

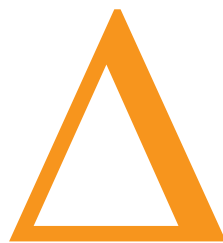
ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ / ΑΡΙΔΑΙΑ ΠΕΛΛΑ

ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΤΗΣ ΕΥΞΕΙΑΣ

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΝΤΕΜΗ ΚΟΥΤΣΟΣΤΑΜΑΤΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ : ΝΤΙΝΟΣ ΠΑΝΙΔΗΣ



Το 4.500 π.Χ στο παλάτι **Mari** στη **Μεσοποταμία**, μια αληθινή μικρογραφία πόλης, ανάμεσα στα πολύβουα εργαστήρια, τα καταστήματα και τους ναούς, τα λουτρά υποδέχονται καθημερινά εκατοντάδες ανθρώπους. Αλλά και στον πολιτισμό του **Mohenjo-Daro**, του σημερινού **Πακιστάν**, στο κέντρο της πόλης που ιδρύθηκε το 3.000 π.Χ., ένα δημόσιο υδροθεραπευτήριο, με μεγάλο και βαθύ ομαδικό λουτήρα, περιτριγυρισμένο από σειρά κίωνων προσελκύει πολυάριθμους επισκέπτες. Στα προϊστορικά αυτά λουτρά, οι άνθρωποι δεν καθαρίζουν μονάχα το σώμα τους, αλλά ανακουφίζουν τις πληγές και τους πόνους τους. Άλλοι βέβαια, επιδιώκουν εκεί μια άλλου είδους **κάθαρση**, την πνευματική, την ψυχική.



ίχως εξαίρεση όλοι οι αρχαίοι λαοί απολάμβαναν τις φυσικές πηγές σαν να 'ναι **δώρα θεών**. Δεν εξηγούνταν αλλιώς οι ιδιότητά τους να εξυγιάνουν και να εξαγνίζουν την ανθρώπινη ύπαρξη απ' τα τραύματά της. Μάλιστα στη Βαβυλωνία και την Ασσυρία ο τίτλος του ιατρού ήταν **A-Su**, που σημαίνει **«γνώστης του νερού»**.

Αιώνες μετά δύο άντρες, θα 'ναι δε θα 'ναι 40 χρονών, στέκονται κάτω απ' τον καταρράκτη των Λουτρών του Πόζαο. Το θερμό νερό χτυπά με ορμή τις γυρτές κοκκινισμένες πλάτες τους. Δίπλα τους άλλοι βάζουν κάτω απ' το τρεχούμενο νερό το χέρι τους, το πόδι τους ή ό,τι τους πονά.

Ατμοί ανασηκώνονται από τη μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας του νερού με το περιβάλλον, σκορπίζουν πάνω απ' τα νερά του ποταμού και διαλύονται. Το βλέμμα που τους ακολουθεί περιδιαβαίνει έπειτα στις κτριμισμένες όχθες του ποταμού με τα ξεραμένα πλατάνια. Κάπου κάπου κάποιο φύλλο πέφτει απ' τον αέρα και κυλά μαζί με το ποτάμι.

Τα νερά του **Θερμοποτάμου** έχουν το χεϊμόνα ένα χρώμα, που μου φαίνεται πράγματι πολύ περίεργο. Οι λευκές πέτρες το κάνουν τόσο διαφανές, λες κι είναι παγωμένο. Φαντάζομαι το ίδιο τοπίο χιονισμένο, θα 'ναι μια πολύ αρμονική εικόνα. Αυτή τη στιγμή, όμως, που η γη έχει ακόμη τις θερμές της αποχρώσεις όλα ξεχωρίζουν μέσω της αντίθεσης.

Στα ριζώματα του **Βόρα**, σε υψόμετρο 360-390μ. βρίσκονται οι Ιαματικές πηγές των **Λουτρών του Πόζαο**, που σημαίνει θράκα, αναμμένο κάρβουνο. Η Λουτρόπολη είναι χτισμένη σ' ένα πλούσιο τοπίο κι οι πηγές της αναβλύζουν κατά μήκος της κοίτης του Θερμοποτάμου (**Τοπλίτσα**). Ο ποταμός διασχίζει μια κατάφυτη χαράδρα και συνεχίζει τη ροή του στη λεκάνη της Αλμωπίας.

