταστάσεις για Pilates καθώς επίσης και γιόγκα, δωμάτια μασάζ και άλλα. Ο καινοτόμος προγραμματισμός προσφέρει σεμινάρια όπως στο μαγείρεμα και την παροχή συμβουλών που βοηθούν σε υγιή θρεπτική αγωγή στην κουζίνα. Οι κατηγορίες άσκησης κυμαίνονται από τη γιόγκα, το χορό, το kick boxing,έως τις Pilates και την περισυλλογή. Οι επιλογές SPA του CLAY περιλαμβάνουν μια σειρά από μασάζ: αρωματοθεραπεία, βαθύς ιστός, καυτή πέτρα, προγενέθλιος λίθος, ρεφλεξολογία, shiatsu, αθλητισμός. Το CLAY προσαρμόζει το aromatherapy μασάζ για να επικεντρωθεί στο χαμηλότατο σημείο ering πίεσης, που αυξάνει την ενέργεια και την αποτοξίνωση, με κατευναστικούς πόνους. Κάθε θεραπεία χρησιμοποιεί διαφορετικά εκχυλίσματα φυτών. Οι φυσικές θεραπείες προσώπου του CLAY υιοθετούν αυτήν την ίδια μέθοδο, χρησιμοποιώντας διαφορετικές θεραπευτικές αγωγές δέρματος για να ενθαρρύνουν τον βαθύ καθαρισμό.



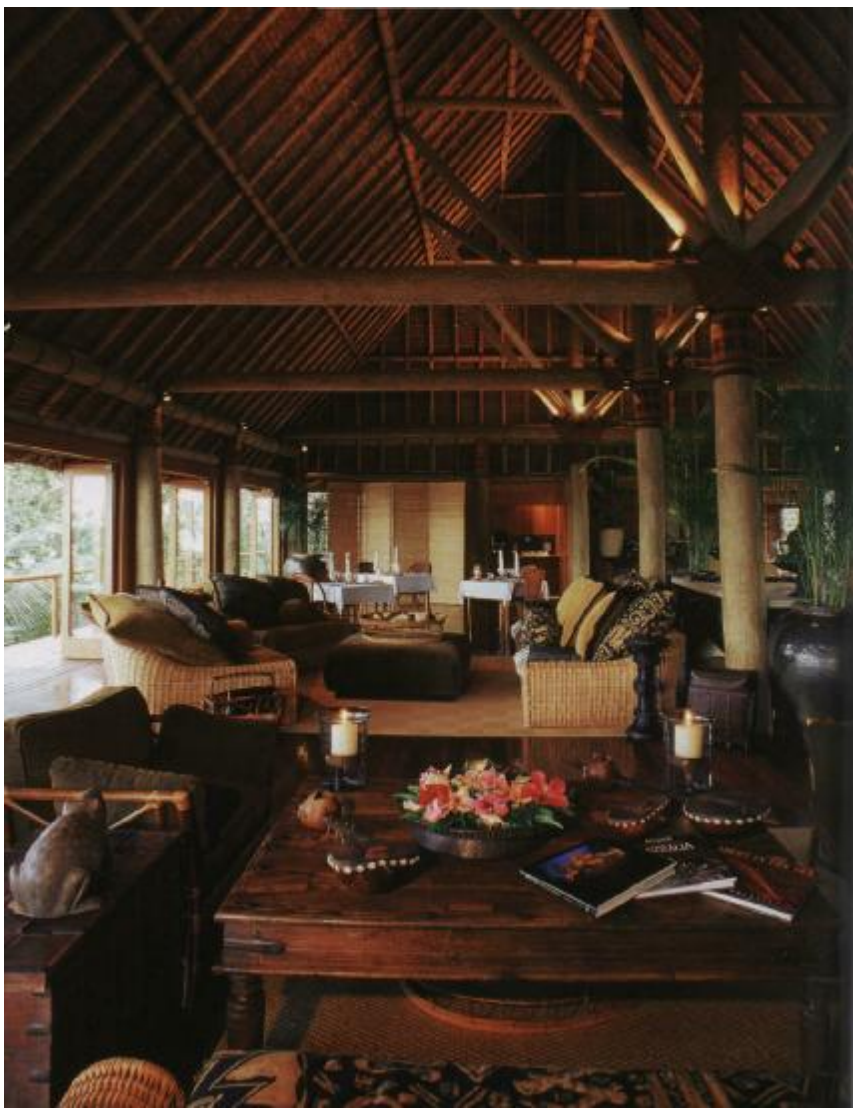
Maximus Soho – New York, New York

Το Maximus Soho saloon και day spa, παλαιό και νέο, βρίσκεται σε μια συνοικία στο κέντρο της πόλης σε γειτονιά αντανακλαστική των καλλιτεχνικών ριζών του. Η ομάδα «οι οικοδόμοι παγκόσμιου σχεδίου» που άρχισαν με μια στροφή στη δομή του εικοστού αιώνα, άφησαν τις υψηλές οροφές, κράτησαν τις αρχικές κολόνες και μερικούς από τους τοίχους τούβλου, και έπειτα τα έβαλαν σε στρώσεις των στοιχείων υψηλής τεχνολογίας με τις κατευναστικές τους ιδιότητες. Ο Καλλιτέχνης Fred Eversley's έφτιαξε το γλυπτό ελαίου που είναι μόνο ένα παράδειγμα των τελευταίων. Το ταβάνι κατεβαίνει σε επίπεδο από την είσοδο του σαλονιού και μετά και με αυτόν τον τρόπο ενώνονται οι δύο τόποι συναντήσεως οπτικά και υπογραμμίζεται η σημασία του χρωματισμένου φωτός στην προσέγγιση του Maximus Soho στο φρεάτιο με την «αύξηση φωτισμού», επίσης γίνεται χρήση των χρωματισμένων φώτων για να επανισορροπήθει το σώμα και να μειωθεί η πίεση. Σύμφωνα με την αίσθηση των περιχώρων, οι θεραπευτικές δυνατότητες επισύρουν την προσοχή στις ευρωπαϊκές, ινδικές, και ασιατικές τεχνικές. Το νερό του SPA προσφέρει θεραπεία μιγμάτων και βάζει τον φιλοξενούμενο σε μια υδρόβια οδύσσεια που αρχίζει με την απολέπιση και φθάνει στην υδροθεραπεία ,τη βύθιση σε έναν κυκλικό καταρράκτη, και το μασάζ σώματος.

Oceania

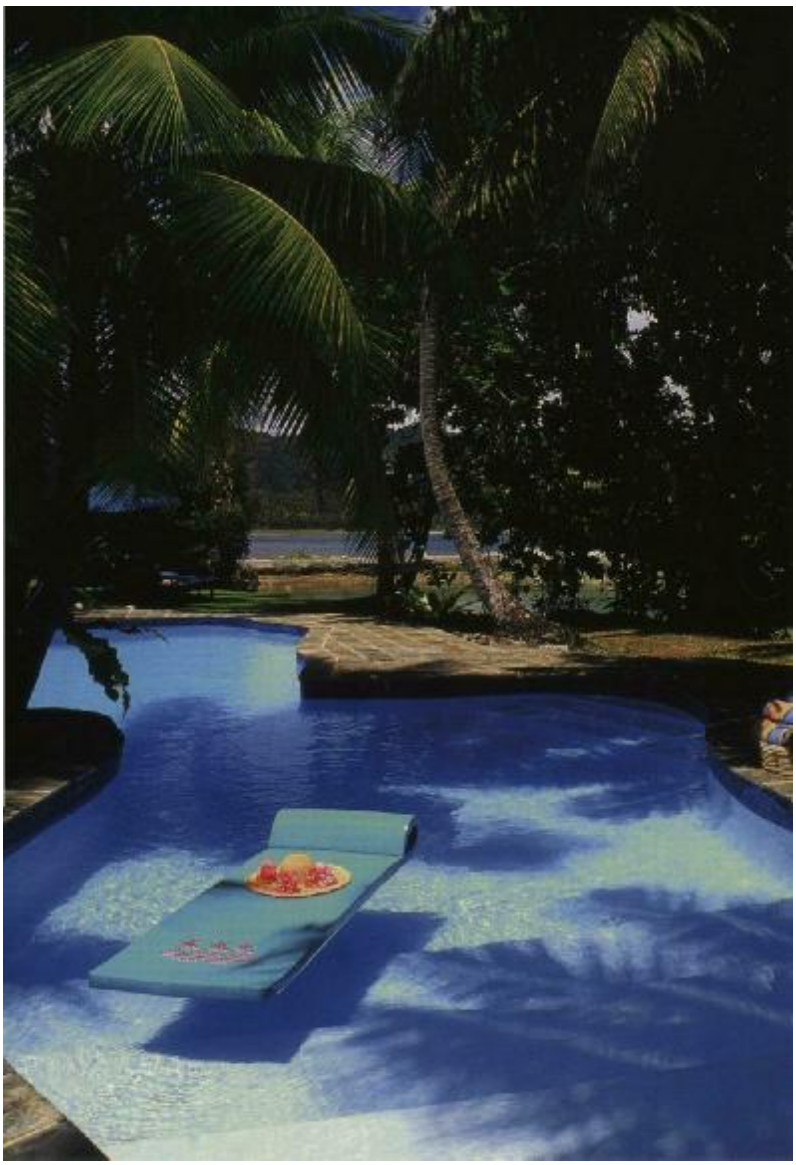
Namale – Savusavu, Fiji Islands

Το Namale γεννήθηκε από ένα όνειρο. Ο ιδιοκτήτης Tony Robbins και η σύζυγός του, Becky, κάθισαν συνεπαρμένοι μια νύχτα κάτω από έναν θόλο των αστεριών σε αυτό μακρινό χωριό Fijian που κρύβεται στο Νότιο Ειρηνικό. Από εκείνη την στιγμή, το ζεύγος ορκίστηκε να μοιραστεί τις απολαύσεις της περιοχής με τον υπόλοιπο κόσμο - έτσι έχτισαν το Namale. Το θέρετρο αυτό βρίσκεται στην άκρη της θάλασσας Koro στα Φίτζι, και περιβάλλεται από καταρράκτες τροπικών δασών. Δεκατρία περίεργα εξοχικά σπίτια με στέγες και δύο μεγαλύτερες βίλες προσφέρουν καταπληκτική θέα και ιδιωτικές γέφυρες. Τα εξοχικά είναι τόσο άνετα που κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί στον πειρασμό να αφεθεί στα δωμάτιά τους, αλλά και να εκτιμήσουν τα πολύβλαστα περίχωρα, τις δραστηριότητες ,συμπεριλαμβανομένης της κατάδυσής και του μπόουλινγκ (σε ύφος Φίτζι πάντα).Τα αγαπημένα σημεία για βουτιές περιλαμβάνουν το Dreamhouse, μια πυραμίδα όπου μπορείτε να κολυμπήσετε μεταξύ εκατοντάδων ψαριών. Το SPA και το άδυτο του Namale βρίσκονται στην άκρη ενός ηφαιστειακού απότομου βράχου, που σαν πλεονέκτημα έχει το ότι σχεδιάστηκε με μεγάλου μεγέθους τοίχους γυαλιού και ένα εσωκλειόμενο γυάλινο τζακούζι σε βράχο. Οι φιλοξενούμενοι μπορούν να κάνουν απολεπίσεις, υδροθεραπεία, aromatherapy, παραδοσιακές θεραπείες SPA, και θεραπείες με φύκια. Στο θέρετρο το διαδοχικό μασάζ Namale, χαρακτηρίζετε από δύο θεράποντες που εργάζονται από κοινού.



Bora Bora Lagoon Resort – Bora Bora, Polynesia

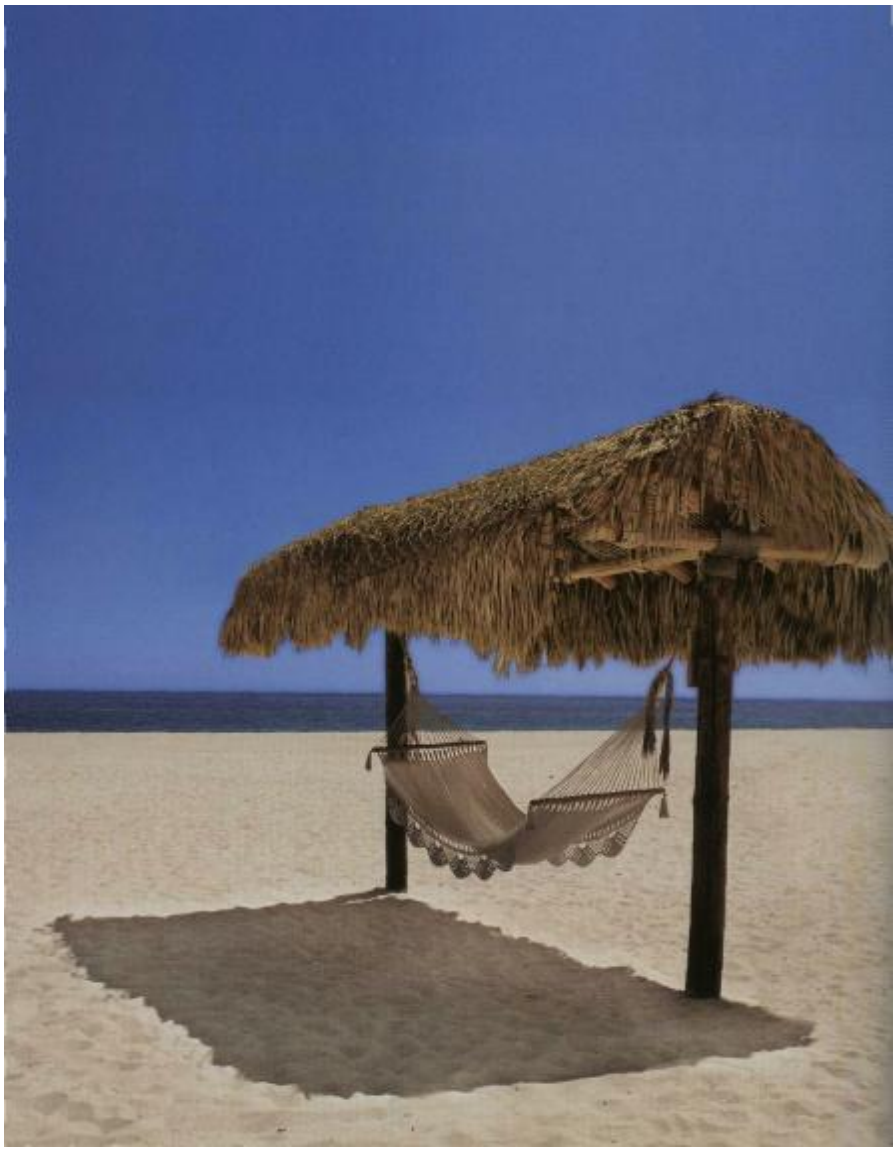
Σε ένα μικρό νησί 150 μίλια βορειοδυτικά της Ταϊτή, το θέρετρο λιμνοθαλασσών Bora Bora περιβάλλεται από 14 στρέμματα πολύβλαστου τροπικού πράσινου που οριοθετείται από ένα τέταρτο του μιλίου παραλιών άσπρης άμμου, και που σκιάζεται από την ηφαιστειακή αιχμή του Otemanu. Η αρχιτεκτονική του θέρετρου παίρνει μια τοπική μορφή από το πολυνησιακό υλικό κατασκευής σκεπής pandanau, τα ξύλα Tahitian, και τα έργα ζωγραφικής από τον καλλιτέχνη Garrick Yrondi. Οι φιλοξενούμενοι μπορούν να επιλέξουν από 79 σουίτες με κήπο, θέα στην παραλία, ή μπανγκαλόου πολυνησιακού ύφους κάθε ένα με πατώματα σκληρού ξύλου και ανοικτές οροφές. Τα μπανγκαλόου του θέρετρου χαρακτηρίζουν τα βήματα που οδηγούν από το κατάστρωμα άμεσα στη λιμνοθάλασσα. Το θέρετρο έχει άφθονες αθλητικές εγκαταστάσεις, προσφέρει κολύμβηση με αναπνευστήρα, γύρους με ελικόπτερα, ταξίδια με βάρκες γυάλινου πάτου, εξορμήσεις σίτισης καρχαριών, και σαφάρι με τζιπ στα βουνά. Είναι διάσημο για το «picnic motu» που θα σας μεταφέρει στο εγκαταλειμμένο νησί motu ενώ κολυμπάτε με αναπνευστήρα ή κάνετε ηλιοθεραπεία, θα προετοιμάσει επίσης μια σχάρα με φρέσκους αστακών. Στο θέρετρο, οι φιλοξενούμενοι μπορούν να απολαύσουν έναν παραδοσιακό μασάζ που εκτελείται με ένα τοπικό έλαιο καρυδών το monoi.



Mexico & South America

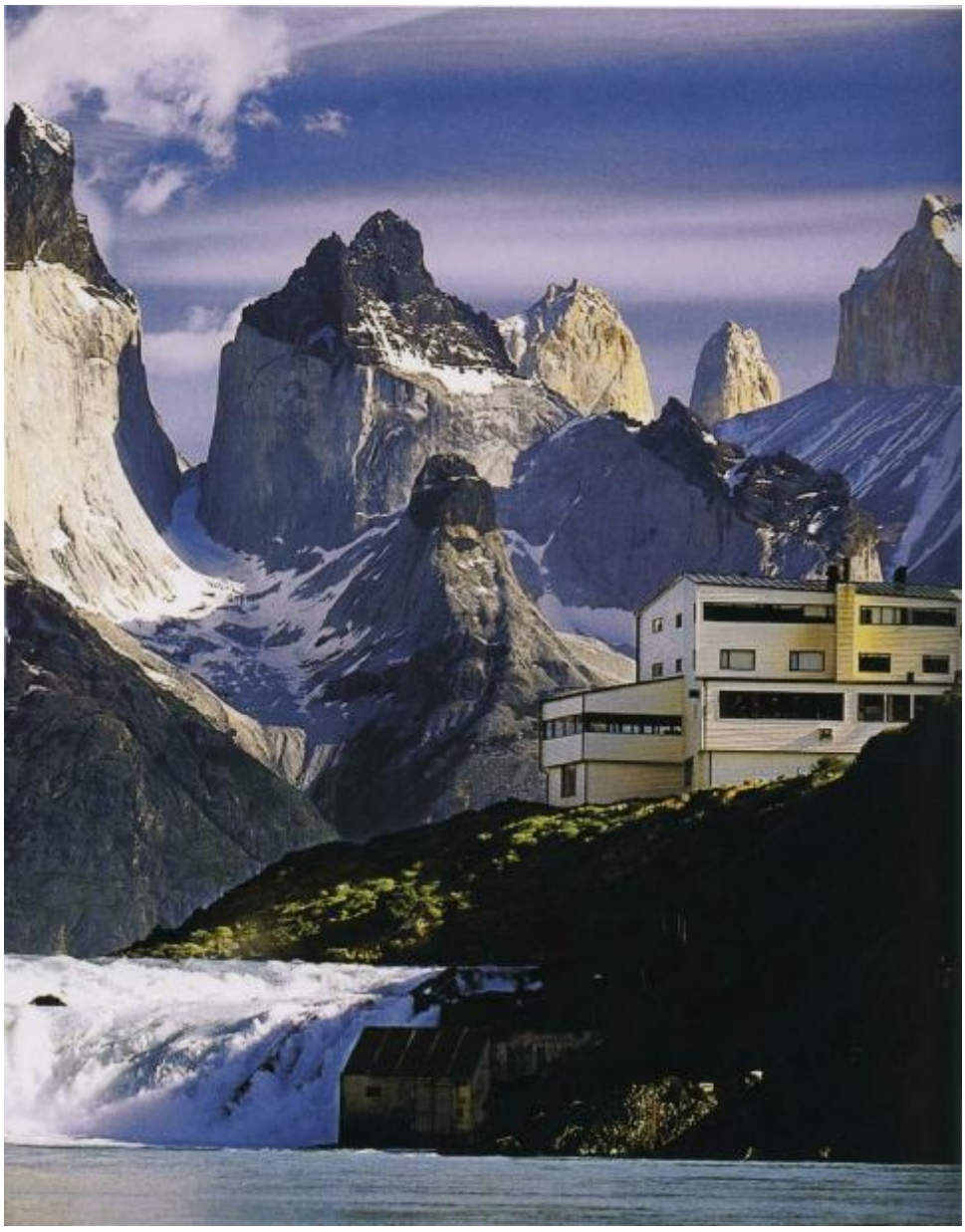
Esparanza – Cabo San Lucas, Mexico

Το Esperanza είναι ένα θέρετρο με 56 ακολουθίες, στις ακτές της Punta Ballena, που αγνοεί τη θάλασσα Bajaez. Οι μεξικάνικες επιπλώσεις, οι σχεδιασμένες στο χέρι κουβέρτες, τα χρωματιστά πατώματα, και η ξεχωριστή τέχνη γεμίζουν τα δωμάτια, που έχουν όλα θέα στη θάλασσα. Οι φιλοξενούμενοι μπαίνουν στο SPA μέσω του gruta, μιας σειράς σπηλιών ατμού και καταρρακτών. Το τελετουργικό ξεκινά με ένα υπαίθριο ντους ακολουθούμενο από ατμό, ένα ξέβγαλμα κάτω από καταρράκτη, και ένα ποτήρι χυμού τροπικών φρούτων. Στο εσωτερικό τα ηλιόλουστα χρώματα και οι πλούσιες συστάσεις μιμούνται το παράκτιο περιβάλλον Baja. Οι παλαιές πύλες σιδήρου οδηγούν σε κάθε μια από τις επτά αίθουσες θεραπειών, που έχουν ιδιωτικούς κήπους και λίμνες(κάθε δωμάτιο έχει μια ιδιωτική λίμνη καθώς και συστατικά για τις θεραπείες του). Οι επιλογές SPA περιλαμβάνουν τα τροπικά φρούτα, τα μεταλλεύματα ερήμων, και τις εγκαταστάσεις της περιοχής. Στην Papaya μάγκο απολέπιση χρησιμοποιείται πλούσιος σε ένζυμα συνδυασμός αυτών των δύο υλικών για τον βαθύτερο καθαρισμό του σώματος. Αρωματισμένα λινά χρησιμοποιούνται για να τυλίγουν τα σώματα των επισκεπτών ανάμεσα στις θεραπείες.



