

ΙΘΕΡΜΑ

ΙΚΑΡΙΑΣ



Τόπος Υγείας για Διακοπές Υγείας

Ζωντανό μνημείο πολιτισμού, ιστορίας και παράδοσης ιαματικής υδροθεραπείας, θαλασσοθεραπείας, κλιματοθεραπείας, τριών χιλιάδων χρόνων, που συνεχίζει μέχρι και σήμερα να φροντίζει την υγεία των ανθρώπων.

Αέναο εργαστήριο της φύσης που ασκεί ευεργετική επίδραση στην ανθρώπινη υγεία.

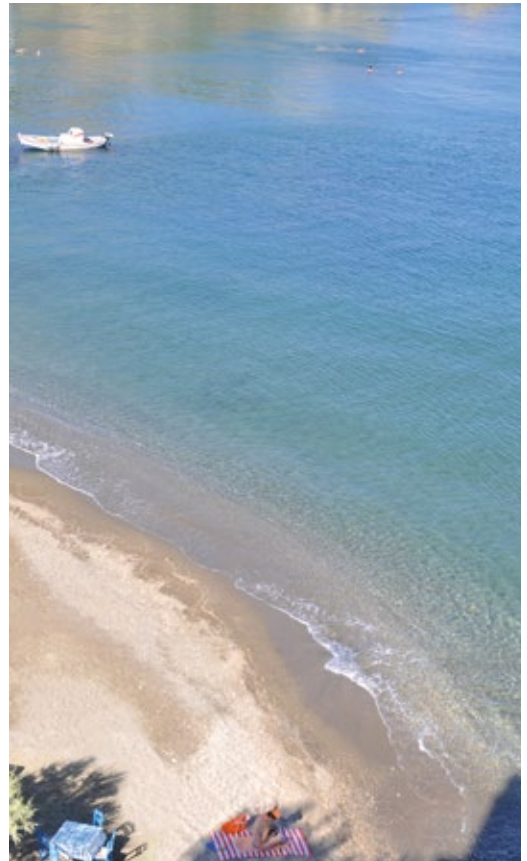


Ενα ήλασσόμενα φυσικά τοπία, γαλήνιο αηλιά και ταραχώδες θαλάσσιο περιβάλλον, πανάρχαια φυσικά θεραπευτικά μέσα, συγκροτούν ένα μοναδικό θεραπευτικό τόπο.

Άφθονο ραδονιούχο ιαματικό νερό, θάλασσα και σπάνιες ευεργετικές βιοκλιματικές συνθήκες, δίνουν τη δυνατότητα σε κάθε επισκέπτη να διαχειριστεί την προσωπική του υγεία, να φροντίσει τη φυσική του κατάσταση, συνδυάζοντας την υδροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία και κλιματοθεραπεία.

Οι θερμιώτες, με παράδοση στη φιλοξενία, φροντίζουν η διαμονή κάθε επισκέπτη να είναι ευχάριστη και η διατροφή του πλούσια, υγιεινή και παραδοσιακή.

Τα θέρμα αποτελούν ένα θερμαιστικό τόπο υγείας και ευεξίας.





Φωτογραφία από τα "Χαλασμένα Θέρμα"

Γύρω στο 750 π.Χ., αναφέρεται η πρώτη εγκατάσταση Μιθησίων στα Θέρμα.

Στους κλασσικούς χρόνους, ``οι Θερμαίοι εξ Ικάρου`` οργάνωσαν πόλη οικονομικά εύρωστη, που μετείχε στην Αθηναϊκή Συμμαχία.