Αρκετοί έρχονται το Σαββατοκύριακο στα Λουτρά για περίπατο ή για να απολαύσουν τον καφέ ή το φαγητό τους μέσα σ' αυτό το όμορφο τοπίο. Τυλιγμένοι στα χοντρά τους ρούχα φαίνεται να κρυνώνουν πιο πολύ απ' αυτούς που παίρνουν το μπάνιο τους. Από ψηλά κοιτούν τους λουόμενους, παρές, ζευγάκια και παι-



διά να κολυμπούν. Τους κοιτούν και διασκεδάζουν μαζί τους, όταν βουτούν το πόδι τους στα ψυχρά νερά, πράγματι πολύ ψυχρά αυτήν την εποχή, κι οι κινήσεις τους από μαλακές γίνονται μεμιάς νευρικές κι απότομες. Τα θερμά νερά που αναβλύζουν απ' την πηγή συνε-



στό ρόφημα στο μοντέρνο κλειστό καφέ.

Εκεί στο ζεστό καφέ καταμεσής της χαράδρας χαλαρώνουμε παρατηρώντας απ' τα μεγάλα παράθυρα το τοπίο και τους ζοηρούς ευδιάθετους ανθρώπους.

Είναι αλήθεια πως το Σαββατοκύριακο τα



χίζουν την πορεία τους με τα ψυχρά του ποταμού. Πέφτουν κι αυτά από καταρράκτη, μόλις λίγα μέτρα πιο δίπλα. Ελάχιστοι είναι εκείνοι που τολμούν να τα πλησιάσουν. Οι πιο πολλοί μόλις βουτούν το πόδι τους στο κρύο νερό, μετανιώνουν και επιστρέφουν στη ζεστή αγκαλιά του θερμού νερού.

Μερικά μέτρα πιο πάνω μια περιποιημένη **υπαίθρια πισίνα** με ιαματικό θερμό νερό υποδέχεται περισσότερους λουομένους. Το καλοκαίρι θα κάθονται στα δροσερά τραπέζια δίπλα στην πισίνα. Αυτήν την κρύα μέρα όμως, αφού παίρνουν τον μπάνιο τους πίνουν ένα ξε-

Λουτρά γεμίζουν από εκδρομείς, ενώ τις επόμενες μέρες η κίνηση είναι φυσιολογική. Δυστυχώς τα αμάξια αλλοιώνουν την φυσικότητα του τοπίου. «Ο Έλληνας ακόμα και μέσα στην πισίνα να μπορούσε να μπει με τ' αυτοκίνητό του θα το 'κανε», θυμάμαι τα λόγια του δημάρχου **Πέτρου Ζέρζη**, όταν συζητούσαμε γι' αυτό το πρόβλημα.

Μιας και προτιμούμε να βουτήξουμε όταν θα έχει φύγει ο πολύς κόσμος εκμεταλλευόμαστε την ευκαιρία να χαζέψουμε μέσα στη Λουτρόπολη με τα παλιά της κτίρια και να περπατήσουμε στα μονοπάτια δίπλα στην όχθη του ποταμού.

ΤΑ ΘΕΡΜΑ ΝΕΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΛΥΖΟΥΝ ΑΠ' ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΑ ΨΥΧΡΑ ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ. ΠΕΦΤΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ, ΜΟΛΙΣ ΛΙΓΑ ΜΕΤΡΑ ΠΙΟ ΔΙΠΛΑ.



Απ' τα παλαιότερα κτίσματά της Λουτρόπολης είναι τα **χαμάμ**, κλειστές φυσικές πσιίνες, όπου τα **ιαματικά νερά**, θερμοκρασίας 37° C, αναβλύζουν με φυσαλίδες μέσα από τις πέτρες.

Αλλά μέσα στη Λουτρόπολη υπάρχουν και μερικά παλιά ξενοδοχεία, που προσδίδουν στο τοπίο αλλοτινό χρώμα. Ορισμένα δεν είναι παρά εγκαταλειμμένα δείγματα της ανέγερσής της, απ' όταν ξεκίνησε η συστηματική εκμετάλλευση των Λουτρών το 1929, απ' το **Δημοσθένη Τυμπανίδη**. Τότε υπήρχαν εδώ πολλά κτίρια που σήμερα υπάρχουν μόνο χνάρια τους, όπως μια νεροτριβή, ένας φούρνος ακόμη κι ένα φωτογραφείο.