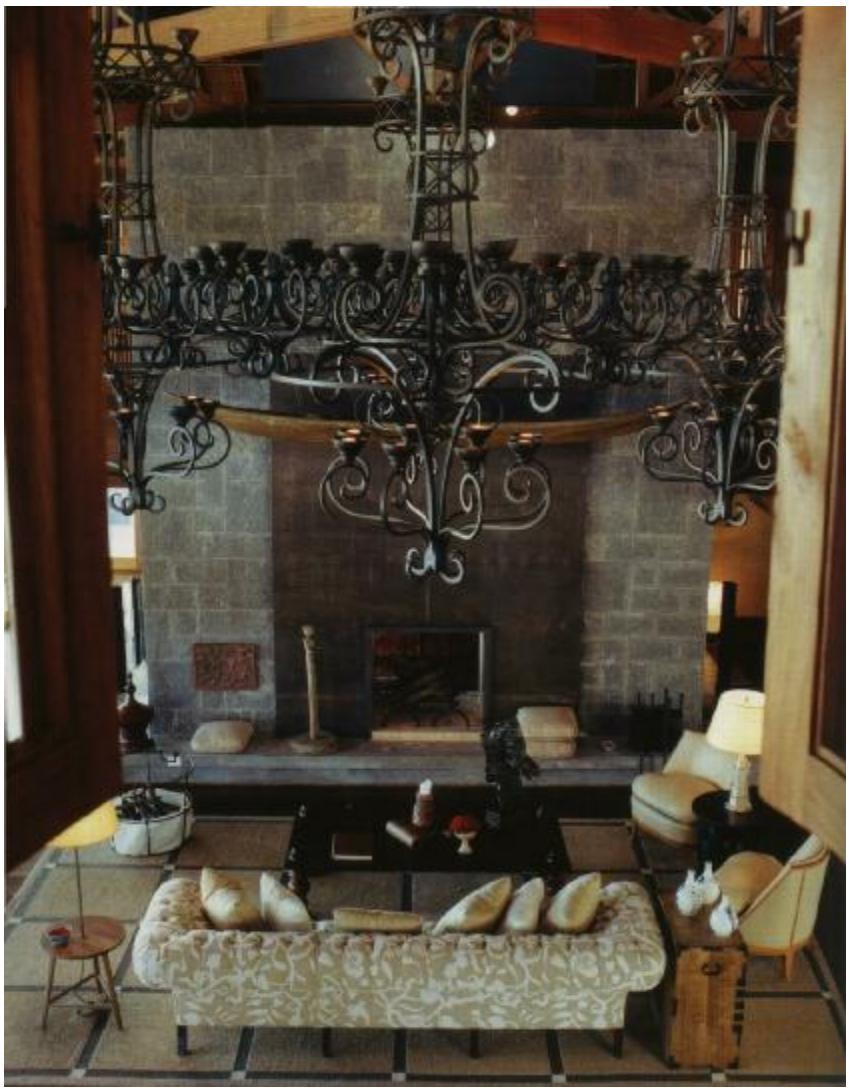
Explora en Patagonia – Puerto Natales, Chile

Μια όαση πολύβλαστη και τραχύς που περιβάλλει τη Χιλή, η Explora en Patagonia πέντε αστέρων θα ικανοποιήσει κάθε ακραία σας επιθυμία για περιπέτεια. Το φυσικό πάρκο Torres Del Paine National με τις ακραίες παγετώδεις αιχμές και την άφθονη χλωρίδα και πανίδα του αξίζει το ταξίδι. Οι ιδιοκτήτες ξενοδοχείων εξηγούν, «είμαστε ειδήμονες του εδάφους μας και της φύσης της… μια ανεξερεύνητη περιοχή, μια περιοχή για να βρείτε τα μυστικά του μακρινού. Το Explora EN Patagonia βλέπει τον κόσμο ως ένα μέρος που γεμίζει με τα μυστικά και τα θαύματα της φύσης και προσκαλεί τους φιλοξενούμενους του για να τον ανακαλύψουν. Η πεζοπορία, το να πραγματοποιήσουν δηλαδή οδοιπορικό οι πελάτες, και η οδήγηση είναι διαθέσιμες. Μετά από μια ημέρα στη λαμπρότητα των glacier-fed λιμνών και των οδοντωτών χιονισμένων αιχμών, ξεκουράζονται στο υπαίθριο τζακούζι, τη σάουνα ενδυνάμωσης, το μασάζ, ή με μια εμβύθιση στην εσωτερική θερμαμένη λίμνη Casa del Banos del Ona. Αυτό το οίκημα των 28 δωματίων ενθαρρύνει τους φιλοξενούμενους του για να ερευνήσουν το φυσικό περιβάλλον των μακρινών περιοχών της Χιλής, και έπειτα επιστρέφουν στο τέλος της ημέρας στην πολυτέλεια με τα κρεβάτια φτερών, τη γαστρονομική κουζίνα, και τα χαλαρωτικά σουηδικά μασάζ.



Four Seasons Resort Carmelo – Carmelo, Uraguay

Βρίσκεται μακριά σε ένα δάσος αμερικανικών πεύκων, το θέρετρο Τέσσερις Εποχές και το SPA στο Carmelo της Ουρουγουάης, παρέχουν μια εμπειρία που θα πλημμυρίσει τις αισθήσεις των επισκεπτών. Το Carmelo είναι μια αυθεντική νότια αμερικανική πόλη που πρέπει να επηρεαστεί ακόμη περισσότερο από τον τουρισμό. Οι εμπνευσμένες από την Ασία θεραπείες του SPA επιδιώκουν να αποκαταστήσουν το yin και yang του κόσμου, που παρέχει ένα ισορροπημένο περιβάλλον που συνδέει τον άνδρα και τη γυναίκα, τον ήλιο και το φεγγάρι, την όραση και την αφή. Η χρήση του άλατος, του φυκιού, του κρασιού της Uruguay, και του μελιού σουσαμιού στις θεραπείες σώματος ενώνει αυτή την πανασιατική ατμόσφαιρα με τη νότια αμερικανική θέση του. Οι θεραπείες του SPA εμπνέονται από το όνομα του ξενοδοχείου, Τέσσερις Εποχές. Παραδείγματος χάριν, μια πλήρης θεραπεία σώματος, περιλαμβάνει τέσσερις διαφορετικούς συνδυασμούς μασάζ και αρώματος με σκοπό να προκαλέσει διαδοχικές αισθήσεις του χειμώνα, της άνοιξης, του καλοκαιριού, και του φθινοπώρου. Υπάρχει ακόμα ένα είδος θεραπείας το οποίο περιλαμβάνει ένα βαθύ μασάζ ιστού με τη νότια αμερικανική μέθοδο, ή με την ασιατική μέθοδο που χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος του θεράποντος παρά τη μυϊκή του δύναμη για τη μετάδοση της πίεσης, ή της ενέργειας, που δημιουργεί μια ιδιαίτερα θεραπευτική επίδραση. Το θέρετρο Carmelo με ακριβώς 44 μπανγκαλόου καυχάται για μια σειρά μαθημάτων γκολφ πρωταθλήματος, τις εγκαταστάσεις για την οδήγηση, την αντισφαίριση, και τον αθλητισμό ύδατος, μια λέσχη υγείας και SPA, και την αλιεία στο RIO DE LA PLATYA.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ – ΕΡΕΥΝΕΣ, ΜΕΛΕΤΕΣ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τουριστικές Τάσεις : Έρευνες-Μελέτες

Ένωση Ξενοδόχων Αττικής

Αυξημένες οι πληρότητες των ξενοδοχείων όλων των κατηγοριών το Σεπτέμβριο Τη μεγάλη συνεισφορά που μπορεί να έχει η ανάπτυξη του συνεδριακού τουρισμού στην καθιέρωση και `μακροημέρευση` του τουριστικού προϊόντος της Αττικής καταδεικνύει η κίνηση των ξενοδοχείων της Αττικής τον μήνα Σεπτέμβριο. Ειδικότερα, σύμφωνα πάντα με τα στοιχεία, που δημοσίευσε η Ένωση Ξενοδόχων Αττικής, παρατηρείται μια αύξησης κίνησης σε όλες τις κατηγορίες ξενοδοχείων. Η μεγαλύτερη αύξηση, σε σχέση με τον περσινό αντίστοιχο μήνα, σημειώθηκε στα ξενοδοχεία Γ` Κατηγορίας (+26,90%) και ακολούθησαν τα ξενοδοχεία Πολυτελείας (+19,80%), τα ξενοδοχεία Α` Κατηγορίας (+10,79) και Β` Κατηγορίας (+11,01%).

Αναλυτικότερα, τα στοιχεία για το μήνα Σεπτέμβριο είναι τα ακόλουθα:

- Κατηγορία Π: 55,35% το 2004, 66,31% το 2005
- Κατηγορία Α: 59,34% το 2004, 65,74% το 2005
- Κατηγορία Β: 64,46% το 2004, 71,56% το 2005
- Κατηγορία Γ: 49,30% το 2004, 62,56% το 2005

Συνέδρια & Ημερίδες: Ημερίδα ΧΕΝΙΑ 2004 για Ειδικές Μορφές Τουρισμού

Ιαματικές Πηγές. Υφιστάμενη Κατάσταση και Προοπτικές Ανάπτυξης

Ο Θεραπευτικός Τουρισμός είναι μία εναλλακτική μορφή Τουρισμού, που έχει στόχο την πραγματοποίηση διακοπών για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Οι κοπιαστικοί ρυθμοί της ζωής των μεγαλουπόλεων δημιούργησαν την ανάγκη λειτουργίας Υδροθεραπευτικών Κέντρων πέρα από τα κλασσικού τύπου , με μια πιο ευρεία έννοια, στα οποία γίνονται και άλλες κούρες και θεραπείες με σκοπό την ευεξία και την αναζωογόνηση του ανθρώπινου οργανισμού με αποτέλεσμα τη δημιουργία του όρου ΘΕΡΜΑΛΙΣΜΟΥ – SPA.

Συγκριτικά με τις άλλες εναλλακτικές μορφές Τουρισμού, ειδικά ο καθαρά θεραπευτικός – ιαματικός τουρισμός μπορεί να θεωρηθεί ως σημαντικός οικονομικός παράγοντας, καθότι έχει το πλεονέκτημα ότι υφίσταται τις λιγότερο αρνητικές επιδράσεις από οποιεσδήποτε εξελίξεις.

Ο ενδιαφερόμενος προκειμένου να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας του, έστω και αν χρειαστεί να περιορίσει άλλες ανάγκες , θα πραγματοποιήσει τη λουτροθεραπεία

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ Η θεραπεία με ιαματικό νερό είναι γνωστή στη χώρα μας από τους αρχαίους χρόνους όχι μόνο σε εμπειρικό αλλά και σε επιστημονικό επίπεδο, πράγμα το οποίο αποδεικνύει το πόσο πολύ οι αρχαίοι ΄Ελληνες είχαν ασχοληθεί με τα Ιαματικά Νερά.

Ενδεικτικά θα αναφέρουμε ότι:

Ο Ηρόδοτος (484 – 410) καθιέρωσε το χρόνο λουτροθεραπείας σε 21 μέρες. Έκανε μάλιστα και το διαχωρισμό ότι την άνοιξη πρέπει να γίνονται τα ζεστά μπάνια και το καλοκαίρι τα ψυχρά.

Ο Ιπποκράτης (460-375 π.χ.) στο σύγγραμμα του «περί αέρων τόπων υδάτων» μας μιλά για την επίδραση των ψυχρών και θερμών λουτρών στο σώμα μας , για τις παθήσεις για τις οποίες ενδείκνυνται αυτά καθώς και για την παράλληλη επίδραση του κλίματος ενός τόπου. Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι στο εξωτερικό σήμερα λειτουργούν υδροθεραπευτήρια σε συνδυασμό με την κλιματοθεραπεία.

Ο Αριστοτέλης περιγράφοντας τους σεισμούς εξηγεί τη γένεση των πηγών της Αιδηψού οι οποίες σύμφωνα με το Στράβωνα ονομάζοντο Θερμά του Ηρακλέους εξ' ου και τα αρχαιολογικά ευρήματα όπως το μαρμάρινο ανάγλυφο με τη λεοντή και το τόξο του Ηρακλή.

Στους Ρωμαϊκούς χρόνους ο ηγεμών Κορνήλιος Σύλλας κατέφυγε στα Λουτρά της Αιδηψού για να θεραπευτεί από την ποδάγρα που έπασχε. Ακόμη και σήμερα λειτουργεί το ομώνυμο υδρ/ριο που φέρει το όνομα του και για το οποίο θα μιλήσουμε εκτενέστερα αργότερα.

Στην ΟΥΑΛΙΑ ακόμη και σήμερα στο ΒΑΤΗ στην είσοδο των Λουτρών υπάρχει στα Ελληνικά μία επιγραφή η οποία λέει << ΑΡΙΣΤΟΝ ΜΕΝ ΥΔΩΡ>>

Τα ιαματικά νερά χρησιμοποιήθηκαν κατά καιρούς όχι μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς αλλά και ως τόπος κοινωνικών συναναστροφών.

Στην Ευρώπη από το 19ο αιώνα αρχίζει μία ανοδική πορεία των Ιαματικών Πηγών με αποτέλεσμα τη δημιουργία μεγάλων Λουτροπόλεων με έντονη κοινωνική και κοσμική ζωή.

ΣΤΗ ΝΕΩΤΕΡΗ ΕΛΛΑΔΑ :

Επί Όθωνος το 1833 Γερμανοί γιατροί ασχολήθηκαν με τη μελέτη των πηγών της Κύθνου και μάλιστα χτίστηκε και το Ξενοδοχείο στην πρώτη του μορφή δίπλα από τις πηγές.

Ο χημικός Περτέσης 1923 – 1953 έκανε τις σπουδαιότερες εργασίες για τη φυσικοχημική σύσταση των μεταλλικών νερών.

Το 1938 δημιουργείται στο Πανεπιστήμιο Αθηνών η έδρα της κλινικής υδροθεραπείας και ιατρικής κλιματολογίας.. Μετά το 1930 πολλές Ελληνικές λουτροπόλεις παρουσιάζονται σαν οργανωμένα τουριστικά συγκροτήματα με Ξενοδοχεία εστιατόρια και λοιπές εγκαταστάσεις μέχρι και ΚΑΖΙΝΟ , όπως στο Λουτράκι. Η πελατεία τους αποτελείτο ακόμη και από οικονομικά επιφανείς Ευρωπαίους και ΄Αραβες, οι οποίοι πραγματοποιούσαν λουτροθεραπεία σε συνδυασμό με μία πιο κοσμοπολίτικη ζωή.

Εδώ θα πρέπει να παρατηρήσουμε ότι η ανάπτυξη του τουρισμού στην Ελλάδα άρχισε από τις ιαματικές πηγές που υπήρξε η πρώτη μορφή αυτού ανεξαρτήτως, εάν οι επισκέπτες πραγματοποιούσαν λουτροθεραπεία ή όχι.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα οργάνωσης Λουτρόπολης είναι ή ονομαστή για εκείνη την εποχή Λουτρόπολη του Πλατυστόμου η οποία διέθετε :

Ξενοδοχείο για την εποχή εκείνη ανώτερης κατηγορίας.
Ένα μεγάλο εστιατόριο ανάλογο του Ξενοδοχείου.
Μια σειρά ενοικιαζομένων δωματίων με σύγχρονες για την εποχή ανέσεις .
Αρκετά μεγάλη σε αριθμό σειρά δωματίων των ονομαζομένων ΛΑΪΚΩΝ, τα οποία απευθύνοντο σε χαμηλής οικονομικής στάθμης λουόμενους, οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα ακόμη και να μαγειρεύουν στα δωμάτια .
καταστήματα τροφίμων τα οποία λειτουργούσαν εντος της Λουτροπόλεως προς εξυπηρέτηση των λουομένων.
Ένα μικρό Λαϊκό εστιατόριο .
Υδροθεραπευτήριο με μπανιέρες και δύο μεγάλες εσωτερικές πισίνες.
Ποσιθεραπευτήριο.
Εμφιαλωτήριο. Από τα προαναφερόμενα μπορούμε να δούμε το πόσο πολύ θεωρείτο προσοδοφόρα μία Τουριστική Επιχείριση Ιαματικών Πηγών με την αξιοποίηση κάθε πηγής εσόδων αυτής και με την προσέλκυση πελατείας κάθε βαλάντιου.

Παρόμοιου τύπου επιχειρήσεις λειτουργούσαν στις Ιαματικές Πηγές Καϊάφα, Ελευθερών , Σμοκόβου, Νέας Απολλωνίας, Τραϊανούπολεως κλπ

Η ακμή των Ελληνικών Λουτροπόλεων ωστόσο δεν είχε την αναμενόμενη συνέχεια.

Το 1955 καταργήθηκε η Πανεπιστημιακή έδρα. Αποτέλεσμα αυτού να μην υπάρχουν οι απαραίτητοι για την κάθε λουτρόπολη λουτρίατροι, οι οποίοι θα συνιστούσαν στους λουόμενους τις κατάλληλες για τις παθήσεις τους πηγές αλλά και τον σωστότερο τρόπο λουτροθεραπείας.

Η άνοδος της χημικής φαρμακοβιομηχανίας φαίνεται να έδωσε τη χαριστική βολή για να αρχίσει να εγκαταλείπεται η φιλοσοφία και η επαφή περί ιαματικότητος των νερών τόσο από τους γιατρούς όσο από τους επιχειρηματίες και τον κόσμο.

Στις λουτροπόλεις εξ αιτίας του διαρκώς μειούμενου αριθμού λουομένων, λόγω οικονομικών προβλημάτων που προέκυπταν δεν γινόντουσαν έργα συντηρήσεως, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν και αυτές εικόνα εγκατάλειψης.

Η πελατεία αποτελείτο πλέον από εκπροσώπους της τρίτης ηλικίας κυρίως, χαμηλού εισοδήματος, οι οποίοι αρκούντο στον παραδοσιακό τρόπο λούσης.

Αλλά ούτε και από πλευράς ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ δεν δόθηκε η πρέπουσα προσοχή και προτεραιότητα στον τομέα αυτό καθότι για πολλά χρόνια το Τουριστικό σύνθημα για την Ελλάδα ήταν :«ήλιος – θάλασσα – αρχαιότητες» .

ΠΑΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στον τομέα του Θεραπευτικού Τουρισμού - Θερμαλισμού η χώρα μας έχει πολύ μεγάλα περιθώρια ανάπτυξης αφού έχουν καταγραφεί 752 θερμομεταλλικές πηγές σύμφωνα με την απογραφή του ΙΓΜΕ το 1988.

Από αυτές έχουν ανακηρυχθεί και λειτουργούν περίπου 78. Οι 23 έχουν χαρακτηρισθεί ως τουριστικής σημασίας και οι 55 ως τοπικής. Η ποιότητα και η ποσότητα των νερών είναι τέτοια η οποία είναι ενισχυτική για την όποια ανάπτυξη. Πλήθος ασθενειών όπως οι

ρευματισμοί, παραμορφωτικές αρθρίτιδες, γυναικολογικές, δερματολογικές , ασθματικές καταστάσεις κλπ, μπορούν να αντιμετωπισθούν με τη Λουτροθεραπεία και πολύ πιο εύκολα να προληφθούν.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Σύμφωνα με τους στατιστικούς πίνακες 2003 μπορούμε να παρατηρήσουμε σε γενικές γραμμές ότι η πλειονότητα της πελατείας των ιαματικών πηγών είναι 'Ελληνες εκπρόσωποι της τρίτης ηλικίας κυρίως και οι περισσότεροι δικαιούχοι παροχών Ασφαλιστικών Ταμείων. Ο όρος πρόληψη είναι μία έννοια ακόμη απόμακρη για τις νεώτερες ηλικίες ειδικότερα.

Οι ξένοι είναι συγκριτικά ελάχιστοι και τους συναντάμε εκεί που υπάρχουν σύγρονες εγκαταστάσεις ή εκεί που η σύσταση των νερών κάποιων πηγών τις κάνει να ξεχωρίζουν για τις ιδιότητες τους.

Από τις πηγές οι οποίες λειτουργούν ως Υποκαταστήματα της Εταιρίας 9 στον αριθμό μεγαλύτερη κίνηση παρουσιάζει η Λουτρόπολη της Αιδηψού.

Το 2003 στη Λουτρόπολη προσήλθαν

44.408 άτομα που πραγματοποίησαν 535.651 λούσεις.

Θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι στην Αιδηψό εκτός από το Υδροθεραπευτήριο το οποίο διαχειρίζεται η ΕΤΑ ΑΕ λειτουργούν και άλλα 20 ιδιωτικά υδροθεραπευτήρια. Ειδικότερα στα υδρ/ρια που διαχειρίζεται η ΕΤΑ ΑΕ πραγματοποιήθηκαν

<u>ΑΤΟΜΑ ΛΟΥΣΕΙΣ</u>:

ΑΙΔΗΨΟΣ 279.848

ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ 723 10.831

ΚΑΪΑΦΑΣ 2.469 38.862

ΚΥΘΝΟΣ 469 8.038

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - πόσεις 10.552

ΜΕΘΑΝΑ 5.379 63.308

ΝΙΓΡΙΤΑ 602 7.988

ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟ 214 πόσεις 2.665 2.337

ΥΠΑΤΗ 5.272 82.440

Από τις πηγές που είναι μισθωμένες ή παραχωρημένες έχουμε τα εξής στοιχεία :

ΚΥΛΛΗΝΗ άτομα 2.275 με 33.058 θεραπευτικές Πράξεις : λούσεις, ρινοπλύσεις, εισπνοές ατομικές-ομαδικές κλπ).

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ άτομα 2.219 λούσεις 26.088

ΣΜΟΚΟΒΟ 5.650 94.166

ΚΑΜ. ΒΟΥΡΛΑ 6.500 115.000

Να διευκρινίσουμε ότι υπολογίζουμε ότι ο κάθε λουόμενος πραγματοποιεί 15 λούσεις περίπου.

Παρατηρώντας τους αναλυτικώτερους στατιστικούς πίνακες κατά μήνα θα παρατηρήσουμε:

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΣΜΟ ΤΩΝ ΛΟΥΟΜΕΝΩΝ ΤΟ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ που θεωρείται ως μήνας αιχμής για τα ιαματικά λουτρά αφού εκείνη την περίοδο πραγματοποιείται περισσότερο από το 40% των λούσεων . Αυτό σημαίνει ότι πολλά υδροθεραπευτήρια χρειάζεται να λειτουργούν από τις 5 το πρωϊ συνεχώς έως τις 11 τη νύχτα με όλα τα αρνητικά συνεπακόλουθα του συνωστισμού . ΣΧΕΔΟΝ ΑΝΥΠΑΡΚΤΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΝ ΙΟΥΝΙΟ σχεδόν το 3% των λούσεων , νωχελική τον Ιούλιο, ανοδική από τα μέσα Αυγούστου μέχρι το αδιαχώρητο του Σεπτεμβρίου, και μετά τη σταδιακή μείωση και το κλείσιμο των υδρ/ρίων τον Οκτώβριο. Και όλα αυτά τη στιγμή που μιλάμε για επιμήκυνση της λουτρικής περιόδου.

Αυτό συμβαίνει ακόμη και στην Αιδηψό παρ' όλο που αρκετά υδροθεραπευτήρια βρίσκονται μέσα σε ξενοδοχεία (στο ισόγειο ή το υπόγειο τους) τα οποία διαθέτουν κεντρική θέρμανση….και θα μπορούσαν να λειτουργήσουν εν τούτοις κλείνουν και αυτά.

Το μόνο που λειτουργεί το χειμώνα είναι το πολυτελές spa ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ.

Παρατηρώντας τους στατιστικούς πίνακες των τελευταίων ετών θα δούμε ότι οι αριθμοί λούσεων και λουομένων στις περισσότερες πηγές κυμαίνονται σχεδόν στα ίδια επίπεδα χρόνο με το χρόνο με σχετική μείωση πράγμα που σημαίνει μη ανανέωση της πελατείας.

Συγκρίνοντας δεκαετίες όμως θα δούμε μεγάλες αποκλίσεις προς τα κάτω . ΄Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι :

ΥΠΑΤΗ

Το 1970 άτομα 10,307 λούσεις 157,544

Το 1980 12.429 195.526

Το 1990 10.349 152.787

Το 2000 6.034 90.489

Το 1980 στην Υπάτη που παρατηρείται άνοδος λειτουργούσε το νέο υδροθεραπευτήριο.

ΜΕΘΑΝΑ

1970 άτομα 13.758 λούσεις 192,864

1980 12.272 197.051

1990 9.347 121.17

2.000 6.252 95.988

ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟ

1970 άτομα 1,745 λούσεις 16.868 πόσεις 75.938

1980 1.589 16.173 πόσεις 49.836

1990 1.014 10.3244 πόσεις 21.350
2000 234 2.599 4.580

Με τα πιο πάνω ενδεικτικά στατιστικά φαίνεται ολοκάθαρα ότι πολλές λουτροπόλεις παρουσιάζουν φθίνουσα πορεία, και ότι η πελατεία δεν ανανεώνεται.

Μπορούμε να παρατηρήσουμε όμως ότι μετατοπίζεται σε λουτροπόλεις που οι γενικότερες συνθήκες είναι πιο ευνοϊκές.

Αντίθετα η Αιδηψός παρουσίασε άνοδο αφού είχε το

1980 άτομα 26.028 λούσεις 359.110

1990 37.553 493.425

2000 40.410 573.408

Το 1990 λειτουργούσε το νέο Υδρ/ριο του ΕΟΤ νυν ΕΤΑ ΑΕ

Γενικά μπορούμε να παρατηρήσουμε άνοδο στα εισιτήρια όταν γινόντουσαν κάποια έργα αξιοποίησης.

Όπως ανέφερα στην Αιδηψό λειτουργούν εκτός του μεγάλου Υδρ/ριου της ΕΤΑ ΑΕ και άλλα 20. Από αυτά τα 6 διαθέτουν δική τους πηγή και τα υπόλοιπα υδροδοτούνται έναντι αντιτίμου από τις αναβλύσεις που διαχειρίζεται η Εταιρία.