Πολύ αργότερα, η πόλη περιήλθε στον έλεγχο των Σαμίων. Οι νέοι έποικοι την ανέδειξαν ως θεραπευτικό κέντρο, καθώς γνώριζαν καλά τη ``θεραπευτική δύναμη`` των ιαματικών νερών. Έτσι την συνέδεσαν με την ίαση και τον Ασκληπιό, που η ιατρεία του ήταν διαδεδομένη στη Μικρά Ασία από τον 4ο αι. π.Χ.. Στους Ελληνιστικούς χρόνους, η υδροθεραπευτική, που

γεννιέται από τη schoλή του Ιπποκράτη, βρίσκει έτοιμο έδαφος για εφαρμογή στην πόλη των Θέρμων. Η πόλη αξιοποιεί και βαθμιαία οργάνωνει τις ραδιοιούχες πηγές της. Κατασκευάζονται λουτρικές εγκαταστάσεις, που ολοκληρώνονται τη Ρωμαϊκή εποχή.

Γύρω στο 200 π.Χ., λόγω γεωλογικών γεγονότων, όπως αναφέρουν οι επιστήμονες, ένα μεγάλο μέρος της πόλης καταβυθίστηκε. Το γεγονός αυτό πιστοποιεί η εύρεση τμημάτων αρχαίων δόμων στο βυθό της θάλασσας. Η περιοχή μέχρι σήμερα ονομάζεται «Χαλασμένα Θέρμα». Δίπλα στα αρχαία Θέρμα, αναπτύχθηκε και λειτουργεί η νέα λουτρόπολη «Θέρμα Ικαρίας».



Θέρμα λουτρό Ικαρίας

Η μεταλλική ρεκάνη των θέρμων φιλοξενεί ένα σπουδαίο, σε ποιότητα και ποσότητα, ``υπέρθερμο ιαματικό υδροφόρο σύστημα``, που εκφράζεται με την ανάβλυση των υδροπηγών Απόλλων, Άρτεμις, Κράτσα, Παμφίλη και Σπηλαίου. Οι πηγές ανακηρύχθηκαν από την Πολιτεία ως ιαματικές, καθώς το νερό τους είχε θεραπευτική δράση στην ανθρώπινη σωματική υγεία. Θερμές πηγές και ανθρώπινες δραστηριότητες, από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, συγκροτούν στα Θέρμα Ικαρίας ένα όμορφο ``τοπικό θερμοηλεκτρικό σύστημα υγείας``.

Τα ιαματικά νερά των θερμοπηγών διαφέρουν ως προς τη θερμοκρασία και περιεκτικότητα σε ραδόνιο. Η χαρακτηριστική φυσικο-χημική ιαματική «ταυτότητα» τους είναι:

1. Πηγή Απόλλωνα & Αρτέμιδος:
Υπέρθερμες - Na^+ - Cl^- - K - B - Ισχυρώς Ραδονιούχες - Υπερτονικές - Ιαματικές Αλιπηγές Θέρμων Ικαρίας.
2. Πηγή Σπηλαίου: Υπέρθερμη - Na^+ - Cl^- - K - B - Fe - Μετρίως Ραδονιούχος - Υπερτονική - Ιαματική Αλιπηγή Θέρμων Ικαρίας.
3. Πηγή Κράτσα: Υπέρθερμη - Na^+ - Cl^- - K - B - Μετρίως Ραδονιούχος - Υπερτονική - Ιαματική Αλιπηγή Θέρμων Ικαρίας.



Στην Ικαρία αναβλύζουν και οι θερμοπηγές Ασκληπείου, Λευκάδας και Αγίας Κυριακής, οι οποίες έχουν παρόμοια φυσικο-χημικά χαρακτηριστικά. Η ιαματική «ταυτότητα» του νερού των πηγών είναι:

1. Πηγή Ασκληπείου: Υπέρθερμη - Na^+ - Cl^- - K - B - Ισχυρώς Ραδονιούχος - Υπερτονική - Ιαματική Αλιπηγή.
2. Πηγή Λευκάδας: Υπέρθερμη - Na^+ - Cl^- - K - Br - Fe - Ασθενώς Ραδονιούχος - Υπερτονική - Ιαματική Αλιπηγή.
3. Πηγή Αγίας Κυριακής: Υπέρθερμη - Na^+ - Cl^- - K - Ασθενώς Ραδονιούχος - Υπερτονική - Ιαματική Αλιπηγή.



