

Θεραπεία και Τουρισμός



Region of Crete
www.incrediblecrete.gr



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013
Co-financed by Greece and the European Union





Το ήπιο μεσογειακό κλίμα της Κρήτης, οι σύγχρονες υποδομές υγείας και οι πρωτοποριακές υπηρεσίες που προσφέρονται, καθιστούν το νησί ένα ανταγωνιστικό προορισμό που συνδυάζει αρμονικά τις διακοπές με τη θεραπεία. Ο ιατρικός τουρισμός αποτελεί μια ανερχόμενη δύναμη τα τελευταία χρόνια.



Σήμερα, πολλές ασθένειες αποδίδονται σε ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το στρες, οι έντονοι καθημερινοί ρυθμοί, οι σύγχρονες απαιτήσεις, οι ανθρώπινες σχέσεις όπως αυτές προκύπτουν τα τελευταία χρόνια, η ανυπαρξία κοινωνικής συνοχής, στενών φιλικών και οικογενειακών δεσμών και τόσα άλλα.

Το κλίμα, η φύση, η θάλασσα, το περπάτημα, η περιπέτεια, ο αθλητισμός, ο ασκητισμός, η ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά, η ανακάλυψη, η ευεξία, η κρουαζιέρα, η διατροφή, η συμμετοχή, η αλλαγή περιβάλλοντος συντελούν στην ψυχική υγεία. Η Κρήτη αποτελεί ιδανικό προορισμό που συνδυάζει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά.

Επιπλέον, ασθενείς που μέχρι σήμερα δε μπορούσαν να κάνουν διακοπές σε άλλη πόλη, άλλη χώρα από αυτή που τους στηρίζει ιατρικά μπορούν πλέον στην Κρήτη να απολαύσουν τα αγαθά που όλοι οι άλλοι απολαμβάνουν απλόχερα, ενώ παράλληλα να κάνουν χρήση των υπηρεσιών υγείας που προσφέρονται σε ολόκληρη την Κρήτη.

Επίσης, το κλίμα στην Κρήτη χαρακτηρίζεται από μεγάλη ηλιοφάνεια με αναζωογονητικές ιδιότητες, συμβάλλοντας κατά πολύ ώστε τα ελληνικά κέντρα θαλασσοθεραπείας και spa που διαθέτουν τα ξενοδοχεία πολυτελείας να είναι εφάμιλλα των καλύτερων ανά τον κόσμο και να καθιστούν το νησί ένα μοναδικό προορισμό για spa hotels, wellness spa hotels, θεραπευτικό και τουρισμό υγείας γενικότερα.



Ιατρικές Υποδομές

Προηγμένα ερευνητικά και θεραπευτικά κέντρα σύγχρονης ιατρικής που βρίσκονται σε όλη την Κρήτη παρέχουν, καθημερινά ιατρική φροντίδα σε ανθρώπους με προβλήματα υγείας με σκοπό την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία και τη διατήρηση της υγείας.

Σε όλες τις μεγάλες πόλεις και ιδιαίτερα στο Ηράκλειο λειτουργούν νοσοκομεία και κλινικές που καλύπτουν τις ανάγκες όλης της νότιας νησιωτικής Ελλάδας. Αντίστοιχα σε κάθε κωμόπολη του νησιού υπάρχουν κέντρα υγείας και αγροτικά ιατρεία που καλύπτουν τις βασικές ανάγκες υγειονομικής περιθαλψής.

Η ύπαρξη κατάλληλων ιατρικών υποδομών, η διαθεσιμότητα εξειδικευμένου ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού, οι υποδομές φιλοξενίας για τους ασθενείς και τα συνοδά μέλη (ξενοδοχεία με παροχές υψηλής ποιότητας) καθώς και το πολύ ανταγωνιστικό κόστος των παρεχόμενων ιατρικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών, σε σχέση με άλλες χώρες του δυτικού κόσμου, κάνουν την Κρήτη ένα ταχύτατα αναπτυσσόμενο προορισμό για ταξιδιώτες υγείας.



