



28/2/2021

# Ιαματική λουτροθεραπεία από την Αρχαιότητα στο σήμερα



Κωνσταντίνος Βαϊτσαράς

EY ZHN

## Εισαγωγή

Η Ιαματική Λουτροθεραπεία ως θεραπευτικό μέσο συναντάται από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι και σήμερα, από τον Ιπποκράτη μέχρι τις βέδες της Ινδίας στα σύγχρονα Υδροθεραπευτήρια και τις Λουτροπόλεις ανά το κόσμο.

Θα γνωρίσετε την ιστορία της Ιαματικής λουτροθεραπείας, τις κατηγορίες Ιαματικών θεραπειών, πού μπορεί να πραγματοποιηθεί, πώς υλοποιείτε, με ποιον τρόπο αλλά και ποιος θα σας βοηθήσει να επιλέξετε την εξωτερική ή εσωτερική υδροθεραπεία ανάλογα με τις ανάγκες σας. Πως λειτουργούν τα ιαματικά λουτρά καθώς επίσης τις ενδείξεις και αντενδείξεις, κυρίως όμως το πώς μπορεί ως συμπληρωματική θεραπεία τα Ιαματικά λουτρά να σας βοηθούν και να σας υποστηρίζουν όπως η λουτροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία, εισπνοθεραπεία, λασποθεραπεία, αεροθεραπεία και ηλιοθεραπεία.

Μέσα από την παρουσίαση θα κατανοήσετε και θα γίνει αντιληπτό η δυνατότητα της χρήσης των ιαματικών πόρων και των ευεργετικών συστατικών τους.

Με τις πληροφορίες που θα αναγνώσετε θα αποφευχθούν λανθασμένες εντυπώσεις και προσεγγίσεις που βλέπουμε να γίνονται μέσω του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως και τη διαφορά στη στεγνή γνώση που υπάρχει ως προς την σωστή χρήση των πληροφοριών που λαμβάνεται.

Επίσης σημαντικό κομμάτι θα είναι η ανάλυση του ιστορικού και της προσωποποιημένης – εξατομικευμένης ιαματικής θεραπείας που θα λάβει ο κάθε ένας όταν πηγαίνει για ιαματική λουτροθεραπεία.

Θα γνωρίσετε μέρη της Ελλάδας και της Ευρώπης με ιαματικές πηγές που ίσως δεν γνωρίζατε, και τέλος απαντήσεις σε ρωτήματα που μπορεί να έχετε. Παρ' ότι η εποχή είναι δύσκολη για αμφίδρομη διαζώση συζήτηση, θα μπορέσετε να έχετε άμεση επικοινωνία για πληροφορίες απορίες και οδηγίες για ιαματικά λουτρά κλπ πληροφορίες.

*Η εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του 1<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Παραδοσιακής Λαϊκής Ελληνικής Ιατρικής <https://traditionalhellenicmedicine.gr>*

## Σύντομο Βιογραφικό



Διπλωματούχος Ανατομίας - Φυσιολογίας – Παθολογίας, εναλλακτικός θεραπευτής, Πτυχιούχος Υδροθεραπευτής WST, Πτυχιούχος Αθλητικής Μάλαξης, Reiki, Πτυχιούχος στις Αγιουρβέδικες Τεχνικές, με Εξειδίκευση στις Φυσικές και Ιατρικές και συμπληρωματικές Θεραπείες.

Μέλος του Δ.Σ Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Π.Τ Βόλου, επίσης είναι Πτυχιούχος Πρώτων βοηθειών, Πτυχιούχος Β' Εθελοντής Νοσηλευτικής Ε.Ε.Σ με σημαντική Παρουσία στο Τμήμα επειγόντων περιστατικών του Νοσοκομείου Βόλου, στους Τομείς Ορθοπεδικής, Χειρουργικής, Παθολογικής.

Είναι εκπαιδευμένος στη Βασική υποστήριξη ζωής Μ.Π.Ε, αλλά και BLS - AED εκπαιδευτής.

Έχει διατελέσει Μέλος του Α.Ο Σκιάθου 2017 - 2018 ως νοσηλευτής ομάδας με παρουσία στους αγώνες εντός και εκτός έδρας για Πρώτες βοήθειες.

Είναι μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μασάζ, του Πανελληνίου Συλλόγου Επαγγελματιών Μάλαξης και Εναλλακτικών Θεραπευτών και μέλος της Ελληνικής Γραμματείας Ομοιοπαθητικής.

*Ιδρυτής και Υπεύθυνος του EY ZHN , Υπηρεσίες Εναλλακτικών Θεραπειών και Επαγγελματικής Μάλαξης από το 2019 , περισσότερες πληροφορίες στο [www.efzin.org](http://www.efzin.org)*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Κεφάλαιο -Α-

Η ιστορία της Ιαματικής Λουτροθεραπείας

### Κεφάλαιο -Β-

Ορισμοί και κατανόηση της Ιαματικής  
Θεραπευτικής

### Κεφάλαιο -Γ-

Οι φυσικές Ιδιότητες των Ιαματικών Μεταλλικών  
Νερών

### Κεφάλαιο -Δ-

Οι ελληνικές Ιαματικές Πηγές οι κατηγορίες  
και τα χαρακτηριστικά τους

### Κεφάλαιο -Ε-

Τα ερεθίσματα κατά τη διάρκεια της  
Λουτροθεραπείας

### Κεφάλαιο -Στ-

Οι επιλογές και προσεγγίσεις των Ιαματικών  
λουτρών και η χρήση των φυσικών ιαματικών  
πόρων

### Κεφάλαιο -Ζ-

Ίντερνετ και λανθασμένα αποτελέσματα,  
Ερωτήσεις και απαντήσεις

### Κεφάλαιο -Η-

Ιαματικές πηγές στην Ελλάδα

### Κεφάλαιο -Θ-

Ιαματική Πηγή Παναγιάς

Ρίζωμα Τρικάλων

### Κεφάλαιο -Ι-

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Τουρισμού

### Κεφάλαιο -Κ-

Ιαματικές πηγές του κόσμου

### Κεφάλαιο -Λ-

Ευχαριστίες

### Κεφάλαιο -Μ-

Βιβλιογραφία και Ιστολόγια

## Στόχοι της παρουσίασης

- Η ιστορία
- Τι είναι η Ιαματική Λουτροθεραπεία
  - Πως λειτουργεί
  - Που πραγματοποιείται
  - Οι ενδείξεις
  - Αντενδείξεις
- Πως μπορεί να προαχθεί η θεραπευτική μέθοδος των Ιαματικής
  - Κατανόηση των δυνατοτήτων .

**Στο κεφάλαιο Α**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**A1.** Ιστορική Αναφορά

**A2.** Κατά τον Ιπποκράτη

**A3.** Στην Αναγέννηση

**A4.** Ο ιαματικός τουρισμός στην Ελλάδα κατά τους νεότερους χρόνους

**A5.** Στο Σήμερα

## A1. Ιστορική Αναφορά

Το νερό από την αρχή κάθε έμβιας ζωής ήταν πρωταρχικό αγαθό για την επιβίωσή μας , έτσι από αρχαιοτάτων χρόνων η θεραπευτική δύναμη των τεσσάρων στοιχείων της φύσης είναι οικουμενική. Ενδεικτικά :

- Ο άνεμος και ανάλογα με τις εποχές του χρόνου συνδυάστηκαν με αρρώστιες και την υγεία
- η γη θεοποιήθηκε και λατρεύτηκε από όλους τους αρχαίους λαούς
- η φωτιά είχε τις δικές της καθαρτήριες και θεραπευτικές ιδιότητες
- το νερό αγαπήθηκε και έδωσε πολλαπλές δυνατότητες στους ανθρώπους συνδυάζοντας ίσως το μοναδικό με τα υπόλοιπα στοιχεία της φύσης



Στη Παλαιά Διαθήκη αναφέρονταν στο καθαρισμό των γυναικών από την έμμηνο ρύση , αλλά και σε δερματικές παθήσεις

Στην Αρχαία Ελλάδα προσέδιδε αθανασία και ήταν προνόμιο μόνο των θεών (π.χ ο μύθος του Αχιλλέα )

**Στον Ελλαδικό χώρο** η φύση έδωσε μεγάλο αριθμό θερμών και ψυχρών μεταλλικών πηγών .

Η χρήση των Ιαματικών πηγών , χρονολογείτε από τα αρχαία χρόνια και σχεδόν απ όλους τους αρχαίους πολιτισμούς .



- Στην αρχαία Ινδία και με αναφορά στις βέδες χρησιμοποιήθηκε για θεραπευτικούς σκοπούς .
- Στην αρχαία Ελλάδα το νερό ίσως ήταν το πιο θεοποιημένο στοιχείο , καθώς <λούζονταν σε πηγές με θαυματουργές ιδιότητες για να ανακτήσουν και να διατηρήσουν τις θείκες δυνάμεις τους>
- Σύμφωνα με τον Όμηρο οι αρχαίοι Έλληνες ήταν από τους Πρώτους που χρησιμοποίησαν το τρεχούμενο νερό για την υγιεινή τους αλλά και τα θερμά λουτρά τις ιαματικές πηγές για τη θεραπεία διάφορων νοσημάτων όπως όμως και της Θάλασσας .
- Μην ξεχνάμε ότι στη Κνωσό, τη Τίρυνθα, τη Πύλο αλλά και άλλες ελληνικές πόλεις βρέθηκαν πολυτελείς και περίτεχνοι λουτήρες και τα μπάνια τους ακόμη και τώρα προσδίδουν μία ανεξίτηλη πολυτέλεια .

## Σημαντικό στοιχείο

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία των αρχαίων Ελλήνων η λουτροθεραπεία , κατείχε κεντρικό ρόλο όχι μόνο στην προσωπική ζωή των αρχαίων Ελλήνων , ανεξάρτητα από την κοινωνική του θέση, αλλά και στην ίδια τη κοινωνική ζωή της αρχαίας Ελλάδας, αφού οι πηγές τούς χάριζαν υγεία , ευεξία , ομορφιά και ευρωστία < θεϊκά > δώρα μέχρι και σήμερα .

Τα <λουτροθεραπευτήρια> είχαν ανάλογη ατμόσφαιρα ευεξίας και απόλαυσης λάμβαναν χώρα συναντήσεις και συζητήσεις συχνά φιλοσοφικού περιεχομένου.

Τα περισσότερα λουτρά ήταν υπαίθρια, ξεχωριστά για τους άνδρες και τις γυναίκες, υπήρχαν όμως και κοινά, που ήταν κλειστά, κυρίως όμως αποτελούσαν ανδρικό προνόμιο. Με την γενικευμένη διάδοση του λουτρού και τη δημιουργία σχέσεων και δράσεων του ανθρώπου με το νερό αρχίζει και η λουτροθεραπεία.



Δίπλα στα γυμναστήρια και τις παλαιστρες υπήρχαν ψυχρά λουτρά , ενώ στους Δήμους τα θερμά λουτρά .

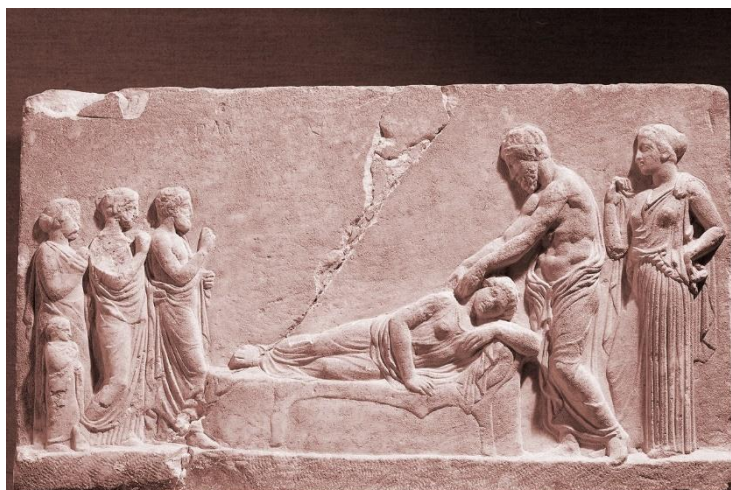
Οι διαχειριστές των βαλανείων ονομάζονταν βαλανείς ή βαλανευτές για τους άντρες , ενώ για τις γυναίκες βαλανεύτριες . Οι βοηθοί του βαλανέα ονομάζονταν παραχύτες , ενώ το νερό λούτριο . Άλλες ειδικότητες ήταν ο παιδοτρίβης και ο λουτροποιός, ο οποίος παρασκεύαζε τα διάφορα λουτρά.

Η λέξη βαλανείον αναφέρετε στο σκεύος μέσα στο οποίο πλένονταν ή ετοίμαζαν το λουτρό εξού και πήραν το όνομα τους οι θεραπευτές ως βαλανείς ή βαλανεύτριες.

## A2. Κατά τον Ιπποκράτη

Στο σύγγραμμά του «Περί αέρων, υδάτων και τόπων» πρώτος ανέφερε για την επίδραση που έχουν τα θερμά και ψυχρά λουτρά στο σώμα μας,

- σε ποιες παθήσεις ενδείκνυται η χρήση του ιαματικού νερού
- την επίδραση του κλίματος ενός τόπου για τη ζωή και την ανθρώπινη υγεία
- θεμελιώνοντας ένα νέο κλάδο θεραπευτικής αγωγής την ιαματική υδροθεραπεία και την ιατρική κλιματολογία, που εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο.





### A3. Στην Αναγέννηση



Η αναγέννησης της ιαματικής λουτροθεραπείας ανιχνεύεται στα μέσα του 17ου αιώνα, όταν η Ακαδημία Επιστημών της Γαλλίας ξεκινά για πρώτη φορά σε χημική ανάλυση όλων των ιαματικών πηγών ταξινομώντας τις πηγές σε κατηγορίες με βάση τα φυσικοχημικά τους χαρακτηριστικά.

Ακολουθούν η Γερμανία, η Ιταλία, η Ουγγαρία, η Τσεχία η Σλοβακία κ.α., έτσι ώστε προς τα τέλη του 18<sup>ου</sup> και αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα η υδροθεραπεία και η ποσιθεραπεία να ασκούνται πλέον συστηματικά από ιατρούς, οι οποίοι ήταν πλέον οι μόνοι αρμόδιοι για την εφαρμογή των μορφών και των μεθόδων της ιαματικής λουτροθεραπείας στους λουόμενους.

### A4. Ο ιαματικός τουρισμός στην Ελλάδα κατά τους νεότερους χρόνους



Μετά τα δύσκολα χρόνια της τουρκοκρατίας και αρκετά χρόνια εγκατάλειψης το ενδιαφέρον για τις ιαματικές πηγές, μαζί και με το σύγχρονο Θερμαλισμό στην Ελλάδα, ξεκινά από την κυβέρνηση Καποδίστρια το 1830 όπου στέλνει επιτροπή ιατρών για τη διεξαγωγή χημικών αναλύσεων των υδάτων στις ιαματικές πηγές της Κύθνου. Επί βασιλείας του Όθωνα

το 1833, δημιουργείται το πρώτο ελληνικό υδροθεραπευτήριο στα Λουτρά της Κύθνου που έδωσε το έναυσμα για την ανάπτυξη πολλών λουτροπόλεων όπως τα Μέθανα, ακολουθεί η Αιδηψός με την ανασύστασή των λουτρών από την καταστροφή των Τούρκων το 1814 και αρκετών άλλων και τη Δημιουργία του Ιαματικού Τουρισμού.