Από διάφορα ευρήματα που βρέθηκαν στην περίμετρο της Λουτρόπολης, πιστεύεται πως ο χώρος χρησιμοποιήθηκε κατά τη ρωμαϊκή, τη βυζαντινή περίοδο αλλά και την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Μάλιστα ο **Τάσος Καρατζόγλου** στο βιβλίο του «Η Αλμωπία στο διάβα των αιώνων» αναφέρει πως στα νερά του Λουτρακίου έκανε μπάνιο ο **Απόστολος Παύλος**.

Ανηφορίζουμε στα πολύ ωραία πλακόστρωτα μονοπατάκια, που ξεκινούν πλάι στην υπαίθρια πσιίνα. Ο περίπατος είναι χαλαρωτικός κι ο αδιάκοπος ήχος του νερού, σα να καθαρίζει τη σκέψη από τις περιττές έγνοιες. Εδώ θα βρουν πολύ ωραίες διαδρομές κι όσοι ορειβα-





τούν. Η Λουτρόπολη συνδυάζει το χειμώνα τον εναλλακτικό τουρισμό με το χιονοδρομικό κέντρο **Καϊμακτσάλαν**.

Ορισμένες πινακίδες κατά μήκος του ποταμού μας πληροφορούν για την ύπαρξη σπηλαίων. Μας είναι γνωστό πως η περιοχή παρουσιάζει κι έντονο σπηλαιολογικό και παλαιοντολογικό ενδιαφέρον. Το σύμπλεγμα των σπηλαίων, το **Σπηλαιοπάγκο της Αλμοπίας**, απέχει από τα Λουτρά μόλις 100μ. Οι έρευνες στο εσωτερικό τους αποκάλυψαν δεκάδες απολιθωμένα οστά ολόκληρης αγέλης **Σπηλαιίας Άρκτου**, που έζησε πριν από περίπου 40.000 χρόνια.

Την επόμενη μέρα ο κόσμος έχει φύγει, μα το νερό εξακολουθεί να κυλάει με την ίδια ένταση. Αυτήν την ώρα, που οι περισσότεροι βρίσκονται και πάλι στις δουλειές τους, στους ρυθμούς της πόλης, το νερό του καταρράκτη δε συναντά παρά μόνο λιγοστά σώματα, προτού κυλήσει μακριά.

Στο **υδροθεραπευτήριο** με τις μικρές ιδιωτικές πισίνες ή χαμάμ, δεν υπάρχει πλέον ο συνωστισμός της Κυριακής. Έτσι, δεν χρειάζεται να κλείσουμε ραντεβού, ούτε ν' απολαύσουμε βιαστικά το ζεστό μπάνιο μας.

Με το που μπαίνουμε μέσα στο χαμάμ, η υγρασία κολλάει στα πρόσωπά μας. Απ' τους πέτρινους τοίχους κυλάνε σταγόνες νερού. Ένα μπλε φως διαχέεται στο χώρο, ηρεμεί τα μάτια. Μετά από λίγο είναι σαν να βρίσκεσαι κάπου αλλού, σ'έναν πιο ευχάριστο ατάραχο κόσμο. Μέσα στο χαμάμ το ζεστό, νερό ξεκουράζει το σώμα κι όταν πια βγαίνουμε, νιώθου-

ΜΕ ΤΟ ΠΟΥ ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΑΜΑΜ, Η
ΥΓΡΑΣΙΑ ΚΟΛΛΑΕΙ ΣΤΑ
ΠΡΟΣΩΠΑ ΜΑΣ. ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΠΕΤΡΙΝΟΥΣ ΤΟΙΧΟΥΣ
ΚΥΛΑΝΕ ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΝΕΡΟΥ.
ΕΝΑ ΜΠΛΕ ΦΩΣ ΔΙΑΧΕΕΤΑΙ
ΣΤΟ ΧΩΡΟ, ΗΡΕΜΕΙ ΤΑ
ΜΑΤΙΑ. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΙΓΟ
ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ
ΚΑΠΟΥ ΑΛΛΟΥ, ΜΑΚΡΙΑ ΑΠ΄
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.