Ιατρικός Τουρισμός

Στα Χανιά και στο Ηράκλειο λειτουργούν προηγμένα κέντρα τεχνητής γονιμοποίησης που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους και σε επισκέπτες από το εξωτερικό. Το παρόν νομικό πλαίσιο της Ελλάδας για την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή είναι ευνοϊκότερο για ζευγάρια και μόνες μητέρες σε σχέση με εκείνο άλλων χωρών.

Επίσης λειτουργούν υπεράσύγχρονα κέντρα φυσικής & ψυχικής αποκατάστασης και Κέντρα Ψυχικής Υγείας, στα οποία ασθενείς από όλο τον κόσμο μπορούν να απολαμβάνουν υπηρεσίες υψηλής ποιότητας.

Στις μεγάλες πόλεις λειτουργούν δημόσιες Μονάδες Τεχνητού Νεφρού, ενώ υπάρχουν και ιδιωτικές κλινικές που δίνουν τη δυνατότητα σε Έλληνες και αλλοδαπούς νεφροπαθείς να κάνουν διακοπές μακριά από το σπίτι τους, χωρίς να τίθεται σε κίνδυνο η ζωή τους.



Καταπράσινοι κήποι με πισίνες και άρτια εξοπλισμένοι χώροι αιμοκάθαρσης που θυμίζουν περισσότερο πολυτελή ξενοδοχεία, παρά κλινικές, εξασφαλίζουν ένα ευχάριστο και πολιτισμένο περιβάλλον για τους ασθενείς, που μπορούν να χαρούν τις διακοπές τους στην Κρήτη.

Επίσης, η Κρήτη έχει τεράστια παράδοση στις επεμβατικές μεθόδους διόρθωσης οφθαλμολογικών παθήσεων. Δεκάδες άνθρωποι από όλη την Ελλάδα και την Ευρώπη έρχονται στο Ηράκλειο για να εξαλείψουν παθήσεις όπως η μυωπία, ο αστιγματισμός, η υπερμετρωπία και άλλες. Τα οφθαλμολογικά κέντρα της Κρήτης σε συνεργασία με τις Ιατρικές Σχολές του νησιού και της Ελλάδας, δίνουν στους επισκέπτες τη δυνατότητα στην Κρήτη να δουν τη ζωή... με άλλο μάτι!



Οδοντιατρικός Τουρισμός

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί ο αριθμός επισκεπτών του νησιού που αναζητούν οδοντιατρική φροντίδα, διαγνωστικές και θεραπευτικές υπηρεσίες υψηλής ποιότητας εκτός του εθνικού συστήματος υγείας της χώρας τους, συνδυασμένες με τις διακοπές τους στα θέρετρα του νησιού.

Ο κύριος λόγος είναι ότι οι Έλληνες οδοντίατροι παρέχουν οδοντιατρικές υπηρεσίες σε τιμές ως και 80% φθηνότερες από τις ιδιωτικές κλινικές της Ευρώπης, διατηρώντας παράλληλα την ίδια υψηλή ποιότητα σε υλικά και εξοπλισμό.

Οι επισκέπτες πρέπει να γνωρίζουν ότι οι Έλληνες οδοντίατροι είναι εξαιρετικά καταρτισμένοι, ενώ συνεχώς παρακολουθούν και διαμορφώνουν τις εξελίξεις της Οδοντιατρικής επιστήμης με οργανωμένο και πιστοποιημένο τρόπο.

Παραϊατρικές Υπηρεσίες

Στην Κρήτη παρέχονται υπηρεσίες υψηλού επιπέδου σε όλους τους τομείς των παραϊατρικών επαγγελμάτων, που έχουν σαν αντικείμενο τον άνθρωπο και την παροχή υπηρεσιών προς αυτόν μέσα από μεθόδους χειροπρακτικής, φυσικοθεραπείας, βελονισμού, εργοθεραπείας, λογοθεραπείας και διαιτολογίας.

Τα Κρητικά κέντρα που ασχολούνται με τις παραϊατρικές επιστήμες αναβαθμίζουν συνεχώς τις γνώσεις του εξειδικευμένου προσωπικού τους με στόχο να εδραιώσουν την παρουσία τους στην τοπική κοινωνία, αλλά και στους επισκέπτες από άλλα μέρη της Ελλάδας και της Ευρώπης.