Τα χλωριονατριούχα ραδιενεργά ιαματικά νερά των πηγών της Ικαρίας, λόγω των φυσικών και χημικών τους ιδιοτήτων, ασκούν βιολογικές δράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, οι οποίες αξιοποιούνται στη θεραπεία, πρόληψη και αποκατάσταση.

Ειδικά, το ραδόνιο ανακουφίζει, σε μεγάλο βαθμό, τους πόνους από παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, βελτιώνει αισθητά την ποιότητα ζωής των ασθενών και η αναληπτική του δράση διαρκεί αρκετούς μήνες μετά τη λουτροθεραπεία.

Η θεραπευτική δράση ενδείκνυται στις ακόλουθες παθήσεις:

Ρευματολογικές και Ορθοπεδικές παθήσεις, όπως π.χ. ρευματοειδή αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, περιαρθρίτιδα, τενοντίτιδα και αθλητικές - μετατραυματικές κακώσεις κινητικού συστήματος. Περιφερικές αγγειακές παθήσεις. Δερματολογικές παθήσεις. Αναπνευστικό σύστημα: χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια και βρογχικό άσθμα, με θεραπεία επιλογής την εισπνοθεραπεία.



Ουρική αρθρίτιδα. Γυναικολογικές Παθήσεις: χρόνιες σαλπινγίτιδες, υπολειμματικές ωοθηκών.

Αντενδείξεις: Νόσοι σε ενεργό στάδιο, βαριά καρδιοαγγειακά νοσήματα, πρόσφατο εγκεφαλικό επεισόδιο, αιμορραγίες, κακοήθειες και καλοήθειες νεοπλασίες, εγκυμοσύνη.

Μορφές υδροθεραπείας: Λουτροθεραπεία σε ατομικούς και ομαδικούς λουτρές, καθώς και εισπνοθεραπεία, εφίδρωση στο φυσικό σπήλαιο.

Επίσης, στο θαλάσσιο περιβάλλον των ιαματικών πηγών της Ικαρίας, αναβλύζουν πηγές, που δημιουργούν φυσικούς θερμούς ταμειυτήρες και χαρίζουν πρωτόγνωρες εμπειρίες και απολαύσεις στους επισκέπτες μας.

Αγαπητέ Επισκέπτη,

Στα θέρμα Ικαρίας, ιαματικά νερά, θάλασσα, τοπικές κλιματικές συνθήκες, παραδοσιακή διατροφή, γαλήνιο εναλλασσόμενο περιβάλλον, πλούσια ιστορία και παράδοση στην τέχνη της υδροθεραπείας, απλοί και φιλόξενοι άνθρωποι, νοιάζονται και φροντίζουν για την υγεία σου, το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα σου.

Η Ικαρία έχει ποικίλο ενδιαφέρον, αρχαιολογικό, ιστορικό, οικιστικό, λαογραφικό και παράλληλα εναρμονισμένα τοπία, όμορφα χωριά με πλούσια βλάστηση, πολλές υδροπηγές και τρεχούμενα νερά, πλακαδιές και παραλίες ιδιαίτερης και σπάνιας ομορφιάς.

Θεωρούμε τον κάθε μας επισκέπτη, κάτοικο του νησιού, έστω και για λίγες μέρες, και θέλουμε να γνωρίσει τις φυσικές ομορφιές, τον πολιτισμό και την ιστορία του νησιού μας. Η Ικαρία κατοικείται εδώ και 11.000 χρόνια, από τη Μεσολιθική εποχή, χωρίς διακοπή και χωρίς ερήμωση.

Αγαπητέ Επισκέπτη,

στην περιοχή Θέρμων - Αγίου Κηρύκου, προτείνουμε να επισκεφθείς το σύγχρονο Αρχαιολογικό Μουσείο στον Άγιο Κήρυκο, τα αξιόλογα Λαογραφικά Μουσεία στην πρωτεύουσα και το Περγίκι, το ιστορικό Μοναστήρι της Ευαγγελίστριας στη Λευκάδα, τα ερείπια της αρχαίας πόλης «Δράκανον» με το στρογγυλό Πύργο στο Φάρο, το «σπήλαιο του Διόνυσου» στο Ιερό, την αρχαία Ακρόπολη και την εκκλησούλα του Αγίου Νικολάου με τη μυστική καταπακτή στο Καταφύγι.