Το Υδροθεραπευτήριο το οποίο κατασκευάστηκε επι ΕΟΤ και το Διαχειρίζεται η ΕΤΑ ΑΕ είναι το μεγαλύτερο και το πλέον σύγχρονο που λειτουργούμε . Διαθέτει δε μία μεγάλη εξωτερική πισίνα , η οποία λειτουργεί με μίξη ιαματικού και θαλάσσιου νερού, καθώς και δύο μικρές εσωτερικές με αμιγώς Ιαματικό Νερό.

Απόρροια αυτού ήταν σιγά – σιγά να αρχίζουν να αναβαθμίζονται και να εκσυγχρονίζονται τα ιδιωτικά με αποκορύφωμα την ανακατασκευή και λειτουργία του ΘΕΡΜΑΙ ΣΥΛΛΑ spa το οποίο είναι ένα υπερσύγχρονο υδροθεραπευτήριο της τάξεως των 4 δις στη θέση του ομώνυμου παλαιού με την προσθήκη δύο κτιριακών μερών.

Είναι υψηλής αισθητικής πολυτελέστατο με εσωτερικές και εξωτερικές πισίνες με δυνατότητα πραγματοποίησης πλήθους θεραπειών με στόχο όχι μόνο την ίαση αλλά και την ξεκούραση αναζωογόνηση και ευεξία και καλλωπισμό. Διαθέτει μεγάλη εσωτερική και εξωτερική πισίνα , ανοιχτούς χώρους με γυάλινη θολωτή οροφή για ρηλάξ , διάφορες θεραπείες κλπ

Λειτουργεί όλο το χρόνο και με θετικά αποτελέσματα καθότι ανταποκρίθηκαν στο διαφημιστικό κάλεσμα ομάδες ατόμων όχι μόνο για θεραπεία αλλά για ρηλάξ, καλλωπισμό κλπ. Ακόμη και για μικρά προγράμματα κούρας Σαββατοκύριακου.

Θετικό στοιχείο - για τον Ελληνικό χώρο ειδικά - είναι η ομοιογένεια της κατασκευής που παρουσιάζει. Πολύ συχνά στην Ελλάδα συναντάμε να υπάρχει καλό Ξενοδοχείο και παλιό Υδροθεραπευτήριο ή και το αντίθετο. Καλό υδροθεραπευτήριο χωρίς ξενοδοχείο με αποτέλεσμα ο λουόμενος να υποχρεώνεται να διανύσει αποστάσεις.

Έκπληξη αποτελεί και το γεγονός ότι συναντάμε στο Θ.Σ. έστω και σε μικρό ποσοστό άτομα από το χώρο της παραδοσιακής πελατείας της λουτρόπολης.

Αυτή η επιχείρηση είναι το πρώτο ελπιδοφόρο βήμα μιας παρουσίας ανταγωνίσιμης σε διεθνές επίπεδο, η οποία σιγά σιγά παρέσυρε και άλλες Επιχειρήσεις Υδροθεραπευτηρίων σε ένα πρόγραμμα αναβάθμισης όλης της Λουτρόπολης της Αιδηψού γενικότερα σε παροχές πιο σύγχρονου έως πολυτελούς επιπέδου προσιτού όμως και για ένα πιο μέσο βαλλάντιο.

Τέλος θα πρέπει να επισημάνουμε το πλεονέκτημα που υπάρχει στον Ελληνικό χώρο να λειτουργούν επιχειρήσεις τύπου spa με ιαματικό νερό, η αναμεμειγμένο με θαλάσσιο με σκοπό τη δυνατότητα πραγματοποίησης Θαλασσοθεραπείας.

Αυτό είναι κάτι το οποίο πρέπει να το εκμεταλλευτούμε και να το γνωστοποιήσουμε ευρέως ειδικότερα στο εξωτερικό.

ΕΠΙΜΗΚΥΝΣΗ ΛΟΥΤΡΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Η εποχικότητα που χαρακτηρίζει στο σύνολό τους τις Επιχειρήσεις των Ιαματικών Πηγών τις καταδικάζει σε αρνητικά Οικονομικά Αποτελέσματα πράγμα το οποίο υπαγορεύει τη λήψη διαφόρων μέτρων.

Κατ’ αρχήν πρέπει να υπάρξει :

 Αναβάθμιση και αναμόρφωση των εγκαταστάσεων και των παρεχομένων υπηρεσιών των Υδροθεραπευτηρίων κυρίως του Κλασσικού Τύπου προκειμένου να αναχαιτισθεί η διαρκώς φθίνουσα πορεία των και να ανανεωθεί η πελατεία τους.

<u>Τα μέτρα που προτείνουμε είναι τα εξής:</u>

Μεγαλύτερη και καλύτερη συνεργασία με τα Ασφαλιστικά Ταμεία , από τα οποία προέρχεται το μεγαλύτερο μέρος της πελατείας μας, και που μπορούν να αποτελέσουν αυτά τα ταμεία τη βάση εσόδων ενός Υδροθεραπευτηρίου όπως συμβαίνει σε πολλά υδρ/ρια του εξωτερικού.

Πρέπει να δίδονται μεγαλύτερες παροχές και οικονομικές διευκολύνσεις για την πραγματοποίηση λουτροθεραπείας με σκοπό την ενίσχυση της εκτός αιχμής περιόδου.

Επιβάλλεται να γίνει αύξηση των επιδομάτων λουτροθεραπείας τα οποία κυμαίνονται συνήθως όχι περισσότερο από 300 ευρω. Στόχος μας οι 15 λούσεις (μια την ημέρα) να γίνούν 21.

Συνεργασία με Ξένα Ασφαλιστικά Ταμεία και κλινικές αποκατάστασης κυρίως με τα Σύγχρονα Υδροθεραπευτήρια που έχουμε. Υπάρχει έκδηλο ενδιαφέρον ειδικά από την Ιαπωνία, Σκανδιναυικές χώρες , Ρωσία και γενικά τις βόρειες χώρες για πραγματοποίηση λουτροθεραπείας στην Ελλάδα κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες . Ο ήπιος χειμώνας της χώρας μας και η μεγάλη ηλιοφάνεια αποτελεί δέλεαρ για τους κατοίκους των χωρών αυτών, οι οποίοι μπορούν να αποτελέσουν μια πρώτης τάξεως πελατεία για την περίοδο αυτή. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Για να λειτουργήσει μια λουτρόπολη το χειμώνα εκτός από τις κατάλληλες λουτρικές και Ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις,θα πρέπει να υπάρξουν και συντονισμένες ενέργειες από όλους τους τοπικούς φορείς, ώστε ο λουόμενος να βρίσκει εκτός της θεραπείας του και κάποια άλλα ενδιαφέροντα προκειμένου να είναι η παραμονή του ευχάριστη και κυρίως να μην αντικρύζει την έρημη εικόνα μιας κλασσικής λουτρόπολης το χειμώνα.

Επομένως μιλάμε πια για προσεκτικά οργανωμένα πακέτα με επισκέψεις σε αρχαιολογικούς χώρους , μουσεία , μοναστήρια , εκδρομές σε αξιοθέατα και γενικά ότι διαθέτει η λουτρόπολη και ο ευρύτερος χώρος της.

Από μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορες χώρες έχει διαπιστωθεί ότι τα ίδια τα ταμεία κάνουν μεγαλύτερη οικονομία προλαβαίνοντας την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών , από τόι να δαπανούν τεράστια ποσά για κατασταλτικές θεραπείες φάρμακα κλπ.

Γι αυτό το λόγο οι επιχειρήσεις στέλνουν τους εργαζομένους τους για κούρα με σκοπό τη μετέπειτα μεγαλύτερη απόδοση τους.

Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή ο μεγαλύτερος ασφαλιστικός οργανισμός που είναι το ΙΚΑ εγκρίνει μόνο τις απλές λούσεις – ούτε καν υδρομασάζ –το οποίο είναι ακριβότερο-το ίδιο ισχύει και για την ποσιθεραπεία.

Το Δημόσιο δεν επιδοτεί καθόλου τη λουτροθεραπεία.

Παρήγορο το γεγονός ότι το ΙΚΑ τα τελευταία χρόνια χορηγεί στους δικαιούχους του 15νθήμερες διακοπές για την πραγματοποίηση λουτροθεραπείας στα πλαίσια του προγράμματος του ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.

Στο εξωτερικό υπάρχουν Ταμεία που εγκρίνουν επιπλέον διακοπές ειδικά για την πραγματοποίηση λουτροθεραπείας εκτός από την κανονική ετήσια άδεια των εργαζομένων.

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΥΔΡ/ΡΙΩΝ

Στον Ελληνικό χώρο λειτουργούν πολλά παλιά Υδροθεραπευτήριακ κλασσικού τύπου, τα οποία θα πρέπει να αναβαθμισθούν προκειμένου να αναχαιτισθεί η φθίνουσα πορεία τους και να ανανεωθεί η πελατεία τους.

Αυτές οι επιχειρήσεις μπορούν να απευθύνονται σε χαμηλότερης οικονομικής στάθμης πελατεία η οποία θα στοχεύει περισσότερο στην ίαση . Με κατάλληλη διαρρύθμιση και μετατροπή χώρου μπορεί στο υδροθεραπευτήριο να τοποθετηθούν υδρομασάζ δινόλουτρα , μια μικρή εσωτερική πισίνα, ένα μικρό φυσιοθεραπευτήριο κλπ.

Με αυτό τον τρόπο θα αυξηθούν και τα έσοδα των Υδροθεραπευτηρίων ειδικά εκείνων των οποίων οι Επιχειρήσεις δεν λειτουργούν και άλλα τμήματα όπως Ξενοδοχείο κλπ και τα μόνα έσοδα είναι οι εισπράξεις από το αντίτιμο των εισιτηρίων.

Οι τιμές των εισιτηρίων δεν μπορούμε να πούμε ότι είναι ακριβές . Για τον καθορισμό τους λαμβάνεται πάντα υπ΄ όψιν οι εγκαταστάσεις , οι βελτιώσεις που γίνονται σ’ αυτές , ο τιμάριθμος κλπ.

Ενδεικτικά αναφέρω τις τιμές της περυσινής περιόδου 2003

Η ανοικτή πισίνα της Αιδηψού κόστιζε 4 €

Οι λουτήρες 4.50 €

Υδρομασάζ 7.00 €

Δινόλουτρα 7.50 €

Από τις πιο φτηνές απλές λούσεις ήταν στα Υδροθεραπευτήρια των ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ, ΚΑΪΑΦΑ, ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ με 3,00 €.

Τα Οικονομικά αποτελέσματα του Υδροθεραπευτηρίου της Αιδηψού Το 2003 είχαν ως εξής:

Εισπράξεις από εισιτήρια υδροθεραπείας 1.031.692,14 αφαιρουμένων των υπερ Δήμου Κρατήσεων (15%).

Εισπράξεις από πωλήσεις του ιαματικού νερού σε ιδιώτες βάσει αριθμού εισιτηρίων 417,216,10 αφαιρουμένων των κρατήσεων.

΄Εξοδα…..546.528

και χωρίς να υπολογίσουμε τα έσοδα από την πώληση του νερού και μόνο οι εισπράξεις του υδρ/ριου απέφεραν κέρδη 485.164

Μεγάλη πηγή εσόδων ενός υδροθεραπευτηρίου αποτελεί η λειτουργία πισίνας, και ειδικότερα στην περίπτωση που δεν λειτουργούν άλλα τμήματα όπως Ξενοδοχείο , Εστιατόριο κλπ.

Στο υδρ/ριο το οποίο εκμεταλλεύεται η ΕΤΑ ΑΕ Στην Αιδηψό, πραγματοποιήθηκαν 279.848 λούσεις.

Οι 129.174 λούσεις πραγματοποιήθηκαν στη μεγάλη πισίνα της Αιδηψού. Δηλαδή το 46,16 %.

Στη μεγάλη μεγάλη εξωτερική πισίνα διαστάσεων 15Χ25 κάθε μισή ώρα λούονται 135 άτομα περίπου με την επίβλεψη ενός ατόμου μόνο από το προσωπικό. Αν επρόκειτο για μπανιέρες θα χρειαζόμασταν πάνω από 15 λουτρονόμες και 1.215 τετραγωνικά μέτρα λουτρώνων υδροθεραπευτηρίου με το ανάλογο κόστος κατασκευής αντί των 375 μέτρων της επιφάνειας της πισίνας. Αυτό σημαίνει πολύ μεγάλη μείωση των εξόδων κατασκευής αλλά και των λειτουργικών εξόδων του υδροθεραπευτηρίου.

Εκτός αυτού υπάρχει μεγάλη ικανοποίηση των λουομένων και καλύτερα αποτελέσματα από τη θεραπεία τους αφού μπορούν να ασκούνται μέσα στο νερό, και γενικά να νοιώθουν καλύτερα επικοινωνώντας μεταξύ τους, μέσα σε ένα ευχάριστο κλίμα συντροφικότητας και ψυχολογικής διάθεσης.

Αυτός άλλωστε είναι και ο σύγχρονος αλλά και παλαιός τρόπος θεραπείας.

Άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι το κλασσικού τύπου ιδιωτικό υδροθεραπευτήριο

ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ στην Αιδηψό της τάξεως των 7000 περίπου εισιτηρίων, δημιούργησε πισίνα στον εξωτερικό του χώρο φτάνοντας τα 65.000 χωρίς να λιγοστέψει ο αριθμός εισιτηρίων στους λουτήρες του. Στην πισίνα υπάρχει τζακούζι , καταιωνίσεις κλπ. Ενώ ένας φυσιοθεραπευτής – γυμναστής υποδεικνύει στους λουόμενους κατάλληλες ασκήσεις. Η τιμή εισιτηρίου …..όσο και οι απλή λούση ήταν προσιτά ακόμη και από χαμηλόμισθους οι οποίοι πραγματοποιούν τη λουτροθεραπεία τους μέσω των Ασφαλιστικών Ταμείων.

Το ίδιο έγινε και με το ιδιωτικό Υδρ/ριο ΑΥΡΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ. Ο ιδιοκτήτης γκρέμισε και ξανάχτισε από την αρχή ένα νέο υδρ/ριο με ανάλογη πισίνα στο κέντρο και γύρω γύρω λουτρώνες με μπανιέρα. Εδώ η πισίνα είχε πολύ μεγαλύτερη κίνηση από τους λουτήρες.

Δεν θα μιλήσουμε για στατιστικά γιατί η έναρξη λειτουργίας έγινε προς το τέλος της φετινής Λουτρικής περιόδου .

Τέλος θα πρέπει να αναφερθούμε και στη ζήτηση που υπάρχει από πλευράς ιδιωτών, για παροχή ιαματικού νερού για τη δημιουργία συγχρόνων υδροθεραπευτηρίων απαραίτητα με πισίνα.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗΣ

Η Ελλάδα διαθέτει όλες τις προϋποθέσεις για τη δημιουργία κέντρων υγείας και κλιματοθεραπείας. Πάρα πολλές ιαματικές πηγές βρίσκονται σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες (το 40%), άλλες σε πεδινές, ορεινές με πράσινο και σχεδόν όλες επί το πλείστο φυσικού κάλλους. Αυτό σημαίνει ότι ο θεραπευτικός τουρισμός μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες μορφές εναλλακτικού τουρισμού όπως θαλάσσιος , αθλητικός, εκπαιδευτικός, συνεδριακός, οικολογικός ομορφιάς κοσμετολογίας και γενικά με αυτό που διαθέτει η κάθε πηγή στο γύρω χώρο.. ΠΧ

Στη μεγάλη πισίνα της ΑΙΔΗΨΟΥ μπορεί να γίνεται χρήση από αθλητικούς ομίλους και ιδίως το χειμώνα .

Το ίδιο ισχύει και για τη λίμνη της ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ, τη Λίμνη του ΚΑΪΑΦΑ . Στον Καϊάφα μάλιστα ήδη γίνεται χρήση του τμήματος της λίμνης από αθλητές SKI SLALOM.

Το Λουτράκι Πέλλας μπορεί να συνδυαστεί με ορειβατικό , φυσιολατρικό Τουρισμό , φυσικά αθλητές κολύμβησης λόγω της πισίνας που υπάρχει .

Το Πλατύστομο με ορειβατικό ,κυνηγετικό .

Η Υπάτη με θρησκευτικό , περιπατητικό κλπ.

Στην Ικαρία μπορεί να λειτουργήσει κάλλιστα ο ναυταθλητισμός ,ο οικολογικός ο αγροτοτουρισμός, ο θαλάσσιος, εκμεταλλευόμενοι τα βουνά του νησιού ο ορειβατικός τουρισμός κλπ……

Οι ιαματικές Πηγές που βρίσκονται κοντά στη θάλασσα με το θαλάσσιο Τουρισμό , θαλασσοθεραπεία κλπ.

Ετσι λοιπόν δε μιλάμε πλέον για άτομα που κάνουν συστηματική λουτροθεραπεία μόνο , αλλά και έναν γενικότερο συνδυασμό και για μια περιστασιακή πελατεία ακόμη……

Με μια ματιά στα ξένα διαφημιστικά φυλλάδια θα δούμε ότι οι επιχειρήσεις αυτού του είδους απευθύνονται σε πελατεία όλων των ηλικιών ακόμη και την παιδική.

Επιβάλλεται να σταματήσει λοιπόν η μονοδιάστατη αντίληψη που επικρατεί στην Ελλάδα για τα Ιαματικά Λουτρά τα οποία δεν συνδέθηκαν και με ψυχαγωγικές δραστηριότητες και εναλλακτικές δυνατότητες αναψυχής. Αντίθετα στο εξωτερικό τα λουτρά χαρακτηρίζονται από έντονη κοινωνική ζωή, με την ύπαρξη βιβλιοθηκών , θεάτρων , καζίνων, αιθουσών χορού, μπιλιάρδο κλπ. με αποτέλεσμα την προσέλκυση και νεωτέρων ηλικιών με ποικιλία ενδιαφερόντων .

Το ιαματικό νερό μπορεί να αποφέρει μεγάλα οικονομικά οφέλη και με άλλες μορφές εκμετάλλευσης απαλείφοντας την εποχικότητα και δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας όπως:

ΕΜΦΙΑΛΩΣΗ

Ευτύχημα είναι ότι τα τελευταία χρόνια μεγάλη ζήτηση υπάρχει για εμφιαλωμένα ιαματικά νερά και κυρίως Ελληνικά όπως τη ΣΟΥΡΩΤΗ, ΞΙΝΟ ΝΕΡΟ κλπ, αντί του Γαλλικού ΠΕΡΙΕ που κάποτε είχε κατακλύσει την Ελληνική αγορά.

ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Μεγάλη δυνατότητα υπάρχει και στο νερό που χρησιμοποιείται για κατασκευή καλλυντικών όπως τα καλλυντικά VICHY . Το ίδιο ισχύει και για τα μεταλλικά άλατα που κυκλοφορούν σε συσκευασία.

ΠΗΛΟΣ

Μεγάλο ενδιαφέρον υπάρχει και για την πηλοθεραπεία στις διάφορες μορφές της. Να σημειώσουμε εδώ ότι από την Πικρολίμνη Κιλκίς που λειτουργεί οργανωμένο σύγχρονο Πηλοθεραπευτήριο με Ξενοδοχείο κλπ καθ΄όλη τη διάρκεια του έτους, αγοράζουν πηλό από την Ιταλία για συσκευασία καλλυντικών τα οποία και εισάγουμε. Να θυμίσουμε και το κλασσικού τύπου Πηλοθεραπευτήριο στις Κρηνίδες Καβάλας.

ΓΕΩΘΕΡΜΙΑ

Οι πηγές μπορούν να αξιοποιηθούν και για γεωθερμική χρήση. Με τη θερμότητα του ιαματικού νερού μπορεί να θερμαίνεται το κτίριο του υδροθεραπευτηρίου , ξενοδοχείου κλπ. Στην Αιδηψό π.χ. η θερμοκρασία του ιαματικού νερού ξεπερνά τους 80 βαθμούς. Με την ανάλογη μελέτη – κατασκευή μπορούν να θερμαίνονται ακόμη και τα δημόσια κτίρια της Λουτρόπολης.

Υδροθεραπεία

Υδροθεραπεία είναι η θεραπευτική αγωγή η οποία στηρίζεται στη χρήση του Ιαματικού Νερού. Βασίζεται στην αξιοποίηση των φυσικών και χημικών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Η μορφή, ο τρόπος, η διάρκεια και η συχνότητα της θεραπείας καθορίζουν τα αποτελέσματα της.

Εσωτερική Υδροθεραπεία

Ποσιθεραπεία

Επιτυγχάνεται με την πόση ποσότητας Ιαματικού Νερού με συγκεκριμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Σε αρκετά Ιαματικά Νερά αποδίδεται δράση διουρητική.
Η Ποσιθεραπεία ενδείκνυται σε :
1) Νοσήματα χοληφόρων οδών
2) Δυσκινησία χοληφόρων και χοληδόχου κύστεως
3) Χολολιθίαση κ.α.
Συνήθως η εφαρμογή της έχει χρονική διάρκεια 3 4 εβδομάδες. Ευεργετικά και άμεσα είναι τα αποτελέσματα της.

Εισπνοθεραπεία

Ενδείκνυται για την αντιμετώπιση παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος. Βασίζεται στη μετατροπή των Ιαματικών Νερών σε μορφή σταγονιδίων και στην εκμετάλλευση των αερίων τα οποία περιέχονται σ' αυτά. Οι εισπνοές γίνονται με τη βοήθεια ειδικών συσκευών.

Εξωτερική υδροθεραπεία

Ιαματικά Λουτρά
Γίνονται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με Ιαματικό Νερό.
Συνιστάται να πραγματοποιούνται μετά από ολοκληρωμένη πέψη.
Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως 2 εβδομάδες, με ένα λουτρό ανά ημέρα.

Πηλοθεραπεία

Βασίζεται στη χρήση «ώριμου» πηλού. Η εφαρμογή του πηλού είναι δυνατόν να είναι ολική ή μερική, με εμβάπτιση του σώματος σ' αυτόν ή με επάλειψη.
Η θεραπευτική δράση του πηλού είναι διπλή: εξασκεί δράση τοπική (στην επιφάνεια του δέρματος) και γενική (σε διάφορες λειτουργίες, χάρις σε ουσίες που διεισδύουν μέσα στον οργανισμό).
Η δράση της πηλοθεραπείας οφείλεται κυρίως σε τρεις παράγοντες: μηχανικό, θερμικό και χημικό.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΝ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για την ανάπτυξη των λουτροπόλεων πρέπει να ακολουθηθεί ένα οργανωμένο με στρατηγικό σχεδιασμό πρόγραμμα.

1)Δημιουργία ενός Κεντρικού φορέα ο οποίος θα :

Συγκεντρώσει και θα αξιολογήσει όλες τις μελέτες για τις ιαματικές πηγές που υπάρχουν

Θα κάνει προτάσεις οι οποίες θα αποτελούν συνολική μελέτη για τη χώρα προκειμένου να υπάρξει χάραξη ενιαίας πολιτικής ανάπτυξης .

Θα εκπροσωπεί τη χώρα μας σε διεθνή συνέδρια να μπορεί να φέρνει προς εξέταση νέα στοιχεία που θα βοηθούν το όλο έργο και να ερευνά την αγορά γενικότερα.

Θα συντονίζει ερευνητικές εργασίες ιατρικού κοινωνικού και οικονομικού περιεχομένου ώστε να διαπιστωθούν οι επιπτώσεις της υδροθεραπείας και γενικότερα του τουρισμού υγείας .

Θα πραγματοποιήσει χωρισμό σε Πανελλαδικό επίπεδο των πηγών, σε αυτές που επιδέχονται περιορισμένη τοπικά ανάπτυξη και σε αυτές που προσφέρονται για ευρύτερη ανάπτυξη και διεθνή προβολή, λαμβανομένης υπόψιν της πρόσβασης, της επάρκειας της ποσότητας του ιαματικού νερού κλπ. Υπάρχουν πολλές πηγές οι οποίες μπορεί να προορίζονται για νεώτερες ηλικίες , για αθλητές πχ. ¶λλες για αποκατάσταση τραυμάτων κλπ.

