

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/352977844>

Deciphering the athletic importance of thermo-mineral water through the mythical case of the Herculean Bath at Thermopylae

Conference Paper · June 2021

CITATIONS
0

READS
3

2 authors:



Maria Ntoumani
National and Kapodistrian University of Athens

7 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE



Konstantina Gongaki
National and Kapodistrian University of Athens

11 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Ancient History of Thermal Exercise & Balneology [View project](#)



Lifeguard [View project](#)



Η ΜΥΘΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΛΟΥΤΡΟΥ ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ ΩΣ ΑΦΟΡΜΗ ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

ΝΤΟΥΜΑΝΗ Μ.¹, ΓΟΓΓΑΚΗ Κ.¹

¹ Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η βύθιση του σώματος (λουτρό) σε θερμομεταλλικό νερό αποτελεί, από αρχαιοτάτων χρόνων, μια υδροθεραπευτική πρακτική με πολλαπλά οφέλη, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη και την βελτίωση της υγείας, στην θεραπεία και στην αποκατάσταση. Η χρήση των θερμομεταλλικών νερών εμπίπτει στο κλάδο της Ιαματικής Υδρολογίας (1), η οποία, λόγω των εξαιρετικών αποτελεσμάτων της, έχει συχνά συνδεθεί με ισχυρές τοπικές παραδόσεις και θρύλους. Μάλιστα, ορισμένες πηγές θεωρούνται «θαυματουργές». Έτσι, το Ηράκλειο Λουτρό των Θερμοπυλών συνδέεται με τον μυθικό ιδρυτή των Ολυμπιακών Αγώνων Ηρακλή. Σύμφωνα με την παράδοση ο ήρωας ελούετο εκεί, προκειμένου να αναζωογονήσει τις δυνάμεις του και ν' ανταποκριθεί στις μεγάλες απαιτήσεις των άθλων του. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι, εκκινώντας από το Ηράκλειο Λουτρό των Θερμοπυλών, να αναδειχθεί η μεγάλη σημασία των ιαματικών πηγών για την αθλητική επιστήμη.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Βάση διεξαγωγής της εργασίας αποτελεί η φιλοσοφική μέθοδος. Με την προσέγγιση της φυσικοποιημένης επιστημολογίας μελετάται η αμφίδρομη σχέση της μυθολογίας, της υδρολογίας και της εργοφυσιολογίας σχετικά με το θερμομεταλλικό λουτρό, με σκοπό την αποθεραπεία. Στην εξαγωγή των συμπερασμάτων συμβάλλει η φιλοσοφική συμβουλευτική.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, το λουτρό εντός ειδικής θερμοκρασίας και ποιότητας νερού, ήδη από την εποχή του Γαληνού αποσκοπούσε, και αποσκοπεί έως σήμερα, στην ευεξία. Η εν λόγω πηγή, των Θερμοπυλών, κατόπιν Υδρολογικής ανάλυσης του ΙΓΜΕ (ΦΕΚ 1616/Β'/08.06.2016), χαρακτηρίζεται ως μετρίως ανθρακούχα (CO₂) και μετρίως θειούχα (H₂S), με μέση θερμοκρασία νερού 41°C. Σχετικές μελέτες έχουν δείξει ότι, όντως, υπάρχει, σημαντική αποθεραπευτική επίδραση του θερμού ανθρακούχου λουτρού, γεγονός που οφείλεται στο ότι αυτό: i) εξομαλύνει την θερμική και καρδιοαναπνευστική επιβάρυνση ii) εξουδετερώνει το παραγόμενο γαλακτικό οξύ (2). Σχετικά με τα θειούχα λουτρά, αυτά εμφανίζουν αντιοξειδωτική, αντι-φλεγμονώδη και προ-φλεγμονώδη δράση (3).

ΛΟΥΤΡΑ	ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ	ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΔΡΑΣΗ	ΠΑΡΑΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ	ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ
CO ₂		✓	✓	✓
H ₂ S	✓	✓	✓	

Πίνακας 1. Φυσιολογικά οφέλη των ανθρακούχων - θειούχων θερμομεταλλικών λουτρών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η μυθική περίπτωση του Ηράκλειου Λουτρού αποκαλύπτει το επιστημονικό υπόβαθρο της Ιαματικής Υδρολογίας (Πίνακας 1)
- Τα θερμομεταλλικά ανθρακούχα λουτρά επιταχύνουν την αθλητική αποκατάσταση
- Οι ιαματικές πηγές, που συνοδεύονται από έναν πλούτο μυθικών και ιστορικών αναφορών, όπως στις Θερμοπύλες, θα μπορούσαν να καταστούν σήμερα πόλος έλξης για τον Ιαματικό και τον Αθλητικό Τουρισμό

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Guttenbrunner C, Bender T, Cantista et al. A proposal for a worldwide definition of health resort medicine, balneology, medical hydrology and climatology. International Journal of Biometeorology. 2021; 54:495-507
2. Hayashi K. A novel cooling method using carbon dioxide-rich water after passive heating. Journal of Thermal Biology. 2021; 96:102843.
3. Amado FML, Silva EAF. Healing Sulfurous Thermal Waters in Health Resort Medicine: Therapies, Indications, and Contraindications. In: Gomes C, Rautureau M, eds. Minerals latu sensu and Human Health. Springer: Cham; 2021 pp. 607-630