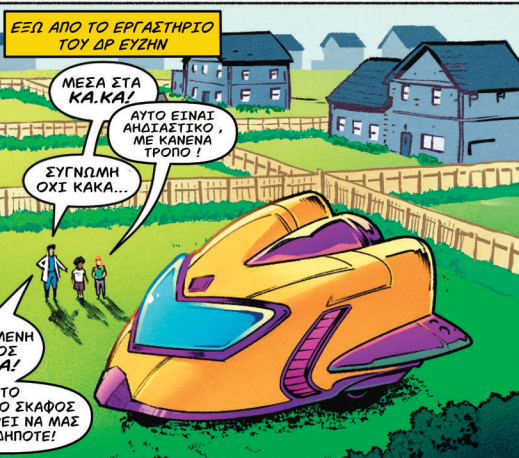
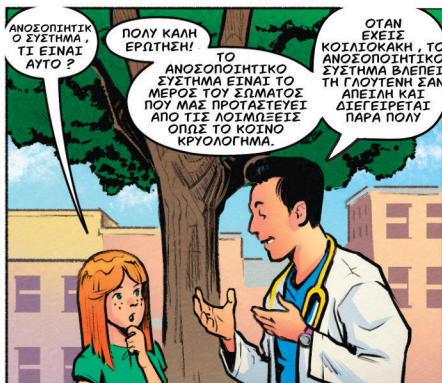


ΕΥ ΖΗΝ COMICS ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ:
Δρ ΕΥ ΖΗΝ

ΚΟΙΛΟΚΑΚΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ : ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΕΝΤΕΡΟ!



ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΚΑ.ΚΑ

ΠΑΤΗΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ ΚΑΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΖΟΥΜ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΠΩΣ Η ΚΟΙΛΟΚΑΚΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ—ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ!



ΟΥΑΟΥ!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΑΧΝΕΣ, ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ ΣΤΑ ΕΝΤΕΡΑ ΠΟΥ ΑΠΟΡΡΟΦΟΥΝ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.

ΑΣ ΡΨΕΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΜΑΤΙΑ.

ΟΙ ΥΓΙΕΙΣ ΛΑΧΝΕΣ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΜΑΛΑΚΑ, ΑΦΡΑΤΑ ΧΑΛΙΑ, ΑΠΟΡΡΟΦΩΝΤΑΣ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.

ΑΛΛΑ ΟΤΑΝ Η ΚΟΙΛΟΚΑΚΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΗ, ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΙΣ ΒΛΑΠΤΕΙ ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΠΙΟ ΚΟΝΤΕΣ.

ΥΓΙΕΙΣ ΛΑΧΝΕΣ

ΑΥΤΗ Η ΒΛΑΒΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΚΟΙΣΙΑΚΟ ΠΟΝΟ, ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΚΑΙ ΑΠΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ...

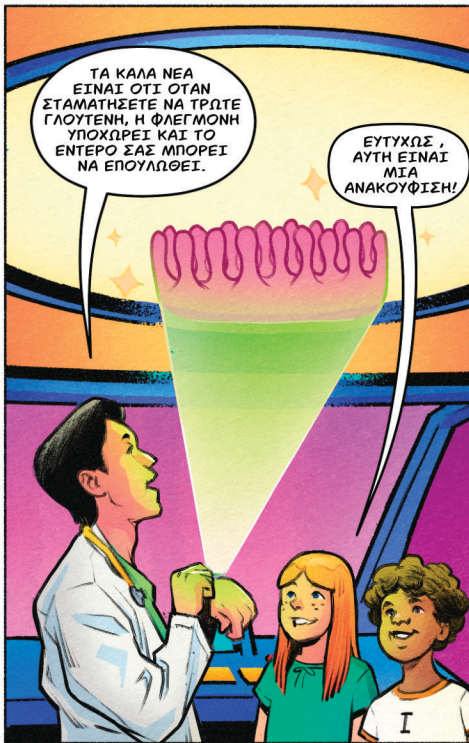
... ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.

ΚΑΤΑΣΤΡΑΜΜΕΝΕΣ ΛΕΙΧΕΣ

ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΟΙΛΟΚΑΚΗ, ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΤΟΥΣ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΙΔΡΑ ΑΣΧΗΜΑ ΣΤΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΠΡΟΚΑΛΩΝΤΑΣ ΒΛΑΒΗ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΗ*, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΟΥΛΩΘΕΙ.

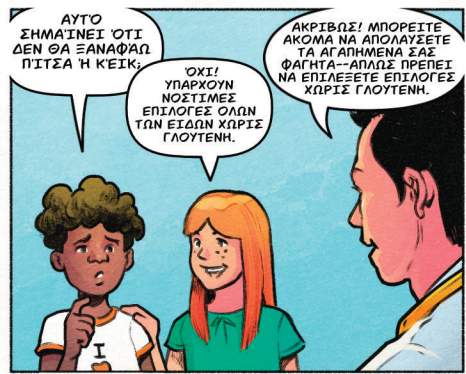
ΓΛΟΥΤΕΝΗ

* ΦΛΕΓΜΟΝΗ = ΔΙΕΓΕΡΜΕΝΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ
ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΟΤΑΝ
ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ, Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ
ΥΠΟΧΡΕΙ ΚΑΙ ΤΟ
ΕΝΤΕΡΟ ΣΑΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΕΠΟΥΛΩΘΕΙ.

ΕΥΤΥΧΩΣ,
ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ
ΜΙΑ
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ!



ΑΥΤΟ
ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ
ΔΕΝ ΘΑ ΞΑΝΑΦΩΛ
ΠΙΤΣΑ Η ΚΕΪΚ.

ΟΧΙ!
ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΝΟΣΤΙΜΕΣ
ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΘΑΝ
ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ.

ΑΚΡΙΒΩΣ! ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΑΚΟΜΑ ΝΑ ΑΠΟΛΥΣΕΤΕ
ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΣΑΣ
ΦΑΓΗΤΑ—ΑΠΛΩΣ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ.



ΔΗΛΑΔ, ΑΝ
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ
ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ,
ΘΑ ΝΙΩΘΩ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

ΑΠΟΛΥΤΩΣ!

ΘΑ ΝΙΩΘΕΙΣ
ΠΙΟ ΥΓΙΗΣ, ΘΑ
ΕΧΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ!



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ
ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ ΞΕΚΙΝΑ
ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ
ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ
ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ
ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΓΛΟΥΤΕΝΗ,
ΟΠΩΣ ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΑ.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ
ΠΡΟΞΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ
ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΞΕΤΕ
ΓΙΑ ΚΡΥΜΜΕΝΗ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ!

ΚΑΙ ΑΝ ΔΕΝ
ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ,
ΡΩΤΗΣΤΕ ΕΝΑΝ
ΓΙΑΤΡΟ Η
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ,
ΣΕΪΤΑ;



ΑΚΡΙΒΩΣ!
ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ
ΚΛΕΙΔΙ.

Η ΤΗΡΗΗ
ΜΙΑΣ ΔΙΑΙΤΑΣ
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΔΕΝ
ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΥΚΟΛΗ,
ΑΛΛΑ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΠΟ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙΣ
ΥΓΙΗΣ.

ΚΑΙ ΝΑ
ΘΥΜΑΣΑΙ -
ΔΕΝ ΕΙΣΤΑΙ
ΜΟΝΟΣ.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΠΟΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΜΕ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΚΑΙ
ΠΟΛΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΕΚΕΙ ΕΞΩ!



ΤΟ
ΚΑΤΑΛΑΒΑΪΝΩ
ΤΩΡΑ! ΕΙΜΑΙ
ΕΤΟΙΜΟΣ ΝΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗΝ
ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΚΑΙ
ΝΑ ΝΙΩΘΩ
ΥΠΕΡΟΧΑ!

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ!

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ
ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ,
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ
CELIAC.ORG ΣΤΟ
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!

ΦΟΒΕΡΟ!

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ!

- ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ ΣΑΣ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙ!
- ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΣΕ ΦΥΣΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΟΠΩΣ ΦΡΟΥΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.
 - ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΓΙΑ ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗ.
- Η ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΣΑΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΚΑΙ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΔΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΑΣ!
- Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΠΑΝΤΑ ΕΜΦΑΝΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ. ΜΕΡΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΛΙΓΑ Η ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.
- ΜΟΛΙΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΕΙ Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ, ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ΤΡΑΝΣΓΛΟΥΤΑΜΙΝΑΣΗ ΙΣΤΟΥ (ΤΤΩ) ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΑΣ.
 - ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ.