Autora e Ilustraciones:
Mª Ángeles A. Cienfuegos

Un sueñ celíac

Un sueño celíaco

El cuentin "sin gluten"

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito del titular del Copyright.

© Mª Ángeles Alonso Cienfuegos 2015

1ª edición

ISBN: 978-84-606-6060-6

Nº Depósito Legal: AS 01364-2015

Impreso en España por Fotocopias GAMI S.L.

Facebook.com/unsuenoceliaco

Un sueño celíaco

El cuentin "sin gluten"

Mª Ángeles Alonso Cienfuegos

A mi marido y a mis padres, por todo su amor, apoyo e inspiración.

A todos mis amigos y conocidos "online" y "físicos", que de una u otra forma, me han ayudado para que este cuento sea una realidad.

A todo el colectivo celíaco, del cual formo parte.

"La magia es un puente, que te permite ir, del mundo visible hacia el invisible, y aprender las lecciones de ambos mundos."
(Paulo Coelho)

INTRODUCCIÓN

Quizás, para muchos de los lectores de este "Cuentin" que presentamos, quien éstas líneas escribe, sea la persona menos indicada para hacerlo, debido a la relación que me une con la novel Autora. Y es que, para decirlo de una vez, soy su padre.

Pero, que nadie se alborote. Dentro de la lógica subjetividad que puede tener mi comentario, he intentado, a través de la gestación, producción y maquetación de éste pequeño libro, y, ahora, en la "Introducción", realizar una seria crítica a los distintos componentes de la obra.

Y, en unos casos, pocos, la Autora me ha hecho caso. En la mayoría, Gracias a Dios, ha seguido el camino que ella consideraba como más idóneo, dado el carácter de "Un Cuentin para Celíacos".

Y, de eso se trata, de un "Cuentìn", lo que quiere decir, más que un pequeño cuento, ó un cuento miniaturizado, una historia de personajes reales, llevados al mundo de la fantasía, y que, tanto en prosa, en verso libre, como en imágenes, así nos los presenta la Autora.

Debe tenerse presente que, el "Cuentin" intenta aportar un poco más de conocimiento en relación a la Enfermedad Celíaca. Los números son lo que son, y las cifras del Ministerio de Sanidad español, y de las Asociaciones de Celíacos, nos dicen que, la Enfermedad, se estima que la padecen el 1% de la población, y que solamente están correctamente diagnosticados el 20%, o sea, unas 85.000 personas, entre niños y adultos.

Los síntomas de la Enfermedad, desconocida hasta hace unos pocos años, era muy escasos, y, nosotros mismos, padres, hermanos, sobrinos,

primos, en definitiva, familiares de algún celíaco, hemos visto, en nuestra juventud, alguna persona, dentro del entorno familiar, con signos claros de lo que, ahora, podemos interpretar como, indicadores de la Celiaquía.

Vientres hinchados, intolerancia a determinadas comidas, etc. etc. son síntomas que, antiguamente, se aplicaban a trastornos estomacales, digestivos, o algún derivado de ellos.

Porque, no lo olvidemos, la Enfermedad es hereditaria. En nuestro propio caso tengo dos hijos, una esposa, y una sobrina (hija de hermana), celíacos.

Mi sobrina y mis propios hijos, cuando eran bebés, rechazaban de plano las harinas lacteadas que, entonces, se vendían como el mejor alimento para los niños. El "Plasfimon" y compañía causaron, en la población infantil de aquella época, los años 80 y 90, verdaderos estragos en los estómagos y, sobre todo, aparato digestivo, de los niños afectados por la Celiaquía.

Poco a poco, la enfermedad fue conociéndose y, ahora, hemos pasado, por poner el ejemplo más común, de "fabricar" el pan en nuestros propios hogares, a poder elegir, en el súper, entre unos cuantos productos desprovistos del enemigo mortal de los celíacos: El Gluten...

Volviendo al "Cuentin",la Autora, que dedica una buena parte de su tiempo libre a orientar, resolver –en lo posible- dudas, etc., a través de su web en Internet **www.celiaconline.org**, y su blog **www.elmagasin.wordpress.com** tuvo la, para mí (aquí entra la subjetividad) feliz idea, de trasladar a personajes fantásticos las vivencias de dos mundos completamente diferentes: El "Planeta Feliz", en el que, los celíacos, viven una existencia idílica, manteniéndose con los alimentos desprovistos de gluten, y el "Mundo Glu", en el que,

desdichados celíacos, padecen diversos malestares, por no disponer de esos alimentos.