Θα καθορίζει τις χρήσεις ειδικά των γειτνιαζουσών πηγών, ώστε να μη δημιουργούνται ανταγωνιστικές επιχειρήσεις , αλλά αντίθετα η μία να συμπληρώνει την άλλη στη λειτουργία της , όπως π.χ. στο Νομό Φθιώτιδος που λειτουργούν πολλές πηγές Τουριστικής και Τοπικής σημασίας . Θα μπορούσε οι πηγές Κονιαβίτη που βρίσκονται κοντά στο Κάμπινκ να χρησιμοποιούνται από νεαρώτερες ηλικίες με τη μετατροπή αυτών σε ένα σύγχρονο spa που θα υπάρχουν και αθλητικές εγκαταστάσεις, ίσως κάτι ανάλογο το Πλατύστομο, ενώ η Υπάτη να χρησιμοποιείται από μεγαλύτερες ηλικίες , όπως και οι πηγές της Παλαιοβράχας . Οι Θερμοπύλες λόγω της μεγάλης ποσότητας του ιαματικού νερού – δεν ξέρω αν είναι και το μοναδικό φαινόμενο ιαματικού καταρράκτη που σχηματίζεται- και σε συνδυασμό με τις πηγές Καλλιδρομίου για όλες τις χρήσεις και ηλικίες με τη δημιουργία ενός πρότυπου κέντρου υγείας-αναζωογόνησης. Ήδη στις πηγές Καλλιδρόμου λειτουργεί ελεύθερα κάποια λίμνη –πισίνα την οποία επισκέπτονται και κολυμπούν νεαρές ηλικίες.

Ο φορέας αυτός θα μπορεί επίσης να καθορίσει σε ορισμένες πηγές τη χρήση των νερών ακόμη και για όχι ιαματικό σκοπό εάν κρίνεται σκόπιμο, κυρίως εκεί που η φυσικοχημική σύσταση των νερών δεν είναι τόσο σημαντική, η ποσότητα λίγη, η θερμοκρασία χαμηλή με αποτέλεσμα τη δαπάνη για τη θέρμανση του νερού , και γενικά τα περιθώρια ανάπτυξης είναι πολύ περιωρισμένα. Για το συγκεκριμένο θέμα του φορέα αυτού, θα θυμίσω ότι κατά το παρελθόν έγιναν κάποιες κινήσεις ανάλογες:

Το 1995 δημιουργήθηκε από τον ΕΟΤ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ σαν ένα μόνιμο συμβουλευτικό επιστημονικό όργανο αυτού. Η επιτροπή αυτή σήμερα δεν λειτουργεί

Το 1996 δημιουργήθηκε από το ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ το ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ το οποίο και αυτό δεν κατέληξε σε προτάσεις για τον ιαματικό τουρισμό.

Υπάρχει όμως σε πλήρη λειτουργία ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΗΜΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ ο οποίος είναι ένας φορέας της τοπικής αυτοδιοίκησης με μέλη ανεξαρτήτως του φορέα εκμετάλλευσης της κάθε πηγής 53 Δήμους και μία Κοινότητα.

Παράλληλα έχει ιδρύσει ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ και Θερμαλιστική Εταιρία η οποία κάνει μελέτες για Ι.Π. κλπ.

2)Πρέπει να γίνει η επανασύσταση έδρας υδρολογίας στο πανεπιστήμιο προκειμένου να υπάρξει η απαραίτητη γνώση και εξειδίκευση στον τομέα των ιαματικών πηγών. Είναι απαράδεκτο να μιλάμε για θεραπευτικό τουρισμό χωρίς εξειδικευμένους γιατρούς καθώς και πλήρως κατηρτισμένο προσωπικό. Είναι απαράδεκτο να μην υπάρχει σωστή πληροφόρηση του ασθενούς για τις κατάλληλες για την πάθηση του πηγές. Ανεπίτρεπτο επίσης να μην υπάρχει αξιοπιστία ως προς την εξειδίκευση των παρεχομένων υπηρεσιών.

2)Στο επιχειρηματικό μέρος πρέπει να δημιουργηθούν τουριστικά πακέτα με μεγάλες παροχές ειδικά για τη χειμερινή περίοδο . Το προϊόν μας πρέπει να προβληθεί συνεπικουρούμενο και από άλλους τρόπους είτε λέγεται αυτό επίσκεψη σε αρχαιολογικούς χώρους , Μεσογειακή διατροφή, Πολιτιστικές εκδηλώσεις κλπ καθότι η Ελλάδα πρέπει να αντιμετωπίσει ανταγωνίστριες χώρες με παράδοση στο είδος .

3)Πολύ σημαντικός είναι ο τομέας της διαφήμισης η οποία εκτός των φωτογραφιών πρέπει να περιλαμβάνει γενικότερη πληροφόρηση για την υδροθεραπεία και την αξία της σαν μια φυσική μέθοδο πρόληψης και θεραπείας, ακόμη μια και μιλάμε για τη χώρα μας <<τη σύνδεση του παρελθόντος και του παρόντος>>, πράγμα το οποίο θα αναθερμάνει τη φιλοσοφία και την εμπιστοσύνη για τα ιαματικά νερά από τις νεώτερες ηλικίες κυρίως.

Μέχρι τώρα η διαφήμηση υπήρξε πολύ περιορισμένη έως ανύπαρκτη από πλευράς ΕΟΤ .

Το ζητούμενο για την Ελλάδα είναι η δημιουργία

ΘΕΡΜΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ όπου σε ενιαίο χώρο θα λειτουργούν

ξενοδοχείο

εστιατόριο με διαιτητικά μενού, φυσικές τροφές κλπ με απώτερο σκοπό την αποτοξίνωση του οργανισμού.

υδροθεραπευτήριο

Πηλοθεραπευτήριο

φυσιοθεραπευτήριο

εισπνοθεραπευτήριο

σάουνα διαφόρων τύπων όπως με πετρώματα , αρωματικά φυτά κλπ

χώρους στους οποίους θα εφαρμόζονται διάφορα άλλα είδη κούρας ρηλάξ , ευεξίας , ρεφλεξολογίας, καλλωπισμού , αρωματοθεραπείας , φυκοθεραπείας , βοτανοθεραπείας, χαλάρωση, κλπ.

Στην περίπτωση που υπάρχει θάλασσα θα πρέπει να γίνεται θαλασσοθεραπεία σε όλες τις τις μορφές κλπ

Στο όλο πρόγραμμα πρέπει να είναι έντονη η παρουσία εξειδικευμένων ιατρών που θα παρέχουν κάθε συμβουλή ή υποστήριξη. Επίσης οι λουόμενοι πελάτες αυτών των κέντρων να μπορούν εφόσον το επιθυμούν να υποβάλλονται σε λεπτομερή ιατρική εξέταση ένα πλήρες τσεκ απ, πράγμα που θα εξυπηρετούσε τα μέγιστα τους εργαζόμενους, των οποίων οι υποχρεώσεις δεν επιτρέπουν αυτή την πολυτέλεια, αλλά και τους ηλικιωμένους.

Θα πρέπει να καταρτίζονται αυστηρά προγράμματα που θα καθορίζουν το ωράριο των θεραπειών , το χρόνο φαγητού, ύπνου, ανάπαυσης , άσκησης και περιπάτου ως μέρος της όλης θεραπείας.

Τέλος θα πρέπει να υπάρχουν μεγάλοι εξωτερικοί χώροι για άθληση ,αθλοπαιδιές, γενικότερη άσκηση-ενασχόληση κλπ

Παράλληλα να μπορούν να υπάρχουν και άλλα καταστήματα με οικολογικά προϊόντα, μελισσοκομικά κλπ.

Με αυτό τον τρόπο θα μπορούμε να μιλήσουμε και για οικονομικά βιώσιμες επιχειρήσεις.

Αξιοποίηση ειδικών χώρων όπως τα Σπήλαια. Το Σπήλαιο του Αγίου Γεωργίου Κιλκίς ανακηρύχθηκε ως χώρος κατάλληλος για Σπηλαιοθεραπεία.

Αναλογιζόμενοι αυτού του είδους τα κέντρα τα οποία λειτουργούν στο εξωτερικό καλό είναι να ανατρέξουμε στην αρχαία Ελλάδα στα ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΑ τα οποία χτίζονταν κοντά σε πηγές , υπήρχε θεραπεία με νερό , γιατροί και κατάλληλη ψυχική αγωγή και υποστήριξη του λουόμενου. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να αναπλάσουμε και να εκσυγχρονίσουμε αυτό που είχαμε και να μην το εισάγουμε τουλάχιστον σαν ιδέα.

Στο εξωτερικό ο τομέας αυτός γνωρίζει ιδιαίτερη ανάπτυξη πχ

Στη Γερμανία λειτουργούν 270 περίπου κέντρα ιαματικού τουρισμού και θερμαλισμού . οι επισκέπτες το 1988 ήταν 7 εκατομμύρια..

Στην Ιταλία λειτουργούν περίπου στα 200 ανάλογα κέντρα εκτός των παραδοσιακών λουτροπόλεων abano, montekatini κλπ.

Λιγότερος αριθμός στη Γαλλία , Ελβετία , Αυστρία κλπ.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΕΡΓΑ

Τον επιχειρηματικό ρόλο του ΕΟΤ ύστερα από το νόμο 2636/98 όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε ανέλαβε η

ΑΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ.

Σκοπός της είναι η πλήρης αξιοποίηση όλης της ακίνητης περιουσίας του ΕΟΤ και φυσικά των ιαματικών πηγών των οποίων την εκμετάλλευση ανάλαβε από τον ΕΟΤ.

Ήδη πραγματοποιήθηκαν και κατακυρώθηκαν οι διαγωνισμοί για μακροχρόνιες μισθώσεις στις Ιαματικές πηγές που διαχειρίζεται η Εταιρία και συγκεκριμένα των

ΜΕΘΑΝΩΝ

ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ

ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ και αναμένεται η λειτουργία τους σαν θερμαλιστικά κέντρα μέσω της ιδιωτικής πρωτοβουλίας πλέον.

Ο ΚΑΪΑΦΑΣ έχει μπει σε σχέδιο με σκοπό την πραγματοποίηση μεγάλου Διεθνούς Διαγωνισμού .

Στην ΑΙΔΗΨΟ πρόκειται να γίνουν βελτιώσεις και όπου χρειάζεται ανακαίνιση στο Υδροθεραπευτήριο καθώς και αναβάθμιση της εξωτερικής Πισίνας.

Στην ΥΠΑΤΗ και τις ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ γίνονται μελέτες αναμόρφωσης των Υδροθεραπευτηρίων και αναμένεται η ολοκλήρωση των εργασιών πριν από την έναρξη της φετινής λουτρικής περιόδου

Στην ΚΥΘΝΟ επαναλήφθηκε ο διαγωνισμός μίσθωσης και αναμένονται κατόπιν των διαπραγματεύσεων που θα ακολουθήσουν τα αποτελέσματα του

Μπορούμε να μιλήσουμε και για δυνατότητες ανάπτυξης στη ΝΙΓΡΙΤΑ επίσης όπου λειτουργούσε και εμφιαλωτήριο, υπάρχει πολύ μεγάλη έκταση και ικανοποιητική ποσότητα νερού.

Από τις λοιπές πηγές Τουριστικής σημασίας οι οποίες είναι παραχωρημένες ή μισθωμένες μπορούμε να παρατηρήσουμε.

Οι Ιαματικές Πηγές ΚΥΛΛΗΝΗΣ είναι μισθωμένες στον όμιλο ΔΑΣΚΑΛΑΝΤΩΝΑΚΗ. Αναμένεται η λειτουργία του νέου υδρ/ριου το οποίο κατασκευάστηκε επι ΕΟΤ , μαζί με τη λειτουργία όλου του Συγροτήματος Ξενοδοχείων, Κάμπινκ κλπ. Πρόκειται για μια πολύ μεγάλη έκταση με τεράστιες δυνατότητες ανάπτυξης τόσο στον θεραπευτικό όσο και στο θαλάσσιο Τουρισμό. Οι ιαματικές πηγές είναι από τις λίγες που έχουμε που είναι κατάλληλες για ασθματικούς και για αυτό το λόγο πραγματοποιείται εισπνευσοθεραπεία ατομικά αλλά και ομαδικά. Η ατέλειωτη αμμουδιά στην παραλία δημιουργεί τις ιδανικώτερες προϋποθέσεις για την όποια ανάπτυξη.

Οι Ιαματικές Πηγές ΚΑΜΜΕΝΩΝ ΒΟΥΡΛΩΝ είχαν παραχωρηθεί προς αξιοποίηση και εκμετάλλευση στον ΑΣΤΕΡΑ, ο οποίος με τη σειρά του υπομίσθωσε το όλο συγκρότημα στη ΜΗΤΣΗΣ Α.Ε. ΄Ηδη έγινε μεγάλη ανακαίνιση του Ξενοδοχείου Γαλήνη και άρχισε τη λειτουργία του ένα υπερσύγχρονο Θερμαλιστικό Κέντρο με πλήθος παρεχομένων υπηρεσιών, το οποίο λειτουργεί όλο το χρόνο απευθυνόμενο και σε ξένη πελατεία. Παράλληλα λειτουργεί και το παλαιό Κλασσικό Υδροθεραπευτήριο το οποίο απευθύνεται στην παραδοσιακή πελατεία της Λουτρόπολης. Και εδώ πρέπει να τονίσουμε το πόσο σημαντικό είναι το να προετοιμάζεται η πελατεία για κάτι καλύτερο το οποίο ίσως δεν μπορεί να το δεχτεί απότομα .

Οι Ιαματικές Πηγές ΛΑΓΚΑΔΑ είναι παραχωρημένες στο Δήμο Λαγκαδά και λειτουργούν εκτος του υδρ/ριου Ξενοδοχεία, Εστιατόριο , Πισίνα Ολυμπιακών Διαστάσεων (χωρίς ιαματικό νερό) για αθλητές κλπ. Και παράλληλα έγινε παράταση της παραχώρησης για άλλα ……χρόνια.

Οι Ιαματικές Πηγές ΣΜΟΚΟΒΟΥ έχουν παραχωρηθεί στο Δήμο Μενελεϊδος ο οποίος έχει συστήσει ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ και το όλο συγκρότημα λειτουργεί με σύγχρονο υδροθεραπευτήριο, Ξενοδοχεία , Εστιατόρια , Καταστήματα κλπ. Και οι εν λόγω πηγές είναι πολύ καλές για εισπνευσοθεραπεία.

Οι Ιαματικές Πηγές ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ είναι παραχωρημένες στη Αναπτυξιακή Εταιρία της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Καβάλας και έχει προταθεί η αξιοποίηση του συγκροτήματος μέσω της ιδιωτικής πρωτοβουλίας.

Εκτός από τις λειτουργούσες υπάρχουν και πηγές οι οποίες ανακηρύχθηκαν και δεν έγιναν έργα αξιοποίησης όπως π.χ. το ΠΟΤΑΜΙΟ ΣΑΜΟΥ, το οποίο βρίσκεται σε μία πανέμορφη παραθαλάσσια τοποθεσία κοντά στο Καρλόβασι.

Από τις υπόλοιπες Ιαματικές Πηγές Τοπικής Σημασίας υπάρχουν πολλές που αναπτύχθηκαν και δεν έχουν να ζηλέψουν από άλλες Τουριστικής Σημασίας. Υπάρχουν πηγές που αξιοποιήθηκαν και άλλες που λειτουργούν σε μια υποβαθμισμένη μορφή.

Μπορούμε να αναφέρουμε ενδεικτικά την Ιαματική Πηγή ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟΥ ΣΕΡΡΩΝ η οποία λειτουργεί με τη μορφή Δημοτικής Επιχείρησης σαν μία πλήρης Λουτρόπολη καθ΄όλη τη διάρκεια του έτους .

Στην αντίθετη περίπτωση θα αναφέρουμε επίσης και την Ι.Π. Κόκκινο Στεφάνι στη Μυρτιά Αιτωλοακαρνανίας όπου βρίσκεται σε μια πανέμορφη καταπράσινη Τοποθεσία στις Λίμνης Τριχωνίδος, η οποία λειτουργεί χωρίς να έχουν γίνει κάποια έργα βελτίωσεως, ή το Παρανέστι Δράμας όπου οι λουόμενοι διαμένουν ουσιαστικά σε παραπήγματα.

Από την πλευρά των ιδιωτικών πηγών σημαντική είναι η

Ι.Π. Λίμνης Βουλιαγμένης η οποία είναι Λίμνη Ιαματικού νερού συνεχούς ροής το οποίο ανανεώνεται με φυσικό τρόπο και λειτουργεί όλο το χρόνο. Το Υδροθεραπευτήριο της όμως είναι παλιό

Οι γνωστές Ι.Π. Ικαρίας που ανήκουν στο Δήμο Ικαρίας έχουν πολλά περιθώρια ανάπτυξης . Ειδικώτερα το υποβαθμισμένο σήμερα υδροθεραπευτήριο της Σπηλιάς μπορεί να εξελιχθεί σε ένα πρότυπο κέντρο θαλασσοθεραπείας με ιαματικό νερό και σε ένα φυσικό ατμόλουτρο ιαματικού ατμού από τις αναθυμιάσεις που δημιουργούνται μέσα από το βράχο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ – ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΡΘΡΑ

Επίσκεψη στη Λίμνη Καϊάφα
Ενδιαφέρον Αβραμόπουλου για τον ιαματικό τουρισμό

Ο Υπουργός Τουριστικής Ανάπτυξης κ. Δημήτρης Αβραμόπουλος, πραγματοποίησε, χθες Δευτέρα 22 Αυγούστου 2005, επίσκεψη στο Νομό Ηλείας, όπου είχε συνεργασία με τους εκπροσώπους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και τοπικούς φορείς, για θέματα που αφορούν την τουριστική ανάπτυξη της ευρύτερης περιοχής.

Ο κ. Αβραμόπουλος επισκέφθηκε την περιοχή της Λίμνης Καϊάφα, τις εγκαταστάσεις της ιαματικής πηγής Κουνουπελίου, ενώ πραγματοποίησε ευρεία σύσκεψη στο Δημαρχείο του Πύργου, με Δημάρχους, εκπροσώπους των τοπικών φορέων, τον Γενικό Γραμματέα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδος, τον Γενικό Γραμματέα του ΕΟΤ και τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της ΕΤΑ.

Σε δηλώσεις του από την περιοχή του Καϊάφα, ο κ. Αβραμόπουλος τόνισε ότι *"Επισκέφθηκα πριν από λίγο τη Λίμνη του Καϊάφα, έναν τόπο πανέμορφο, ο οποίος όμως, έχει και αυτός, όπως και πολλές γωνιές της πατρίδας μας, έντονα τα ίχνη της εγκατάλειψης και της αδιαφορίας. Εκπονείται αυτόν τον καιρό από την Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης, ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για την ανάπτυξη της περιοχής και συντομότατα, από κοινού με τους φορείς της Αυτοδιοίκησης αλλά και τα όργανα της πολιτείας, θα γίνουν οι απαραίτητες ανακοινώσεις.*

Εκείνο που έχει σημασία είναι, να δούμε προοπτικά και σε βάθος χρόνου, το μέλλον της Ηλείας, η οποία στρέφεται σταδιακά προς τον τουρισμό, μιας και εδώ συνδυάζονται αρμονικά όλοι εκείνοι οι συντελεστές που ενθαρρύνουν και μας προτρέπουν προς την τουριστική ανάπτυξη. Πολιτισμός και περιβάλλον, το οποίο είναι πραγματικά απαράμιλλο και οι συνθήκες ιδεώδεις.

Απαιτούνται ωστόσο, να προωθηθούν το συντομότερο δυνατόν, όλοι αυτοί οι σχεδιασμοί για την ενίσχυση των υποδομών, κυρίως στις αεροπορικές μεταφορές. Ήδη, από καιρό, έχει συζητηθεί στην κυβερνητική επιτροπή και έχουν δοθεί οδηγίες από τον Πρωθυπουργό για τη μετατροπή του αεροδρομίου της Ανδραβίδας και σε πολιτικό, κατά τη διάρκεια της τουριστικής περιόδου, και βεβαίως, η ολοκλήρωση όλου αυτού του οδικού έργου, από Κόρινθο μέχρι Πύργο.

Βέβαια, εκείνο που χρειάζεται -και αυτό είναι μεγάλη ευθύνη και της Νομαρχιακής και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης- το συντομότερο δυνατόν, ν' αναληφθεί πρωτοβουλία για τον ευπρεπισμό και την καθαριότητα της περιοχής. Δεν είναι οι καλύτερες εικόνες, που δίνει σήμερα η Ηλεία στο σύνολό της. Ήδη, με το Γενικό Γραμματέα της Περιφέρειας είχαμε συνάντηση και συναποφασίσαμε για μια σειρά από συγκεκριμένα μέτρα. Ωστόσο, πρέπει να αναλάβουν άμεσα τις ευθύνες τους, οι παράγοντες της Νομαρχιακής και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Δεν μπορεί να υπάρξει τουριστική ανάπτυξη, χωρίς πολιτισμένο περιβάλλον.

Αγαπούμε την Ηλεία, πιστεύουμε στο μέλλον της. Έχει όλα τα χαρακτηριστικά εκείνα και τις προϋποθέσεις, για να προχωρήσει δυναμικά μπροστά. Έχει όμως και εικόνες, οι οποίες δεν συνάδουν με την πολιτιστική κληρονομιά και το απαράμιλλο φυσικό περιβάλλον.

Οι σχεδιασμοί ολοκληρώνονται. Τελειώνουν πλέον τα ψέματα. Το μέλλον προαναγγέλλεται θετικό και με μία σειρά από θεσμικές μεταβολές σε ό,τι αφορά τις χρήσεις γης στην περιοχή, όλοι είμαστε βέβαιοι, ότι αυτός ο τόπος θα είναι μοναδικός και ένας από τους πρώτους προορισμούς και για επενδύσεις και για τουρισμό στο μέλλον", κατέληξε ο υπουργός.

Επιστολή στον Υπουργό Τουριστικής Ανάπτυξης Νομοθετική ρύθμιση για το θέμα των λουτροπόλεων

Την προώθηση στη Βουλή νομοσχεδίου που θα προσδιορίζει τον τρόπο λειτουργίας των ελληνικών λουτροπόλεων ζητά με επιστολή του προς τον υπουργό Τουριστικής Ανάπτυξης Δημήτρη Αβραμόπουλο ο Πανελλήνιος Σύλλογος "Οι φίλοι των ιαματικών πηγών και των λουτροπόλεων Ελλάδας".

Ο Σύλλογος, σύμφωνα με ανακοίνωσή του, επισημαίνει στην επιστολή, τα προβλήματα λειτουργίας των ελληνικών λουτροπόλεων και αναφέρει ότι πολλές λουτροπόλεις λειτουργούν κάτω από το καθεστώς δημοτικής επιχείρησης αλλά δεν έχει παραχωρηθεί ακόμη η κυριότητά τους από τον ΕΟΤ, ή τα Τουριστικά Ακίνητα στην τοπική αυτοδιοίκηση. Παράλληλα σημειώνει ότι σε Ευρωπαϊκό επίπεδο τίθεται πλέον το ζήτημα αν πρέπει στο εξής να λειτουργούν λουτροπόλεις σε όλη την Ευρώπη που δεν έχουν τις νόμιμες προδιαγραφές. Για τους παραπάνω λόγους ο Σύλλογος ζητά τη νομοθετική ρύθμιση του θέματος.

Σημαντικές εταιρίες εκδήλωσαν ενδιαφέρον για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών Καϊάφα

Την προηγούμενη Παρασκευή που ήταν η καταληκτική ημερομηνία υποβολής Εκδήλωσης Γενικού Μη Δεσμευτικού Ενδιαφέροντος για την αξιοποίηση των Ιαματικών Πηγών Καϊάφα, "Λουτρά Καϊάφα", πολλές και σημαντικές εταιρίες εκδήλωσαν ενδιαφέρον τόσο από την ελληνική αγορά όσο και από τον διεθνή χώρο, όπως από την Αμερική, την Ιαπωνία, την Ιταλία και την Κύπρο, ανταποκρινόμενα στη σχετική πρόσκληση της ΕΤΑ ΑΕ.

Πρόκειται για μεγάλες και σοβαρές επιχειρήσεις - σχήματα που δραστηριοποιούνται στο χώρο των ειδικών μορφών τουρισμού όπως ο θερμαλισμός, η διαχείριση ελευθέρου χρόνου, οι κατασκευές αλλά και άλλες επιχειρήσεις, όπως χρηματοπιστωτικές, και εταιρίες από την κτηματαγορά.