Έμπειροι και καλά εκπαιδευμένοι λογοθεραπευτές κυρίως στις μεγάλες πόλεις του νησιού βοηθούν παιδιά από όλη τη χώρα με προβλήματα στην εκφορά λόγου. Με προχωρημένες τεχνικές, τα παιδιά μπορούν να ενισχυθούν και να ενταχθούν επιτυχώς στο κοινωνικό και σχολικό τους περιβάλλον. Παράλληλα, εργοθεραπευτές διευκολύνουν την καθημερινότητα των νέων ανθρώπων με νοητική υστέρηση, αξιοποιώντας πρωτοποριακές μεθόδους και διεργασίες.

Η Κρήτη διατηρεί παράδοση και σε υπηρεσίες φυσικοθεραπείας και βελονισμού. Έμπειροι χειροπρακτικοί βοηθούν στην αποκατάσταση κινητικών δυσλειτουργιών, ενώ επιστημονικά καταρτισμένοι βελονιστές βασισμένοι σε σύγχρονες τεχνικές βοηθούν τους ασθενείς να ανακουφιστούν.





Αναζωογόνηση

Στην Κρήτη μπορεί κάποιος να απολαύσει τη μαγεία του αναζωογονητικού spa και μασάζ σε ειδικούς χώρους χαλάρωσης. Από τη χαλάρωση και την αποτοξίνωση του οργανισμού, έως την τόνωση και το αδυνάτισμα, οι πρωτοποριακές θεραπείες που προσφέρονται μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου.



Πολλοί από τους χώρους έχουν λάβει διεθνή βραβεία για το υψηλό επίπεδο των υπηρεσιών που προσφέρουν. Σχεδόν όλα τα ξενοδοχεία 5 αστέρων προσφέρουν υπηρεσίες spa από έμπειρους χειροπρακτικούς και τη χρήση εξοπλισμού τελευταίας τεχνολογίας.

Από τις αρχαίες ολιστικές τελετουργίες μέχρι την πιο μοντέρνα φροντίδα του δέρματος, κάθε περιποίηση υπόσχεται την απόλυτη χαλάρωση. Ο επισκέπτης του νησιού μπορεί να επιλέξει μέσα από μία πλούσια ποικιλία περιποιήσεων και μασάζ ή ρεφλεξολογία για μία όμορφη εμπειρία χαλάρωσης και αποκατάστασης.



Θαλασσοθεραπεία

Ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης, μπορεί να θεωρηθεί ως ο πρώτος που ανακάλυψε τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού, παρατηρώντας την ευεργετική επίδραση του στα πληγωμένα χέρια των ψαράδων. Από το γεγονός ότι η επαφή με τη θάλασσα απέκλειε κάθε πιθανή μόλυνση, η ιατρική του διάνοια τον έκανε να προτρέπει τους ασθενείς του σε θεραπείες με τη χρήση θαλασσινού νερού ακόμα και για ανακούφιση από τους πόνους.





Σήμερα είναι γνωστό ότι η θαλασσοθεραπεία είναι ένα σύστημα αποτελεσματικής θεραπείας που με τη χρήση θερμού θαλασσινού νερού, προκαλεί την ανανέωση των κυττάρων.

Τα περισσότερα πολυτελή ξενοδοχεία της Κρήτης διαθέτουν μοντέρνα κέντρα θαλασσοθεραπείας και spa με άριστο εξοπλισμό και καλά εκπαιδευμένο προσωπικό. Τα κέντρα αυτά διαθέτουν υδρομασάζ σε θερμαινόμενες πισίνες με θαλασσινό νερό, αρωματοθεραπεία και θεραπεία με φυτά θαλάσσης. Η θαλασσοθεραπεία συνίσταται στη σωστή και ταυτόχρονη χρήση των ευεργετικών συστατικών του θαλασσινού νερού και των θαλασσινών φυτών.



Καθημερινά αυξάνει ο αριθμός των κέντρων θαλασσοθεραπείας και spa, κυρίως στα πολυτελή ξενοδοχεία και στα ξενοδοχεία resorts κι ένας μεγάλος αριθμός luxury hotels spa και wellness spa hotels προσφέρουν ποικιλία προγραμμάτων ομορφιάς, ευεξίας και άθλησης με θαλασσοθεραπεία ή χωρίς.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων στα περισσότερα κέντρα περιλαμβάνει συνδυασμό θαλασσινού νερού, θαλασσινών φυτών και λάσπης, με στόχο την λήψη όλων των ευεργετικών στοιχείων του υδάτινου περιβάλλοντος από το ανθρώπινο σώμα.