με φρέσκοι κι αναζωογονημένοι. Είναι γνωστό πως τα θερμά λουτρά πρέπει να είναι μικρής διάρκειας, για να φέρουν ευεξία και να εξαφανίσουν την κόπωση, αλλιώς προκαλούν εξάντληση.

Η επιστήμη μας λέει πως κατά τη διάρκεια του λουτρού τα διαλυμένα στα ιαματικά νερά στερεά συστατικά τα οποία βρίσκονται υπό μορφή ιόντων, προσκολλώνται στο δέρμα, ερεθίζουν τις νευρικές ίνες και δια της νευρικής οδού το ερέθισμα μεταφέρεται σ' ολόκληρο τον οργανισμό. Αντίθετα τα αέρια προσκολλώνται για λίγο, απορροφώνται, διεισδύουν βαθύτερα στο δέρμα και με την κυκλοφορία μεταφέρονται σ' όλα τα όργανα και τους ιστούς του οργανισμού.

Μέσα στη Λουτρόπολη λειτουργούν και δύο κέντρα μασάζ. Έτσι συνδυάσαμε τις ευεργετικές ιδιότητες του λουτρού μ' εκείνες μιας άλλης πανάρχαιας τέχνης. Στο κέντρο του κ. **Λεβαντσιώτη Χαράλαμπου** τον πρώτο λόγο έχει το χειρομασάζ. Ο κ. Λεβαντσιώτης, έμπειρος μασέρ και ιατρικός λουτροθεραπευτής, εστιάζει με διάφορες πρακτικές στην πηγή του πόνου και τον ανακουφίζει μ' επιδεξιότητα. Ακόμη μου έδωσε συμβουλές για τα μικροπροβλήματα που με ταλαιπωρούν στην πλάτη λόγω της κακής μου στάσης.

Νιώθοντας σε άριστη φυσική κατάσταση επισκεπτόμαστε το κέντρο χαλάρωσης Saman relax center. Στο ξεκούραστο περιβάλλον του απολαύσαμε ιδιαίτερα τις ειδικές πολυθρόνες μασάζ, που εστιάζουν στο σημείο που χρειάζεται, από τον αυχένα μέχρι τα πόδια. Απαλή μουσική, ειδικά επιλεγμένα χρώματα που απαλύνουν απ' την ένταση και το άγχος, αναμμένα κεριά και τοπία που μεταδίδονταν από διακριτικές οθόνες, συνέβαλλαν στο να αισθανθούμε ψυχική αγαλλίαση.



ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ

Με τη βοήθειά των λουτρών οι αρχαίοι Έλληνες διαπλάθουν τα υγιή και σθεναρά τους σώματα. Συνηθισμένοι στα ψυχρά λουτρά στις θάλασσες και στα ποτάμια, κάνουν χρήση του θερμού νερού ήδη απ' το 1500 π.Χ.

Τα ψυχρά λουτρά εκτιμούν ιδιαίτερα οι Μακεδόνες και οι Σπαρτιάτες, ενώ απεχθάνονται τα θερμά λουτρά διότι πιστεύουν πως προκαλούν μαλθακότητα. Αντίθετα, οι Αθηναίοι τα θεωρούν παράγοντα υγείας και πολιτισμού κι, ανάλογα με τις περιστάσεις, κάνουν χρήση τόσο θερμών όσο και ψυχρών λουτρών.

♦ Τα Ομηρικά έπη μας προσφέρουν μια σαφή εικόνα των αντιλήψεων των Αχαιών για τα ψυχρά και τα θερμά λουτρά, τα οποία είναι συνήθεια τόσο των ανδρών, όσο και των γυναικών. Αλλά κι ο Πλάτωνας (427-347 π.Χ.) στην «Πολιτεία» του προτρέπει τους αδύναμους και του ασθενείς να κάνουν θερμά λουτρά. Την αξία τους μνημονεύουν και ο Αριστοτέλης, ο

Στράβωνας, ο Πανσανίας, ο Πλούταρχος, ο Ιπποκράτης κι ο Ηρόδοτος, ο οποίος θεωρείται και ο πρώτος ερευνητής των θερμών ιαματικών λουτρών.