La moraleja del "Cuentin" es clara, tanto para los ya diagnosticados como celíacos, como para los que tienen síntomas que pueden inducir a pensar que, efectivamente, son portadores de la Enfermedad. Y, en definitiva, el Planeta Feliz , el Mundo Sin Gluten, será siempre su Hogar, mientras que, los Celíacos que en él habitan, devienen en Seres Mágicos, dotados, gracias a la sabia tortuga Berkana, del Poder Celíaco, simbolizado en el broche con el que, ella, obsequia a los recién llegados.

Y, como pide la Autora, quizás el "Cuentìn" ayude un poco a que, por parte de las Autoridades, y al igual que en otros países, exista una ayuda para la compra de los productos específicos sin gluten.

Con sólo el cumplimiento de esos dos deseos, habrá servido, y mucho, éste "Cuentin", y el esfuerzo que ha puesto la Autora, para conseguir los fines que, cuando comenzó, se había planteado.

Y, con que sólo, su lectura e imágenes, os complazcan la mitad que a éste orgulloso padre, estaré muy, muy satisfecho.

Gracias a todos, por vuestra paciencia al leer, y un muy cordial saludo.

Eduardo A.

Era una fría noche de Invierno, concretamente un sábado noche, Martina, regresaba a casa en coche con su marido Manuel, después de haber disfrutado de una estupenda cena. Decidieron volver pronto, porque parecía que el tiempo iba a empeorar, y no querían andar por la calle cayendo chuzos de punta.

Ya en casa, Martina le dice a su marido:

- Cariño, creo que me han dado algo mal en la cena

- ¿Por qué me lo dices? ¿No te estarás poniendo mala verdad?- Contestó Manuel.

- Sí, me estoy sintiendo con malestar en la barriga, y tengo como escalofríos – Dijo Martina

¡¡Vaya por Dios Martina!! , ¡¡cuánto lo siento!!, y eso que fuimos a un Restaurante, que decían conocer perfectamente ¡¡como cocinar sin gluten!!

- Ya lo sé Manuel, pero no será la primera vez que nos pasa comiendo fuera, ya lo sabes, y estoy segura, que tampoco será la última, aunque a lo mejor, lo achaco a que fue algo que tenía gluten, y simplemente, es que me sentó fuerte la comida, sin más. No lo sé fijo, es difícil de saber para mí.

Manuel se queda entristecido, porque ve a su mujer pasarlo mal, pero comprende, que salir a comer fuera para un celíaco, puede ser un riesgo, y al menos, dentro de lo malo, lo positivo que les queda a los dos, es que el rato que pasaron cenando, fue estupendo y lo disfrutaron muchísimo.

-Vámonos a la cama cariño, necesito tumbarme y dormir, a ver si se me pasa este malestar que me ha entrado.

Manuel asintió, así que se metieron en la cama, y como siempre hacen, se dieron unos besos y las buenas noches para dormir.

- Que descanses Manuel, buenas noches.

- Que descanses Martina.

Martina cerró los ojos, sumergida en sus pensamientos, y poco a poco, se fue quedando dormida, y cuando había alcanzado un sueño muy profundo, comenzó a soñar, y soñó….

Érase una vez, hace ya largos años, que existe, un planeta muy parecido a la Tierra, alumbrado y bañado por el mismo Sol, llamado "Planeta Feliz", En él, viven alegres y contentos, sus despreocupados habitantes. Y decimos "despreocupados", porque, todos, disfrutan de una salud excelente y no padecen enfermedades, por lo que, siempre, están muy contentos y felices, cantando y bailando con la música de la mandolina mágica de la Sabia Tortuga Berkana, así como del trinar de los pajarillos.

Su buena salud se debe a que, sus comidas, carecen de gluten. En Planeta Feliz, no hay cabida para el gluten, porque su alimentación se basa en cereales exentos del mismo, principalmente en el Maíz y en el Arroz, y en todos los alimentos que la Madre Naturaleza les da a sus habitantes, como frutas, verduras, legumbres, etc.. y que ellos mismos cultivan en sus huertas porque son grandes agricultores.