### A5 Στο Σήμερα

Ο ιαματικός τουρισμός έχει διευρυνθεί μέσα στα πλαίσια του θεραπευτικού τουρισμού και περιλαμβάνει, εκτός από τα παραδοσιακά ιαματικά λουτρά, νέα προϊόντα και υπηρεσίες όπως κέντρα αδυνατίσματος και αισθητικής, SPA, θαλασσοθεραπεία, τεχνικές χαλάρωσης, άθλησης, ημερίδες, συνέδρια και συμβουλευτικές υπηρεσίες υγείας – ευεξίας ΕΥ ΖΗΝ κ.α.

**Στο κεφάλαιο B**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

- B1.** Θαλασσοθεραπεία
- B2.** Θερμαλιστική θεραπεία
- B3.** Ιαματικοί φυσικοί πόροι
- B4.** Ιαματική πηγή
- B5.** Ιαματικά νερά και ιαματικά αέρια
- B6.** Θεραπευτικός πηλός
- B7.** Θερμομεταλλική πηγή



## **B1. Θαλασσοθεραπεία**

Έχει ως κύριο συστατικό το νερό της Θάλασσας όπου και δικαιωματικά προσφέρει χαλάρωση και ευεξία Ψυχή τε και σώματι

## **B2. Θερμαλιστική θεραπεία**

Είναι ένα σύνολο θεραπευτικών μεθόδων όπως ο πηλός ,το ιαματικό νερό , οι υδρατμοί αλλά και το συνολικό περιβάλλον , που προσδίδουν την κυρίαρχη έννοια του ΕΥ ΖΗΝ

## **B3. Ιαματικοί φυσικοί πόροι**

Γίνεται με τη χρήση των παρακάτω φυσικών πόρων :

1. υγρά,
2. στερεά, όπως ο πηλός ανόργανα, οργανικά ή μικτά
3. αεριούχα
4. σύνθετα\*



\*σύνθετος ιαματικός φυσικός πόρος θεωρείται το κλίμα και το μικροκλίμα τόσο στον τομέα του θερμαλισμού όσο και της θαλασσοθεραπείας.

Καθώς θα πρέπει να παραμένουν στην αυθεντική τους μορφή χωρίς καμία παρέμβαση ή μετατροπή συνολικά και ειδικά και η χρήση τους να πραγματοποιείται σε ρυθμό χωρίς την υπέρβαση των ορίων του συστήματος

## **B4. Ιαματική πηγή**

*Η ανάβλυση (φυσική) ή άντληση ιαματικού φυσικού πόρου (νερού , αερίου, ιαματικός πηλός) σε σημείο που έχει ανιχνευθεί και έχει ελεγχθεί .*

## **B5. Ιαματικά νερά και ιαματικά αέρια**

Καλούνται τα πηγαία ή υπόγεια νερά ,τα αέρια των φυσικών ιαματικών πηγών, τα οποία λόγω των φυσικών ή χημικών ή φυσικοχημικών τους χαρακτηριστικών έχουν ιαματικές ιδιότητες.

Στη Ελλάδα σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία αναγνωρίζουμε τον φυσικό πόρο σε νερό, πηλό και υδρατμούς.

## **B6. Θεραπευτικός πηλός**

Είναι το μείγμα ενός στερεού συστατικού κατεξοχήν αργίλου με φυσικό θερμό νερό όπου είναι αρκετά ζεστό (υπέρθερμο όπως καλείτε) και χρησιμοποιείται ως μέσο της Θεραπευτικής προσέγγισης .

## **B7. Θερμομεταλλική πηγή**

Είναι η πηγή όπου χαρακτηριστικό του νερού είναι η υψηλή θερμοκρασία ή από άλατα διαλυμένα , ακόμη και αέρια , ή περιέχει σε μικρά ποσά στοιχεία ή ενώσεις που δεν βρίσκονται στις κοινές πηγές όπως το υδρόθειο , ιώδιο κλπ

## **Πολύ σημαντικό παράγοντα σε όλα αυτά και στη καταστροφή τους συντελούν οι πηγές ρύπανσης**

Από εγκαταστάσεις ή κατασκευές όπως και οι παραγωγικές δραστηριότητες, η κατάχρηση χρήσης γης , η αλλοίωση του φυσικού περιβάλλοντος όπου ενδέχεται να προκαλέσουν αλλοίωση της χημικής σύστασης ενός φυσικού πόρου.

**Στο κεφάλαιο Γ**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**Γ1.** Η οσμή, το χρώμα και η γεύση

**Γ2.** Ραδιενέργεια

**Γ3.** Ηλεκτρική αγωγιμότητα

**Γ4.** Θερμοκρασία

## Γ1. Η οσμή, το χρώμα και η γεύση

Η οσμή τους εξαρτάται από τα αέρια και τις διαλυμένες ουσίες που υπάρχουν στο νερό, η πιο συνηθισμένη και έντονα χαρακτηριστική μυρωδιά <αυγουλίας> οφείλετε στην ύπαρξη υδρόθειου.

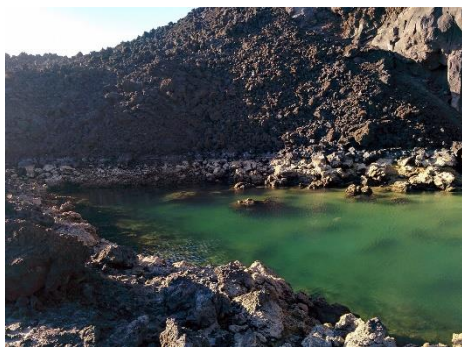
Όσο αφορά το χρώμα συνήθως είναι άχρωμα και διαυγή, όμως σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να έχουν ένα θολό χρώμα στο σημείο εξόδου της πηγής, αυτό οφείλετε στην περιεκτικότητα ιόντων σιδήρου.

Η γεύση πάλι ποικίλει μπορεί να είναι υφάλμυρο, γλυκό αλλά και αλμυρό.



## Γ2. Ραδιενέργεια

Δεν θα πρέπει να σας φοβίζει καθώς βρίσκονται σε πολύ χαμηλή ποσότητα και από την κυκλοφορία του νερού στο υπέδαφος με πετρώματα πυριγενή και τα ηφαιστειακά.



### Σημείωση

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου το εμπλουτισμένο νερό με ραδιενεργά στοιχεία δεν είναι μόνιμη αλλά εποχιακή.

Τα σημαντικότερα ραδιενεργά στοιχεία είναι το ράδιο και το ραδόνιο.

Τα ιαματικά νερά με περιεκτικότητα σε ραδιενέργεια και η θεραπευτική τους δύναμη είναι κυρίως στη μεταστοιχείωση του ραδίου και κυρίως στο Ραδόνιο όπου εισέρχεται στο σώμα είτε μέσω της αναπνευστικής οδού είτε του δέρματος (μικρή ποσότητα παραμένει για 1-2 ώρες μετά το λουτρό)

### **Μερικά από τα οφέλη από το ραδόνιο είναι η επίδρασή του**

Στην αποβολή του ουρικού οξέος, νευραλγίες, σε υπατικά και αδενικά κύτταρα, στην ισορροπία του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος.

## Γ3. Ηλεκτρική αγωγιμότητα

Είναι ο δείκτης της συνολικής περιεκτικότητας σε διαλυμένα συστατικά των ιαματικών νερών.

Π.χ όταν είναι αυξημένη η περιεκτικότητα τους τότε βλέπουμε μεγάλες τιμές Ηλεκτρικής Αγωγιμότητας.

### **Σημείωση**

Διαφορές βρίσκουμε στις ιαματικές πηγές που βρίσκονται κοντά στη θάλασσα ή και σε νησιά όπου είναι αυξημένη λόγω ότι τροφοδοτούνται από τη θάλασσα.



#### Γ4. Θερμοκρασία

Είναι από τις πιο σημαντικές φυσικές ιδιότητες των ιαματικών μεταλλικών νερών.

Θερμά θεωρούνται τα νερά των οποίων η θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη από τη μέση θερμοκρασία του περιβάλλοντος όπου αναβλύζουν . Άρα η θερμοκρασία μεταβάλλετε ανάλογα με την παροχή του νερού μιας πηγής .

Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη θερμοκρασία είναι :

- Οι βροχοπτώσεις
- Το υψόμετρο
- Ο προσανατολισμός
- Η βλάστηση
- Το βάθος προέλευσης του νερού

(30m=+1°C) Για κάθε 30m βάθος η θερμοκρασία της γης αυξάνετε κατά ένα βαθμό κελσίου περίπου

Άρα σε μία πηγή που αναβλύζει ιαματικό μεταλλικό νερό θα είναι υψηλότερη από την θερμοκρασία περιβάλλοντος κατά 30°C όταν έρχεται από την φυσική δεξαμενή και ξεκινά από τα 1000m βάθος .

Επιπρόσθετα όσο πιο υψηλή είναι η θερμοκρασία στη φυσική δεξαμενή τόσο πιο εύκολα διαλύει τα μεταλλικά άλατα των πετρωμάτων κατά συνέχεια γίνεται πλουσιότερο σε μεταλλικά ιόντα



\*Αν απορεί βέβαια κάποιος << μα με τις αλλαγές θερμοκρασίας κατά τόπους και ειδικά εδώ στην Ελλάδα θα έπρεπε να έχουμε μεγάλες διακυμάνσεις>> θα έχετε διαπιστώσει και εσείς όταν επισκέπτεστε ιαματικά λουτρά να αναγράφει συνήθως 35°C -37°C αυτό συμβαίνει γιατί μόνο τα πρώτα 10 μέτρα του φλοιού της γης επηρεάζονται από τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας



Συμπερασματικά όσο πιο βαθιά είναι η φυσική δεξαμενή τόσο πιο σταθερή είναι και η θερμοκρασία , μόνο στις περιπτώσεις που η δεξαμενή είναι σε μικρό βάθος υπάρχουν μικρές αυξομειώσεις στη θερμοκρασία

**Στο κεφάλαιο Δ**

**Θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

- Δ1.** Η θερμοκρασία
- Δ2.** Η προέλευση
- Δ3.** Η χημική σύσταση
- Δ4.** Η Περιεκτικότητα τους σε διαλυμένα ραδιενεργά ορυκτά
- Δ5.** Περιεκτικότητα των ιαματικών σε διαλυμένα άλατα
- Δ6.** Ανάλογα με τη Μοριακή συγκέντρωση
- Δ7.** Ανάλογα με το αναπτυξιακό μέγεθος και τη χωροταξική διάταξη
- Δ7.** Ο μηχανισμός δράσης των Ιαματικών φυσικών πόρων

### **Δ1. Η θερμοκρασία όπου έχουμε τέσσερις κατηγορίες**

- Τα ψυχρά, με θερμοκρασία μικρότερη των 20ο Κελσίου
- Τα υπόθερμα, με θερμοκρασία μεταξύ 20ο και 30ο Κελσίου
- Τα θερμά ή ομοιόθερμα, με θερμοκρασία μεταξύ 30ο και 40ο Κελσίου
- υπέρθερμα, με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 40ο Κελσίου, που σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να φτάσει και τους 70ο Κελσίου ή και ακόμη μεγαλύτερη (92° Κελσίου).



### **Δ2. Η προέλευση όπου έχουμε Πέντε κατηγορίες**

- Νεαρά νερά: είναι αυτά που έχουν ενδογενή προέλευση (Κρυστάλλωση μάγματος έπειτα από ηφαιστειακή δράση , ολοκληρωμένη ή συνεχείς και είναι σε μικρά βάθη )
- τα μετεωρικά νερά όπου είναι η πλειονότητα των περιπτώσεων θερμών ιαματικών μεταλλικών νερών (από την βροχή, χιόνι – διεισδύουν σε βάθος 12 km – η θερμοκρασία φτάνει τους 365 Κελσίου – μετατρέπονται σε υδρατμούς – και με πίεση κινείτε ανοδικά)
- Μικτά νερά: είναι αυτά που έχουν μικτή προέλευση, τόσο μετεωρική όσο και ενδογενή. (Ανάμιξη τους σε βάθος και περιέχετε διοξείδιο του άνθρακα)
- Εγκλωβισμένα νερά: είναι αυτά που προέρχονται από εγκλωβισμό τους στους πόρους θαλάσσιων ιζημάτων, κατά την διάρκεια εναπόθεσης νέων ιζημάτων. (Τα νερά αυτά αφορούν ουσιαστικά θαλασσινό νερό πλούσιο σε νάτριο και χλώριο )
- Αναγεννημένα νερά: είναι αυτά που προέρχονται από χημικές αντιδράσεις (από τα πιο σπάνια νερά όπου το νερό εισέρχεται στα ορυκτά ως νερό ενυδάτωσης και απελευθερώνει λόγω πίεσης υψηλής και θερμοκρασίας στη ζώνη μεταφορισμού )

### **Δ3. Η χημική τους σύσταση στις παρακάτω βασικές κατηγορίες :**

- Χλωριονατριούχα ή αλιπηγές
- Οξυανθρακικά
- Ανθρακικά
- Αλκαλικά
- Θειικά-πικρές πηγές ή πικροπηγές
- Υδροθειούχα.
- Τα μεταλλικά νερά που έχουν παραπλήσια σύσταση με αυτήν του θαλασσινού νερού
- Αλκαλικών γαιών
- Ασβεστούχα
- Μαγνησιούχα
- Σιδηρούχα
- Αρσενικούχα

### **Δ4. Η Περιεκτικότητά τους σε διαλυμένα ραδιενεργά ορυκτά , όπως ράδιο, θόριο, ουράνιο και ακτίνιο, οι ιαματικές πηγές ταξινομούνται σε:**

- Ασθενείς: Συγκέντρωση μέχρι 300 Bq/lit
- Μέτριες: Συγκέντρωση 300-1300 Bq/lit
- Ισχυρές: Συγκέντρωση μεγαλύτερη από 1300 Bq/lit.