♦ Μήπως όμως και για την Ελληνική μυθολογία το νερό δεν αποτελεί πρωταρχικό ζωτικό στοιχείο; Συνδέεται με τη βλάστηση, τη γονιμότητα της γης, την υγεία και την ευεξία. Ο Ηρακλής, με προτροπή της θεάς Αθηνάς, λούζεται στις ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών και της Αιδηψού. Με την βοήθεια των λουτρών γιαιτρεύεται απ' τις κακουχίες και ανακάμ τις δυνάμεις του μετά από κάθε άθλο. Αλλά κι όταν οι προσκυνητές της θεομίας Άρτεμις, προσάτιδας των ιαματικών νερών, καταφθάνουν στο ιερό της, στη Θερμή Λέσβου και στην Κασταλία πηγή, είναι υποχρεωμένοι, πριν πάρουν τον χρησμό, να πιούν νερό απ' την πηγή και να πλύνουν τα χέρια τους για να εξαγνιστούν.

♦ Τα βαλανεία, όπως ονομάζονται τα πρώτα Ελληνικά λουτρά, είναι ή δημόσια ή ιδιωτικά. Βρίσκονται πάντα κοντά στα γυμνάσια, καθιστώντας τμήμα της καθημερινής ζωής των αθλητών.





Τα πρώτα ελληνικά λουτρά δεν έχουν την μεγαλόπρεπη κατασκευή των λουτρών Magi και του Mohenjo-Daro.

Λουτρικές δημόσιες εγκαταστάσεις αλλά και ιδιωτικά λουτρά βρέθηκαν σε προϊστορικούς οικισμούς, σε συγκροτήματα κατοικιών και ανακτόρων, όπως αυτά της Κνωσού και της Τίρουνας. Δείγμα ελληνικού κέντρου κούρας ήταν αυτό της Περγάμου (500 π. Χ.), το οποίο διέθετε χώρους για λουτροθεραπεία, ποσιθεραπεία, μασάζ, αθλήματα, θέατρο για 30.000 άτομα και φυσικά μεγάλη στοά περιπάτου μήκους 1.000 μ.

Τον 6ο και 5ο π. Χ. αιώνα η ιατρική τέχνη ασκούνταν στα Ασκληπιεία, τα οποία λειτουργούσαν ως χώροι λατρείας και ως θεραπευτικά κέντρα. Το γεγονός ότι τα περισσότερα Ασκληπιεία χτίζονταν κοντά σε ιαματικές θερμοπηγές, σε ποτάμια, σε ψυχρές πηγές, ή κοντά στη θάλασσα, δεν είναι τυχαίο.

♦ Στη ρωμαϊκή περίοδο, που ακολούθησε, διευρύνονται οι γνώσεις τόσο στο θέμα της κατασκευής όσο και στις μεθόδους λειτουργίας και χρήσης των λουτρών. Οι Ρωμαίοι ήταν λάτρεις των λουτρών. Γι' αυτούς αποτελούν ανα-

πόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής, πολιτικής και πολιτιστικής τους ζωής. Αλλά και η λουτρο-θεραπευτική ιδέα έχει ιδιαίτερη απήχηση. Γιατροί, όπως ο Γαληνός, ασχολούνται με την υδροθεραπεία, και συνεχίζουν το έργο του Ιπποκράτη.

Αρένες και θέατρα πλαισιώνουν τα μεγαλόπρεπα κτίσματα των θερμών. Δίπλα τους κτίζονται αίθουσες συγκεντρώσεων, βιβλιοθήκες, σφαιριστήρια για τους εφήβους, μαγαζάκια για την εξυπηρέτηση των λουομένων, και διαμορφώνονται χώροι για φιλοσοφικές συζητήσεις, για περιπάτους, για διάβασμα, για πολιτικές ομιλίες, αλλά και για συνομοσίες και ελευθεριότητες, που είναι γνωστές ως ρωμαϊκά όργια.

Πλούσια οικοδομικά υλικά στολίζουν τα μεγάλα τοξωτά ανοίγματα, τις περίστυλες στοές, τους θόλους, τις αφίδες και τις κόγχες. Έτσι, οι θέρμες αυτές διακρίνονται και για την μνημειακότητα των αρχιτεκτονικών τους στοιχείων.