Τα σχήματα - εταιρίες που εκδήλωσαν ενδιαφέρον είναι τα εξής:

- Lety Health Vitarium Ltd
- Ελληνική Τεχνοδομική ΤΕΒ
- Hellenic Property Development & Consulting
- Hellmuth, Obata + Kassabaum P.C. (Architecture,Engineering, Planning, Interiors, Graphics, Consulting)
- ΓΕΚ Όμιλος Εταιρειών & Ερμής Επιχειρήσεις Ακίνητων Α.Ε.
- Τεχνική Ολυμπιακή Α.Ε.
- Groumac Ltd
- Ολυμπια Ελλας α.τ.ε.β.ε.
- Τεκτον International INC.
- Lamda Development
- Favero & Milan Ingegneria S.r.l.
- (Federico Zaggia & Maurizio Milan)

Πρέπει να σημειωθεί ότι η περιοχή Καϊάφα είναι χαρακτηρισμένη ως περιοχή ιδιαιτέρου φυσικού κάλλους και περιλαμβάνεται στον εθνικό κατάλογο της Natura 2000 και ως εκ τούτου η ΕΤΑ ΑΕ προχώρησε στην εκπόνηση Προμελέτης Προκαταρκτικής Περιβαλλοντικής Εκτίμησης και Αξιολόγησης για την Τουριστική ανάπτυξη της περιοχής, η οποία υπεβλήθη στο ΥΠΕΧΩΔΕ.

Στόχος είναι η δημιουργία ενός συνθέτου και ολοκληρωμένου συγκροτήματος υψηλών προδιαγραφών που θα περιλαμβάνει ξενοδοχειακές μονάδες, θερμαλιστικό κέντρο, κέντρο θαλασσοθεραπείας, τουριστικές κατοικίες, γκολφ και ναυταθλητικές εγκαταστάσεις με τρόπο που θα σέβεται και θα αναδεικνύει την παγκοσμίως σπάνια ομορφιά της περιοχής εξασφαλίζοντας παράλληλα τους πόρους για τη συντήρησή της.

Σε λειτουργία από αρχές Ιουνίου τα ιαματικά λουτρά Θέρμης

Σε λειτουργία θέτονται από τις αρχές του επόμενου μήνα (1η Ιουνίου) τα ιαματικά λουτρά Θέρμης, τα οποία ανήκουν στην κυριότητα του Δήμου Θεσσαλονίκης και βρίσκονται σε απόσταση 20 χιλιομέτρων ανατολικά της Θεσσαλονίκης σε μια πευκόφυτη έκταση 500 στρεμμάτων.

Να τονιστεί ότι ο Δήμος Θεσσαλονίκης καλύπτει όλα τα έξοδα των παρεχομένων υπηρεσιών (ιατρική παρακολούθηση των λουομένων, φυσιοθεραπευτική αγωγή, κοινωνική φροντίδα κ.λ.π.), των εργασιών συντήρησης των ξενοδοχειακών εγκαταστάσεων και του περιβάλλοντα χώρου, καθώς και τα έξοδα για την κάλυψη των λειτουργικών αναγκών και του εξοπλισμού των εγκαταστάσεων των Λουτρών Θέρμης.

Α. Τσοχατζόπουλος: "Σχέδιο Νόμου για τον Ιαματικό Τουρισμό και το Θερμαλισμό" - Δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για τον ιαματικό τουρισμό και δρομολογείται η αξιοποίηση του

Ο Υπουργός Ανάπτυξης Α. Τσοχατζόπουλος επισκέφθηκε χθες το Δήμο Πολυχνίτου Λέσβου, όπου μίλησε σε ημερίδα με θέμα "Σχέδιο Νόμου για τον Ιαματικό Τουρισμό και το Θερμαλισμό", που διοργάνωσε ο Σύνδεσμος Δήμων και Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας. Στην ομιλία του, ο Α. Τσοχατζόπουλος τόνισε μεταξύ άλλων τα ακόλουθα:

"Η συζήτησή μας για τον ιαματικό τουρισμό και το θερμαλισμό αφορά τμήμα μιας συνολικής πολιτικής για την ανάπτυξη της χώρας. Οι ιαματικές πηγές και ο θερμαλισμός είναι τμήμα του τουρισμού και της πολιτικής για την οικονομία του τουρισμού που προωθούμε, με σκοπό να παρέμβουμε καθοριστικά στην οικονομία και κοινωνική ανάπτυξη της χώρας. Η δική σας περιοχή, η Μυτιλήνη, έχει μια ιδιαιτερότητα, καθώς δεν έχει κυριαρχηθεί από τον ξένο τουρισμό, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχει σε αρκετές περιοχές ανάπτυξη του τουρισμού και έτσι διατηρείται ένα μοναδικό φυσικό τοπίο, ένα περιβάλλον προστατευόμενο από εσάς. Αρα, η ευαισθησία και το ενδιαφέρον των πολιτικών για την ιστορία, την παράδοση, το φυσικό περιβάλλον και την ποιότητα ζωής αναδεικνύονται έντονα."

"Πριν από λίγους μήνες", είπε ο υπουργός "ψηφίσαμε το νόμο που άλλαξε το νομικό καθεστώς που υπήρχε για τη γεωθερμία στην Ελλάδα. Μετά από 70 χρόνια αλλάζουμε αυτό το καθεστώς. Αυτή ήταν προϋπόθεση για να προχωρήσουμε σε αυτή την παρέμβαση για τον ιαματικό τουρισμό και τον θερμαλισμό. Με το νομοσχέδιο που συζητάμε σήμερα αλλάζουμε τη νομοθεσία που ισχύει από το 1920!

Το Υπουργείο Ανάπτυξης, κατανοώντας την αναγκαιότητα αξιοποίησης του φυσικού αυτού πλούτου προς όφελος του κοινωνικού συνόλου, αποφάσισε και επεξεργάστηκε ένα Σχέδιο Νόμου, με το οποίο καταρχήν εκσυγχρονίζεται το υφιστάμενο θεσμικό πλαίσιο.

Έτσι, αφενός δημιουργούνται οι αναγκαίες προϋποθέσεις για την προστασία των ιαματικών φυσικών πόρων και αφετέρου, δίνεται η δυνατότητα αξιοποίησής τους με τη δημιουργία των κατάλληλων υποδομών και επενδύσεων που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη του Ιαματικού Τουρισμού, δηλαδή του τουρισμού που θα συνδυάζεται με άθληση, αναψυχή, βελτίωση της υγείας, της αισθητικής και της ευεξίας του ανθρώπου είτε πρόκειται για πολίτη της χώρας μας είτε για τουρίστες που ενδιαφέρονται για αυτή τη μορφή τουρισμού".

Συγκεκριμένα με το νομοσχέδιο:

- Τίθεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα η έννοια του Θερμαλισμού ως Ειδική Μορφή Τουρισμού που έχει στόχο την αναζωογόνηση και ευεξία του ανθρώπου με τη χρήση ιαματικών φυσικών πόρων στη φυσική τους κατάσταση ή μετά από επεξεργασία ή μείξη με κοινό ή θαλασσινό νερό σε ειδικές για το σκοπό αυτό εγκαταστάσεις.

- Παρέχεται η δυνατότητα, ανακήρυξης και άλλων, πλην του νερού, φυσικών πόρων ως ιαματικών, όπως π.χ. πηλού κατάλληλου για πηλοθεραπεία, αερίου κατάλληλου για εισπνοθεραπεία.

- Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην προστασία των ιαματικών φυσικών πόρων και η προστασία αυτή εκτός από την πηγή (δηλαδή τη φυσική ανάβλυση) επεκτείνεται και στην `αποθήκη` που τροφοδοτεί την φυσική ανάβλυση, όπου, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε περιοχής, προβλέπεται και η δημιουργία ευρύτερης ζώνης προστασίας αυτής.

- Δημιουργούνται οι αναγκαίες προϋποθέσεις για την συνεργασία και την συναπόφαση των συναρμόδιων φορέων έτσι ώστε να αποφεύγονται καθυστερήσεις και συγκρούσεις στα ζητήματα αναγνώρισης των πηγών, στα θέματα διαχείρισής τους και στο θέμα του ελέγχου των παρεχόμενων στους καταναλωτές υπηρεσιών. Ξεκαθαρίζουμε με το νομοσχέδιο γιατί όχι μόνο μπορούν, αλλά πρέπει να συνεργαστούν, είτε το κράτος, είτε η ΕΤΑ που στο όνομα του κράτους ή του ΕΟΤ εκμεταλλεύεται και αξιοποιεί, είτε η τοπική Αυτοδιοίκηση, για την οποία προβλέπουμε τη δυνατότητα να αξιοποιεί τις ιαματικές πηγές, είτε ο ίδιος ο ιδιώτης επιχειρηματίας που πρέπει να έχει τη δυνατότητα συμμετοχής σε προγράμματα αξιοποίησης με σύγχρονο τρόπο, για να μπορέσουν να λειτουργήσουν επιχειρηματικές υποδομές που

μακροχρόνια θα στηρίξουν και την τοπική κοινωνία, αλλά και την καινούργια αγορά που δημιουργούμε.

- Καθορίζεται η διαδικασία χορήγησης Σήματος Ποιότητας στα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού και τα Κέντρα Θερμαλισμού, καθώς και τα αρμόδια όργανα έλέγχου και επιβολής κυρώσεων.

- Καταργείται η μέχρι σήμερα ισχύουσα διάκριση των ιαματικών πηγών σε `τουριστικής` και `τοπικής` σημασίας, διάκριση, που είχε την βάση της στον αριθμό των επισκεπτών και όχι στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πηγής ενώ προβλέπεται ότι η διαχείριση των ιαματικών φυσικών πόρων, ως κοινό αγαθό, ανήκει αποκλειστικά στο Δημόσιο το οποίο επιτρέπεται να παραχωρεί την διαχείριση αυτή σε Ν.Π. Δημοσίου και Ιδιωτικού Δικαίου, ενώ ρυθμίζονται και θέματα σχετικά με την έγκριση Περιβαλλοντικών Όρων, χρήσεων γης και όρων δόμησης.

- Μειώνεται αποτελεσματικά η γραφειοκρατία σε όλα τα στάδια από την αναγνώριση ενός φυσικού πόρου ως ιαματικού μέχρι και την αξιοποίησή του.

- Δημιουργείται εννεαμελές επιστημονικό όργανο από εκπροσώπους των συναρμόδιων φορέων (Υπ. Υγείας, Υπ. Ανάπτυξης, Καθηγητές ΑΕΙ, Ε.Ο.Φ., Κ.Ε.Σ.Υ., Γενικό Χημείο του Κράτους, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Ι.Γ.Μ.Ε.), που θα γνωμοδοτεί για την αναγνώριση ιαματικών φυσικών πόρων και ιαματικών πηγών, ενώ η απόφαση αναγνώρισης ενός φυσικού πόρου ως ιαματικού θα εκδίδεται από τους συναρμόδιους Υπουργούς Υγείας Πρόνοιας και Ανάπτυξης, αντί της υφιστάμενης διαδικασίας, που γίνεται με Π.Δ. του Υπουργού Ανάπτυξης. Η ρύθμιση αυτή είναι ο προπομπός του επομένου σχεδίου νόμου που θα αφορά τον Τουρισμό Υγείας. Πρόκειται για μία τεράστια αγορά , όπου έχουμε έλλειμμα στη χώρα μας. Η υγεία έχει ανάγκη υποδομών πέραν των νοσοκομείων, που θα συνεισφέρουν στην εκμετάλλευση των δυνατοτήτων που προσφέρει η τοπική κοινωνία, το θαυμάσιο περιβάλλον, η γεωθερμία, ο ιαματικός τουρισμός, ώστε να δημιουργήσουμε τον Τουρισμό Υγείας που θα αποτελέσει μία επιπρόσθετη αγορά.

- Τέλος, καθορίζονται οι αρμοδιότητες της Κεντρικής και της Περιφερειακής διοίκησης σε όλα τα στάδια από την αναγνώριση μέχρι την εκμετάλλευση και τον έλεγχο, έτσι ώστε να μην υπάρχουν κενά και αλληλοεπικαλύψεις αρμοδιοτήτων που θα είχαν αρνητικές επιπτώσεις στην αξιοποίηση αυτών των φυσικών πόρων.

Επίσης, ο υπουργός διευκρίνισε ότι τα θέματα που αφορούν στην αναγνώριση των ιαματικών φυσικών πόρων, υπάγονται στην αρμοδιότητα του Υπουργείου Ανάπτυξης - Δ/νση Ιαματικού Τουρισμού, ενώ τα θέματα που αφορούν στον έλεγχο λειτουργίας των επιχειρήσεων που θα εκμεταλλεύονται τον φυσικό πόρο και τα θέματα προστασίας του φυσικού πόρου και του ευρύτερου περιβάλλοντος υπάγονται στην αρμοδιότητα της περιφερειακής διοίκησης (Δ/νσεις Τουρισμού και Δ/νσεις Υγείας των Περιφερειών).

"Μετά από τις απόψεις που θα διατυπωθούν και θα διευκρινισθούν στη σημερινή συζήτηση που θα ακολουθήσει", συνέχισε "το Υπουργείο Ανάπτυξης ολοκληρώνει τον κύκλο διαλόγου επί του Νομοσχεδίου αυτού και είναι έτοιμο να το εισάγει προς ψήφιση στο Ελληνικό Κοινοβούλιο, έτσι ώστε άμεσα να ξεκινήσει και η εφαρμογή του.

Η συγκροτημένη ανάπτυξη του Ιαματικού Τουρισμού, καθώς και άλλων εναλλακτικών μορφών τουρισμού όπως του Θερμαλισμού, του Αγροτουρισμού, του Οικοτουρισμού, του Πολιτιστικού Τουρισμού, του Συνεδριακού κ.α., αποτελεί σημαντική πηγή εθνικής οικονομικής ανάπτυξης, συμβάλει στη συγκράτηση του πληθυσμού, αλλά και στη δραστηριοποίηση παραγωγικών μονάδων που δρουν συμπληρωματικά με τον τουρισμό και γενικότερα την ενδογενή περιφερειακή ανάπτυξη, προς όφελος κάθε πολίτη.

Η προσπάθειά μας να πετύχουμε μια ολοκληρωμένη μορφή παραγωγικής αξιοποίησης του φυσικού πλούτου κάθε περιοχής είναι η μεγάλη προσφορά της οικονομίας του τουρισμού. Έτσι, σε αυτό το διευρυμένο πλαίσιο, αν αντιμετωπίσουμε και την παραγωγή του θερμαλισμού και των ιαματικών πηγών, τότε θα μπορέσουμε να τις αξιοποιήσουμε συστηματικά και να πετύχουμε αυτό που χρειαζόμαστε: ποιότητα ζωής, αύξηση της ζήτησης, δημιουργία θέσεων απασχόλησης, αξιοποίηση των επενδύσεων, του φυσικού πλούτου, της ιστορίας, του πολιτισμού. Γι αυτό προωθούμε τέτοιες πολιτικές. Παρά τις δυσκολίες είναι ο μόνος δρόμος, στην πρώτη δεκαετία του 21ου αιώνα, για να κάνουμε κάτι σοβαρό, να δημιουργήσουμε και για το παρόν και για το μέλλον τις προϋποθέσεις να προχωρήσουμε μπροστά".

Πρόταση νόμου από το ΠΑΣΟΚ για τον θερμαλισμό

Πρόταση νόμου για την ανάπτυξη Ιαματικού και Θερμαλιστικού Τουρισμού κατέθεσαν στη Βουλή 76 βουλευτές του ΠΑΣΟΚ. Μάλιστα, αξίζει να σημειωθεί ότι για πρώτη φορά προτείνεται νομικό πλαίσιο για τον θερμαλισμό (SPA) ως ειδική μορφή τουρισμού. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στον τομέα της προστασίας των ιαματικών φυσικών πόρων, ενώ προβλέπεται και η δημιουργία Μητρώου Ιαματικών Φυσικών Πόρων και Ιαματικών Πηγών. Παράλληλα, με την πρόταση νόμου δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας "φορέα διανομής".

Σύμφωνα με την πρόταση, επιτρέπεται η ανάθεση της αξιοποίησης των ιαματικών φυσικών πόρων σε φυσικά ή νομικά πρόσωπα Δημοσίου η Ιδιωτικού Δικαίου με παραχώρηση της χρήσης. Σε περίπτωση, που αναγνωρισμένος ιαματικός φυσικός πόρος επαρκεί για τις ανάγκες λειτουργίας περισσότερων του ενός Κέντρων Ιαματικού Τουρισμού και Κέντρων Θερμαλισμού επιτρέπεται η ανάθεση της αξιοποίησής του σε περισσότερους παραχωρησιούχους βάση των κανόνων υγιούς ανταγωνισμού.

Αλλάζει η ισχύουσα από το 1920 νομοθεσία
Κατατέθηκε στην Βουλή το Νομοσχέδιο για ιαματικό τουρισμό

Σχέδιο νόμου για την `Ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού και του θερμαλισμού`, κατατέθηκε χθες στη Βουλή από το υπουργείο Ανάπτυξης, το οποίο επιδιώκει να εκσυγχρονίσει την ισχύουσα από το 1920 νομοθεσία περί ιαματικών πηγών, καθώς και να θέσει τις βάσεις για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού και του θερμαλισμού.

Στόχος είναι να υπάρξουν οι κατάλληλες υποδομές για την προσέλκυση καταναλωτών υψηλού εισοδηματικού επιπέδου, καθώς και εκείνων που επιζητούν βελτίωση της ευεξίας τους. Για το σκοπό αυτό θεσπίζονται προϋποθέσεις και κίνητρα για την προσέλκυση επενδύσεων ανάπτυξης του ιαματικού τουρισμού. Για πρώτη φορά τίθεται νομικό πλαίσιο για το θερμαλισμό ως ειδική μορφή τουρισμού, που έχει στόχο την αναζωογόνηση και ευεξία του ανθρώπου με χρήση ιαματικών φυσικών πόρων, στη φυσική τους κατάσταση ή μετά από επεξεργασία ή μείξη με κοινό ή θαλασσινό νερό σε ειδικές εγκαταστάσεις. Μέχρι σήμερα ο ιαματικός τουρισμός αφορούσε κατά κανόνα στο νερό. Με το σχέδιο νόμου παρέχεται η δυνατότητα αναγνώρισης, σύμφωνα με τα επιστημονικώς παραδεκτά, οποιουδήποτε

ρευστού ως ιαματικού φυσικού πόρου, όπως λχ. πηλού κατάλληλου για πηλοθεραπεία. Παράλληλα παρέχεται η δυνατότητα αναγνώρισης ευρύτερων περιοχών, στις οποίες αφθονούν υδροθερμικοί φυσικοί πόροι και συντρέχουν και άλλοι παράγοντες, όπως φιλικό περιβάλλον, ως θερμαλιστικών πάρκων.

Με το σχέδιο του νόμου αυτού δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για τον συνδυασμό Ιαματικού Τουρισμού, Θερμαλισμού και Κέντρων Αποκατάστασης Υγείας, ώστε να επιτυγχάνεται πλήρης αξιοποίηση των ιαματικών φυσικών πόρων. Ταυτόχρονα, προβλέπεται, σε συνεργασία με τα συναρμόδια Υπουργεία και λοιπούς φορείς, η δημιουργία εξειδικευμένου επιστημονικού, διοικητικού και νοσηλευτικού προσωπικού, η δια βίου συνεχής εκπαίδευσή του και προσφέρονται φορολογικά κίνητρα για την ειδίκευση των υπηρετούντων γιατρών στις διάφορες χρήσεις των φυσικών πόρων, σε αναγνωρισμένες σχολές του εξωτερικού ή σε διεθνούς φήμης λουτροπόλεις. Με το υφιστάμενο θεσμικό πλαίσιο δεν υπάρχουν ενιαίοι κανόνες τιμολόγησης του ιαματικού φυσικού πόρου, ούτε προβλέπεται η δημιουργία `φορέα διανομής` εκεί που η διαθέσιμη ποσότητα ιαματικού φυσικού πόρου το επιτρέπει. Με το παρόν σχέδιο νόμου δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας `φορέα διανομής`, ενώ ορίζεται ενιαία τιμολόγηση του ιαματικού φυσικού πόρου για όσους είναι συνδεδεμένοι με το ίδιο δίκτυο διανομής και καθορίζονται ενιαία κριτήρια τιμολόγησης.

Επίσης καταργείται η διάκριση των ιαματικών πηγών σε τουριστικής και τοπικής σημασίας, διάκριση που στηριζόταν στον αριθμό των πελατών και όχι στα ειδικά χαρακτηριστικά των πηγών ή στο δυναμικό τους. Η διαχείριση των ιαματικών φυσικών πόρων, που αποτελούν κοινό αγαθό, ανήκει στο Δημόσιο, ενώ επιτρέπεται η ανάθεση της αξιοποίησης αυτών σε φυσικά η νομικά πρόσωπα δημοσίου και ιδιωτικού δικαίου με παραχώρηση.

Ταυτόχρονα λαμβάνονται μέτρα για την αποτελεσματικότερη προστασία των ιαματικών πηγών και της δημόσιας υγείας (περιοχή προστασίας όργανα ελέγχου κλπ), ώστε να διασφαλίζεται η αειφόρα παροχή στον πολίτη των ευεργετικών ιδιοτήτων τους. Συνίσταται επίσης διεύθυνση ιαματικών πηγών στη Γενική Γραμματεία του υπουργείου Ανάπτυξης με επιτελικό χαρακτήρα, ενώ αποκεντρώνονται οι αρμοδιότητες με την παραχώρηση πολλών από αυτές στις Περιφέρειες. Τα Κέντρα Ιαματικού Τουρισμού και Θερμαλισμού Θεωρούνται Κέντρα Ειδικής Τουριστικής υποδομής, ώστε να εντάσσονται στον Αναπτυξιακό Νόμο.

Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται κίνητρα για την αξιοποίηση των ιαματικών φυσικών πόρων της χώρας, σε υψηλού επιπέδου εγκαταστάσεις, ανταγωνιστικές αντίστοιχων της αλλοδαπής. Προβλέπονται κυρώσεις για παραβάσεις αυτών που εκτελούν έργα μέσα στην περιοχή προστασίας ιαματικών πηγών χωρίς την απαιτούμενη άδεια ή προξενούν καθ` οιονδήποτε τρόπο βλάβη στους ιαματικούς φυσικούς πόρους ή προσφέρουν υπηρεσίες

θερμαλισμού χωρίς την απαιτούμενη άδεια (μέχρι και αφαίρεση άδειας). Χορηγείται προθεσμία τριών ετών, από την έναρξη ισχύος του Νόμου, για την προσαρμογή των επιχειρήσεων που ήδη λειτουργούν, στις διατάξεις του νέου νόμου, με δυνατότητα παράτασης για δύο χρόνια, ώστε εντός λογικού χρονικού διαστήματος όλες οι δραστηριοποιούμενες στο χώρο επιχειρήσεις να πληρούν τις προϋποθέσεις του νέου νόμου.

Επίσης με το νομοσχέδιο ρυθμίζονται και άλλα θέματα αρμοδιότητας του υπουργείου Ανάπτυξης, τουριστικά και μη. Μεταξύ των τουριστικών είναι:`

- Παραχωρείται χωρίς αντάλλαγμα η χρήση του αιγιαλού στο Νεώριο Σύρου.
- Παρέχονται φορολογικές και άλλες απαλλαγές στις μακροχρόνιες μισθώσεις για τουριστικούς σκοπούς ακινήτων της Εκκλησίας της Ελλάδος.
- Καθορίζεται ως χρήση γης "τουριστικού συγκροτήματος γκολφ" η δημόσια έκταση 2.369,4 στρεμμάτων στην Αγουλινίτσα Ηλείας, η οποία έχει παραχωρηθεί στη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση.
- Ορίζεται η 28η Φεβρουαρίου 2004 ως λήξη προθεσμίας για την υποβολή αιτήσεων από τους ξενοδόχους για την επιδότηση καταλυμάτων Β` τάξης και κάτω για τον εκσυγχρονισμό τους ενόψει των Ολυμπιακών αγώνων.
- Ρυθμίζονται ζητήματα τουριστικής εκπαίδευσης και προσωπικού στον ΕΟΤ και το υπουργείο Ανάπτυξης.