#### **Δ5. Περιεκτικότητα των ιαματικών σε διαλυμένα άλατα ταξινομούνται σε**

- Ολιγομεταλλικά
- Μεσομεταλλικά
- Πολυμεταλλικά



#### **Δ6. Ανάλογα με τη Μοριακή συγκέντρωση όπου ανάλογα με ταξινομούνται σε :**

- Υποτονικά
- Ισοτονικά
- Υπερτονικά

*Τα Φυσικά μεταλλικά νερά είναι μια ξεχωριστή κατηγορία μεταλλικών πηγών όπου είναι κατάλληλα για εμφιάλωση και πώληση και χρησιμοποιούνται στη ποσιθεραπεία.*

#### **Δ7. Ανάλογα με το αναπτυξιακό μέγεθος και τη χωροταξική διάταξη διακρίνονται σε**

- Λουτροπόλεις  
(Οργανωμένοι χώροι λουτροθεραπείας κοντά σε αστικό κέντρο μικρό ή μεγάλο )
- Λουτρικά Πολυλειτουργικά Κέντρα  
(εγκαταστάσεις οργανωμένης λουτροθεραπείας και αναψυχής σε κοντινούς οικισμούς )



- Πολυλειτουργικά Συγκροτήματα Θεραπευτικού Τουρισμού  
(Αυτόνομα αναπτύσσετε ειδικός θεραπευτικός τουρισμός – χαλαρή σχέση με το οικιστικό δίκτυο της περιοχής )
- Λουτρικοί Σταθμοί  
(Οργανωμένες εγκαταστάσεις σε περιφερειακούς οικισμούς καθαρά τοπικής εμβέλειας και με στόχο τον ειδικό θεραπευτικό τουρισμό )

#### **Δ7. Και στο μηχανισμό δράσης των Ιαματικών φυσικών πόρων είναι :**

- η παρουσία των μεταλλικών αλάτων και της διάσπασή αυτών
- οι ειδικές κολλοειδείς ουσίες
- σε σπάνια αέρια

Επίπρόσθετα

- στην ακτινοβολία η οποία αντλείται από τα βάθη της γης

**Στο κεφάλαιο Ε**

**Θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**E1.** Το θερμικό ερέθισμα

**E1.1** Τα ευεργετικά οφέλη της θερμοκρασίας κατά την διάρκεια μιας λουτροθεραπείας

**E2.** Το μηχανικό ερέθισμα

**E2.1** Τα ευεργετικά οφέλη της υδροστατικής πίεσης κατά τη διάρκεια μιας λουτροθεραπείας

**E3.** Το Χημικό ερέθισμα

**E3.1** Δύο τρόποι επίδρασης

**E3.2** Τα ευεργετικά οφέλη του χημικού ερεθίσματος κατά τη διάρκεια μιας λουτροθεραπείας

## **E1. Το θερμικό ερέθισμα**

### 1. Κρύα

κατά την εισαγωγή σε κρύο νερό η καρδιά αυξάνει τη συστολή της και την αναπνευστική λειτουργία , τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται και η περισταλτικές κινήσεις του εντέρου και του στομάχου εντείνονται

### 2. Μέτρια θερμοκρασία

ελαττώνουν τις διεργασίες του νευρικού συστήματος προσφέροντας ηρεμία,

### 3. Υψηλή θερμοκρασία

Διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

## **Αναλυτικά**

Θερμικό ερέθισμα έχουμε όταν η θερμοκρασία του ιαματικού νερού είναι κάτω ή πάνω από την θερμοκρασία του σώματος όπου και καλείτε ουδέτερο ή και αδιάφορο θα λέγαμε .

## **Θερμοκρασίες και τίτλοι για εύκολη κατανόηση**

21°C -25°C > Δροσερό ερέθισμα

26°C -32°C > Χλιαρό ερέθισμα

33°C -35°C > Αδιάφορο ερέθισμα

38°C και πάνω > Υπέρθερμο ερέθισμα

## **E1.1Τα ευεργετικά οφέλη της θερμοκρασίας κατά την διάρκεια μιας λουτροθεραπείας**

- Βέλτιστη αποκατάσταση
  - Χαλάρωση των μυών και μυϊκών σπασμών
  - Αναλγησία
  - Τοπική θρέψη
  - Αύξηση καύσεων
  - Γενική ή και τοπική εφίδρωση
  - Αποτοξίνωση
  - Τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος , αναπνοής
  - Βελτίωση του δέρματος
  - Υπεραιμία
  - Τόνωση του μεταβολισμού
  - Θεραπεία χρόνιων παθήσεων
- \*σε υψηλή θερμοκρασία γίνεται διείσδυση των μεταλλικών και ραδιενεργών στοιχείων στις αρθρώσεις

Σημαντικό να αναφέρουμε ότι θερμά Ιαματικά λουτρά σε μικρούς χρόνους , βελτιώνουν την ελαστικότητα των μυών , αίσθηση ευεξίας και δεν υπάρχει τόσο η αίσθηση κόπωσης .

Τα μεγάλης διάρκειας λουτρά μπορεί να προκαλέσουν αυπνία νευρικήτητα αλλά και εξάντληση .

Γι αυτό ακολουθούμε πάντα τις οδηγίες του ειδικού !

## **E2. Το μηχανικό ερέθισμα**

Αφορά δύο μηχανικούς παράγοντες από την εισδοχή του σώματος μέσα στους λουτήρες :

- Την άνωση

Έχουμε ελάττωση του σωματικούς βάρους ,ευκολότερη αλλά και άνετη κινητικότητα των αρθρώσεων . Το μηχανικό ερέθισμα μπορεί να είναι διαφορετικών μορφών, όπως υδρομασάζ, δύνες , μαλάξεις, εντριβές. Η αντίσταση κατά την διάρκεια ενός προγράμματος κινησιοθεραπείας μέσα στο νερό ,προσφέρει άμεση αλλά και ασφαλέστερη ανάρρωση του δέκτη .

- Την υδροστατική πίεση

Αυτό συμβαίνει όταν σε συνδυασμό με το ιαματικό νερό αλλάζει και το βάθος οπότε αλλάζει και η πίεση.

### Διαπίστωση

Σε πισίνες αδιάφορου θερμικού ερεθίσματος ( $33^{\circ}\text{C}$  - $35^{\circ}\text{C}$  ) το ύψος του νερού όταν παραμένει κάτω από το ύψος της καρδιάς, η αύξηση αυτής της πίεσεως είναι μικρή.

Το νερό όταν ανέβει πάνω από το ύψος της καρδιάς έχουμε μεγαλύτερη συμπίεση του θώρακα και έτσι αύξηση της φλεβικής πίεσης.

### **E2.1 Τα ευεργετικά οφέλη της υδροστατικής πίεσης κατά τη διάρκεια μιας λουτροθεραπείας**

- Διουρητική δράση
- Λεμφική παροχέτευση ειδικά στα άκρα όταν το ύψος του νερού είναι πάνω από το ύψος της καρδιάς

Κατά την διάρκεια της λουτροθεραπείας το περιβάλλον που βρίσκεται ένας δέκτης παίζει πολύ σημαντικό παράγοντα στην ψυχική ηρεμία και ευεξία , καθώς αλλάζει η καθημερινότητα του ειδικά όταν επιλέγει να κάνει οργανωμένη λουτροθεραπεία αρκετών ημερών . Εκπαιδεύεται σωστά σε καθημερινά προβλήματα , βλέπει την αποκατάσταση να είναι τάχιστα αλλά κυρίως να βρίσκεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον είτε κάνει συνεχή λουτρά σε μία οργανωμένη δομή , ομαδικά ή ατομικά με τον ειδικό όπου σε συνεργασία με τον θεράπον ιατρό βγάζουν ένα αναλυτικό πρόγραμμα ακόμη και σε κατά τόπους μέρη του σώματος αλλά και περιοχές δράσης.

### **Ε3. Το Χημικό ερέθισμα**

Προκαλείται υπό τη μορφή ιόντων αφού πρώτα έχουν διαλυθεί στα ιαματικά νερά από την πρότερη μορφή τους την στερεή .

#### **Ε3.1 Δύο τρόποι επίδρασης**

- Εν τω βαθύ διείσδυση στον οργανισμό  
(ιόντα μαγνησίου, ασβεστίου, νατρίου, χλωρίου, θείου και Φωσφόρου)
- Προσκόλληση στο δέρμα  
(ιόντα αρσενικού, βορίου, βρώμιου, σιδήρου, χαλκού, μαγγανίου)

#### **Ε3.2 Τα ευεργετικά οφέλη του χημικού ερεθίσματος κατά τη διάρκεια μιας λουτροθεραπείας**

(ανάλογα με τη σύστασή του ιαματικού νερού )

- Διουρητικές ιδιότητες
- Καθαρτικές ιδιότητες
- Βρογχοδιασταλτικές
- Συναισθηματική ευδαιμονία
- Ρευματικές παθήσεις
- Ανακούφιση πόνων
- Ελάττωση φλεγμονής
- Καλύτερη κινητικότητα αρθρώσεων
- Βελτίωση σε θέματα αναπηρίας

## Στο κεφάλαιο Στ

Θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:

**Στ1.** Οι επιλογές και προσεγγίσεις των Ιαματικών λουτρών και η χρήση των φυσικών ιαματικών πόρων

**Στ2.** Πως λειτουργεί ένα πρόγραμμα Ιαματικής λουτροθεραπείας και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε !

**Στ3.** Εισπνοθεραπεία (εσωτερική)

**Στ3.1** Δραστικότητα της εισπνοθεραπείας

**Στ3.2** Πλύσεις

**Στ4.** Ποσιθεραπεία (εσωτερική)

**Στ4.1** Ενδείξεις **Στ4.2** Βασικές αντενδείξεις **Στ4.3** Δραστικότητα της ποσιθεραπείας

**Στ5.** Ιαματική Λουτροθεραπεία – Εξωτερική

**Στ5.1** Μερικές Ενδείξεις **Στ5.2** Βασικές Αντενδείξεις **Στ5.3** Δραστικότητα της λουτροθεραπείας

**Στ6.** Πηλοθεραπεία

**Στ6.1** Δραστικότητα της πηλοθεραπείας **Στ6.2** Σημαντικές Ενδείξεις και αντενδείξεις

**Στ7.** Η σύγχρονη Θαλασσοθεραπεία περιλαμβάνει

**Στ7.1** Επιπρόσθετες προσεγγίσεις και μέσα της Θαλασσοθεραπείας **Στ7.2** Ενδείξεις **Στ7.3** Αντενδείξεις

**Στ8.** Αερόλουτρο η αλλιώς αεροθεραπεία

**Στ8.1** Τα οφέλη της αεροθεραπείας **Στ8.2** Είδη αεροθεραπείας **Στ8.3** Μερικές Ενδείξεις

**Στ9.** Ηλιοθεραπεία

**Στ9.1** Μερικές Ενδείξεις **Στ9.2** Χρειάζεται προσοχή και αντενδείκνυται

**Στ10.** Σπηλαιοθεραπεία

**Στ10.1** Πως λειτουργεί η Σπηλαιοθεραπεία **Στ10.2** Ενδείξεις για την σπηλαιοθεραπεία

**Στ10.3** Πότε δεν πρέπει να κάνουμε σπηλαιοθεραπεία .

Κεφάλαιο -Στ-

Οι επιλογές και προσεγγίσεις των Ιαματικών λουτρών και η χρήση των φυσικών ιαματικών πόρων



## Στ1. Οι επιλογές και προσεγγίσεις των Ιαματικών λουτρών και η χρήση των φυσικών ιαματικών πόρων

Με τη χρήση των Ιαματικών λουτρών τα Θεραπευτικά αποτελέσματα καθορίζονται από 4 παραμέτρους

- Συχνότητα
- Διάρκεια
- Μορφή
- Τρόπο



όπου και χωρίζονται σε 2 είδη:

- την εσωτερική
- εξωτερική υδροθεραπεία

## Στ2. Πως λειτουργεί ένα πρόγραμμα Ιαματικής λουτροθεραπείας και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε !

### Γενικές οδηγίες Ιαματική Υδροθεραπείας

- Λήψη λεπτομερούς ιστορικού και εξετάσεις όπως αρτηριακής πίεσης , καρδιολογικός έλεγχος , πνευμονική λειτουργία , στομαχοεντερικός έλεγχος και χολής από το Γιατρό του Ιαματικού κέντρου
- Έλεγχος κακώσεων , ρευματισμών , αρθρίτιδες , μυϊκών και μυοσκελετικών πόνων , ώστε να οριστεί η διάρκεια , θερμοκρασία το είδος και το σημείο εφαρμογής
- Η καταγραφή λήψης φαρμάκων όπου πρέπει να γίνεται λεπτομερείς καταγραφή των φαρμάκων .
- Η ψυχική κατάσταση του ατόμου που θα κάνει υδροθεραπεία λαμβάνεται υπόψιν
- Γνωμάτευση γιατρού για το είδος του ιαματικού νερού , εφαρμογή στον αν η όχι ενδείκνυται , κλπ πληροφορίες
- Συνεχείς έλεγχος πριν , κατά την διάρκεια και μετά τη λουτροθεραπεία για παρατηρήσεις από τον ιατρό του κέντρου
- Ορισμένες φορές απαιτείται και συμπληρωματική θεραπεία ανάλογα με τις ανάγκες του δέκτη
- Τις ώρες που θα γίνει το λουτρό , διάρκεια παραμονής , κλπ πληροφορίες που χρειάζεται ο δέκτης , όπως μέτρα προστασίας , ξεκούραση κλπ καθώς κάθε πηγή είναι διαφορετική .
- Διατροφικές συνήθειες και πληροφορίες που θα πρέπει να ακολουθήσει .
- Η ξεκούραση του λουόμενου
- Αποθεραπεία μετά την λουτροθεραπεία
- Για τις λουτρικές αντιδράσεις που μπορεί να υπάρξουν στο σώμα του δέκτη όπως πόνοι αλλά και κόπωση
- Επιπλέον δραστηριότητες , μετά τις ιαματικές θεραπείες , γνωριμία με τον τόπο

Ξεκινάμε με την Εσωτερική Υδροθεραπεία και τι περιλαμβάνει

### **Στ3. Εισπνοθεραπεία (εσωτερική)**

Πραγματοποιείται με την εισπνοή ή διοχέτευση στην αναπνευστική κοιλότητα νεφελοποιημένων σταγονιδίων των μεταλλικών νερών ή αερίων με τη βοήθεια ειδικών συσκευών ή και με παραμονή σε φυσικές κοιλότητες (σπηλιές ) τα αέρια που χρησιμοποιούνται είναι

- τα ραδιενεργά
- τα διττανθρακικά,
- τα χλωριούχα,
- τα θειούχα,
- τα ανθρακικά
- τα αρσενικούχα



#### Μερικές Ενδείξεις

- ✓ αλλεργίες
- ✓ χρόνια βρογχίτιδα
- ✓ βρογχικό άσθμα
- ✓ εμφύσημα

#### Μερικές αντενδείξεις

- Καρδιακή ανεπάρκεια
- οξεία ή ενεργή φάση σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος
- Υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπατική ανεπάρκεια
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Καρκίνος

#### **Στ3.1 Δραστικότητα της εισπνοθεραπείας**

Η διάρκεια της θεραπείας είναι 12-21 ημέρες , με εφαρμογή για 15 – 60 λεπτά και 1 η 2 φορές την ημέρα . Η κατάλληλη εποχή είναι το καλοκαίρι με συνεχή ηλιοφάνεια , αποχή υγρασίας , ασθενείς άνεμοι και περιοχές με πλούσια βλάστηση όπου περιέχουν περισσότερο οξυγόνο , χωρίς την παρουσία αλλεργιογόνων και με την ακολουθία αυστηρών κανόνων μετά την θεραπεία .

#### **Στ3.2 Πλύσεις**

Χαρακτηρίζονται από τις γυναικολογικές , τις ρινικές και τις στοματικές πλύσεις με χρήση ιαματικού νερού με μικρή , η μεσαία πίεση και θερμοκρασία να είναι από 37 – 47 βαθμούς κελσίου , διαφοροποιείτε ανάλογα την περίπτωση

#### Στ4. Ποσιθεραπεία (εσωτερική)

Είναι η θεραπευτική χρήση ιαματικού νερού με τη μορφή της πόσης . Πραγματοποιείται είτε στον τόπο εμφάνισης του ιαματικού πόρου είτε με άντληση ακόμη και εμφιάλωση.

Μερικά από τα είδη ιαματικών νερών κατάλληλα για ποσιθεραπεία είναι:

- Οξίνα ανθρακικά
- Χλωριονατριούχα υποτονικά
- Υδροθειούχα
- ✓ Χαρακτηριστικό της ποσιθεραπείας είναι η διουρητική του δράση .



##### Στ4.1 Ενδείξεις

- Ουρική αρθρίτιδα
- Παθήσεις γαστρεντερικού
- Παθήσεις ήπατος και χοληδόχου κύστης
- Παθήσεις ουροποιητικού συστήματος
- Συμπτώματα από τον διαβήτη
- Παθήσεις πεπτικού
- Αρθροπάθεια
- Χρόνιες κολίτιδες
- Προστατίτιδα

##### Στ4.2 Βασικές αντενδείξεις

- Οξείες φάσεις σε οτιδήποτε
- Μετά από επεμβάσεις
- Χολολιθίαση
- Κακή λειτουργία καρδιάς και νεφρών
- Αλκοολικούς και συνέπιες του
- Φλεγμονώδης φάση
- Αιματοουρία
- Κυστίτιδες
- Κολικό
- Έλκος
- Καρκίνος στομάχου
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Προβλήματα ούρησης
- Οξεία ουρολοίμωξη

##### Στ4.3 Δραστηκότητα της ποσιθεραπείας

Χρειάζεται χρόνος για να δούμε τα αποτελέσματα της ποσιθεραπείας και συνήθως έχει διάρκεια 3-4 εβδομάδες με εξαίρεση τα θειομαγνησιούχα και θειονατριούχα μεταλλικά νερά, τα οποία έχουν καθαρκτική δράση και δρουν άμεσα σχεδόν μόλις χορηγηθούν .

## Στ5. Ιαματική Λουτροθεραπεία – Εξωτερική

Γίνεται με εμβύθιση μέρους του σώματος ή και ολόκληρου σε πισίνα με ιαματικό νερό ή και λουτήρα .

### Στ5.1 Μερικές Ενδείξεις

- Ακμή
- Εκζέματα
- Γυναικολογικές και ανδρολογικές παθήσεις
- Αρθρικά και ρευματισμούς
- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Ουρική αρθρίτιδα
- Διαλείπουσα χλωότητα
- Νευρολογικά προβλήματα
- Προβλήματα με τον θυρεοειδή
- Ανάρρωση μετά από χειρουργεία ορθοπεδικά κλπ
- Ενδυνάμωση της άμυνας του οργανισμού



### Στ5.2 Βασικές Αντενδείξεις

- Μεταδοτικές ασθένειες
- Νευροψυχωτικές παθήσεις
- Ενεργές Πυώδεις παθήσεις δέρματος
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Οξεία φάση
- Σε φάση έξαρσης συμπτωμάτων
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Αναιμία
- Εμπύρετη κατάσταση
- Καρδιακά προβλήματα
- Αρρυθμιστή υπέρταση
- Νεφροπάθειες
- Υπατοπάθειες
- Πρόσφατο εγκεφαλικό και αιμορραγίες
- Γάγγραινα
- Στην έμμηνο ρύση
- Εγκυμοσύνη μετά τον 6<sup>ο</sup> μήνα (πιο πριν ειδική έγκριση του γιατρού με οδηγίες)

### Στ5.3 Δραστηκότητα της λουτροθεραπείας

Γίνεται με υδρομαλάξεις , υδροκινησιοθεραπεία , ατμόλουτρα , καταιονήσεις και διαρκεί περίπου 12 – 20 ημέρες σε καθημερινή βάση ενός λουτρού διάρκειας 15 -25 λεπτά και ακολουθία ανάπαυσης .

## Στ6. Πηλοθεραπεία

Καλείτε η εφαρμογή λάσπης ή πηλού με εμβάπτιση του σώματος ή επιμέρους , για διάφορες παθήσεις όπως , γυναικολογικής φύσεως , δερματολογικές και μυοσκελετικές .



### Στ6.1 Δραστηκότητα της πηλοθεραπείας

Η λάσπη ως ορυκτό πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία απαλλαγμένη από άχρηστες ουσίες αποδίδει τις δράσεις τις σε υψηλές θερμοκρασίες μεταξύ 40 – 48 βαθμών κελσίου , όπου οι ευεργετικές τις ιδιότητες φτάνουν εν τω βάθει . Ένα πρόγραμμα πηλοθεραπείας περιλαμβάνει 10 – 20 λεπτά με έναν απλό πηλό ή με ειδικούς πηλούς στα 30 λεπτά περίπου , και όχι σε καθημερινή βάση ενώ τα αποτελέσματα τα βλέπουμε μετά από 10 εφαρμογές .

### Στ6.2 Σημαντικές Ενδείξεις

- Λεμφικές παθήσεις
- Αποτοξίνωση
- Μεταβολισμός (ενεργοποίηση)
- Οσφυαλγία
- Ισχιαλγία
- Ουρική αρθρίτιδα
- Δερματικές παθήσεις
- Ρευματισμοί
- Μυοσκελετικές παθήσεις
- Αυχενική ριζίτιδα
- Αποκατάσταση
- Γυναικολογικά προβλήματα
- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Φλεβικές και παθήσεις
- Άγχος
- Υπεραιμία
- Αναπνευστική λειτουργία
- Ανοσοποιητικό
- Παράλυση
- Αισθητική

### Αντενδείξεις

- Πρόσφατο εγκεφαλικό και αιμορραγίες
- Οξεία φάση
- Σε φάση έξαρσης συμπτωμάτων
- Αναιμία
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Εμπύρετη κατάσταση
- Μεταδοτικές ασθένειες
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Καρδιακά προβλήματα
- Αρρυθμιστή υπέρταση
- Νεφροπάθειες
- Υπατοπάθειες
- Γάγγραινα
- Νευροψυχωτικές παθήσεις
- Ενεργές Πυώδεις παθήσεις δέρματος
- Στην έμμηνο ρύση
- Εγκυμοσύνη μετά τον 6<sup>ο</sup> μήνα (πιο πριν ειδική έγκριση του γιατρού με οδηγίες)

## Στ7. Η σύγχρονη Θαλασσοθεραπεία περιλαμβάνει

Θεραπευτική και καλλυντική δράση αφού τα οφέλη της ως αντιβιοτική αλλά και αντιβακτηριακή δράση είναι πολύ σημαντικά για την εξισορρόπηση της ζωής .



Από αρχαιοτάτων χρόνων ενδείκνυται είτε με θερμά αλλά και ψυχρά λουτρά στη θάλασσα αλλά ακόμη και ζεστές κομπρέσες με θαλασσινό νερό .

Ο συνδυασμός χρήσης θαλασσινού νερού , προσεγμένης διατροφής και μασάζ είναι ίσως από τα πιο εποικοδομητικά οφέλη που μπορούμε να προσφέρουμε σε ένα σώμα που είτε νοσεί ή όχι .

Συνδυαστικά μπορεί να χρησιμοποιηθούν τα φύκια ακόμη και η λάσπη από το βυθό της θάλασσας ακόμη και για καλλυντική χρήση !!!

### Στ7.1 Επιπρόσθετες προσεγγίσεις και μέσα της Θαλασσοθεραπείας

- Υδρομασάζ σε ειδικό λουτήρα
- Υποθαλάσσιος καταιονισμός με ειδικό εκτοξευτήρα νερού και προς το σημείο της πάθησης ή και γενικά
- Ντους με τη μορφή βροχής με σταγόνες ψιλής βροχής ζεστού ή κρύου θαλασσινού νερού όπου μπορεί να γίνει και αναζωογονητικό μασάζ συγχρόνως .
- Λουτρό με υδρομασάζ από φυσαλίδες σε ειδική μπανιέρα με θαλασσινό νερό , φύκια και λάσπη
- Κινησιοθεραπεία σε θαλασσινό νερό
- Λασπόλουτρο με Φύκια και θαλασσινή λάσπη:
- Είσπνεοθεραπεία με θαλασσινό νερό και τη μετατροπή του σε ατμό
- Υδρογυμναστική
- Θεραπεία ποδιών για καλύτερη φλεβική κυκλοφορία
- Συνδυαστικά μπορεί να υπάρχει μετά την θαλασσοθεραπεία ,ατμόλουτρο , στεγνό μασάζ κλπ δραστηριότητες .

### Στ7.2 Ενδείξεις

- Πρόληψη υγείας
- Υπερκόπωση
- Αυπνίες
- Αντιφλεγμονώδη δράση
- Ψωρίαση
- Δερματικές παθήσεις
- Ακμή
- Σε χρόνιες ασθένειες
- Χαλάρωση
- Ρευματικές παθήσεις
- Κυκλοφορικά προβλήματα
- Καρδιαγγειακά
- Αναπνευστικά
- Εμμηνόπαυση
- Ημικρανία
- Αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς και χειρουργεία
- Απώλεια βάρους
- Λιποδιάλυση
- Σύσφιξη δέρματος
- Τόνωση
- Αντιγηραντική δράση
- Λεμφική τόνωση
- Αποτοξίνωση
- Αποιδιματική δράση
- Κατάθλιψη
- Διουρητική δράση
- Αύξηση του μεταβολισμού
- Αποβολή του ουρικού οξέος



### Στ7.3 Μερικές αντενδείξεις

- Αλλεργία στο ιώδιο
- Μολυσματικές καταστάσεις
- Χειρουργικά τραύματα
- Ανοιχτές πληγές
- Σε άτομα με φλεβίτιδα όπου αποφεύγεται η υψηλή θερμοκρασία
- Σε άτομα με υπερθυρεοειδισμό
- Βαριές αναπνευστικές και καρδιακές παθήσεις που δεν είναι ρυθμισμένες με φαρμακευτική αγωγή
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Δερματίτιδες σε οξεία φάση
- Υπέρταση
- Εμπύρετες καταστάσεις
- Ψυχωτικές καταστάσεις
- Έμμηνος ρύση

Η θαλασσοθεραπεία έχει ευρύ φάσμα δράσης, από την θεραπεία χρόνιων ασθενειών, όπως δερματικές και αναπνευστικές αλλά και πρόληψη .Μπορεί να συνδυαστεί με προγράμματα χαλάρωσης ή και γυμναστικής .

### Στ8. Αερόλουτρο η αλλιώς αεροθεραπεία .

Είναι η θεραπευτική προσέγγιση με την μέθοδο εισπνοής καθαρού αέρα .

#### Πως γίνεται μία σωστή αεροθεραπεία

Ποικίλει από το υψόμετρο , την χλωρίδα της περιοχή , την απόσταση από την θάλασσα κλπ παραμέτρους , καθώς ο αέρας έχει και διαφορετικές ιδιότητες και θα πρέπει να είναι απαλλαγμένος από αλλεργιογόνα .



#### Στ.8.1 Τα οφέλη της αεροθεραπείας

- ✓ Αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας .
- ✓ Βελτίωση Φυσικής κατάστασης
- ✓ Μείωση της ευαισθησίας στο κρύο
- ✓ Η πυροδότηση πόνων μειώνεται
- ✓ Μείωση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού σφυγμού \*

\*κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυξάνετε στο τέλος όμως υπάρχει πτώση .

#### Στ8.2 Είδη αεροθεραπείας

- Ανάπαυση στο καθαρό αέρα
- Ασθενείς κατακεκλιμένοι για την ανάρρωσή τους
- Παραμονή σε παραθαλάσσιο ή ορεινό σημείο
- Υπνοθεραπεία
- Κινησιοθεραπεία .

#### Στ8.3 Μερικές Ενδείξεις

- Σε άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα
- Παχυσαρκία
- Μεταβολικές διαταραχές
- Μυαλγίες
- Κατάθλιψη

## Στ9. Ηλιοθεραπεία



Πραγματοποιείται με την έκθεση του δέκτη στο φως του ήλιου και τη μετατροπή της προβιταμίνης D3 σε D μαζί με άλλες ευεργετικές ιδιότητες

### Στ9.1 Μερικές Ενδείξεις

- Τριχόπτωση
- Ενδοκρινολογικά προβλήματα
- Κατάθλιψη
- Μυοσκελετικούς πόνους
- Έλλειψη βιταμίνης D
- Ψωρίαση
- Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα
- Κνίδωση
- Ακμή
- Διαταραχές ύπνου
- Μεταβολικές διαταραχές

### Στ9.2 Χρειάζεται προσοχή και αντενδείκνυται

- Σε περιπτώσεις συγκεκριμένων φαρμάκων
- Δεν ενδείκνυται πριν αλλά και κατά τη διάρκεια η κατανάλωση γλυκών ,αλκοόλ , και η χρήση αποσμητικού σώματος .
- Άτομα με ιστορικό φωτοαλλεργικής αντίδρασης .

## Στ10. Σπηλαιοθεραπεία

Είναι η φυσική μέθοδος που χρησιμοποιεί τεχνίτες ή και φυσικές κοιλότητες για την θεραπεία αρκετών παθήσεων με σημαντικά αποτελέσματα σε αλλεργίες αλλά και δερματικές παθήσεις



### Στ10.1 Πως λειτουργεί η σπηλαιοθεραπεία

- ✓ Προσφέρει ηρεμία
- ✓ Αποχή σκόνης και αλλεργιογόνων
- ✓ Παρουσία φυσικών χημικών συστατικών
- ✓ Ρεύματα αέρος και θερμότητα που δημιουργείτε
- ✓ Περιέχει σωστή ποσότητα υγρασίας
- ✓ Απουσία όζοντος
- ✓ Απουσία μικροοργανισμών (αβλαβή παρουσία έως και μηδενική)
- ✓ Ραδιενεργά μικροσωματίδια
- ✓ Δεν επηρεάζεται ο δέκτης από ηλεκτρομαγνητικό πεδίο
- ✓ Αντηβακτηριακή δράση
- ✓ Ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού
- ✓ Πλήρης αναζωογόνηση

### Στ10.2 Ενδείξεις για την σπηλαιοθεραπεία

- Χρόνιες πνευμονοπάθειες
- Άσθμα
- Αλλεργίες αναπνευστικές και δερματικές
- Αποθεραπεία σε άτομα που εκτίθενται σε ρύπους
- Ισορροπία της φυσικής κατάστασης του ατόμου από χρόνια προβλήματα υγείας
- Δερματολογικές μολύνσεις από αλλεργίες

Η χρονική διάρκεια παραμονής στο σπήλαιο η συχνότητα κλπ παράμετροι αφορούν ένα καθαρά εξειδικευμένο πρόγραμμα αυστηρά προσωπικό

### Στ10.3 Πότε δεν πρέπει να κάνουμε σπηλαιοθεραπεία .

Σε άτομα με παθήσεις νεφρών ,αλλεργίες στα συστατικά που περιέχει ένα σπήλαιο π.χ στο ιώδιο ,σε εμπύρετες καταστάσεις , η πιο σημαντική αντένδειξη είναι η οξεία φάση αναπνευστικών προβλημάτων

**Στο κεφάλαιο Z**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

- Z1.** Ανάλυση για το πώς το ίντερνετ μπορεί να επηρεάσει και να υπάρξουν λανθασμένα αποτελέσματα
- Z2.** Μερικές απαντήσεις σε ενδεχόμενα ερωτήματα .

## **Z1. Πως μπορεί το ίντερνετ να μας επηρεάσει και να υπάρξουν λανθασμένα αποτελέσματα**

Πολλές φορές το ευρύ κοινό μπερδεύει τις έννοιες ακόμη και τις πληροφορίες που βρίσκει στο διαδίκτυο ή σε όποιο άλλο μέσο όπως βιβλίο ή και ακόμη και σε αυτή την παρουσίαση με αποτέλεσμα να παρασύρετε και να κάνει πράγματα χωρίς να υπάρχει η σωστή γνώση και καθοδήγηση αλλά κυρίως η εκπαίδευση .

Τον τελευταίο καιρό υπάρχει ένα τεράστιο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε όλοι όσοι ασχολούμαστε με τον άνθρωπο ως ολότητα και με ολιστικό τρόπο . Ειδικά της εναλλακτικής ή συμπληρωματικής θεραπείας με αποτέλεσμα ο κόσμος να παρασύρετε από στεγνή γνώση που υπάρχει στο διαδίκτυο ή όπου αλλού βρίσκει την όποια πληροφορία .