Απ' τον 6ο αιώνα ως το τέλος του 11ου αιώνα, τα λουτρά αποτελούν ξεχασμένο κεφάλαιο της ιστορίας. Τα κτίρια των λουτρών, που άλλοτε έσφυζαν από ζωή, ερημώνουν. Η χριστιανική ηθική έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τη χα-

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΛΟΥΤΡΟΥ ΤΑ ΔΙΑΛΥΜΕΝΑ ΣΤΑ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ ΣΤΕΡΕΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΥΠΟ ΜΟΡΦΗ ΙΟΝΤΩΝ, ΠΡΟΣΚΟΛΛΩΝΤΑΙ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΕΡΕΘΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΝΕΥΡΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΤΗΣ ΝΕΥΡΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΑΙ Σ' ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.



λαρή ηθική των λουτροπόλεων. Έτσι οι εκκλησιαστικοί πατέρες της εποχής, στιγματίζουν τα λουτρά, ώστε η ρυπαρότητα να θεωρείται αρετή κι ευλάβεια για τους πιστούς.

- ♦ Ωστόσο, στα μέσα βυζαντινά χρόνια πολλά μοναστήρια και ναοί αρχίζουν να χτίζονται κοντά σε θερμές πηγές ή αποκτούν εγκαταστάσεις λουτρών για τους μοναχούς, τους ταξιδιώτες και τους ασθενείς.

Η λουτροθεραπεία αποκτά σταδιακά σημαντική θέση σε ορισμένες περιοχές το 12ο και 13ο αιώνα για ν' αποκτήσει και πάλι ζήτηση στα τέλη του 14ου αιώνα. Ωστόσο, η επίσκεψη στο λουτρό για τους Βυζαντινούς ήταν περισσότερο μια σημαντική κοσμική εκδήλωση κι έτσι παρατηρούνται έντονα φαινόμενα αλόγιστης χρήσης των ιαματικών πηγών.

- ♦ Τα τουρκικά λουτρά, χωρίς να το αποκλείουν, δεν είχαν ιαματική κατεύθυνση. Χρησιμοποιούσαν το κρύο, το ζεστό, ακόμα και το μεταλλικό νερό των πηγών περισσότερο για λόγους καθαριότητας του σώματος και ευεξίας της ψυχής και λιγότερο ως μέσο θεραπείας.

Στην Οθωμανική κοινωνία, τα δημόσια λουτρά αποτελούν σημαντικά σημεία αναφοράς των τοπικών κοινωνιών. Εκεί οι άντρες συναντούνται, ξεκουράζονται, χαλαρώνουν και ψυχαγωγούνται. Συνήθως μετά το λουτρό, πηγαίνουν για φαγητό, που συνοδεύεται από οиноποσία, και συζητούν ζωνηρά για τα πολιτικά θέματα της επικαιρότητας. Πολλοί κανονίζουν στα λουτρά τις επαγγελματικές τους συμφωνίες αλλά και συνοικέσια.

- ♦ Στην εποχή της Αναγέννησης οι αρχές της κοινωνικής εμφάνισης κι οι ταξικές αντιλήψεις δεν επιτρέπουν τις διαδικασίες των δημόσιων λουτρών. Τα βαριά ρούχα, οι περούκες, τα αρώματα και οι διάφορες πούδρες καλύπτουν το σώμα, ενώ η άμεση επαφή του γυμνού σώματος με το νερό και τον αέρα θεωρείται επικίνδυνη για τη μετάδοση ασθενειών.

Ούτε κατά την περίοδο αυτή, επομένως, δεν μπορεί να γίνει λόγος για ιδιαίτερη χρήση των νερών για θεραπευτικούς σκοπούς. Το νερό το μεταχειρίζονται σπάταλα, αλλά ως διακοσμητικό στοιχείο σε σιντριβάνια, τεχνητούς χειμάρρους και λίμνες, για τις ανάγκες της ανάδειξης των πελώριων μπαροκικών κήπων.