ΙΚΑ: Θεραπευτικός Τουρισμός

Από τις **15 Μαΐου** αρχίζει η διαδικασία διανομής 19.000 Δελτίων Θεραπευτικού Τουρισμού (Ιαματικά λουτρά, λουτροθεραπείες, κ.λ.π.), από τα κατά τόπους υποκαταστήματα του ΙΚΑ .

Οι ενδιαφερόμενοι συνταξιούχοι του Ταμείου, αλλά και συνταξιούχοι άλλων Ταμείων που δικαιούνται ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης ΙΚΑ, προκειμένου να ενημερωθούν για τις ειδικές προϋποθέσεις που απαιτούνται ώστε να καταστούν, πρέπει να επισκεφθούν το Ταμείο και να καταθέσουν τα απαιτούμενα δικαιολογητικά.

Τον Μάιο η διάθεση δελτίων θεραπευτικού τουρισμού από το ΙΚΑ

Τον Μάιο και συγκεκριμένα από τις 20 του μήνα ξεκινά η διαδικασία διανομής 25.000 δελτίων Θεραπευτικού Τουρισμού από τα υποκαταστήματα του Ιδρύματος Κοινωνικών Ασφαλίσεων - Ι.Κ.Α., στους συνταξιούχους του Ιδρύματος, αλλά και στους συνταξιούχους άλλων ασφαλιστικών ταμείων, που δικαιούνται ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης Ι.Κ.Α..

Σημειώνεται ότι οι ενδιαφερόμενοι, προκειμένου να ενημερωθούν για τις προϋποθέσεις που απαιτούνται ώστε να καταστούν δικαιούχοι του προγράμματος Θεραπευτικού Τουρισμού, θα πρέπει να απευθύνονται στο αρμόδιο υποκατάστημα του Ι.Κ.Α. του τόπου κατοικίας τους.

Το Ι.Κ.Α., προκειμένου να καταρτίσει το Πρόγραμμα Θεραπευτικού Τουρισμού που αφορά στην χρονική περίοδο Μαΐου-Οκτωβρίου 2006, για πραγματοποίηση λουτροθεραπείας 15 ημερών, συνταξιούχων του Ι.Κ.Α. και άλλων ασφαλιστικών ταμείων (των οποίων οι συνταξιούχοι τυγχάνουν ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης ΙΚΑ), καλεί τις παρακάτω κατηγορίες ξενοδοχειακών επιχειρήσεων και ενοικιαζόμενων δωματίων να υποβάλλουν αίτηση συμμετοχής μέχρι 25 Μαρτίου 2006.

1. Ξενοδοχειακές Επιχειρήσεις 2,3 και 4 αστέρων
2. Επιχειρήσεις Ενοικιαζόμενων Δωματίων-Διαμερισμάτων 3 και 4 κλειδιών

Σημειώνεται ότι οι επιχειρήσεις θα πρέπει:

- Να βρίσκονται εντός των λουτροπόλεων της χώρας μας, με ιαματικές πηγές τουριστικής ή τοπικής σημασίας, στις οποίες λειτουργούν υδροθεραπευτήρια του ΕΟΤ ή Ιδιωτικά ή Δημοτικά ή Κοινοτικά ανεξάρτητα αν λειτουργούν σαν Δημοτικές ή Κοινοτικές Επιχειρήσεις ή είναι μισθωμένα.
- Να είναι εφοδιασμένες με το ειδικό σήμα λειτουργίας του ΕΟΤ.
- Να διαθέτουν άδεια λειτουργίας κυλικείου από την αρμόδια Δημοτική ή Κοινοτική Αρχή, εκτός από τις επιχειρήσεις επιπλωμένων διαμερισμάτων, που δεν υποχρεούνται να παρέχουν πρωινό εφόσον διαθέτουν οργανωμένη κουζίνα εντός των διαμερισμάτων.
- Κατ`εξαίρεση θα γίνουν δεκτές αιτήσεις επιχειρήσεων ενοικιαζομένων δωματίων και διαμερισμάτων 2 κλειδιών παραμεθορίων ? νησιωτικών περιοχών.

Η ημερήσια επιδότηση κατ` άτομο για παροχή διανυκτέρευσης και πρωινού καθορίζεται ως εξής:

- Ξενοδοχειακές επιχειρήσεις με πρωινό σε 14,00 ευρώ.
- Επιχειρήσεις ενοικιαζομένων διαμερισμάτων σε 12,30 ευρώ.
- Επιχειρήσεις ενοικιαζομένων δωματίων με πρωινό σε 11,70 ευρώ.
- Επιχειρήσεις ενοικιαζομένων δωματίων παραμεθορίων περιοχών χωρίς πρωινό 9,90 ευρώ.

Σημειώνεται ότι η παροχή γεύματος ή δείπνου δεν είναι υποχρεωτική. Σε περίπτωση που λειτουργεί εστιατόριο εντός του καταλύματος μετά από επιθυμία του δικαιούχου θα προσφέρεται γεύμα ή δείπνο έναντι του ποσού των 11 ευρώ, το οποίο θα βαρύνει εξ` ολοκλήρου τον δικαιούχο. Υποχρεωτικά θα παρέχεται έκπτωση 20% επί των τιμών του τιμοκαταλόγου για τις λοιπές καταναλώσεις του δικαιούχου εντός του εστιατορίου.

Ανέστης Αναστασιάδης: Τα λουτρά αποτελούν απόλαυση και για τους νέους

Εκστρατεία ενημέρωσης, προκειμένου να συμπεριληφθούν οι ελληνικές λουτροπόλεις στα τουριστικά προγράμματα των δήμων και των νομαρχιών έχει ξεκινήσει ο Πανελλήνιος Σύλλογος `Οι φίλοι των Ιαματικών πηγών και των λουτροπόλεων Ελλάδας`.

Σχετικά ο πρόεδρος του Συλλόγου, κ. Ανέστης Αναστασιάδης, ανέφερε σε δηλώσεις του ότι "τα ιαματικά νερά της Ελλάδας και η ποσότητά τους είναι μοναδικά σε όλο τον κόσμο", ενώ όπως επεσήμανε "σε αντίθεση με την αντίληψη που έχει καθιερωθεί, τα λουτρά αποτελούν απόλαυση και για τους νέους". "Ο `θεραπευτικός τουρισμός`" σημείωσε "μπορεί να αποτελέσει μια από τις κύριες επιλογές διακοπών και ευχάριστης διαμονής των Ελλήνων".

Απαραίτητη η ύπαρξη γυμναστηρίου και spa στα ξενοδοχεία 4 και 5 αστέρων

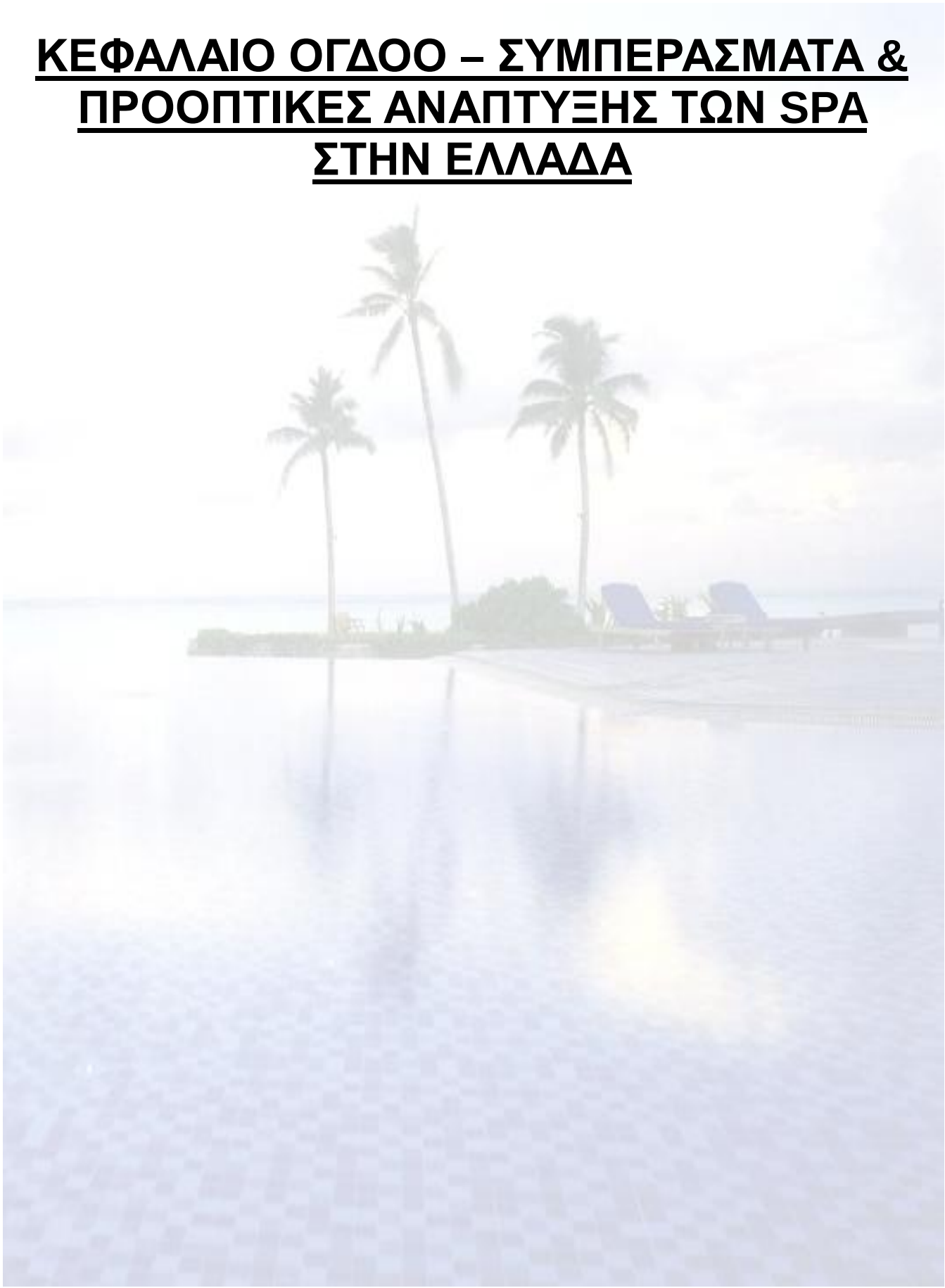
"Μονόδρομο για την ποιότητα ενός 5 αστέρων ξενοδοχείου αποτελεί πλέον σήμερα η λειτουργία spa και γυμναστηρίου σε αυτό", κατά τον κ. Σταύρο Ψαρουλάκη, ιδιοκτήτη της Sport Academy, ο οποίος μιλώντας στην εκπομπή Business & Travel και τον δημοσιογράφο κ. Χάρη Ντιγριντάκη εξήγησε πως *"η πολυτέλεια συνάδει με τη προσφορά υψηλών υπηρεσιών στο κομμάτι της αναζωογόνησης"*.

Ο ιδιοκτήτης της Sport Academy επισήμανε ότι *"δεν νοείται ξενοδοχείο, κυρίως πόλεως, 4 ή 5 αστέρων να μη διαθέτει γυμναστήριο"*, ενώ αναφέρθηκε και σε μεθόδους αναζωογόνησης, που θα φέρει η εταιρία του από την αγορά της Απω Ανατολής στην Ελλάδα. Πρόσθεσε δε ότι *"ακόμη και σε πολυτελή Boutique ξενοδοχεία θα μπορούσαν να φιλοξενηθούν τέτοιες εγκαταστάσεις"*, ενώ εξέφρασε την απορία του γιατί δεν αναπτύσσονται spa σε ορεινούς προορισμούς, όπως άλλωστε συμβαίνει στο εξωτερικό.

Ο κ. Ψαρουλάκης τόνισε επίσης ότι *"η επένδυση της εταιρίας του στο ξενοδοχείο Hilton σύντομα θα επεκταθεί και σε άλλους χώρους της μονάδας"*, ενώ όσον αφορά το νέο αναπτυξιακό νόμο σημείωσε ότι *"δίνει ισχυρά κίνητρα για επενδύσεις, τα οποία οι εταιρίες οφείλουν να εκμεταλλευθούν, αν δεν θέλουν να μείνουν παρίες της ξενοδοχειακής αγοράς"*.

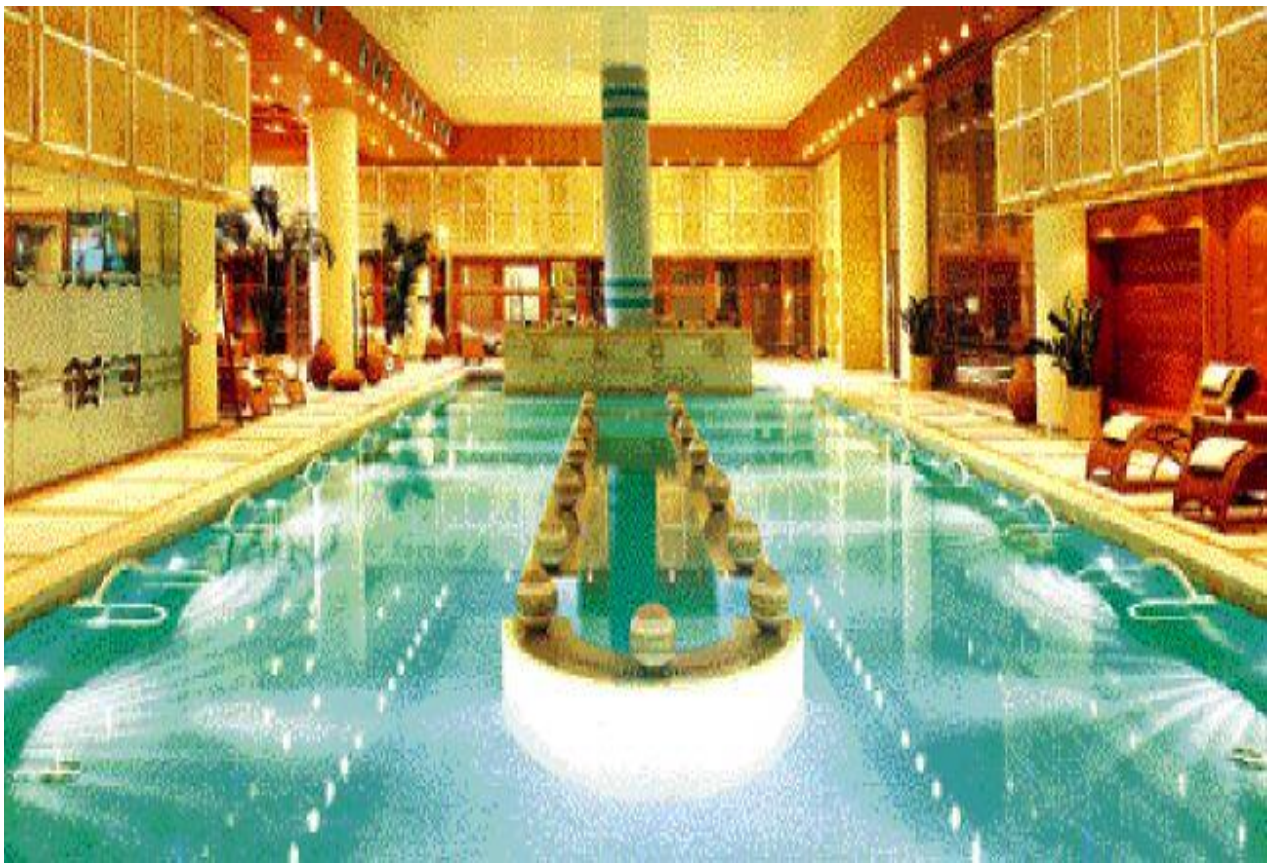
Τέλος ο ιδιοκτήτης της Sport Academy στα πλαίσια της εκπομπής θέλησε να καταστήσει σαφές ότι *"η ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού αποτελούν μονόδρομο για τον εμπλουτισμό του προσφερόμενου τουριστικού προϊόντος"*.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ & ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ SPA ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Τα spa φέρνουν συνάλλαγμα

Τα κέντρα χαλάρωσης στα ξενοδοχεία μας συμβάλλουν στην αύξηση του τουρισμού



Ο έντονος διεθνής ανταγωνισμός επιβάλλει στα πολυτελή ξενοδοχεία να παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες, όπως μεταξύ άλλων και spa.

Ανερχόμενος και με πολλές προοπτικές είναι ο χώρος των spa στις ξενοδοχειακές μονάδες παγκοσμίως, καθώς όλο και περισσότεροι επιχειρηματίες επενδύουν τα κεφάλαιά τους στον κόσμο της ομορφιάς και της χαλάρωσης. Στην Αμερική όταν ξεκίνησε η ιστορία των spa στα ξενοδοχεία, περίπου το 1991, ο τζίρος τους διαμορφώθηκε μεταξύ 1,5 και 5 εκατ. δολάρια ενώ το 2004 έφθασε τα 500 εκατ. δολάρια. Στην Ελλάδα όμως η κατάσταση είναι ακόμη στα σπάργανα. Πρόσφατη μελέτη αναφέρει ότι υπάρχουν περίπου 179 ξενοδοχεία πολυτελείας,από τα οποία μόνο τα 41 διαθέτουν spa. Την επόμενη πενταετία εκτιμάται αύξηση της τάξης του 100% στον συγκεκριμένο τομέα στη χώρα μας, καθώς ο έντονος διεθνής ανταγωνισμός επιβάλλει στα πολυτελή ξενοδοχεία να παρέχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες, μεταξύ άλλων και spa. Επιπλέον τα spa στις ξενοδοχειακές μονάδες, ο τζίρος των οποίων ανέρχεται σε πολλά εκατομμύρια ευρώ, συμβάλλει στην αύξηση του ποιοτικού τουρισμού και κατ' επέκτασιν του συναλλάγματος.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες τα κέντρα spa στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στον ξενοδοχειακό τομέα ήταν άγνωστα, ακόμη και στην Ευρώπη υπήρχαν ελάχιστοι προορισμοί που παρείχαν τις υπηρεσίες αυτές. Οι μεγάλες όμως επενδύσεις των τελευταίων χρόνων και αναμφισβήτητα οι Ολυμπιακοί Αγώνες προσέδωσαν στην Ελλάδα μια νέα εικόνα και προοπτική λόγω της δημιουργίας σημαντικών υποδομών και της μεγάλης προβολής του γεγονότος σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι επενδύσεις είτε σε ανέγερση νέων μονάδων είτε στον εκσυγχρονισμό παλαιότερων ξενοδοχείων, έδωσαν μεγάλη έμφαση στην παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών όπως είναι η δημιουργία κέντρων spa, γεγονός το οποίο είχε ως αποτέλεσμα να κατασκευαστεί μια ελκυστική ξενοδοχειακή υποδομή προορισμών. Το κόστος της επένδυσης για τη δημιουργία του συγκεκριμένου χώρου στην Ελλάδα εκκινεί από τα 500.000 ευρώ και μπορεί να φθάσει ως και τα 5 εκατ. ευρώ.

Η αλλαγή αυτή προς την κατασκευή σύγχρονων κέντρων αναψυχής αλλά και η ανάγκη των πολιτών για τέτοιου είδους υπηρεσίες είναι ορατή και από τις καινοτομίες που έγιναν και εξακολουθούν να πραγματοποιούνται στον γενικότερο επιχειρησιακό κόσμο όπου όλο και περισσότερες εταιρείες αναφέρονται ή ασχολούνται με τον συγκεκριμένο κλάδο. Στην Ελλάδα όμως τα ξενοδοχεία πολυτελείας και α' κατηγορίας που διαθέτουν spa είναι ακόμη λίγα. Εκτιμώντας τη ζήτηση της αγοράς και με βασικό παράγοντα την καλύτερη εξυπηρέτηση και την παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών προς τον πελάτη, ο κ. Γ. Ταβέλης -γενικός διευθυντής της Spa Concept SA, εταιρείας συμβούλων για την ανάπτυξη κέντρων spa στην Ελλάδα -επισημαίνει ότι κάθε ξενοδοχείο πολυτελείας ή α' κατηγορίας που επιθυμεί να αντεπεξέλθει στον συνεχή αυξανόμενο ανταγωνισμό θα πρέπει να δημιουργήσει ένα αντίστοιχο της κατηγορίας του κέντρο spa στον χώρο του.

Είναι φανερό ότι τα κέντρα spa στην Ελλάδα και ανά τον κόσμο, σύμφωνα με τον κ. Ταβέλη, εξελίσσονται ραγδαίως και εμπλουτίζονται με νέες υπηρεσίες προκειμένου να προσφέρουν στον σύγχρονο άνθρωπο στιγμές χαλάρωσης. Οι προοπτικές για την Ελλάδα είναι καλές εφόσον πραγματοποιηθεί σωστή μελέτη του χώρου, στρατηγικός σχεδιασμός, έρευνα και γνώση της αγοράς.

Δύο σημαντικά οφέλη που πρέπει να λάβει ο ΕΟΤ χαράσσοντας την πολιτική του είναι τα εξής:

α) Η υδροθεραπεία στις ανταγωνίστριες χώρες ασκείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, σε αντίθεση με την Ελλάδα όπου έχει εποχιακό χαρακτήρα.

β) Η σύγχρονη τάση είναι η βαθμιαία εγκατάλειψη των ατομικών λούσεων και η υιοθέτηση των μαζικών (πισίνες) με ταυτόχρονη ανάπτυξη της κινησιοθεραπείας και φυσικοθεραπείας.

Η Ελλάδα διαθέτει συγκριτικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη αυτής της μορφής τουρισμού που είναι τα εξής:

α) Κυρίως ένα πλήθος ιαματικών πηγών με πολύ μεγάλη ποικιλία φυσικοχημικής σύστασης, γνωστών από την αρχαιότητα.

β) Συνδυασμό του ιαματικού με τον θαλάσσιο τουρισμό, γεγονός που καθιστά τις ιαματικές πηγές κατάλληλες για διακοπές.

Αντιθέτως, υπάρχει και ένα βασικό μειονέκτημα:

Η Ελλάδα υστερεί σημαντικά από άποψη υποδομής σε σχέση με τους ανταγωνιστές της.

Κενά στον τομέα ανάπτυξης των λουτροπόλεων:

α) Το κτιριακό και λειτουργικό επίπεδο των εγκαταστάσεων όλων αυτών των πηγών, χαρακτηρίζεται σε σύγκριση με τις σύγχρονες προδιαγραφές απαράδεκτο. Το μόνο σύγχρονο υδροθεραπευτήριο - φυσικοθεραπευτήριο είναι, της Αιδηψού, εξοπλισμένο με όλα τα απαραίτητα μηχανήματα και στελεχωμένο με εξειδικευμένο προσωπικό. Για παράδειγμα, η Ιαματική Πηγή Αιδηψού παρουσίασε το 1995 κέρδη 70.000.000 δρχ. χωρίς καμία προηγούμενη προβολή.

β) Η επιστημονική έρευνα είναι ελλιπής.

γ) Δεν υπάρχουν πλήρεις υδρογεωλογικές μελέτες των ιαματικών πηγών της χώρας, ούτε και εξειδίκευση γιατρών

δ) Δεν έχει γίνει συστηματική έρευνα της διεθνούς αγοράς ώστε να προσαρμόσουμε ανάλογα τα προγράμματα μας.

Προοπτικές και σκοπιμότητα ανάπτυξης

Ο θεραπευτικός τουρισμός μπορεί να αναπτυχθεί θεωρητικά απεριόριστα. Υπάρχει η σπάνια ποιότητα και ποσότητα ιαματικών πηγών σε περιοχές φυσικού κάλλους, ορεινές, δασώδεις ή παραλιακές, καθώς και το ήπιο κλίμα που είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του συνδυασμού θεραπείας - διακοπών. Η σκοπιμότητα ανάπτυξης των λουτροπόλεων είναι φανερή και σε συνδυασμό με την προσπάθεια επιμήκυνσης της θεραπευτικής περιόδου, ίσως για όλο το χρόνο, και στοχεύει στα εξής:

α)Συγκράτηση του Ελληνικού συναλλάγματος που διοχετεύεται στις λουτροπόλεις του εξωτερικού, μάλιστα με τη νέα γεωπολιτική κατάσταση στην Ευρώπη, το πρόβλημα θα διογκωθεί ακόμη περισσότερο.