Όπως παραδείγματος χάρη ο Doctor GOOGLE όπου όλοι συλλέγουν πληροφορίες και γνώσεις με αποτέλεσμα λάθος προσεγγίσεις και πρακτικές , ή οι συμβουλές των <Γιατρών> της οθόνης και του Facebook όπου παραδοσιακά δίνουν τις συμβουλές από την άνεση του κρεβατιού τους χωρίς κανένα υπόβαθρο ή το πιο κύριο χωρίς την επαγγελματική τους ιδιότητα και κατάρτισή , καθώς άλλο εμπειρική γνώση και άλλο η κατάρτιση μέσα από εκπαίδευση και πρακτική .

Όμως το πιο σημαντικό και μη αποδεκτό να δίνουν συμπληρωματικές θεραπείες ειδικά ποσιθεραπείας ,ακόμη και βοτάνων (τεράστιο κεφάλαιο) χωρίς καμία γνώση ιστορικού ή να είναι γιατροί .

Θα πρέπει να κατανοήσετε ότι στην παρουσίαση που προηγήθηκε υπάρχουν γνωστικές πληροφορίες και όχι προς υλοποίηση !

Για τον λόγο αυτό υπάρχει και η αποποίηση ευθυνών στην περίπτωση που κάποιος υλοποιήσει κάποιες από τις παραπάνω πληροφορίες καθώς είναι και παραμένουν ενημερωτικές .

Κλείνοντας θα ήθελα να σας αναφέρω ότι βρίσκομαι στην διάθεσή σας για όποιες πληροφορίες και προτάσεις όπου μπορείτε να υποβάλετε στο [info@efzin.org](mailto:info@efzin.org) και στο 6983319644

## **Z2. Μερικές απαντήσεις σε ενδεχόμενα ερωτήματα .**

Θα πραγματοποιηθούν Ταξίδια σε Λουτροπόλεις εντός και εκτός Ελλάδος ;

Είχαν ετοιμαστεί ταξίδια εντός και εκτός Ελλάδος σχετικά με τον ιαματικό τουρισμό όπου λόγω COVID δεν έχουν καταφέρει να τα υλοποιηθούν , ευελπιστώ σύντομα να έχει ομαλοποιηθεί η κατάσταση ώστε να καταφέρουμε να υλοποιήσουμε τα ταξίδια μας .

Πως γίνεται ένα Ιαματικό ταξίδι ;

Πάντα συνεργαζόμαστε με τους γιατρούς του κάθε δέκτη που επιθυμεί να κάνει την οποιαδήποτε λουτροθεραπεία και δεν διακόπτει καμία αγωγή , επίσης στην περίπτωση που υπάρχει γιατρός στο κέντρο θερμαλισμού υπάρχει ραντεβού και με τον γιατρό του θερμαλιστικού κέντρου .

Δημόσιες Ιαματικές πηγές , είναι επικίνδυνες;

Η χρήση των ελευθέρων ή Δημόσιων ιαματικών πηγών , έχει αρκετούς κινδύνους όταν δεν υπάρχει η σωστή ενημέρωση και προστασία , παράδειγμα στην πηγή των Θερμοπύλων αρκετοί έπεσαν θύματα ληστείας κατά την διάρκεια της λουτροθεραπείας , ή λιποθύμησαν κατά την χρήση τους με υπέρβαση του χρόνου παραμονής .

Κάποιο παράδειγμα αποτροπής χρήσης Ιαματικού Λουτρού ;

Σε χρήση οργανωμένου θερμού λουτρού και σε περίοδο διακοπών , απέτρεψα σε άτομο που είχε κάνει χειρουργείο ανοιχτής καρδιά να μπει στην πισίνα και ειδικά σε θερμοκρασία 37 – 39 βαθμών αλλά και στην πισίνα 40 βαθμών . Και από την άλλη υπήρξε άτομο που δεν είχε γνώσεις και γύρισε και του είπε έλα δεν έχει πρόβλημα κανένα !!! τελικά όταν πήρε τον γιατρό του , του το απαγόρευσε .

Αγιουρβέδα και Ιπποκρατική μερικά παραδείγματα ;

Η Αγιουρβέδα και η Ιπποκρατική θεραπευτική έχει πάρα πολλές εφαρμογές της ιαματικής , και είναι πράγματα που χρησιμοποιούμε πολλές φορές χωρίς να το καταλάβουμε , πχ στα ποδόλουτρα , στην χρήση ισοτονικών με αλάτι , και θεραπείες αποτοξίνωσης .

## Στο κεφάλαιο Η

θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:

- H1.** Αίγινα – Παραλία Σουβάλας
- H2.** Βόρεια Εύβοια - Αιδηψός
- H3.** Βουλιαγμένη (λίμνη)
- H4.** Γρεβενά Κιβωτός
- H5.** Ικαρία Θέρμα
  - H5.1** Νότια Ικαρία -Αγιο Κύρικας
  - H5.2** Θέρμα Λευκάδας – Ικαρίας
  - H5.3** Αγίας Κυριακής – Ικαρίας
- H6.** Καμένα βούρλα
  - H6.1** Ιαματικά λουτρά Πηγών Αφροδίτης και Μύλου Κονιαβίτη
- H7.** Κασσάνδρας Χαλκιδικής
- H8.** Κόκκινο Νερό Μελιβοίας
- H9.** Κύθνος – όρμος Λουτρά
- H10.** Κυλλήνη
- H11.** Λαγκαδά
- H12.** Λουτράκι
- H13.** Μέθανα
- H14.** Υπάτη
- H15.** Πόζαρ Αλμωπίας
- H16.** Σμόκοβο – Καρδίτσας



## H1. Αίγινα – Παραλία Σουβάλας

Έχει Θεϊούχα θερμοπηγή κατάλληλη για τη θεραπεία των ρευματισμών και δερματικών παθήσεων, είναι αρκετά αδικημένη από την πολιτεία όπου δεν έχει αξιοποιηθεί μέχρι και σήμερα



## H2. Β. Εύβοια - Αιδηψός

Τα πλούσια σε μεταλλικά άλατα ιαματικά λουτρά στην Αιδηψό, με νερά που αναβλύζουν από πολλά σημεία της πόλης, καθώς επίσης και μέσα από τη θάλασσα προσφέρουν αρκετές επιλογές ελεύθερου αλλά και οργανωμένου θερμαλισμού. Διαθέτει πάνω 60 πηγές με θερμοκρασίες που κινούνται μεταξύ 32 και 86 βαθμών γνωστές σε όλο τον κόσμο. Στη Δημοτική πλάζ μπορεί όποιος επιθυμεί να δοκιμάσει τον συνδυασμό λουτροθεραπείας με θαλασσινό νερό.

Οι ενδείξεις των ιαματικών λουτρών της Αιδηψού είναι :

- ✓ Εκφυλιστικές αρθροπάθειες
- ✓ Ρευματοπάθειες
- ✓ Σπονδυλοαθρίτιδες
- ✓ Ριζίτιδες
- ✓ Οσφυαλγίες
- ✓ Ισχιαλγίες
- ✓ Μετατραυματικές δυσμορφίες και αγκυλώσεις
- ✓ Περιφερικές νευρίτιδες
- ✓ Ημικρανίες
- ✓ Τενοντίτιδες
- ✓ Χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις
- ✓ Αγγειοπάθειες
- ✓ Παθήσεις του ενδοκρινολογικού κύκλου (επιδρά η αναζωογονητική δράση του ραδονίου).

Ενδεικτικά στοιχεία του Ιαματικού Νερού της Αιδηψού είναι :

Νάτριο, Λίθιο, Αμμώνιο, Ασβέστιο, χλώριο, βρώμιο και υδρανθρακικό ιόν.

## H3. Βουλιαγμένη (λίμνη)

Τα υφάλμυρα νερά της λίμνης ανανεώνονται συνεχώς, τόσο από τη θάλασσα όσο και από τις υπόγειες ιαματικές πηγές. Η σημερινή της μορφή διαμορφώθηκε μετά από πτώση της οροφής του σπηλαίου η οποία διαβρώθηκε από την υψηλή θερμοκρασία του νερού που έτρεχε στο εσωτερικό του. Η λίμνη τροφοδοτείται από πηγές 50 – 100 μέτρων και θερμοκρασία μεταξύ 22 – 29 βαθμών. Η κολύμβηση στη Λίμνη συμβάλλει στην τόνωση του οργανισμού, αλλά και στην ξεκούραση του σώματος. Ένα ίσως άγνωστο για πολλούς χαρακτηριστικό είναι τα ψαράκια γνωστά ως Fish Spa, προσφέροντας μία μοναδική εμπειρία απολέπισης, απαλλάσσοντας την επιδερμίδα από τα νεκρά κύτταρα.



#### Η4. Γρεβενά Κιβωτός

Η προέλευση του νερού είναι μετεωρική και η θερμοκρασία των 15,5ο C το κατατάσσει στην κατηγορία των ψυχρών μεταλλικών και χαρακτηρίζετε ως: Μετεωρικό, Ψυχρό, Οξυανθρακούχο, Χλωριούχο, Υδοθειούχο, Βρωμιούχο, Ασβεστιούχο, Μαγνησιούχο, Ολιγομεταλλικό, Υποτονικό, Ασθενώς Ραδιενεργό, Ιαματικό Νερό. Όταν το επισκεφθείτε ίσως δείτε κρεμασμένα ρούχα τριγύρω της πηγής όπου μπορεί να τα αφήσετε και εσείς μόλις νοιώσετε καλύτερα καθώς κατά την παράδοση όσοι ιάθηκαν από τα ιαματικά νερά της Κιβωτού κρεμούσαν και το ανάλογο ρούχο. Συνήθως το ζεσταίνουν και λούζονται με το ιαματικό νερό . Συμπληρωματικά υπάρχουν και ατομικά λουτρά σε μικρά ξύλινα σπιτάκια με λουτήρες . Επιπλέον τα θειούχα υποτονικά νερά της Κιβωτού διεθνώς χρησιμοποιήθηκαν στην ποσιθεραπεία, στην Εισπνοθεραπεία και στις πλύσεις.

##### Ενδείξεις

- ✓ Χολολιθίαση
- ✓ Καύση λίπους
- ✓ Παθήσεις εντέρου
- ✓ Εκφυλιστικές αρθροπάθειες
- ✓ Δερματολογικές παθήσεις
- ✓ Χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις



#### Η5. Ικαρία Θέρμα

Τα νερά της είναι γνωστά για τις ραδιούχες ιαματικές πηγές με τρία λουτροκαταστήματα δύο δημοτικά και ένα ιδιωτικό αναλυτικά :

##### Δημοτικά είναι :

- ✓ Η Σπηλιά, με περιεκτικότητα ραδίου 10 μονάδες Mache. Το Spa Βρίσκεται στην παραλία των Θερμών μέσα σε μια φυσική σπηλιά και διαθέτει ατμόλουτρο, σάουνα κλπ ανέσεις με χλωριονατριούχο νερό που ανανεώνεται συνεχώς
- ✓ Ο Απόλλωνας, με περιεκτικότητα σε ράδιο 584 Mache. Βρίσκεται στην πλατεία των Θερμών, πάνω από την παραλία. Το συνθέτουν 26 μεγάλοι λουτήρες (μπανιέρες) από τους οποίους οι δυο καμπίνες φιλοξενούν 2 άτομα (2 μπανιέρες) και δυο άλλοι έχουν τη δυνατότητα χρήσης υδρομασάζ, για όσους το επιλέξουν. Υπάρχουν καμπίνες όπου ο λουόμενος μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στο νερό του Σπηλαίου ή του Απόλλωνα. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα μίξης των δύο πηγών. Οι εγκαταστάσεις προσφέρονται και για άτομα με ειδικές ανάγκες.

##### Ιδιωτικό είναι :

- ✓ Του Κράτσα, με περιεκτικότητα σε ράδιο 484 Mache. Η πηγή και το λουτροκατάστημα Κράτσα βρίσκονται στο κέντρο των Θερμών, σ' ένα από τα όμορφα σοκάκια του.

#### Η5.1 Επιπλέον στη Νότια Ικαρία στον Άγιο Κύρικα Λουτροκατάστημα Ασκληπιός

Στον Άγιο Κήρυκο, πάνω από το Διοικητήριο βρίσκεται το λουτροκατάστημα Ασκληπιός. Η πηγή που παλιά λεγόταν Μουσταφά από το όνομα ενός γερασμένου Τούρκου Διοικητή που ξαναβρήκε την υγεία του στα θαυματουργά νερά της, αναβλύζει από τη θάλασσα. Η περιεκτικότητά της σε ράδιο είναι 450 μονάδες Mache.



## **H5.2 Θέρμα Λευκάδας - Ικαρίας**

Δυτικά του Αγ. Κηρύκου στον οικισμό της Λευκάδας, στο παραλιακό δρόμο από Άγιο Κήρυκο προς Ξυλοσύρτη, υπάρχουν δύο αναξιοποίητες ιαματικές πηγές θαυματουργές για δερματικές παθήσεις

Η πηγή Χλιό: το νερό της είναι χλιαρό με περιεκτικότητα σε ράδιο 32 Mache,

η πηγή Θερμό: η πιο θερμή πηγή της Ικαρίας με περιεκτικότητα σε ράδιο 9 Mache.

Και οι δύο αυτές πηγές καταλήγουν στην θάλασσα και έτσι, όποιος θέλει, μπορεί να κολυμπήσει εκεί συνδυάζοντας το ζεστό με το κρύο μπάνιο.

## **H5.3 Θερμοπηγή Αγίας Κυριακής - Ικαρίας**

Βρίσκεται στον μικρό οικισμό της Αγίας Κυριακής, στην ευρύτερη περιοχή του Φάρου ή Φανάρι Ικαρίας και πολύ κοντά στο αεροδρόμιο της Ικαρίας. Η πηγή της αναβλύζει από τη θάλασσα και σε πρόχειρες φυσικές γούρνες μπορεί να συνδυάσει κανείς ζεστή και κρύα υδροθεραπεία.

### Ενδείξεις

- ✓ Υποξείς και χρόνιαι ρευματισμοί όπου περιλαμβάνονται διάφορες μορφές αρθρίτιδας.
- ✓ Ουρική αρθρίτιδα
- ✓ Νευραλγίες, νευρίτιδες και μυϊτιδες
- ✓ Γυναικολογικές παθήσεις
- ✓ Διαταραχές των ενδοκρινών αδένων
- ✓ Ορισμένες περιπτώσεις ανωμαλιών του κυκλοφορικού συστήματος.
- ✓ Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος.
- ✓ Δερματικές παθήσεις.

## **H6. Καμένα βούρλα**

Γνωστά λόγω της σπάνιας σύστασης τους σε φυσικά μέταλλα, άλατα και ραδόνιο . Οι ιαματικές πηγές των Καμένων Βούρλων αναβλύζουν στους πρόποδες του βουνού Κνημις, έχουν διαφορετική θερμοκρασία και ραδιενέργεια. Υπάρχουν οι ραδιενεργές πηγές, η υδροθείο-χλωρονατριούχος μια σιδηρούχος και η καλλυντική πηγή της Αφροδίτης, που περιέχει κολλοειδές θείο. Η θερμοκρασία των πηγών είναι 35 – 36οC και τα νερά τους ενδείκνυται για πολλές και διάφορες παθήσεις.