- ♦ Η λειτουργία των δημόσιων λουτρών, με στόχο την ψυχοσωματική θεραπεία, επανέρχεται πια στα τέλη του 17ου και αρχές του 18ου αι-





ΠΟΣΙΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συνιστάται σε:

Παθήσεις των ουροφόρων οδών(π.χ. υπερουριχαιμία, λιθιάσεις των νεφρών, ουρητήρων και κύστεως)
Παθήσεις καλοήθους ηπατογενούς διαβήτη.
Παχυσαρκία.

Παθήσεις του ήπατος και των χοληφόρων οδών.

Παθήσεις του πεπτικού συστήματος.

Λιθιάσεις μετά την πάροδο ενός μήνα από τον τελευταίο κολικό.

Έλκος δωδεκαδακτυλικού και ουλοποιημένου όχι σε ενεργό φάση.

Δεν συνιστάται σε:

Ασθενείς με προηγηθείσες φλεγμονές ή συμφύσεις.

ΕΙΣΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συνιστάται σε:

Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος.
Βρογχικό άσθμα και χρόνιες βρογχίτιδες.
Χρόνιες φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος.

Δεν συνιστάται σε:

Φυματίωση

Αρτηριακή υπέρταση όταν δεν ρυθμίζεται.

Σακχαρώδη διαβήτη.

Νεφρική, υπατική και καρδιακή ανεπάρκεια.

Καρκίνο.

Οξείες λοιμώξεις.

ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συνιστάται σε:

Χρόνιες ρευματικές παθήσεις(π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα, εκφυλιστικές σπονδυλοαρθροπάθειες).

Παθήσεις του δέρματος.

Γυναικολογικές παθήσεις.

Παθήσεις του νευρικού συστήματος.

Δεν συνιστάται σε:

Ανωτέρω παθήσεις που βρίσκονται σε στάδιο παρόξυνσης.

Καταστάσεις πυρετού.

Σοβαρές καρδιακές παθήσεις.

Αιμορραγίες.

Στην αυλή του
“Νόστου” (δεξιά)

Ο Δήμαρχος
Αριδαίας Πέτρος
Ζέρξης στο
γραφείο του.



ώνα, με εντελώς διαφορετικό πνεύμα. Νέες οδηγίες και αυστηροί κανόνες προσδιορίζουν τόσο τις εγκαταστάσεις των λουτρικών συγκροτημάτων, όσο και την είσοδο και συμμετοχή των χρηστών σε αυτά. Τα πολύωρα μπάνια του παρελθόντος απαγορεύονται, επειδή αποδεικνύονται βλαβερά για τον οργανισμό. Το ίδιο και τα φαγητά και οι οινοποσίες. Την εποχή αυτή σημειώνεται στροφή προς τις αξίες του φυσικού τρόπου ζωής και επισημαίνονται για πρώτη φορά τα πλεονεκτήματα της επαφής του ανθρώπου με τη φύση.

♦ Μετά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο σημειώνεται μία κάμψη στην ανάπτυξη της λουτροθεραπείας, η οποία κράτησε από το 1944 ως το 1955.

Ωστόσο, από το 1955 κι έπειτα παρατηρείται ένα

ρεύμα τουριστικής ζήτησης, που συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Οι τοποθεσίες των λουτρών αρχίζουν να μετατρέπονται σε κεφάλαιο εκμετάλλευσης και προωθούνται οι επιστημονικές γνώσεις, που μας δίνουν πολλά στοιχεία για τη χρήση και την αξία των λουτρών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ ιδιαίτερα το Δήμαρχο Αριδαίας κ. Ζέρξη Πέτρο, την κα. Μαρία Ίσκου, τους κυρίους Λεβαντσιώτη Χαράλαμπο και Ανέστη Σαμαρά.

Ακόμη το ξενοδοχείο Νόστος για τη φιλοξενία του (23840 91510 www.hotel-nostos.com)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

♦ Τα λουτρά της Ελλάδας, περιηγητικός οδηγός, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 2001.

♦ Η Αλμωπία στο διάβα των αιώνων, Τάσος Καρατζόγλου, Αριδαία 2009.

♦ Ελληνικός Θερμαλισμός, οδηγός Ιαματικών πηγών και Λουτροπόλεων, έκδοση συνδέσμου Δήμων και κοινοτήτων Ιαματικών πηγών Ελλάδας.