β) Δημιουργία νέων θέσεων εργασίας λόγω της επιμήκυνσης της περιόδου, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη νέων επιχειρησιακών ευκαιριών και την αποτροπή της αστυφιλίας. Εξ άλλου πολλές λουτροπόλεις γειτνιάζουν με αρχαιολογικούς χώρους ή ανεπτυγμένες θαλάσσιες περιοχές και αυτό συνιστά συνδυασμό αρχαιολογικού με θεραπευτικό τουρισμό. Ακόμη σε πολλές λουτροπόλεις λειτουργούν δίπλα στις πηγές εμφιαλωτήρια πόσιμου νερού, κίνηση που θα πρέπει να ενισχυθεί, δεδομένου ότι ξοδεύεται πολύτιμο συνάλλαγμα για αγορά πόσιμου εμφιαλωμένου νερού από τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Και βέβαια μαζί με την εξοικονόμηση συναλλάγματος, κάνοντας εξαγωγές, η χώρα μπορεί να κερδίσει συνάλλαγμα. Τρανταχτό παράδειγμα το γαλλικό νερό "PERRIER" που εξάγεται σε 50 χώρες.

Οι πλέον κατάλληλες πηγές για εμφιάλωση είναι αυτές της Νιγρίτας, Σερρών, Σουρωτής Θεσσαλονίκης, Ξυνού Νερού, Φλώρινας και Πλατύστομου Φθιώτιδας.

Ανάγκες - Προτεραιότητες

α) Βασική προϋπόθεση είναι η γνώση των ιαματικών χαρακτηριστικών του νερού των πηγών και οι δυνατότητες απόδοσης του υδροφόρου ορίζοντα.
β) Για τη βελτίωση των παρεχομένων υπηρεσιών είναι απαραίτητη η συνεργασία με το Υπ. Υγείας, ώστε να καταρτισθεί ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ειδίκευσης γιατρών και παραϊατρικού προσωπικού στην Υδροκινησιοθεραπεία. Η ειδικότητα αυτή είναι ανύπαρκτη στη χώρα μας, με αποτέλεσμα ασθενείς να υποβάλλονται σε θεραπεία που συχνά αντενδείκνυται στις παθήσεις τους.

Ακολουθώντας το παράδειγμα των ανταγωνιστριών χωρών, πρέπει να διευρύνουμε τις παρεχόμενες υπηρεσίες των λουτροπόλεων. Συγκεκριμένα:

α) Προοπτική κατασκευής αθλητικών εγκαταστάσεων για το συνδυασμό αθλητικού τουρισμού και ξηράς κινησιοθεραπείας με δύο στόχους:

- προπονήσεις αθλητών
- αποκατάσταση τραυματιών

β) Προσθήκη τμημάτων φυσικοθεραπείας και αισθητικής στα υφιστάμενα υδροθεραπευτήρια.

γ) Παρασκευή και ευπορία καλλυντικών που περιέχουν ιαματικά συστατικά, όπως γίνεται στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης.

ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ – ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΝ

Η ΕΤΒΑ σε συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση, στοχεύει στην αγιοποίηση των ιαματικών πηγών της χώρας και στη δημιουργία σύγχρονων λουτροπόλεων. Οι λουτροπόλεις αυτές αφ' ενός θα προσφέρουν σύγχρονες υπηρεσίες στο σύνολο των λουομένων, αφ' ετέρου θα αποτελέσουν ένα μέσο για περιφερειακή ανάπτυξη.

Σε αυτή τη φάση προγραμματίζονται μελέτες και έργα για την αγιοποίηση των ιαματικών πηγών της Ικαρίας του Νομού Σάμου και της Νέας Απολλωνίας του Νομού Θεσσαλονίκης και την ίδρυση σε αυτές λουτροπόλεων - πιλότων.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα δοθεί η δυνατότητα να μελετηθούν όλες οι δυσχέρειες και να αποκτηθούν οι εμπειρίες εκείνες που θα επιτρέψουν να συνεχισθεί η προσπάθεια ανάπτυξης του Ιαματικού Τουρισμού και στην υπόλοιπη Ελλάδα.

Ειδικότερα, για την Ικαρία, προβλέπεται σε αυτή η ίδρυση λουτρόπολης διεθνούς επιπέδου, ενώ στη Νέα Απολλωνία, λουτρόπολης σ' επίπεδο νομού.

Τα έργα προγραμματίζονται να γίνουν σε δύο φάσεις. Το κόστος της Α' φάσης προϋπολογίζεται για μεν την Ικαρία σε 7 εκατομμύρια δολάρια, για δε τη Νέα Απολλωνία σε 5 εκατομμύρια δολάρια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ – ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΣΥΕ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Εισπράξεις και πληρωμές Δημόσιων Ταμείων με τον κρατικό προϋπολογισμό

Σε χιλιάδες ευρώ — *In thousand euro*

Γεωγραφικό διαμέρισμα και νομός Geographic region and department	2004							
	Εισπράξεις—Receipts				Πληρωμές—Payments			
	Ιανουάριος January	Φεβρουάριος February	Μάρτιος March	Ιαν. – Μάρτιος Jan. – March	Ιανουάριος January	Φεβρουάριος February	Μάρτιος March	Ιαν. – Μάρτιος Jan. – March
Σύνολο Ελλάδος—Greece, total	**8.148.501,8**	**4.853.081,7**	**3.359.164,5**	**16.360.748,0**	**1.726.930,1**	**1.681.686,0**	**2.227.981,2**	**5.836.597,3**
Περιφέρεια Πρωτευούσης—Greater Athens	**2.421.440,3**	**1.198.197,5**	**1.578.086,1**	**5.197.723,8**	**690.025,1**	**463.016,2**	**733.154,2**	**1.886.195,5**
Διαμέρισμα Α΄—Division A.	1.426.253,9	609.631,6	881.274,2	2.917.159,7	635.261,1	374.605,0	605.839,7	1.615.705,8
» Β΄— » B.	652.284,9	473.270,5	529.637,5	1.655.192,8	28.196,5	37.477,0	48.899,0	114.572,5
» Γ΄— » C.	164.054,4	60.363,1	77.511,5	301.929,0	17.868,7	29.335,6	63.161,7	110.366,0
Διαμέρισμα Δ΄—Division D.	178.847,1	54.932,4	89.662,8	323.442,3	8.678,9	21.598,6	15.253,8	45.531,2
Λοιπή Στερεά Ελλάς και Εύβοια—Rest of Central Greece and Evia	**215.052,7**	**123.009,0**	**145.915,4**	**483.977,0**	**37.888,8**	**57.691,2**	**60.747,2**	**156.327,2**
Αιτωλίας και Ακαρνανίας—Etolia and Akarnania	20.917,7	13.129,3	14.172,9	48.219,9	8.138,9	10.618,2	10.688,3	29.445,4
Αττικής (υπόλοιπο)—Attiki (rest)	129.455,2	78.098,4	93.626,4	301.180,0	11.950,1	20.832,2	20.827,3	53.609,6
Βοιωτίας—Viotia	20.608,5	12.292,8	16.637,4	49.538,7	4.202,2	5.236,0	7.459,7	16.897,9
Ευβοίας—Evia	24.378,7	11.173,5	10.764,2	46.316,5	6.280,5	9.106,7	9.686,1	25.073,3
Ευρυτανίας—Evritania	1.532,9	469,8	654,1	2.656,9	1.043,0	1.211,8	1.402,9	3.657,8
Φθιώτιδος—Fthiotida	15.491,8	6.618,6	8.631,3	30.741,7	4.898,7	9.079,2	8.476,3	22.454,2
Φωκίδος—Fokida	2.667,8	1.226,6	1.429,0	5.323,4	1.375,4	1.607,1	2.206,4	5.189,0
Πελοπόννησος—Peloponnissos	**156.025,4**	**87.876,0**	**107.229,8**	**361.131,3**	**40.011,8**	**53.464,6**	**73.254,8**	**166.731,2**
Αργολίδος—Argolida	12.188,0	5.749,4	6.598,0	24.535,4	3.157,2	4.088,6	4.991,5	12.237,4
Αρκαδίας—Arkadia	8.103,3	3.330,7	4.361,9	15.795,9	5.797,6	4.338,8	12.496,7	22.633,1
Αχαΐας—Achaia	49.370,5	24.046,9	31.845,0	105.262,5	14.123,7	22.611,2	28.779,1	65.514,0
Ηλείας—Ilia	10.505,6	4.941,3	4.908,1	20.354,9	4.757,3	6.207,6	7.385,9	18.350,8
Κορινθίας—Korinthia	38.651,8	33.455,1	33.693,4	105.800,3	4.437,4	5.890,9	6.645,3	16.973,5
Λακωνίας—Lakonia	6.565,5	3.177,0	3.679,3	13.421,8	2.689,7	3.158,3	3.995,9	9.843,9
Μεσσηνίας—Messinia	30.640,8	23.175,7	22.144,1	75.960,5	5.048,9	7.169,2	8.960,5	21.178,6
Ιόνιοι Νήσοι—Ionian Islands	**22.822,4**	**13.388,3**	**15.591,3**	**51.802,1**	**8.236,9**	**11.779,2**	**13.341,7**	**33.357,8**
Ζακύνθου—Zakynthos	3.882,2	2.280,2	2.432,3	8.594,7	1.671,2	2.041,7	2.322,9	6.035,9
Κερκύρας—Kerkyra	13.478,9	7.049,2	9.389,6	29.917,7	4.018,3	6.137,5	6.490,1	16.645,9
Κεφαλληνίας—Kefallinia	3.653,2	1.777,8	2.405,7	7.836,7	1.439,9	2.004,3	2.477,8	5.922,1
Λευκάδος—Lefkada	1.808,0	2.281,2	1.363,8	5.453,0	1.107,4	1.595,7	2.050,8	4.754,0
Ήπειρος—Ipiros	**34.347,4**	**14.572,6**	**18.090,0**	**67.010,0**	**17.780,2**	**22.507,9**	**26.434,9**	**66.722,9**
Άρτης—Arta	5.731,3	2.179,9	2.834,8	10.746,1	2.955,5	6.176,0	4.746,3	13.877,8
Θεσπρωτίας—Thesprotia	3.424,9	1.380,4	1.886,3	6.691,6	2.211,9	2.489,0	3.317,6	8.018,6
Ιωαννίνων—Ioannina	20.279,4	7.849,8	10.095,0	38.224,2	10.257,3	10.984,9	14.746,8	35.989,0
Πρεβέζης—Preveza	4.911,9	3.162,5	3.273,8	11.348,2	2.355,4	2.857,9	3.624,2	8.837,5
Θεσσαλία—Thessalia	**85.961,9**	**45.013,0**	**54.899,4**	**185.874,3**	**29.174,6**	**42.972,2**	**50.239,3**	**122.386,1**
Καρδίτσης—Karditsa	7.096,3	3.291,6	3.587,1	13.974,9	4.361,2	5.079,1	6.934,1	16.374,4
Λαρίσης—Larissa	36.567,1	17.595,4	22.176,5	76.341,0	12.743,3	23.278,7	23.186,4	59.208,5
Μαγνησίας—Magnissia	32.470,3	16.680,0	23.088,8	74.239,1	7.351,2	8.345,1	12.671,2	28.367,5
Τρικάλων—Trikala	9.828,2	5.446,1	6.045,1	21.319,3	4.718,8	6.269,2	7.447,6	18.435,7
Μακεδονία—Makedonia	**465.840,5**	**275.003,1**	**206.419,5**	**947.263,1**	**89.028,2**	**122.371,9**	**148.412,9**	**359.812,9**
Γρεβενών—Grevena	3.087,2	795,3	1.103,2	4.985,6	1.227,0	1.488,9	2.038,0	4.753,8
Δράμας—Drama	9.642,6	3.789,0	4.903,7	18.335,3	3.844,7	4.374,5	5.365,7	13.585,0

Σε χιλιάδες ευρώ — In thousand euro

Γεωγραφικό διαμέρισμα και νομός / Geographic regiari and department	2004							
	Εισπράξεις—Receipts				Πληρωμές—Payments			
	Ιανουάριος January	Φεβρουάριος February	Μάρτιος March	Ιαν. – Μάρτιος Jan. – March	Ιανουάριος January	Φεβρουάριος February	Μάρτιος March	Ιαν. – Μάρτιος Jan. – March
Ημαθίας—Imathia	14.559,9	6.691,4	7.518,5	28.769,7	4.570,9	8.179,2	13.912,8	26.662,9
Θεσσαλονίκης—Thessaloniki	347.153,9	216.625,7	135.009,3	698.788,8	45.016,4	57.000,9	71.772,1	173.789,5
Καβάλας—Kavala	20.124,3	9.798,2	11.615,4	41.537,9	4.372,5	7.508,1	6.769,5	18.650,1
Καστοριάς—Kastoria	4.442,7	1.894,9	2.668,2	9.005,8	2.177,8	2.564,3	3.606,3	8.348,4
Κιλκίς—Kilkis	9.312,0	4.026,1	5.612,2	18.950,3	2.552,9	3.090,3	4.475,4	10.118,6
Κοζάνης—Kozani	15.332,9	7.252,8	8.010,9	30.596,6	5.371,8	11.952,2	9.956,1	27.280,2
Πέλλης—Pella	8.844,3	4.916,9	7.036,8	20.798,1	4.757,0	5.970,5	7.059,4	17.786,8
Πιερίας—Pieria	10.120,2	6.313,2	7.677,1	24.110,5	3.468,2	5.129,5	5.357,6	13.955,3
Σερρών—Serres	11.587,0	5.828,8	7.187,9	24.603,8	6.233,4	8.995,9	8.975,4	24.204,7
Φλωρίνης—Florina	3.271,1	1.673,0	2.098,3	7.042,3	2.430,7	2.950,4	3.847,7	9.228,7
Χαλκιδικής—Chalkidiki	8.362,5	5.397,7	5.978,1	19.738,4	3.004,9	3.167,1	5.277,0	11.449,0
Θράκη—Thraki	**53.367,1**	**30.581,4**	**30.382,4**	**114.330,9**	**14.006,1**	**22.575,5**	**28.810,4**	**65.391,9**
Έβρου—Evros	18.114,0	11.753,9	7.415,5	37.283,5	5.465,2	7.657,2	8.216,9	21.339,3
Ξάνθης—Xanthi	26.480,5	14.802,9	17.049,0	58.332,3	4.535,8	8.734,9	10.287,6	23.558,2
Ροδόπης—Rodopi	8.772,6	4.024,6	5.917,9	18.715,1	4.005,1	6.183,4	10.305,9	20.494,4
Νήσοι Αιγαίου—Aegean Islands	**51.649,6**	**30.546,2**	**36.935,2**	**119.131,0**	**21.051,0**	**23.723,8**	**33.569,7**	**78.344,5**
Δωδεκανήσου—Dodekanissos	23.029,6	13.905,0	16.863,7	53.798,3	6.746,9	7.903,3	11.032,0	25.682,3
Κυκλάδων—Kykiades	12.258,1	6.944,0	8.736,3	27.938,4	4.286,1	5.421,5	6.578,0	16.285,6
Λέσβου—Lesvos	8.788,1	5.007,8	6.217,3	20.013,2	5.835,5	5.407,8	9.658,8	20.902,2
Σάμου—Samos	3.468,7	2.602,3	2.739,7	8.810,7	1.886,5	2.118,7	2.755,8	6.761,0
Χίου—Chios	4.105,1	2.087,2	2.378,2	8.570,4	2.295,9	2.872,5	3.545,1	8.713,5
Κρήτη—Kriti	**92.072,7**	**52.541,9**	**60.771,8**	**205.386,4**	**25.803,3**	**31.483,3**	**40.830,6**	**98.117,2**
Ηρακλείου—Iraklio	51.864,0	27.550,9	33.065,9	112.480,9	13.379,4	17.861,9	20.305,5	51.546,8
Λασιθίου—Lassithi	7.582,0	6.168,1	3.923,4	17.673,6	2.811,0	3.280,9	5.323,9	11.415,8
Ρεθύμνης—Rethymno	8.889,2	4.790,1	5.119,1	18.798,4	3.485,7	3.693,8	5.061,6	12.241,1
Χανίων—Chania	23.737,5	14.032,7	18.663,3	56.433,6	6.127,2	6.646,6	10.139,7	22.913,5
Ειδικά Ταμεία—Special Cashiers	**4.549.921,7**	**2.972.352,6**	**1.104.843,8**	**8.627.118,1**	**753.924,1**	**1.030.100,3**	**1.019.185,5**	**2.803.209,9**
Υπόλογος συμψηφισμών—Offices responsible for compensations	4.549.921,7	2.972.352,6	1.104.843,8	8.627.118,1	753.924,1	1.030.100,3	1.019.185,5	2.803.209,9

(1) Τακτικός προϋπολογισμός και προϋπολογισμός κρατικών επενδύσεων. — (1) Ordinary budget and State investments budget.

Διανυκτερεύσεις Ελλήνων και αλλοδαπών στα ξενοδοχεία και συμπληρωματικά καταλύματα (εκτός κάμπινγκ)

Περιφέρειες Regions	Σύνολο διανυκτερεύσεων 1999 Total of nights spent	Διανυκτερεύσεις—Number of nights spent								Μεταβολή % συνόλου διανυκτερεύσεων 2001/2000 Change % of nights spent
		2000				2001				
		Κλίνες που λειτούργησαν Beds covered	Σύνολο Total	Ημεδαποί Greeks	Αλλοδαποί Foreigners	Κλίνες που λειτούργησαν Beds covered	Σύνολο Total	Ημεδαποί Greeks	Αλλοδαποί Foreigners	
Σύνολο Ελλάδος—Greece, total	**59.871.059**	**3.128.411**	**60.840.345**	**14.627.958**	**46.212.387**	**2.898.488**	**55.105.342**	**13.290.489**	**41.814.853**	**– 9,43**
Ανατολική Μακεδονία και Θράκη—Eastern Makedonia and Thraki	1.447.809	108.680	1.506.319	1.022.819	483.500	106.771	1.478.168	968.750	509.418	– 1,87
Κεντρική Μακεδονία—Central Makedonia	4.234.286	289.844	5.205.273	2.041.012	3.164.261	240.418	4.207.065	1.729.996	2.477.069	– 19,18
Δυτική Μακεδονία—Western Makedonia	405.421	29.731	376.206	328.742	47.464	31.848	370.597	324.529	46.068	– 1,49
Ήπειρος—Ipiros	869.274	69.838	959.208	707.760	251.448	63.942	849.755	633.486	216.269	– 11,41
Θεσσαλία—Thessalia	1.698.050	122.819	1.700.052	1.054.158	645.894	120.175	1.703.858	1.040.862	662.996	0,22
Ιόνιοι Νήσοι—Ionian Islands	6.432.849	266.667	6.673.547	870.809	5.802.738	238.431	5.954.646	792.119	5.162.527	– 10,77
Νήσος Κέρκυρα—Kerkyra	*3.684.206*	*155.535*	*3.739.755*	*433.882*	*3.305.873*	*128.126*	*3.056.810*	*365.555*	*2.691.255*	*– 18,26*
Δυτική Ελλάς—Western Greece	1.261.166	100.670	1.418.228	769.880	648.348	90.356	1.375.016	734.898	640.118	– 3,05
Στερεά Ελλάς—Central Greece	1.417.375	130.534	1.481.551	901.679	579.872	113.770	1.296.573	794.649	501.924	– 12,49
Αττική—Attiki	7.283.138	485.319	7.797.574	2.896.445	4.901.129	413.985	6.321.769	2.425.386	3.696.403	– 18,93
Νομαρχία Αθηνών—Prefecture of Athens	*4.775.670*	*293.290*	*5.150.524*	*1.728.737*	*3.421.787*	*255.411*	*4.413.232*	*1.500.890*	*2.912.342*	*– 14,31*
Πελοπόννησος—Peloponnissos	1.982.746	180.170	2.082.872	1.144.776	938.096	170.277	1.947.308	1.082.905	864.403	– 6,51
Νήσοι Βορείου Αιγαίου—Islands of Northern Egeo	1.960.514	100.195	1.920.738	564.679	1.356.059	101.244	1.887.821	517.623	1.370.198	– 1,71
Νήσοι Νοτίου Αιγαίου—Islands of Southern Egeo	17.886.990	714.618	17.338.302	1.482.723	15.855.579	672.408	15.953.312	1.387.181	14.566.131	– 7,99
Νήσος Ρόδος—Rodos	*10.806.085*	*427.092*	*10.729.580*	*681.085*	*10.048.495*	*394.913*	*9.716.753*	*629.991*	*9.086.762*	*– 9,44*
Κρήτη—Kriti	12.991.441	529.326	12.380.475	842.476	11.537.999	534.663	11.759.434	858.105	10.901.329	– 5,02

Περιφέρειες Regions	Σύνολο διανυκτερεύσεων 2001 Total of nights spent	Διανυκτερεύσεις*—Number of nights spent*								Μεταβολή % συνόλου διανυκτερεύσεων 2002/2003 Change % of nights spent
		2002				2003				
		Κλίνες που λειτούργησαν Beds covered	Σύνολο Total	Ημεδαποί Greeks	Αλλοδαποί Foreigners	Κλίνες που λειτούργησαν Beds covered	Σύνολο Total	Ημεδαποί Greeks	Αλλοδαποί Foreigners	
Σύνολο Ελλάδος—Greece, total	**55.105.342**	**2.883.601**	**53.477.964**	**13.128.363**	**40.349.621**	**2.936.333**	**53.475.703**	**13.716.146**	**39.759.557**	**0,00**
Ανατολική Μακεδονία και Θράκη—Eastern Makedonia and Thraki	1.478.168	111.676	1.431.779	902.358	529.421	113.161	1.398.507	892.454	506.053	-2,32
Κεντρική Μακεδονία—Central Makedonia	4.207.065	202.922	3.397.643	1.487.657	1.909.986	231.240	3.693.950	1.771.372	1.922.578	8,72
Δυτική Μακεδονία—Western Makedonia	370.597	32.991	373.896	323.727	50.169	32.877	386.208	333.021	53.187	3,29
Ήπειρος—Ipiros	849.755	66.158	817.413	613.436	203.977	65.553	799.902	613.254	186.648	-2,14
Θεσσαλία—Thessalia	1.703.858	127.883	1.707.055	1.048.097	658.958	132.025	1.707.964	1.111.899	596.065	0,05
Ιόνιοι Νήσοι—Ionian Islands	5.954.646	259.724	6.600.391	942.865	5.657.526	258.665	6.215.339	976.804	5.238.535	-5,83
Νήσος Κέρκυρα—Kerkyra	*3.056.810*	*146.545*	*3.597.163*	*518.196*	*3.078.967*	*141.869*	*3.372.053*	*552.226*	*2.819.827*	*-6,26*
Δυτική Ελλάς—Western Greece	1.375.016	95.349	1.350.320	756.634	593.686	102.311	1.342.989	799.789	543.200	-0,54
Στερεά Ελλάς—Central Greece	1.296.573	112.523	1.402.364	864.639	537.725	115.860	1.395.384	847.988	547.396	-0,50
Αττική—Attiki	6.321.789	400.377	5.929.776	2.366.741	3.563.035	419.633	5.764.690	2.360.731	3.403.959	-2,78
Νομαρχία Αθηνών—Prefecture of Athens	*4.413.232*	*297.102*	*4.793.871*	*1.819.173*	*2.974.698*	*311.137*	*4.662.162*	*1.809.406*	*2.852.756*	*-2,75*
Πελοπόννησος—Peloponnissos	1.947.308	174.243	1.908.847	1.110.294	798.553	178.779	2.047.369	1.201.056	846.313	7,26
Νήσοι Βορείου Αιγαίου—Islands of Northern Egeo	1.887.821	97.841	1.883.198	498.984	1.384.214	98.287	1.797.023	537.344	1.259.679	-4,58
Νήσοι Νοτίου Αιγαίου—Islands of Southern Egeo	15.953.312	658.698	14.866.768	1.363.754	13.503.014	650.299	14.924.769	1.433.979	13.490.790	0,39
Νήσος Ρόδος—Rodos	*9.716.753*	*383.471*	*8.834.387*	*637.701*	*8.196.686*	*370.925*	*8.993.296*	*699.199*	*8.294.097*	*1,80*
Κρήτη—Kriti	11.759.434	543.426	11.808.534	849.177	10.959.357	537.623	12.001.609	836.455	11.165.154	1,64