Επιπλέον, συμβάλλει ευεργετικά και σε πολλούς ακόμα τομείς όπως η χαλάρωση, ο έλεγχος του στρες, η ανανέωση των μυών και της επιδερμίδας ακόμα και στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι στοχεύει στη βελτίωση της υγείας σε συνδυασμό με την εφαρμογή ισορροπημένης υγιεινής διατροφής.

Έπιστημονικά καταρτισμένο προσωπικό με πρωτοποριακές τεχνικές προσφέρει χαλάρωση, ανακούφιση από τους μυϊκούς πόνους, βελτίωση της σωματικής υγείας αλλά και της ψυχικής διάθεσης με τη χρήση υπερσύγχρονου εξοπλισμού.





Βοτανοθεραπεία

Η Κρήτη αποτελεί ένα βοτανολογικό παράδεισο, γνωστό από την αρχαιότητα. Ο αέρας, ο ήλιος και η θάλασσα βοηθούν τα φυτά να είναι υγιή και με μεγάλες ποσότητες αιθέριων ελαίων.

Τα βότανα φυτρώνουν παντού στα βουνά, τις καλλιεργούμενες εκτάσεις και τις παραθαλάσσιες περιοχές και αρκετά από αυτά είναι γνωστά για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

Το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών αρωματικών φυτών, δηλαδή φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, με διασημότερα τη μαλότηρα και το δίκταμο, γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπική του ιδιότητα.

Ο επισκέπτης μπορεί να αναζητήσει τα πολυάριθμα καταστήματα πώλησης βοτάνων και να γνωρίσει ποια βότανα ενδείκνυνται για την ασθένεια του, την τόνωση της υγείας και της ψυχικής διάθεσης.





Διάφοροι σύλλογοι, σωματεία και ιδιωτικές επιχειρήσεις συχνά διοργανώνουν βοτανολογικές εκδρομές και σεμινάρια στα ορεινά μέρη της Κρήτης. Επίσης στο νησί τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται η θαυματουργή αλόη και πολλές εταιρείες ασχολούνται με την παραγωγή καλλυντικών και φαρμακευτικών προϊόντων βασισμένα σε αλόη.

Αρωματοθεραπεία

Τα άφθονα στην Κρητική ύπαιθρο βότανα, αξιοποιούνται στις τεχνικές της αρωματοθεραπείας, η οποία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια για την αντιμετώπιση ή ανακούφιση παθήσεων. Τα αιθέρια έλαια αναμειγμένα με κάποια άλλη ουσία τοποθετούνται στο δέρμα, εισπνέονται ή ψεκάζονται στον αέρα.



Η αρωματοθεραπεία προάγει τη χαλάρωση και βοηθά στην ανακούφιση του στρες. Έχει χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση παθήσεων όπως εγκαύματα, μολύνσεις, κατάθλιψη, αϋπνία και υπέρταση.

Οι επισκέπτες της Κρήτης μπορούν να συμμετέχουν σε κάποιο από τα σεμινάρια αρωματοθεραπείας που λαμβάνουν χώρα στο νησί και να αναζωογονηθούν σε ένα από τα κέντρα αρωματοθεραπείας.





Κρητική Διατροφή

Η Κρητική διατροφή απασχόλησε τους επιστήμονες ανά τον κόσμο, ξαφνιάζοντας θετικά, με τα αποτελέσματα των ερευνών να δείχνουν εξαιρετικά θετικές επιπτώσεις στην υγεία των Κρητικών και χαμηλά ποσοστά εμφάνισης διαφόρων νόσων, σε σχέση με άλλες περιοχές του πλανήτη.

Η Κρήτη, με τη μοναδική βιοποικιλότητα και τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες, είναι ένας τόπος που επιτρέπει την ανάπτυξη εξαιρετικών ενδημικών βοτάνων και άγριων χόρτων όπως και μιας ήπιας κτηνοτροφίας με

πολλά υποπροϊόντα, τα οποία επί αιώνες διαμόρφωσαν τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών και απέδωσαν την φήμη της Κρητικής διατροφής ως την πιο υγιεινή διατροφή ανάμεσα σε άλλες Μεσογειακές διατροφές.