Τη θάλασσα θα απολαύσεις στη φιλική αμμουδιά των Θέρμων, αηλιά και στις όμορφες ακρογιαλιές που θα συναντήσεις στις διαδρομές Θέρμα - Φάρος και Θέρμα



- Μαγγανίτης.

Για να ολοκληρώσεις την εικόνα του νησιού, να δεις και το βορειοδυτικό τμήμα του. Θα εντυπωσιαστείς από μοναδικά φυσικά τοπία, δάση με τροπική βλάστηση και δέντρα 300 ετών, όμορφα χωριά και αμμουδιές ανεπανάληπτης ομορφιάς.

Αξίζει να επισκεφθείς την αρχαία Οινόη με τα βυζαντινά ερείπια και το Αρχαιολογικό Μουσείο στο χωριό Κάμπος, το Κάστρο του Κοσκινά, τα μοναστήρια της Θεοκτίστης και του Μουντέ, το Λαογραφικό Μουσείο των Βρακάδων και τον ιερό Ναό της Αρτέμιδας Ταυροπόλου στο Να, με το ωραίο ηλιοβασίλεμα και το όμορφο φαράγγι του ποταμού Χάλαρη.

Μα πάνω απ' όλα, να βρεθείς στα πανηγύρια της Ικαρίας, που κρατούν ζωντανή τη φιλία, την αγάπη, την ανθρωπιά. Πανάρχαια παράδοση του τόπου μας. Σε καλούμε να βιώσεις τη μαγεία του Καριώτικου χορού, που σε ταξιδεύει στα καταγάλανα νερά του Αιγαίου. Θα χαρούμε να γιορτάσεις μαζί μας, να γίνεις μέρος του ζωντανού μας Καριώτικου πολιτισμού, που διατηρείται πεισματικά μέσα στους αιώνες.

Υδροθεραπευτήρια

Απόλλωνας	22750 22049
Κράτσα	22750 23206
Σπνθιά	22750 22048

Ξενοδοχεία

ΑΝΘΕΜΙΣ	22750 23156
ΑΣΤΕΡΙΑ	22750 22095
GEORGE	22750 22517
ΙΚΑΡΙΟΝ	22750 23400
MARINA	22750 22188
ΝΕΦΕΛΗ	22750 22282
ΟΙΝΟΗ	22750 23159
ΡΕΝΑ	22750 22903

Ενοικιαζόμενα Δωμάτια/Διαμερίσματα

ΑΓΡΙΟΛΥΚΟΣ	22750 22433
ALKISTIS Apartments	6932 300255
ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ	22750 23205
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ Γ.	22750 22382
ΓΕΦΥΡΑΚΙ	22750 23443
DOMINA	6976 192825
ΗΛΙΟΝ Studios	22750 22368
ΙΧΘΥΟΕΣΣΑ	6972 130199
ΚΑΡΡΑΣ Γ.	22750 22093
ΚΑΡΡΑ Κ.	22750 23649
ΚΟΝΔΥΛΑ Δ.	22750 22021
ΚΡΑΤΣΑ Γ.	22750 22832
ΛΥΔΙΑ MARE	22750 23330
MELISSA	22750 22480
ΜΩΡΑΙΤΗΣ Ι.	22750 22408
PLUMERIA FLOWER	22750 22742
ΠΟΥΛΟΥ Γ.	22750 23015
SMARAGDI	22750 23668
ΣΤΡΑΤΟΥΔΑΚΗΣ Α.	22750 23032
ΤΣΟΥΡΗΣ Σ.	22750 22171
FILIPPOS	6932 809370