Τα ιαματικά νερά των πηγών των Καμένων Βούρλων τροφοδοτούν το υδροθεραπευτήριο της πόλης Β«ΑσκληπιόςΒ», που διαθέτει λουτήρες, πισίνες και μια σύγχρονη ανοιχτή πισίνα, που βρίσκεται στο χώρο γύρω από τα υδροθεραπευτήρια. Στον ίδιο χώρο έχουν φυτευτεί δένδρα ευκαλύπτων, που επιτείνουν την ευεργετική δράση των νερών, ενώ γενικά η φύση της περιοχής είναι αξιόλογη.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών πηγών στα Καμένα Βούρλα

- ✓ Ουρικές αρθρίτιδες (ποδάγρα και εν γένει νευροαρθριτισμοί)
- ✓ Εκφυλιστικές αρθροπάθειες (Οστεοαρθρίτιδες ή Παραμορφωτικές
- ✓ Αρθρίτιδες γονάτων , ισχίων και άλλων αρθρώσεων)
- ✓ Σπόνδυλο – αρθροπάθειες
- ✓ Σπονδυλοαρθρίτιδες αγκυλωτικές
- ✓ Χρόνιες ρευματοειδείς αρθρίτιδες
- ✓ Ρευματικές παθήσεις τενόντων-μυών

- ✓ Ριζίτιδες ή ριζονευρίτιδες(ισχυαλγίες,νευραλγίες)
- ✓ Τόνωση οπτικού - ακουστικού νεύρου
- ✓ Διαταραχές νευροφυτικές, μορφές ψυχονευρώσεων
- ✓ Διαταραχές ή ανεπάρκειες αδένων έσω εκκρίσεων,ιδίως ωοθηκών (Δυσμηνόρροιες, αμμηνόρροιες, στείρωση)
- ✓ Μερικές μορφές βρογχικού άσθματος
- ✓ Χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις
- ✓ Εκζέματα αρθριτικής ή νευρικής φύσης , αλλεργικές δερματοπάθειες

### **H6.1 Ιαματικά λουτρά Πηγών Αφροδίτης και Μύλου Κονιαβίτη**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του

- Υπόξεις ρευματισμοί των άρθρων και χρόνιες ρευματοειδής αρθρίτιδες
- Λοιμώξεις και φλεγμονώδεις παθήσεις αρθρώσεων ιδίως μετά την εμπύρετη οξεία φάση
- Διαθεσικές μορφές των χρόνιων ρευματισμών (αλλεργικές, ψωρασιογενείς, ενδοκρινικές κλπ.)
- Μετατραυματικές αρθρίτιδες
- Κάταγμα
- Χρόνιες βρογχίτιδες, βρογχεκτασίες, κάποιες μορφές βρογχικού άσθματος
- Δερματοπάθειες, ψωριάσεις, ακμή, χρόνιες κνιδώσεις, δερματώσεις και άλλα εκζέματα
- Παθήσεις ήπατος, χολής, ηπατική ανεπάρκεια, χολολιθιάσεις
- Γυναικολογικές παθήσεις
- Η δυτική πηγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς ποιοθεραπεία για παθήσεις του ήπατος και των χοληφόρων οδών όπως επίσης για χρόνια υπερασθενική γαστρίτιδα, υπερχλωρυδρία κλπ.





## Η7. Κασσάνδρας Χαλκιδικής

Το νερό της θερμής πηγής είναι μεσόθερμο , μεταλλικό και υπερτονικό, ενώ η φυσική θερμοκρασία του κυμαίνεται μεταξύ των 37,5 και 39 βαθμών Κελσίου.

### Στοιχεία νερού

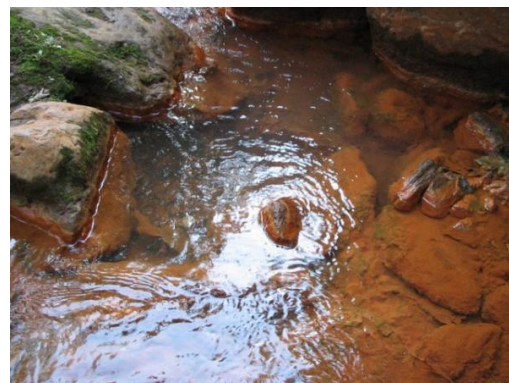
- ο Νερό μεταλλικό υπερτονικό
- ο Μεσόθερμο 34,5-36.0 οC
- ο Ισχυρά χλωριονατριούχο
- ο Βρωμιούχο
- ο Βοριούχο
- ο Όξινο
- ο Καλιούχο
- ο Ισχυρά θειούχο



Έχει διαπιστωθεί ότι το νερό στη Κασσάνδρα Χαλκιδικής λειτουργεί θεραπευτικά για παθήσεις των οστών, των μυών, για δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις και ουρολογικές παθήσεις.

## Η8. Κόκκινο Νερό Μελιβοίας

Κατάλληλο για Ποσιθεραπεία καθώς βοηθάει σε στομαχικές διαταραχές επίσης χρησιμοποιήθηκε και για την πρόληψη της φυματίωσης στην αναιμία, τις νευρικές παθήσεις, την ατονία, τη δυσπεψία, τις παθήσεις του εντέρου , αλλά και για παθήσεις γυναικολογικής φύσεως. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο όπου εκεί οφείλετε και το κόκκινο χρώμα του νερού. Η θερμοκρασία του είναι στους 12 βαθμούς .



## Η9. Κύθνος – όρμος Λουτρά

Απαρτίζεται από δύο θερμές πηγές μία των Αγίων Αναργύρων, αλατούχα και βρίσκεται μέσα στο υδροθεραπευτήριο που λειτουργεί στην περιοχή και δεύτερη τη πηγή του Κάκαβου, όπου βρίσκεται σε απόσταση 50 μ. από την πρώτη, περιέχει ιωδιούχο, βρωμιούχο και χλωριούχο νάτριο και η θερμοκρασία της φτάνει τους 52 βαθμούς Κελσίου. Μερικές από τις ενδείξεις είναι ρευματικές παθήσεις, αρθριτικά και γυναικολογικών παθήσεων .



## Η10. Κυλλήνη

Σε ένα περιβάλλον με πλούσια βλάστηση μεταξύ δύο λοφοσειρών και οι οποίες σχηματίζουν κοιλάδα ανοιγόμενη προς τη θάλασσα σε απόσταση 330 μέτρων . Το λουτροθεραπευτήριο έχει 50 μαρμάρινους λουτήρες, τμήμα εισπνευσοθεραπείας, ως και εγκαταστάσεις ωτο-ρινόπλυσης και ψεκασμών του λάρυγγα , λασποθεραπεία και φυσικά Λουτροθεραπεία

Μερικές από τις ενδείξεις είναι :

- ✓ Δερματοπάθειες
- ✓ Ρευματισμοί
- ✓ Δυσπεψίες
- ✓ Χρόνια βλεννόρροια και χρόνια σύφιλη
- ✓ Αιμορροΐδες
- ✓ Στείρωση
- ✓ Χρόνιες καταρρώδεις παθήσεις
- ✓ Χρόνια φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, ρινίτιδα, τραχειίτιδα
- ✓ Άσθμα βρογχικό ή νευρικό ή αλλεργικό
- ✓ Φυματίωση στο πρώτο ή το δεύτερο στάδιο
- ✓ Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- ✓ Νοσήματα των οστών
- ✓ Παθήσεις του νευρικού συστήματος
- ✓ Παθήσεις γεννητικών και ουροποιητικών οργάνων
- ✓ Παθήσεις αγγείων και φλεγμονών



## Η11. Λαγκαδά

Στα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά διατίθενται:

- Ομαδικός Λουτήρας από το 900μ.Χ με το όνομα Ιουστινιανός με θόλο, μαρμάρινες βρύσες και απαλό φωτισμό να δημιουργούν μια μοναδική ατμόσφαιρα.
- Μυγδονία Βυζαντινός ομαδικός λουτήρας του 1400 μ.Χ.
- Θερμία Άρτεμις. Ομαδικός λουτήρας διαμορφωμένος για παθήσεις κυκλοφορικού συστήματος.
- Κορώνεια. Σύγχρονος ομαδικός λουτήρας που προσφέρεται, κατόπιν ραντεβού, για ιδιωτική χρήση από παρέες και οικογένειες.



Το Ιαματικό νερό είναι Μετεωρικό, Θερμό, με θερμοκρασία περίπου στους 39 βαθμούς , ολιγομεταλλικό Υποτονικό ασθενώς ραδιενεργό ροσφέρεται για Λουτροθεραπεία και Ποσιθεραπεία

Μερικές ενδείξεις

- ✓ Παθήσεις των αρθρώσεων και των οστών
- ✓ Ρευματικές και κινητικές παθήσεις
- ✓ Παθήσεις κυκλοφορικού και νευρικού συστήματος
- ✓ Δυσλειτουργίες του ύπατος,, της χολής και των νεφρών
- ✓ Χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις
- ✓ Ευαίσθησιες στο πεπτικό σύστημα
- ✓ Δερματοπάθειες

## Η12. Λουτράκι

Τα κύρια χαρακτηριστικά του ιαματικού νερού που θα βρείτε στο Υδροθεραπευτήριο Περαχώρας, Αγίων Θεοδώρων Λουτρακίου είναι :

- Χλωριονατριούχα
- Ολιγομεταλλικά
- Ασθενώς αλκαλικά με Ph 7,2 – 7,3
- Υποτονικά
- Ραδιενεργά θερμοκρασίας 30,4 – 34,46 βαθμών και Ραδιενέργειας 14 μονάδων Mache.



### Μερικές Ενδείξεις

- |                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| ✓ Αρθρίτιδα            | ✓ Χολολιθίαση          | ✓ Δυσπεψία             |
| ✓ Δισκοπάθεια          | ✓ Χρόνια δυσκοιλιότητα | ✓ Διαβήτη              |
| ✓ Χρόνια Ρευματοπάθεια | ✓ Υπέρταση             | ✓ Χρόνια ηπατίτιδα και |
| ✓ Αρτηριοσκλήρωση      | ✓ Παθήσεις της κύστης  | Πυελονεφρίτιδα         |
| ✓ Σπονδυλαρθρίτιδα     | ✓ Παχυσαρκία           |                        |
| ✓ Νεφρολιθίαση         | ✓ Ψαμμίαση             |                        |

## Η13. Μέθανα

Οι Ιαματικές πηγές των Μεθάνων είναι αποτέλεσμα της ηφαιστειακής δράσης, και βάση της σύστασης του νερού, μπορούν να ενταχθούν σε τρεις κατηγορίες, όπως σε: Θειούχες αλιπηγές, Χλωριονατριούχες και οξυπηγές.

Οι θειούχες αλιπηγές βρίσκονται στην περιοχή των Αγίων Αναργύρων (34-36C) και οι χλωριονατριούχες στην περιοχή του Αγίου Νικολάου (39-42C).

Από τα πιο αξιοσημείωτα περιστατικά που έχουν συμβεί στα Ιαματικά Λουτρά στα Μέθανα είναι στους σεισμούς το 1922 τα νερά των πηγών εξαφανίσθηκαν, προσωρινά, ενώ μετά από ένα ημίωρο επανήλθε κανονικά η ροή τους. Μετά το γεγονός αυτό παρατηρήθηκε αύξηση της θερμοκρασίας των υδάτων κατά 1-2 βαθμούς.

Τα στοιχεία των ιαματικών πηγών

Κυριότερα συστατικά του ύδατος των θειούχων αλιπηγών στους Αγίους Αναργύρους είναι τα εξής:

- Χλωριούχο νάτριο
- Θειικό μαγνήσιο
- Χλωριούχο ασβέστιο
- Χλωριούχο μαγνήσιο
- Χλωριούχο κάλιο
- Όξινο ανθρακικό μαγνήσιο
- Διοξείδιο του άνθρακα
- Υδρόθειο (αέριο)





Τα κυριότερα συστατικά του ύδατος των χλωρονατριούχων πηγών του Αγίου Νικολάου είναι τα εξής:

- Χλωριούχο νάτριο
- Όξινο ανθρακικό μαγνήσιο
- Χλωριούχο ασβέστιο
- Θειϊκό μαγνήσιο
- Διοξείδιο του άνθρακα (αέριο)

Οι οξυπηγές ή οξυανθρακοπηγές των Μεθάνων βρίσκονται:

1. Στο βορειοανατολικό άκρο της Λουτρόπολης στη θέση "Στρατηγός"
2. Κάτω από την Ακρόπολη των Αρχαίων Μεθάνων στη θέση Παλαιοκάστρου
3. Στην Κ. Μούσκα δίπλα στις θειούχες και χλωρονατριούχες πηγές

Τα ύδατα των οξυπηγών περιέχουν μεγάλη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα ,είναι ολιγομεταλλικά με περιεκτικότητα σε αποσυνθμεμένα στερεά συστατικά μικρότερα των 2 γραμμαρίων ανά χιλιόγραμμο. Επίσης έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πυριτικό οξύ (H<sub>2</sub>SiO<sub>3</sub>) όπου ανέρχεται σε 0,13-0,14 γραμμάρια ανά χιλιόγραμμο. Η υπόξινος γεύση του νερού οφείλεται στο διοξείδιο του άνθρακα που έχει περιοεκτικότητα 1,8 γραμμάρια ανά χιλιόγραμμο ύδατος. Από αυτό τα 0,914 γραμμάρια βρίσκονται σε ελεύθερη κατάσταση.

Μερικές ενδείξεις

- |                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| ✓ Αρθροπάθεια             | ✓ νευρώσεις                         |
| ✓ Δισκοπάθεια             | ✓ κοπώση                            |
| ✓ Σπονδυλοαρθρίτιδα       | ✓ παθήσεις αναπνευστικού συστήματος |
| ✓ Ρευματοπάθεια           | ✓ χρόνιες βρογχίτιδες               |
| ✓ Κατάγματα               | ✓ δερματικά νοσήματα                |
| ✓ γυναικολογικές παθήσεις | ✓ Ένα μεγάλο πρόβλημα ...           |
| ✓ στειρότητα              |                                     |

*Παρά τα ιατρικά και τουριστικά οφέλη των ιαματικών πηγών των Μεθάνων, από το 2017 τρία δημόσια κτίρια στις περιοχές των Αγίων Αναργύρων και Αγίου Νικολάου Μεθάνων παραμένουν κλειστά, καθιστώντας αδύνατη την αξιοποίηση των ιαματικών πηγών, ενώ μόλις το 2019 οι φυσικοί αυτοί πόροι αναγνωρίστηκαν ως ιαματικοί και επετράπη η δυνατότητα παραχώρησης της χρήσης τους.*

## H14. Υπάτη

Η ιαματική πηγή της Υπάτης βρίσκεται πολύ κοντά στη Λαμία μόλις 19km και αναβλύζει στο μέσον της περιοχής εντός του πάρκου απο φυσικό ρήγμα , το οποίο παρουσιάζει την όψη φρέατος ή κρατήρα ηφαιστείου βάθους 16 μέτρων.

Η πηγή της Υπάτης παρουσιάζει ιδιότυπη φυσικοχημική σύσταση και ανήκει σε μια σπάνια κατηγορία υδροθειο-χλωριονατριούχων και των αλκαλικών γαιών οξυπηγών και θερμοκρασία 33,5 βαθμοί κελσίου

Καμία απο τις σημερινές πηγές δεν μοιάζει με αυτή της πηγής της Υπάτης. Κυρίως η πηγή αυτή αντιπροσωπεύει 2 κατηγορίες πηγών των οξυανθρακούχων και των θειούχων κι ως εκ τούτου ανταποκρίνεται στους 2 τύπους λουτρών των οξυανθρακούχων ή λουτρών διοξειδίου του άνθρακα και των υδροθειούχων.