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΧΑΡΤΕΣ

Δυτική Μακεδονία
ΞΙΝΟ ΝΕΡΟ
ΑΓΡΑΠΙΔΙΑ
ΑΜΜΟΥΔΑΡΑ
ΚΟΖΑΝΗ
ΚΙΒΩΤΟΣ

Ήπειρος
ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ
ΚΑΒΑΣΙΛΑ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΠΡΕΒΕΖΑ

Θεσσαλία
ΚΟΚΚΙΝΟ
ΛΑΡΙΣΑ
ΒΟΛΟΣ
ΣΟΥΛΑΝΔΑ
ΚΑΪΤΣΑ

Στερεά Ελλάδα
ΕΚΚΑΡΑ
ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟ
ΛΑΜΙΑ
ΑΙΔΗΨΟΣ
ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ
ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ
ΚΑΜΕΝΑ
ΒΟΥΡΛΑ

Δυτική Ελλάδα
ΤΡΙΦΟΣ
ΜΥΡΤΙΑ
ΑΓΡΙΝΙΟ
ΣΕΛΙΑΝΙΤΙΚΑ
ΠΑΤΡΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΕΛΙ
ΚΥΛΛΗΝΝΗΣ
ΠΟΥΡΝΑΡΙ
ΦΡΑΣΙΝΙΑ
ΚΑΪΑΦΑ

Ανατολική Πελλοπόνησος
ΛΟΥΤΡΑΚΙ
ΚΟΡΙΝΘΟΣ
ΛΟΥΤΡΑ ΕΛΕΝΗΣ
ΤΡΙΠΟΛΗ
ΗΡΑΙΑ
ΒΡΩΜΟΝΕΡΙ

Αττική
ΑΘΗΝΑ
ΣΟΥΒΑΛΑ
ΜΕΘΑΝΑ

Βόρειο - Ανατολικό Αιγαίο
ΠΛΑΚΑ
ΘΕΡΜΑ
Ν. ΛΗΜΝΟΣ
ΑΓΙΑΣΜΑΤΩΝ
ΚΕΡΜΟΥ
Ν. ΧΙΟΣ
ΕΦΤΑΛΟΥ
Ν. ΛΕΣΒΟΣ
ΘΕΡΜΗ
ΛΙΣΒΟΡΙ
ΠΕΤΡΑ
ΓΕΡΑΣ
ΠΟΛΙΧΝΙΤΟΣ
ΑΓΙΑΣΣΟΣ
Ν. ΣΑΜΟΣ
Ν. ΙΚΑΡΙΑ
ΘΕΡΜΑ
ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟΣ
ΛΕΥΚΑΔΑ

Κυκλάδες
Ν. ΤΗΝΟΣ
ΚΥΘΝΟΣ
Ν. ΚΥΘΝΟΣ
Ν. ΣΥΡΟΣ
Ν. ΜΥΚΟΝΟΣ
Ν. ΠΑΡΟΣ
Ν. ΜΗΛΟΣ
ΑΔΑΜΑΝΤΑΣ
ΘΗΡΑΣ
Ν. ΘΥΡΑ

Δωδεκάνησα
Ν. ΚΑΛΥΜΝΟΣ
ΘΕΡΜΑ
ΑΓ. ΦΩΚΑΣ
Ν. ΚΩΣ
ΜΑΝΔΡΑΚΙ
Ν. ΝΙΣΥΡΟΣ
ΚΑΛΛΙΘΕΑ
Ν. ΡΟΔΟΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3:ΕΟΤ

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΚΥΛΛΗΝΗΣ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	66031							10625308		
1988	66509							12242345		
1989	64057							13428358		
1990	65372							13776645		
1991	66479							18539703		

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΝΙΓΡΙΤΑΣ ΣΕΡΡΩΝ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	15875	4883616	631055	206005			5720676	11264121	5543445	
1988	16107	6338735	124272	198115			7779122	12608331	4829209	
1989	16650	8303678	1582028	290768		63405	10239879	12153746	1913867	
1990	17007	10201017	1883401	303816		208575	12596809	12480037		116772
1991	18140	10809056	2239822	265265		55600	1336743	14430416	1060673	

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΥΠΑΖΗΣ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	177945	29735098	4547758	295113		271549	34849518	30994958		3854460
1988	168132	28967262	5060420	107573		448317	44583572	43409761		1173810
1989	166991	50989126	6144176	189421		285511	57808234	48588941		9019293
1990	154515	55343070	6473021	529677		344494	62380262	53913445		8466817
1991	147612	60389130	7281585	511369		259080	68441164	61723655		6717509

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	60261	4980558	846988	273189		15624	61166359	2340411		3775948
1988	59782	7996302	1208081	398543		18282	9616209	3875100		5741109
1989	60732	11295764	1699689	426797		5088	13427338	4684036		8743302
1990	66950	10649186	2109800	336321		24980	13120287	6809440		6310847
1991	58761	11978930	2798939	347883		129672	15255424	7784429		7470225

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΚΑΪΑΦΑ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	67972	21262011	5232955	912626		317761	27725353	23316379		4408974
1988	66921	23347309	5250554	599816		647160	29844839	20980963		8863876
1989	57129	31474681	5445045	765183		458167	38143076	23314028		14829048
1990	58257	35871127	6842462	571821		844850	44130260	23295247		20835013
1991	58465	38209462	7570850	843151		563696	47187159	28303964		18883195

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΚΥΘΝΟΥ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	6922	14188022	3153663	287007	4188324	246578	22063594	13596061		8467533
1988	6887	19667560	3684898	248095	3430329	133144	27164027	13743864		13420163
1989	6781	24293191	9325684	218043	5010693	430583	39278194	18629215		20648975
1990	6836	22841050	7032359	340420	5364944	320460	35899233	20242952		15656281
1991	5883	17562470	5594047	407388	3631319	167459	27362683	16432816		10929867

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	29301	13296569	1609835	215915		240145	15362464	11920617		3441847
1988	27932	18985877	1934785	249210		41146	21211018	12639479		8571539
1989	29048	25191993	2566264	658744		240666	28657667	14601591		14056076
1990	24035	22585605	2952925	125791		814793	26479114	14990684		11488430
1991	23208	25758497	3431410	353557		843907	30387371	18771759		11645812

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	31703	18699735	2761410	111700		82587	21655432	20915118		740314
1988	37778	16089674	3739282	69220	61135	102953	20062264	26504433	6442173	
1989	40006	22436082	3911915	194970		259534	26802501	29250206	2447705	
1990	40819	29476348	4928266	122772		98578	34625964	30681183		3944781
1991	41219	32263141	6226407	95930		125947	38711425	37725730		985695

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	37726	13123296	1452141	19700		236851	14831988	8145967		6686021
1988	36930	16419331	1886505	104854		241870	18652560	10599987		8052573
1989	35414	20951885	2868596	124054			23944535	13598536		10345999
1990	32259	23040825	4689224	9932	257458		27997439	14774789		13222650
1991	25019	24150052	4843837	71203	163250	406364	29634706	15563358		14071348

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΜΕΘΑΝΩΝ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	129776	14089819	2221530	256172		81578		16880129	231030	
1988	120519	17873744	2337871	966614		139616	21317845	18729602		2588243
1989	124674	24995849	3344127	985663		43570	29319209	21476780		7892429
1990	121170	28461546	4805514	4464565		222091	37953716	26316364		11537352
1991	114151	30448082	5828255	3124740		1316191	40717268	26381247		14336021

ΥΑ/ΕΟΤ ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ: ΑΙΔΗΨΟΥ

ΕΤΟΣ – ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΟΔΑ					ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	ΕΣΟΔΑ	ΚΕΡΔΟΣ	ΖΗΜΙΑ
		ΑΜΟΙΒΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ	ΓΕΝΙΚΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	ΔΙΑΤΕΘΕΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΠΟΤΑ	ΦΘΟΡΕΣ - ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΑ				
1987	198131	21937467	6587494	1050478	732621	96718	30404778	62403168	31998389	
1988	243406	29860179	9653523	830101	822672	309769	41476264	86779445	45303181	
1989	275363	38857184	21538767	1121976		483856	62001783	108976793	46975010	
1990	281287	46784280	14611421	971727		489832	62857260	114458368	51601108	
1991	286728	56876453	14233613	1330435		252205	72692706	142644716	69952010	

Βάσει όμως στοιχείων αν και ο αριθμός λούσεων ανά έτος αυξάνει, τα έσοδα παραμένουν στάσιμα ή ακόμα χειρότερα μειώνονται. Κι αυτό γιατί, βέβαια τα πάγια έξοδα χρόνο με το χρόνο αυξάνονται.

Οι αιτίες είναι λίγο πολύ γνωστές:

- **κακή διαχείριση**
- **σπατάλη αδικαιολόγητη**
- **ελλιπές μάνατζμεντ**
- **έλλειψη δημοσίων σχέσεων**.

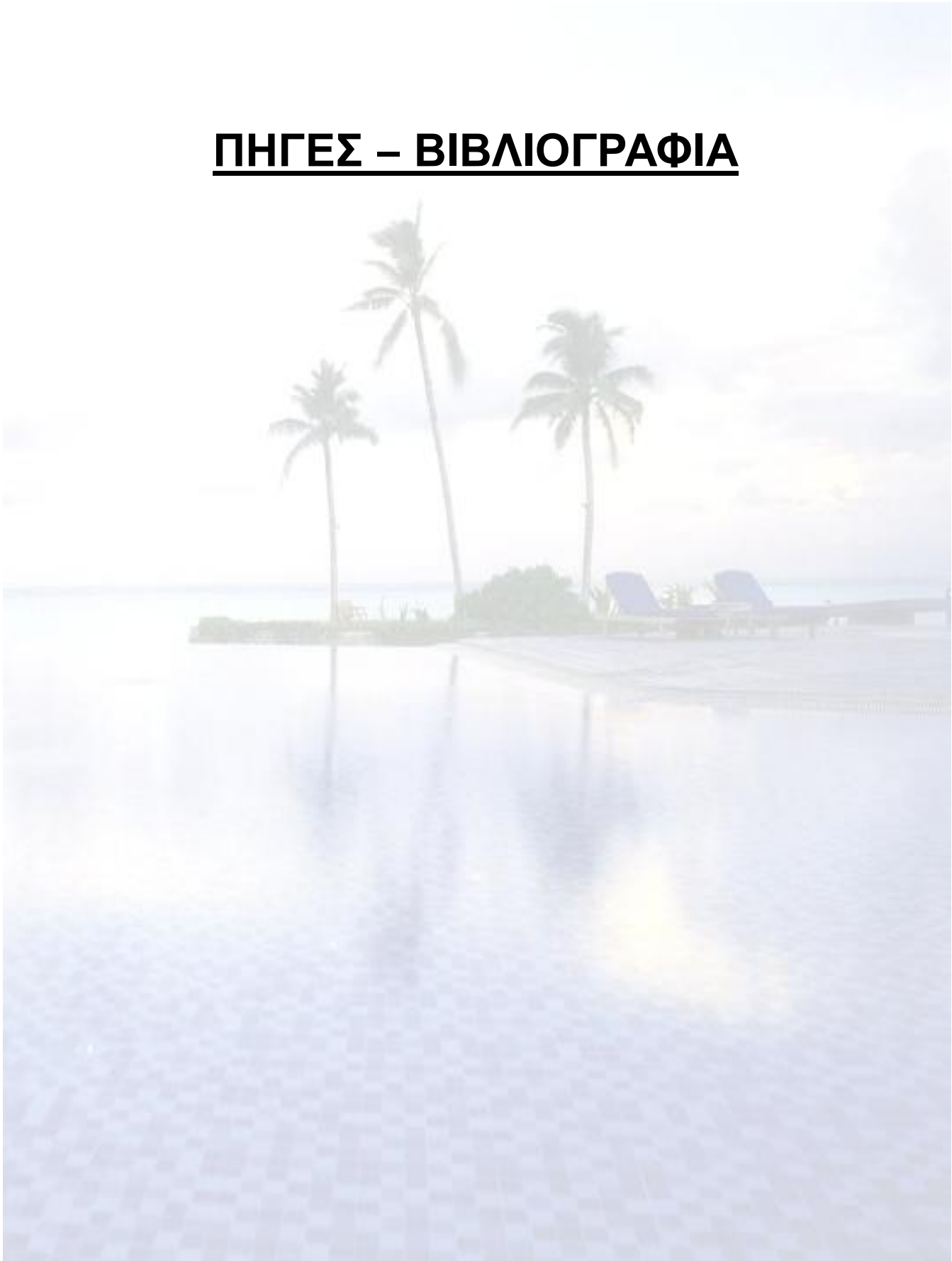
Και δυστυχώς, με αυτή την κατάσταση να διαιωνίζεται, το μέλλον των Ελληνικών λουτροπόλεων είναι κάθε άλλο παρά αίσιο. Και όλοι μας ξέρουμε τι σημαίνει αυτό για την οικονομία μας.

Όσον αφορά τις ιαματικές πηγές:

Υπαγωγή τους σε διαφορετικό καθεστώς επιστασίας, λόγω του ότι είναι ζημιογόνες και πιο συγκεκριμένα:

Ανάληψη διαχείρισης τους από την τοπική αυτοδιοίκηση και μη ιδιωτικοποίηση τους, δεδομένου ότι πρόκειται για ορυκτό πλούτο της χώρας Συνεργασία με τον ΕΟΤ στα δέματα γραφειοκρατικής υφής.

ΠΗΓΕΣ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- www.alternativegreece.gr
- www.traveldailynews.gr
- www.aldemarhotels.com
- www.grecotel.gr
- www.thermaesylla.gr
- www.gnto.gr
- www.tourism-development.gr
- www.agrotour.gr
- www.statistics.gr
- www.acci.gr
- www.grhotels.gr
- www.ste.edu.gr
- www.wellnesseveryday.com
- www.traveling.gr
- www.thermalsprings.com
- www.taschen.com
- www.kastaniotis.com
- www.movenpick-deadsea.com
- www.amanresorts.com
- www.santewellness.co.za
- www.ghmhotels.com
- www.anandaspa.com
- www.thermaebathspa.com
- www.bathspahotel.com
- www.thebathpriory.co.uk
- www.lucknampark.com
- www.fourseasons.com
- www.seiryuso.co.jp
- www.mandarinoriental.com
- www.parrot-cay.com
- www.lasamanna.com
- www.blumau.com
- www.dorint.de/aachen.com
- www.capri-palace.com
- www.bulgarihotel.com
- www.montecarlospa.com
- www.sofitel.com
- www.lenkerhof.ch
- www.hamam.com
- www.harrogate.co.uk/turkishbaths
- www.kingpacificlodge.com
- www.goldendoor.com
- www.insideclay.com
- www.maximusspasalon.com
- www.namalefiji.com
- www.boraboralagoon.com
- www.esperanzaresort.com
- www.explora.com

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- "SPA " written by Allison Arieff and Bryan Burkhart with Adrienne Arieff/ Deborah Bishop/Irene Ricasio Edwards-TASCHEN PUBLICATIONS
- "Τα Λουτρά της Ελλάδας"-Περιηγητικός Οδηγός-συγγραφείς Κώστας Ζαχαρόπουλος και Ηλίας Μπάρμπικας-Εκδόσεις Καστανιώτη-Αθήνα 2001.
- Book of Abstracts-3rd Meeting of the ISHM"Medicine and Water",11-14 September 2005 PATRA.
- Πτυχιακή εργασία θέμα:'' Λουτροπόλεις και Καζίνο. Ιστορική ανασκόπηση και σύνδεση τους στον παγκόσμιο και ελληνικό χώρο και η σημασία τους σαν μέσα αναπτυξης του κατά τοπούς τουριστικού φαινομένου''.
- Μηνιαίο Στατιστικό Δελτίο –Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος-Τόμος 50-Νο 12-Δεκέμβριος 2005.
- Υπηρεσία Αυτεπιστασίας ΕΟΤ
- Διεύθυνση περιουσίας-εκμετάλλευσης ΕΟΤ
- Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας
- Περιοδικό ''Τουρισμός και Οικονομία''.
- Υπόμνημα ΕΤΒΑ ΑΡ.152/1990
- Υπουργείο Τουρισμού
- ΦΕΚ ΑΡ.47 12.2.1977
- ΦΕΚ ΑΡ.112 30.7.1960
- ΦΕΚ ΑΡ.108 10.2.1971
- ΦΕΚ ΑΡ.60 16.3.1970
- ΦΕΚ ΑΡ.106 9.2.1971
- ΦΕΚ ΑΡ.25 16.1.1971
- Ανακοίνωση της Παναγιώτας Καίκα-Μαντανίκα στην 3η Συνάντηση της Διεθνούς Εταιρείας της ιστορίας της Ιατρικής με Θέμα''Ιατρική και νερό'',11-13 Σεπτεμβρίου 2005 Πάτρα.Η ανακοίνωση θα συμπεριλαμβάνεται στο υπό έκδοση βιβλίο της κυρίας Καίκα-Μαντανίκα για τους αστούς της Πάτρας.

ΑΡΘΡΑ

- «Τα spa φέρνουν συνάλλαγμα - Τα κέντρα χαλάρωσης στα ξενοδοχεία μας συμβάλλουν στην αύξηση του τουρισμού», ΤΟΝΙΑ ΤΣΑΚΙΡΗ, Το ΒΗΜΑ, Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2005 - Αρ. Φύλλου 14574
- «THERMAE BATH SPA», Δέσποινα Ζευκιλή, αθηνόραμα.gr - 22/04/2004
- «Αυξημένες οι πληρότητες των ξενοδοχείων όλων των κατηγοριών το Σεπτέμβριο», Τουριστικές Τάσεις : Έρευνες-Μελέτες, Ένωση Ξενοδόχων Αττικής, Πέμπτη, 10 Νοεμβρίου 2005, traveldailynews.gr
- «Ενδιαφέρον Αβραμόπουλου για τον ιαματικό τουρισμό», Εναλλακτικός Τουρισμός : Υγείας Επίσκεψη στη Λίμνη Καϊάφα,Τρίτη, 23 Αυγούστου 2005, traveldailynews.gr
- «Συνέδρια & Ημερίδες: Ημερίδα ΧΕΝΙΑ 2004 για Ειδικές Μορφές Τουρισμού Ιαματικές Πηγές. Υφιστάμενη Κατάσταση και Προοπτικές Ανάπτυξης», traveldailynews.gr
- «THALASSO SPA Q&A ΓΙΑ ΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΕΥ ΖΗΝ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ», Έλλη Μπουμπουρή, αθηνόραμα.gr - 08/05/2003, traveldailynews.gr
- «Θαλασσοθεραπεία και SPA», TRAVEL FOR ALL – INTERNET, Τρίτη, 14 Σεπτεμβρίου 2004, traveldailynews.gr
- «Απαραίτητη η ύπαρξη γυμναστηρίου και spa στα ξενοδοχεία 4 και 5 αστέρων», Βίκυ Καραντζαβέλου, Τρίτη, 11 Ιανουαρίου 2005, traveldailynews.gr
- «Σχέδιο Νόμου για τον Ιαματικό Τουρισμό και το Θερμαλισμό - Δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για τον ιαματικό τουρισμό και δρομολογείται η αξιοποίηση του», Θοδωρής Κουμέλης, Τρίτη, 30 Σεπτεμβρίου 2003, traveldailynews.gr
- «ΙΚΑ: Θεραπευτικός Τουρισμός», Θάνος Ξυδόπουλος, Παρασκευή, 4 Μαΐου 2001, traveldailynews.gr
- «Επιστολή στον Υπουργό Τουριστικής Ανάπτυξης - Νομοθετική ρύθμιση για το θέμα των λουτροπόλεων», Θοδωρής Κουμέλης, Δευτέρα, 2 Ιανουαρίου 2006, traveldailynews.gr
- «Σημαντικές εταιρίες εκδήλωσαν ενδιαφέρον για την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών Καϊάφα», Θοδωρής Κουμέλης, Τρίτη, 30 Σεπτεμβρίου 2003, traveldailynews.gr
- «ΙΚΑ: Τον Μάιο η διάθεση δελτίων θεραπευτικού τουρισμού από το ΙΚΑ», Θοδωρής Κουμέλης, Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2006, traveldailynews.gr

- «Αλλάζει η ισχύουσα από το 1920 νομοθεσία - Κατατέθηκε στην Βουλή το Νομοσχέδιο για ιαματικό τουρισμό», Θοδωρής Κουμέλης, Παρασκευή, 16 Ιανουαρίου 2004, traveldailynews.gr
- Σε λειτουργία από αρχές Ιουνίου τα ιαματικά λουτρά Θέρμης, Θοδωρής Κουμέλης, Τρίτη, 24 Μαΐου 2005, traveldailynews.gr
- «Τα λουτρά αποτελούν απόλαυση και για τους νέους», Βίκυ Καραντζαβέλου, Πέμπτη, 22 Δεκεμβρίου 2005, traveldailynews.gr
- «Πρόταση νόμου από το ΠΑΣΟΚ για τον θερμαλισμό», Βίκυ Καραντζαβέλου, Τετάρτη, 10 Νοεμβρίου 2004, traveldailynews.gr
- Εφημ. Φορολογούμενος, 29/4/1877, αρ. 139
- Εφημ. Νεολόγος, 6/7/1895, αρ. 325.
- Εφημ. Νεολόγος, 21/7/1904, αρ. 3554.
- Εφημ. Νεολόγος, 8/6/1899, αρ. 1754.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 2/8/1885, αρ. 557, 23/6/1889, αρ. 745, εφημ. Νεολόγος, 17/4/1900, αρ.2068 και 9/5/1902, αρ. 2796.
- Νεκρολογία Νικόλαου Πάνου (Εφημ. Φορολογούμενος, 20/7/1890, αρ.795.) και Νεολόγος, 70/2/1906 αριθ. 4119.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 17/5/1885, αρ. 541
- Εφημ. Φορολογούμενος, 17/5/1885, αρ. 541.
- Εφημ. Νεολόγος, 10/9/1898, φ. 1472, 6/12/1898, αρ. 1557, 18/2/1906, αρ. 4119
- Εφημ. Νεολόγος, 6/12/1898, αρ. 1557.
- Κ. Ν. Τριαντάφυλλου, ο. π., τόμος Β', σ. 2131 -2.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 21/9/1884, αρ. 509.
- Κ. Ν. Τριαντάφυλλου, ό.ν., τόμος Β', σ. 2137.
- Αρχείο Κόλλα της Τασίας Κολοκοτσά.
- Αρχείο Κόλλα της Τασίας Κολοκοτσά
- Γ. Καΐκα-Μαντανίκα, απ. σ. 50-51 εφημ. Φορολογούμενος, 9/5/1880, αρ. 296
- Εφημ. Φορολογούμενος, 16/8/1885, αρ. 559.
- Εφημ. Νεολόγος, 14/9/1898, αρ. 1475 και 9/5/1902, αρ. 2796.
- Εφημ. Νεολόγος, 9/5/1902, αρ. 2796.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 27/4/1890, αρ. 783
- Εφημ. Νεολόγος, 14/9/1901, αρ. 2567
- Εφημ. Νεολόγος, 2/8/1901, αρ. 2524.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 15/12/1878, αρ. 222 και εφημ. Νεολόγος, 18/7/1895, αρ. 337.
- Γ. Καΐκα-Μαντανίκα, απ··, τόμος Α', σ. 109.
- Εφημ. Φορολογούμενος, 19/6/1881, αρ. 352, 19/5/1883, αρ. 444.

Για την πολύτιμη βοήθειά τους ευχαριστούμε τους κάτωθι:

- Κα Παναγιώτα Καίκα – Μαντανίκα, Φιλόλογος – Ιστορικός
- Κον Αθανάσιο Διαμαντόπουλο, Καθηγητή Α' Επίκουρο – Διευθυντή – Νεφρολόγο Γ.Κ.Ν. ΠΑΤΡΩΝ «ΑΓ. ΑΝΔΡΕΑΣ» - Πρόεδρο της Διεθνούς Εταιρείας Ιστορίας της Ιατρικής
- Κα Αιμιλία Διαμαντοπούλου, Ba, MSc, Κέντρο Μεταφράσεων Ερμηνεία