Εστιατόρια

ΑΥΡΑ	22750 23805
ΚΡΗΤΙΚΟΣ	22750 23325
ΜΕΛΤΕΜΙ	22750 24178
ΠΑΡΑΛΙΑ	22750 22832
ΤΟ ΣΤΕΚΙ	22750 23049

Καφενεία, Ζαχαροπλαστεία, Καφέ Μπαρ

ΙΚΑΡΟΣ	22750 22729
ΚΟΝΔΥΛΑΣ Φ.	22750 22300
ΚΡΙΟΣ	22750 23445
ΜΕΛΙΣΣΑ	22750 22480
ΜΠΑΡΜΠΑ ΓΙΩΡΓΟΣ	22750 22783

Αρτοποιία

ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ Γ.	22750 22382
ΠΑΣΑΜΙΧΑΛΗΣ Σ.	22750 22057

Μίνι Μάρκετ, Τουριστικά Είδη, Κομμώσεις

ΠΑΣΒΑΝΗΣ Κ. (Παραδοσιακό)	6976 270358
ΠΟΥΛΟΥ Γ. (Είδη Δώρων)	22750 23287
ΤΟ ΜΑΓΑΖΑΚΙ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ	6970 702945
ΚΑΡΡΑ Κ. (Κομμώσεις)	22750 22887

Ταξιδιωτικά Γραφεία - Ενοικιάσεις Αυτοκινήτων (Άγιος Κήρυκος)

ΔΟΛΙΗΙ TOURS	22750 23230
GLAROS TOURS	22750 22579
GO IKARIA	6972 380787
ΙΚΑΡΙΑΔΑ	22750 23322
ΙΚΑΡΟΣ HOLIDAYS	22750 24046
ΠΑΜΦΙΛΗΣ Κ.	6979 757539



Χρήσιμα Τηλέφωνα

Επαρχείο:	22750 23822
Δήμος:	22750 50400
Νοσοκομείο – ΚΥ:	22753 50200
Αστυνομία:	22750 22222
Πυροσβεστική:	22750 22607
Λιμεναρχείο:	22753 50700
Αεροδρόμιο:	22750 32197
Λαογραφικό Μουσείο Αγίου Κηρύκου:	22750 24001

Συγκοινωνία - Ταξί

Τα Θέρμα εξυπηρετούνται με λεωφορείο και καϊκάκι (βενζίνα), που πηγαινοέρχονται τακτικά στον Άγιο Κήρυκο, την πρωτεύουσα του νησιού, καθώς και με ταξί, που εδρεύουν στον Άγιο Κήρυκο.

Τουριστικός Σύλλογος Λουτρόπολης Θέρμων Ικαρίας «Απόλλωνας», www.visittherma.com, thermaassociation@visittherma.com



Βιβλιογραφία:

1. Dr.rer.nat. Helmut G. Pratzel, Radonbalneology.
2. Δρ. Αγγελίδης Ζ., Υδρογεωλογική Αναγνώριση Πηγών Ικαρίας, Θεσ/κη 1988.
3. Μ. Τζάρα, Θεραπευτικές Ενδείξεις για Μετρίως Ραδιενεργά Νερά, Αιδηψός 2013.
4. Χ. Αγγελόπουλος, Υδρογεωλογική Μελέτη Θέρμων, Θεσ/κη 2013.
5. Αρχαιολογικό Μουσείο Αγίου Κηρύκου, Ικαρία.
6. Γ. Καλλιβρούσης, Θεραπευτική Δράση του Ραδονίου των Ιαματικών Πηγών, Σύλλογος Ικαρίων Επιστημόνων 2015, www.ikarianet.gr.

Συγγραφή & Επιμέλεια Κειμένων: Ζήσης Αγγελίδης, Μαρίνα Μουλά.

Φωτογραφία Εξωφύλλου: Σωτήρης Παπαδήμας.

Φωτογραφίες: Χρύσα Καράφτη, Δημήτρης Λοϊζίδης, Ζήσης Αγγελίδης, Μαρίνα Μουλά.

Σχεδιασμός Εντύπου: Δημήτρης Λοϊζίδης.

Οργάνωση & Συντονισμός: Τουριστικός Σύλλογος Λουτρόπολης Θέρμων «Απόλλωνας».

Έκδοση: Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου – Επαρχείο Ικαρίας.