Μερικά από τα συστατικά του νερού είναι :

- Διοξείδιο του άνθρακα
- Υδροθείο
- Νάτριο
- Κάλιο
- Μαγνήσιο
- Βρώμιο
- Ιώδιο

Μερικές από τις ενδείξεις

- ✓ Παθήσεις και σύνδρομα των αγγείων
- ✓ Αρτηριακές υπερτάσεις
- ✓ Διαλείπουσα Χωλότητα
- ✓ Φλεβίτιδες
- ✓ Παθήσεις της καρδιάς
- ✓ Ταχυκαρδίες
- ✓ Αρρυθμίες
- ✓ Παθήσεις του δέρματος
- ✓ Έκζεμα
- ✓ Δερματίτιδα
- ✓ Διαταραχές περιφερειακών νεύρων και μυών – Παραλύσεις – Ατροφίες μυών
- ✓ Αρθροπάθειες

## H15. Πόζαρ Αλμωπίας

Τα ιαματικά, θερμά νερά, με σταθερή θερμοκρασία 37οC, αναβλύζουν εδώ και χιλιάδες χρόνια από τα βουνά, όπου δημιουργούν ένα εντυπωσιακό τοπίο βουνού και δάσους. Οι ιαματικές πηγές Λουτρών Λουτρακίου ή Λουτρών Πόζαρ, αναβλύζουν σε υψόμετρο 360 -390 μέτρων .

Δημιουργούνται από το νερό της βροχής που εισχωρεί στο έδαφος και φτάνει σε μεγάλο βάθος, όπου θερμαίνεται, ανεβαίνει ψηλότερα και στην πορεία του εμπλουτίζεται με μέταλλα και άλλα συστατικά . Στη περιοχή θα βρείτε εσωτερικές και εξωτερικές πισίνες αλλά και σπα σε μία αρκετά καλά οργανωμένη λουτρόπολη .



Τα ιαματικά νερά , Αλμωπίας Πόζαρ, βοηθούν σε πεπτικά προβλήματα , Μυϊκά προβλήματα , ισορροπία των υγρών του σώματος , Διπολικής διαταραχής , Αντιοξειδωτική δράση , Καρδιαγγειακά προβλήματα , Διαβήτη , Υπέρταση , Πρόληψη της οστεοπόρωσης , Υγεία των δοντιών ,Αναιμία , απώλεια μαλλιών , προβλήματα με τα νύχια ,

### Σύσταση Νερού

- Κάλιο
- Νάτριο
- Λίθιο
- Μαγκάνιο
- 
- Μαγνήσιο
- Πυρίτιο
- Φθόριο
- Σίδηρος

## H16. Σμόκοβο – Καρδίτσας

Τα λουτρά Σμοκόβου βρίσκονται στο 35ο χλμ. του οδικού άξονα Καρδίτσας – Ρεντίνας σε υψόμετρο 450 μέτρων . Είναι “κρυμμένα” σε καταπράσινη μικρή κοιλάδα κατάφυτη από δρυς και σκιερούς πλατύφυλλους πλάτανους. Τα ιαματικά νερά αναβλύζουν από πέντε πηγές σε φυσική θερμοκρασία 37 έως 40,2 βαθμούς Κελσίου και διοχετεύονται στο υδροθεραπευτήριο. Έχουν σύσταση θειούχα αλκαλική, ελαφρά οσμή υδρόθειου και θεωρούνται από τα καλύτερα της Ελλάδας . Στο συγκρότημα θα βρείτε πισίνα, ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο, δύο κλασικές και δύο διαθερμικές σάουνες, δύο αίθουσες χαμάμ και δύο αίθουσες χαλαρωτικού μασάζ. Επίσης υπάρχουν ατομικές αίθουσες εισπνοών, αίθουσα ρινοπλύσεων και ατομικές μπανιέρες μεγάλες, άνετες, καθαρές που με το πάτημα ενός κουμπιού γίνονται υδρομασάζ (τζακούζι).Ενδείξεις

- ✓ παθήσεις του αναπνευστικού
- ✓ ρευματοπάθειες
- ✓ αρθρίτιδες
- ✓ νευραλγίες
- ✓ μυαλγίες
- ✓ δερματοπάθειες
- ✓ γυναικολογικές παθήσεις.



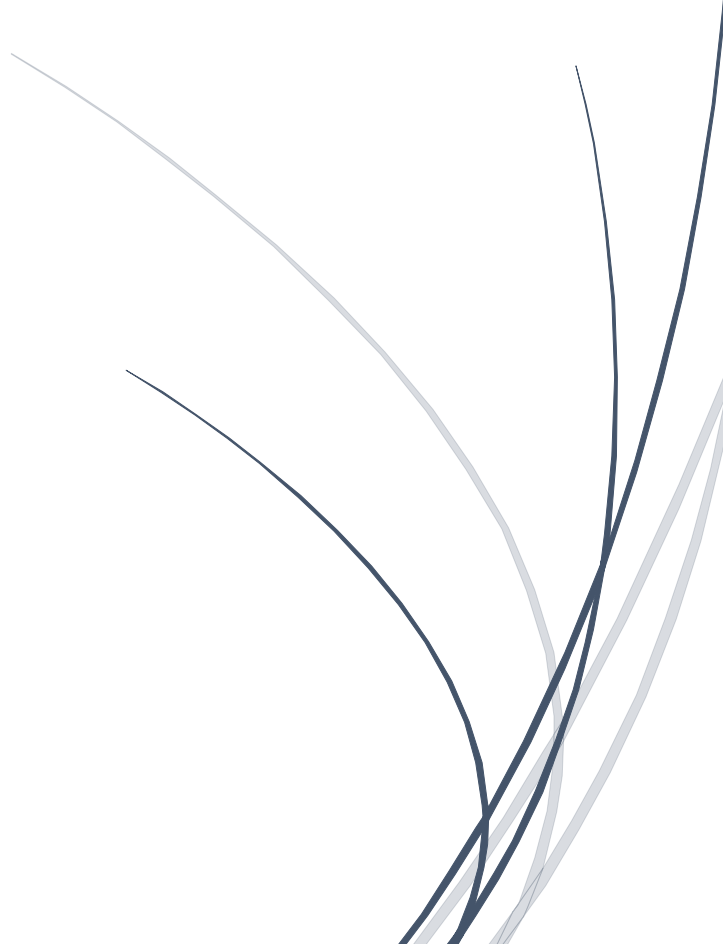
**Στο κεφάλαιο Θ**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

- Θ1.** Ρίζωμα Τρικάλων
- Θ2.** Ο Ιαματικός πόρος
- Θ3.** Ενδείξεις

Κεφάλαιο -Θ-  
Ιαματική Πηγή Παναγιάς

Ρίζωμα Τρικάλων



## Θ1. Ειδικά θα αναφερθούμε στο Ρίζωμα Τρίκαλων

Σε ένα πολύ όμορφο χωριό περίπου 10 Χιλιόμετρα από τα Τρίκαλα έχει βρεθεί ο ιαματικός πόρος στην περιοχή Παναγιά στο Ρίζωμα . Είναι πηγαίος από αντλούμενη γεώτρηση με την χαρακτηριστική μυρωδιά υδροθείου και γλυκιά ήπια γεύση . Μεγάλη αρχαιολογική ιστορία κατά τη βυζαντινή εποχή και ένας συνδυασμός ασκληπιείων κατά την αρχαιότητα να προσφέρουν την ανάγκη και το όραμα ότι θα γίνουν πολλά στον τόπο αυτό με όρεξη αλλά και αρκετή δουλειά

### Θ2. ο ιαματικός πόρος:

έχει θερμοκρασία 23°C, ηλεκτρική αγωγιμότητα (μ.ο.): 1580 μS/cm, ενεργό οξύτητα (Ph) (μ.ο.): 7,7, ραδιενεργά στοιχεία: ραδόνιο (Rn) (μ.ο.): 1,3 Bq/l, ράδιο (Ra) (μ.ο.): < 0,1 Bq/l, ουράνιο (U): < 1 Bq/l. Χημικά στοιχεία: Na, HC03 , SiO2 , Mg, K, B, F και αέρια: H2 S.

Η παροχή σε κυβικά μέτρα ανά ώρα είναι: 45 m3 /h.

Ο φυσικός πόρος χαρακτηρίζεται και ταυτοποιείται ως: υπόθερμος, αλκαλικός, υδροθειούχος, οξυανθρακικός, με Na, HC03 , SiO2 , Mg, K, B, F. 2.

Κατάλληλος για Λουτροθεραπεία.

### Θ3. Ενδείξεις:

- ✓ Ρευματικές παθήσεις
- ✓ χρόνιους ρευματισμούς
- ✓ ισχιαλγίες
- ✓ οσφυαλγίες
- ✓ παθήσεις νευρικού συστήματος.
- ✓ Αντενδείξεις:
- ✓ καρδιακές παθήσεις
- ✓ οιδήματα κάτω άκρων
- ✓
- ✓ στεφανιαία νόσος
- ✓ εγκεφαλικές αιμορραγίες ή θρομβώσεις αγγείων
- ✓ κακοήθεις νεοπλασίες
- ✓ νευρικές και ψυχικές παθήσεις
- ✓ ενεργός φυματίωση
- ✓ εγκυμοσύνη μετά τον έκτο μήνα.



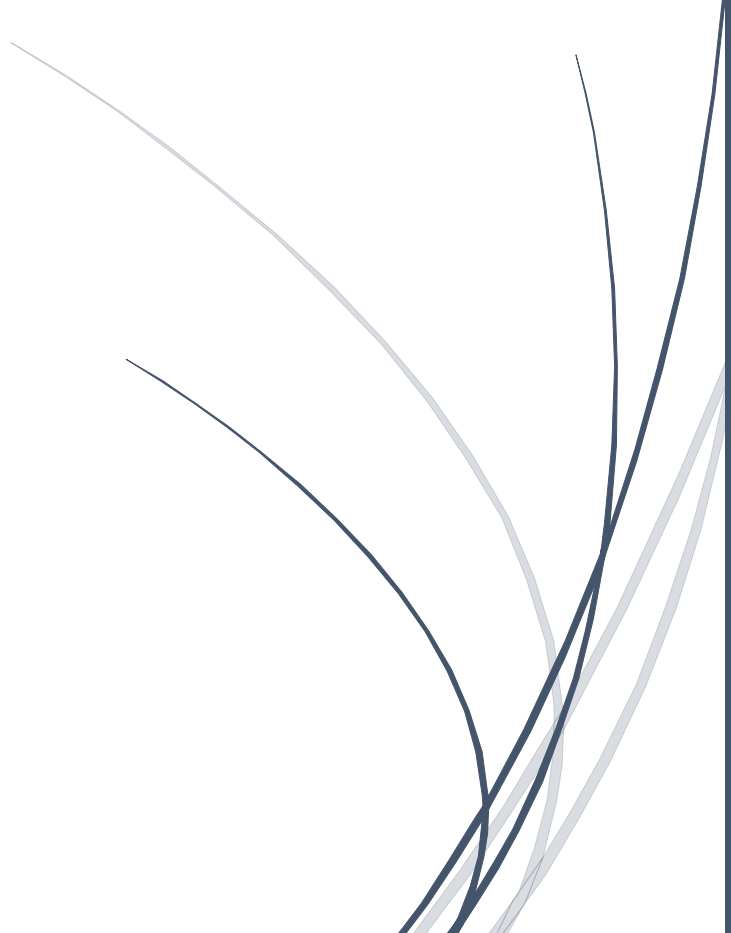
VID\_20210205\_165630.mp4

**Στο κεφάλαιο I**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**I1.** Ιστοσελίδα του Υπουργείου τουρισμού

Κεφάλαιο -I-  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Τουρισμού



## 11. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

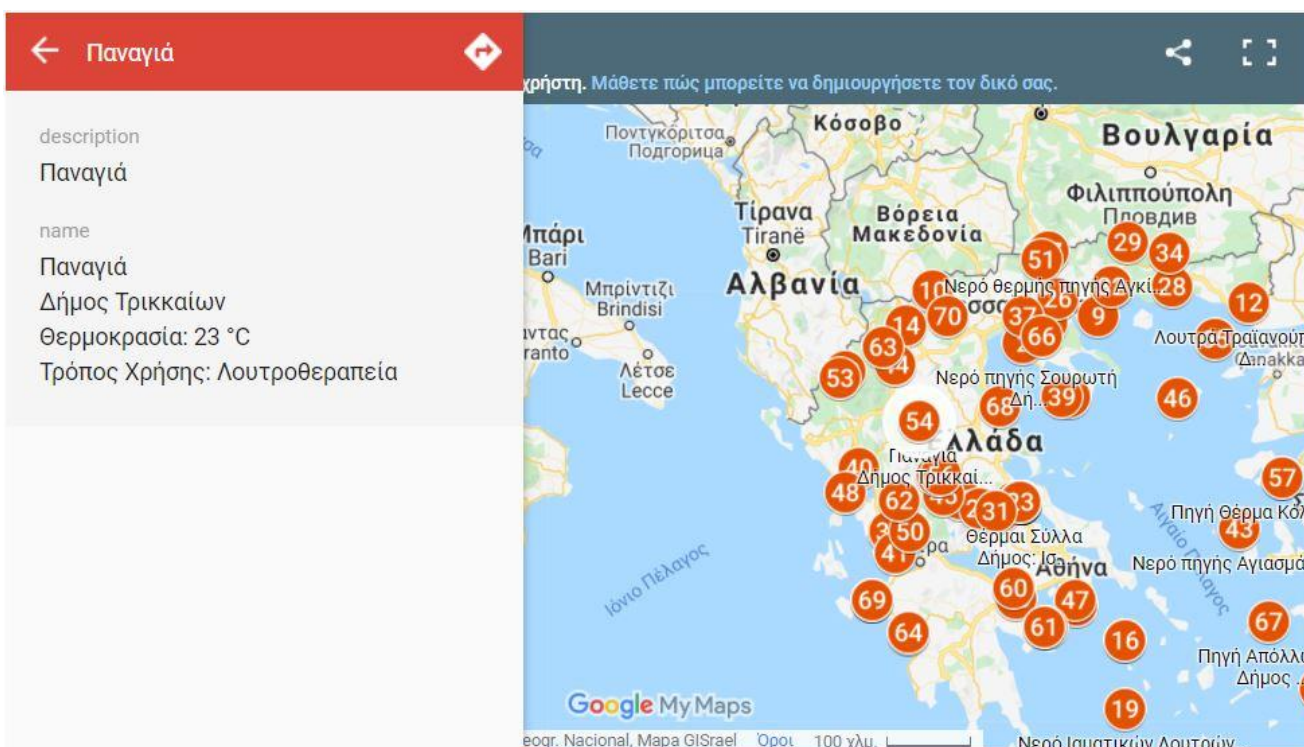
### Υπουργείο Τουρισμού

Μπαίνοντας στην Ιστοσελίδα του Υπουργείου τουρισμού και συγκεκριμένα στο παρακάτω λινκ

<https://mintour.gov.gr/meletes-pinakes/stoicheia-iamatikon-pigon/>

Μπορείτε να διαβάσετε συνοπτικές πληροφορίες για τις Ιαματικές πηγές στην Ελλάδα όπως επίσης ακριβώς κάτω από το χάρτη ενεργό λινκ με ΦΕΚ Αναγνωρισμένων Ιαματικών Πηγών (μπορείτε να κάνετε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο)

<https://mintour.gov.gr/userfiles/de145b9b-fc1f-4650-91eb-b6315a192e52/katastasi-anagnorismenon-pigon-ellados.pdf>