♦ Ορεινή Πέλλα, ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός, explorer 2005, Αθήνα.



i πληροφορίες



Τμήμα από τον χάρτη "Μακεδονία" 1 : 250 000 των Road Editions

Αποστάσεις:

Από Αθήνα 591χλμ.

Από Θεσσαλονίκη 114χλμ.

Από Έδεσσα 33χλμ.

Από Αριδαία 13χλμ.

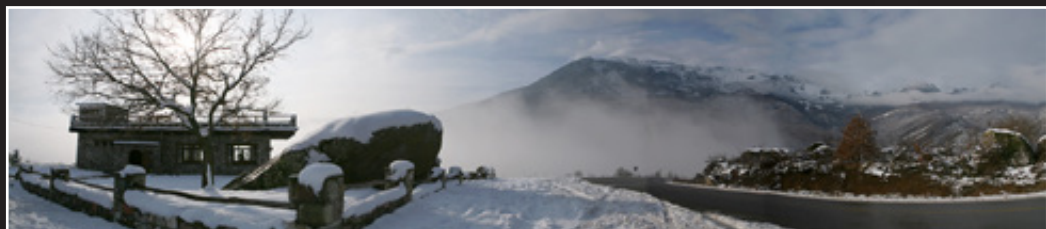
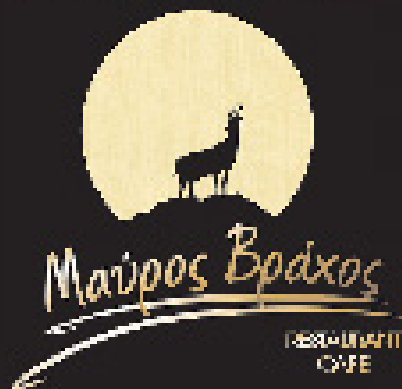
Λεβαντισιώτης Χαράλαμπος, μασερ-ιατρικός λουτροθεραπευτής
τηλ. 6974539727
Λουτρά Λουτρακίου-Αριδαία

Ανοιχτά όλο το χρόνο

Πληροφορίες για διαμονή και εστίαση θα βρείτε στην ιστοσελίδα www.loutrapozar.com

Λουτρά Λουτρακίου Δήμου Αριδαίας
Τηλ: 23840 91300,
91174,91072
Fax: 23840 22877
www.loutrapozar.com
info@loutrapozar.com

Saman Relax Center, κέντρο χαλάρωσης και ευεξίας,
τηλ. 23840 91209,
6999214092
www.relaxcenter.gr
Λουτρά Λουτρακίου-Αριδαία



Η θέση του είναι κορυφαία σε υψόμετρο 650 μέτρων στα ορεινά της Αριδαίας. Η θέα επίσης εκπληκτική, στον ορεινό όγκο του Πίνοβου και στον κάμπο. Είναι το Καφέ – εστιατόριο «Μαύρος Βράχος». Ο Δημήτρης Εμμανουήλ με τον αδερφό του Μεθόδιο εμπνεύστηκαν το όνομά του από το γιγάντιο συγκρότημα του ΜΑΥΡΟΥ ΒΡΑΧΟΥ στο Πίνοβο. Αντάξια της θέσης είναι και η κατασκευή του κτιρίου με ντόπια πέτρα και ξύλο, μεγάλο τζάκι, καλαίσθητη διακόσμηση και επίπλωση.

Εξαιρετικές είναι οι γεύσεις και η πρωτοτυπία της κουζίνας. Εμπνευστής και δημιουργός ο Δημήτρης Μακρίδης, που παρουσιάζει πιάτα μοναδικά σε ποιότητα, γεύση και εμφάνιση στο τραπέζι. Εκπληκτικό κότσι μοσχαρίσιο, υπέροχα κυνήγια, τηγανιά κοτόπουλου Σικελίας, τηγανιά με ανάμεικτα κρεατικά και λαχανικά. Και βέβαια, πάντα με συνοδεία εκλεκτών ντόπιων κρασιών. Την γλυκειά ανάμνηση από τον «Μαύρο Βράχο» συμπληρώνει πάντα ένα υπέροχο επιδόρπιο και οι εκπληκτικές τελευταίες εικόνες του ορεινού όγκου του Πίνοβου.



ΑΕΤΟΧΩΡΙ Ν. ΠΕΛΛΑΣ
6974 125334