Για αυτό και η Κρητική διατροφή αποτελεί σήμερα την βάση της «Μεσογειακής Διατροφής», όρος που χαρακτηρίζει ένα διατροφικό πρότυπο το οποίο στηρίζεται κυρίως στην κατανάλωση ελαιόλαδου, άφθονων λαχανικών, και λιγότερο στην κατανάλωση κρέατος.

Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν σεμινάρια Κρητικής γαστρονομίας και να γνωρίσουν ποιες τροφές είναι ιδανικές για μια ισορροπημένη διατροφή, για τη βελτίωση της υγείας και για μακροζωία.





Διαλογισμός

Ο Διαλογισμός είναι μια διαχρονική και πανανθρώπινη τέχνη του πνεύματος, μία μορφή πνευματικής συγκέντρωσης που επιτυγχάνεται με τη βαθιά χαλάρωση, την απομάκρυνση κάθε σκέψης και εξωτερικών ερεθισμάτων.

Σκοπός του διαλογισμού είναι η άντληση γνώσης ή και εμπειριών άμεσα, χωρίς τη χρήση των αισθητηρίων οργάνων του ανθρώπου ή οποιασδήποτε πηγής πληροφόρησης.

Οι διακοπές στην Κρήτη αποτελούν ιδανικό τόπο για χαλάρωση και ευεξία που προσφέρει ο διαλογισμός. Ο επισκέπτης του νησιού μπορεί να επισκεφτεί μερικά από τα πιο γνωστά κέντρα διαλογισμού διεθνώς, στα πιο ατμοσφαιρικά και μυστηριώδη τοπία του νησιού. Γνωστές περιοχές στο νησί που λειτουργούν τα κέντρα αυτά είναι οι αμμόλοφοι του Αγίου Παύλου στο Ρέθυμνο και η Παλαιόχωρα.



Yoga

Η Yoga είναι μια πανάρχαια μέθοδος άσκησης και ψυχικής ισορροπίας που ταιριάζει απόλυτα με την αγνότητα και ισορροπία του κρητικού τοπίου. Γνωστοί yogi παράτησαν τα μεγάλα αστικά κέντρα της Ευρώπης για να ασκήσουν την αγαπημένη τους δραστηριότητα στην Κρήτη.

Διάφορες παραλλαγές και εκφράσεις της yoga που μπορεί να βρει κανείς είναι η Hatha Yoga, η Iyengar Yoga, η Karma Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, ενώ υπάρχουν συνδυασμοί με στοιχεία σύγχρονου χορού όπως το capoeira.

Οι επισκέπτες μπορούν να λάβουν μέρος σε ένα από τα πολλά σεμινάρια Yoga που πραγματοποιούνται στα Σφακιά, στην Παλαιόχωρα Χανίων, στο Ρέθυμνο στον Άγιο Παύλο, στη Σητεία, στον Άγιο Νικόλαο και στο Ηράκλειο.



Reiki

Το Reiki είναι μία πολύ παλιά εναλλακτική μορφή θεραπευτικής τέχνης από την Ιαπωνία με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, τη σωματική ευεξία, τη χαλάρωση, τη νοητική ηρεμία και την καλή διάθεση.

Η μέθοδος είναι μία φυσική ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί το άγγιγμα των χεριών για να μεταβιβάσει την συμπαντική πνευματική ενέργεια, βοηθώντας στην εξάλειψη του άγχους και του στρες, στην αντιμετώπιση ψυχοσωματικών

προβλημάτων, στην ανακούφιση από πόνους, όπως πονοκέφαλοι και ημικρανίες και άλλα.

Τα τελευταία χρόνια όπως σε όλο τον κόσμο, έτσι και στην Κρήτη, όλο και περισσότεροι έρχονται σε επαφή με τη συγκεκριμένη τεχνική με τη βοήθεια έμπειρων δασκάλων Reiki.

Όποιος επιθυμεί σίγουρα θα βρει ανθρώπους σε όλη την Κρήτη οι οποίοι θα μπορέσουν να τον φέρουν σε επαφή με το συγκεκριμένο ενεργειακό σύστημα