**Στο κεφάλαιο Κ**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**Κ1.** Σλοβακία Τερλίτσε

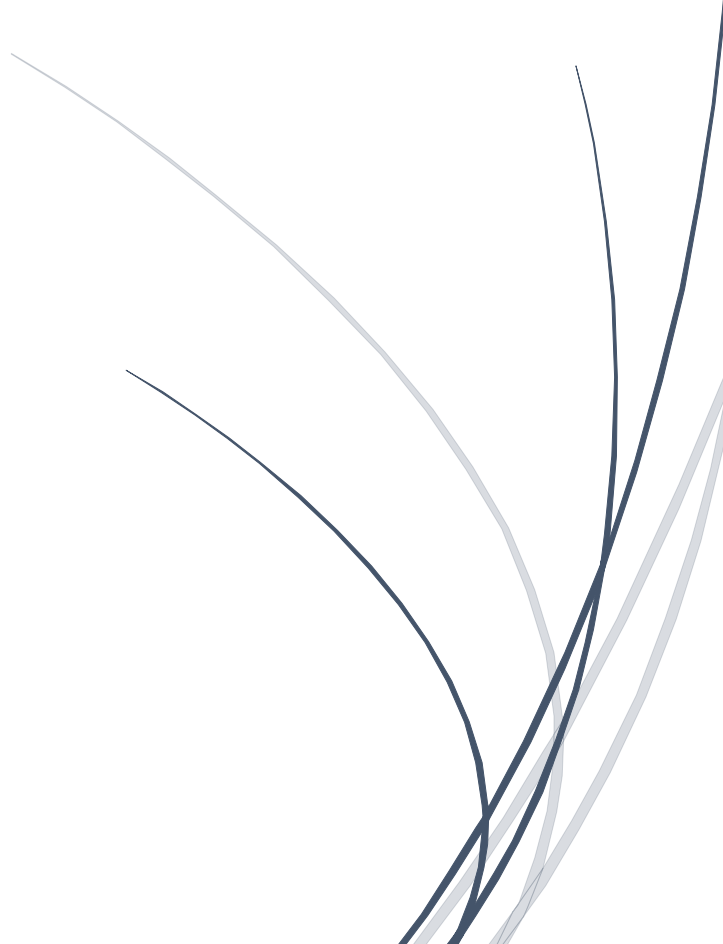
**Κ2.** Ιταλία Τοσκάνη

**Κ3.** Ουγγαρία Βουδαπέστη

**Κ4.** Ισλανδία Ρέκιαβικ

**Κ5.** Αγγλία Μπαθ

Κεφάλαιο -Κ-  
Ιαματικές πηγές του κόσμου



## Ιαματικές πηγές του κόσμου

### Κ1.Σλοβακία Teplice

Οργανωμένη Λουτρόπολη με κλινικές για κάθε είδους θεραπείες και αρκετά δημοφιλείς σε αθλητικές ομάδες !!!

Τα νερά είναι αναγνωρισμένα με υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και ασβέστιο

1. Το μοναδικό σπήλαιο στην Ευρώπη με Ιαματικό νερό κατάλληλο και για ατμόλουτρο με υπερθερμικό μεταλλικό νερό στους 42 βαθμούς
2. Η πισίνα Μαρία Τερέζα είναι χωρισμένη η πισίνα σε 2 μέρη το ένα με θερμοκρασία 37 βαθμών και το άλλο 39 βαθμών
3. Πισίνα με νερό που εξορίσετε σε 34 – 36 βαθμών κατάλληλη και γυμναστική στο νερό αλλά και χαλάρωση για όλη την οικογένεια και τα μικρά παιδιά
4. Θερμική πισίνα χαλάρωσης στους 34 βαθμούς με την ιδιότητα ότι μέσα από την πισίνα αναβλύζει κολλοειδής ιαματική λάσπη για αναζωογόνηση του δέρματος
5. Θερμική πισίνα Goth House με θερμοκρασία στους 37 βαθμούς όπου συνήθως χρησιμοποιείτε για τους διαμένοντες στο Goth House
6. Σπηλιά αλάτων για αλλεργίες και χαλάρωση με ελάχιστη υγρασία και εκπληκτική ενέργεια



## **K2. Ιταλία Τοσκάνη**

Οι ιαματικοί φυσικοί ταμειυτήρες , είναι κλιμακωτοί και στη κορυφή ενός ηφαιστείου με ατμίζον θειούχο νερό στους 37 βαθμούς και είναι ελεύθεροι προς χρήση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας



## **K3. Ουγγαρία Βουδαπέστη**

18 Πισίνες όπου τροφοδοτούνται από ιαματικό νερό 1000 μέτρων βάθος , επίσης πήδακες νερού προσφέρουν υδρομασάζ , υπηρεσίες μασάζ σε πολύ χαμηνό κόστος σε ένα αρκετα ιστορικό μέρος



## **K4. Ισλανδία Ρέκιαβικ**

Στη Blue Lagoon εκτός από την εκμετάλλευση της γεωθερμίας υπάρχει και κλινική για θεραπεία χρόνιων παθήσεων δέρματος

Το ιαματικό νερό είναι εμπλουτισμένο με διοξείδιο του πυριτίου, φύκια και μέταλλα - τα βιοδραστικά στοιχεία που προσδίδουν σε αυτό το μοναδικό υγρό τις θεραπευτικές, αναζωογονητικές, θρεπτικές του ικανότητες καθώς ανέρχεται από τα 2000 μέτρα όπου αναμιγνύεται το νερό των ωκεανών μαζί με το γλυκό νερό !!!

Μερικά από τα στοιχεία που προσφέρει το ιαματικό νερό είναι : Πυρίτιο ,φύκια και ορυκτό αλάτι



## **K5. Αγγλία Μπαθ**

Το ιαματικό νερό ανέρχεται από βάθος περίπου 2000 μέτρων . Τα θερμικά νερά περιέχουν πάνω από 42 διαφορετικά μέταλλα, με το πιο συμπυκνωμένο να είναι θειικό, ασβέστιο και χλωρίδιο. Η θερμοκρασία του είναι περίπου στους 33 βαθμούς , επιπλέον μερικά στοιχεία του νερού είναι Ασβέστιο , Νάτριο , Διττανθρακικό , Μαγνήσιο αλλά και Σίδηρος .



**Για την διόρθωση**

Την Αδελφή μου Νοσηλεύτρια ΤΕ Χριστίνα Βαΐτσαρά

Την Μαρία Λιάνου Φοιτήτρια Νοσηλευτικής

Τον Αθανάσιο Λιάνο Προπονητή

**Για τις πληροφορίες και την ξενάγηση στο Ρίζωμα**

Την Πρόεδρο της Κοινότητας Ριζώματος Κα. Ελένη Καραβασίλη

Και τον Κύριο Αθανάσιο Γκάννα .

**Την Επιστημονική και Οργανωτική Επιτροπή**

**του 1<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Παραδοσιακής Ελληνικής Λαϊκής Ιατρικής**

**για την συνεργασία και εμπιστοσύνη**

**Για την Υποστήριξη**

Τον Κο Αλέξανδρος Τηλικίδης

Φυσίατρο , Βελονιστή , Βοτανοθεραπευτή

**Στο κεφάλαιο Μ**

**θα βρείτε τις παρακάτω ενότητες:**

**Μ1.** Βιβλιογραφία

**Μ2.** Πηγές Ιστολογίων

## **M1. Βιβλιογραφία**

Ιπποκράτης, Περί αέρων, υδάτων και τόπων,

Γούναρη, Γ. Το βαλάνειο και τα Βόρεια προκτίσματα του οκταγώνου των Φιλίππων

Κουσκούκης Κ., Τουρισμός Υγείας, Ιαματικός Τουρισμός – Θερμαλισμός,

Προοπτικές Ανάπτυξης του Θερμαλισμού στην Ελλάδα,

Εμμανουήλ, Ε. Λουτρά και Ιαματικά ύδατα εν τη Αρχαιοσότητι

Κατάταξις των ιαματικών υδάτων

Φωκάς Ε., Η ιστορία της Υδροθεραπείας και της Ιατρικής Κλιματοθεραπείας

Σουρέφ, Κ. Υδάτινες Σχέσεις 2: Το νερό πηγή ζωής και έμπνευσης,

Αγγελίδης Ζ., Ιαματικοί Φυσικοί Πόροι και Θερμαλισμός,

Λεούσης Ν., Λουτρά Θαλάσσια και Ιαματικά,

Τσαμπούλας Ν., Πεζόπουλος Σ., Κλινική Υδροθεραπεία και Λουτροθεραπεία

Σπαθή, Σ. Κ. Ο Ιαματικός τουρισμός και η ανάπτυξη του τουρισμού υγείας στην Ελλάδα, Αθήνα

## **M2. Πηγές Ιστολογίων**

<https://aqua4balance.com/study-balneotherapy-as-knee-osteoarthritis-treatment/>

[https://pilotherapia.gr/?page\\_id=18&lang=el](https://pilotherapia.gr/?page_id=18&lang=el)

<http://www.aegina.com.gr/souvala/>

<https://www.thermaebathspa.com/>

<https://www.bluelagoon.com/>

<http://www.bathsbudapest.com/szechenyi-bath>

[https://www.huffingtonpost.gr/2017/09/03/life-terme-di-saturnia-hot-springs\\_n\\_17707474.html](https://www.huffingtonpost.gr/2017/09/03/life-terme-di-saturnia-hot-springs_n_17707474.html)

<http://www.kupele-skleneteplice.sk/en>

<https://goevia.com/el/eviagr/alternative-tourism/health-and-wellness>

<https://www.limnivouliagmenis.gr/>

<http://www.pamegrevena.gr/2015/06/iamatikes-piges-kivotos-grevenon-loutra-iamatika.html>

<https://www.visittherma.com/el/ikaria-greek-thermal-hot-springs/>

<https://www.gtp.gr/TDirectoryDetails.asp?id=79569&lng=1> <http://www.kammenavourla.gr/Radio.html>

<http://visitkassandra.com/el/medical-therapeutic/>

[http://halkidikispa.com/el/egkatastaseis/https://www.olympuseaside.gr/tourismos/iamatikes\\_piges/96-kokkino\\_nero\\_pigi.html](http://halkidikispa.com/el/egkatastaseis/https://www.olympuseaside.gr/tourismos/iamatikes_piges/96-kokkino_nero_pigi.html)



<https://www.kythnos.gr/%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%80%CE%B7%CE%B3%CE%AD%CF%82/>

<https://www.andravidakillini.gr/el/loutra>

<https://www.odigos.gr/nea-enimerosi/topika/eispnotherapeia-sta-loytra-kyllinis-gia-prostasia-apo-ton-koronoio-proteinei-o>

<https://www.loutralogada.gr/>

<http://www.loutraki-agioitheodoroi.gr/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B7%CE%B3%CE%AE-%CE%BB%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%AF%CE%BF%CF%85/>

<https://www.volcanodiscovery.com/photos/greece/saronic-gulf-methana/april2019/spring/image88.html>

<https://traveldailynews.gr/news/article/69422>

<https://www.loutraypatis.gr/>

<https://loutrapozar.com.gr/water-details/>

<https://www.loutrapozar.net/>

<https://loutra-smokovou.gr/>

<http://www.trikalavoice.gr/%CF%84%CE%BF%CF%80%CE%B9%CE%BA%CE%AC/%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BA%CE%B1%CE%BD-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CF%84%CE%B1-%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BB/?fbclid=IwAR3PgUw-zNZxydAZ4ylcXJ7VDXT3urp8hHLRlqqwwmNIRPdyAN2Xwpkfcc>

<https://trikalacity.gr/episimos-iamatiko-to-nero-sto-rizoma-d-trikkaion/>

<https://www.e-nomothesia.gr/kat-tourismos/n-3498-2006.html>

<https://www.traveldailynews.gr/columns/article/1600>

<http://www.enet.gr/?i=issue.el.home&date=2013-09-26&s=ar8ro>

<http://history-pages.blogspot.com/2012/02/15.html>

<https://www.iama.gr/ethno/Therm/sarakiwt.html>

<https://mintour.gov.gr//userfiles/de145b9b-fc1f-4650-91eb-b6315a192e52/katastasi-anagnorismenon-pigon-ellados.pdf>

<https://mintour.gov.gr//userfiles/de145b9b-fc1f-4650-91eb-b6315a192e52/katastasi-anagnorismenon-pigon-ellados.pdf>

[http://www.et.gr/idocs-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wG3UHK-ZeQumndtvSoClrL8aHyK\\_kVuaY73U4LPcASlceJInJ48\\_97uHrMts-zFzeyCiBSQOpYnTy36MacmUFCx2ppFvBej56Mmc8Qdb8ZfRJqZnsIAdk8Lv\\_e6czmhEembNmZCMxLMtXBMy\\_ezDTECWNLt\\_Wo6xQtUjn1F43LWAjmy3slcildl](http://www.et.gr/idocs-nph/search/pdfViewerForm.html?args=5C7QrtC22wG3UHK-ZeQumndtvSoClrL8aHyK_kVuaY73U4LPcASlceJInJ48_97uHrMts-zFzeyCiBSQOpYnTy36MacmUFCx2ppFvBej56Mmc8Qdb8ZfRJqZnsIAdk8Lv_e6czmhEembNmZCMxLMtXBMy_ezDTECWNLt_Wo6xQtUjn1F43LWAjmy3slcildl)



<http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/sdo/tour/2011/CharalambidouChrysavgi/attached-document-1318230759-87447-29691/Charalambidou2011.pdf>

[https://www.ekke.gr/projects/estia/gr\\_pages/Piges/TELIKA%20KEIMENA/Bibliography\\_teliko\\_09\\_11.pdf](https://www.ekke.gr/projects/estia/gr_pages/Piges/TELIKA%20KEIMENA/Bibliography_teliko_09_11.pdf)

[http://okeanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/1596/tef\\_00056.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://okeanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/1596/tef_00056.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/11030/1/%CE%93%CE%9A%CE%9F%CE%9B%CE%A6%CE%97%20%CE%9C%CE%91%CE%A1%CE%99%CE%91%20-%CE%94%CE%99%CE%A0%CE%9B%CE%A9%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%97.pdf>

<http://loutropoleis.com/%ce%ba%ce%b1%ce%bd%ce%bf%ce%bd%ce%b9%cf%83%ce%bc%cf%8c%cf%82-%ce%bb%ce%b5%ce%b9%cf%84%ce%bf%cf%85%cf%81%ce%b3%ce%af%ce%b1%cf%82/>

<https://www.thermalsprings.gr/index.php/el/>

<http://biznetmall.com/saltcaves/locations.html>

<https://gogreeceyourway.gr/activities-in-nature/hot-springs-and-thermal-baths-in-greece/>



#### ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Η παρούσα εργασία παραμένει στην κυριότητα του Δημιουργού της Κωνσταντίνου Βαΐτσαρά και επιτρέπεται να δημοσιευτεί στο 1<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Παραδοσιακής Ελληνικής και Λαϊκής Ιατρικής και τους συμμετέχοντες να την κατεβάσουν και να την αξιοποιήσουν για προσωπική τους χρήση .

- Οι πληροφορίες που αναφέρονται είναι καθαρά ενημερωτικές .

-Απαγορεύεται

η οποιαδήποτε δημοσίευση , αναπαραγωγή χωρίς την έγγραφη παραχώρηση του δημιουργού της .

Η παρούσα εργασία συνοδεύεται με βίντεο εισαγωγικό και παρουσίαση powerpoint με αφήγηση .

#### **Για πληροφορίες και επικοινωνία**

Κωνσταντίνος Βαΐτσαράς

[info@efzin.org](mailto:info@efzin.org) / 6983319644

Σκιάθος / Τκ.37002