Este Planeta está custodiado por "Mays", un angelito de la guarda simpático y bueno, dispuesto a ayudar en lo que haga falta, a todo aquel que decida subir a él, a través de la escalera mágica, que él vigila de forma constante, para que ningún intruso no deseado se cuele, especialmente su más acérrimo enemigo el diablillo "Glutin".

Planeta Feliz, rebosa de abundancia natural. Está plagado de ríos, bosques, cascadas, fuentes de agua cristalina, lagos, estanques, flores en todas partes, animales amigos de sus habitantes, y sobre todo, le caracterizan dos cosas:

La primera cosa que le caracteriza, es que es un planeta flotante entre las nubes del cielo, y bañado de arcoíris por doquier, fruto de toda la magia que hay en él y por supuesto, de la magia de sus "inquilinos", bondadosos y juguetones donde los haya, llamados "Los Felices".

Mays
Planeta Feliz
Glutin
Mundo Glu

La segunda cosa, es que es un planeta que se divide en una especie de "islas flotantes", que se comunican entre ellas, por puentes o escaleras, para poder ir a lo largo, y a lo alto, de Planeta Feliz, por todos sus rincones. Sus habitantes, utilizan esos puentes y escaleras, porque de lo contrario no se podrían mover por él.

Pero, todo tiene su cara y cruz, y la cruz de Planeta Feliz, es otro mundo existente llamado "Mundo Glu". Custodiado y vigilado por "Glutin", un diablillo muy travieso que siempre anda revoloteando y quiere asomar su carita, para ver que hay en Planeta Feliz y ver si puede meterse en él de hurtadillas.

Este lugar es árido, seco y desapacible. No es un lugar bonito en el que estar, pero también tiene sus habitantes, que reciben el nombre de "Glutinos".

A su vez, los Glutinos, se dividen en dos grupos de habitantes diferentes. Los Glutinos y Los Glutinos Infelices.

Los Glutinos, son los habitantes de "Mundo Glu", que se sienten bien en él, comiendo todo lo que les ofrece su tierra. Trigo, centeno, cebada y avena son los cereales reyes en ese lugar, y en los que basan su alimentación quienes viven en él. Ellos no tienen ningún problema, y se sienten fenomenal de salud.

Sin embargo, el grupo de los Glutinos Infelices, sienten todo lo contario a sus compañeros, los Glutinos. Se sienten muy mal con esa alimentación que llevan , siempre están muy enfermos, con síntomas de todo tipo, dolores en todo el cuerpo, malestar en el intestino y el estómago, retortijones, diarreas, hinchazón abdominal, estreñimiento, anemia, nervios descontrolados, cansancio, apatía, insomnio, pérdida de peso, o al revés, ganancia de peso inexplicable, erupciones cutáneas, mucha mucosidad, es decir, un sinfín de síntomas de todo tipo, que nadie allí, en Mundo Glu, sabía cómo aliviar.

En ese Mundo, era conocido por la mayoría de habitantes una cosa, y esa cosa era, que tal vez, los Glutinos Infelices, encontrarían la solución a su malestar, subiendo a Planeta Feliz.

Muchas veces, se había comentado entre sus dos grupos de habitantes, que allí habitaba una sabia y milenaria tortuga, que podría solucionar los problemas de salud de los Glutinos Infelices, ya que la leyenda que corría en torno a ella, era que tenía grandes poderes mágicos curativos, a la vez que toda la sabiduría, en todos los campos existentes de conocimiento, entre ellos, como no, la Medicina.

Ésta leyenda, la conocían desde bien pequeños, una reducida familia de Glutinos Infelices, formada por Papá Glutin Infeliz, Mamá Glutina Infeliz, y Mika, la niña Glutina Infeliz.

Papá y Mamá Glutinos Infelices, llevaban ya tiempo encontrándose regular de salud, pero, cuando tuvieron a su hija Mika, su preocupación con ella, el amor de su vida, y la niña de sus ojos, alcanzó límites muy altos al ver que la niña no estaba bien. Ninguno de los tres lo estaba.

Así que un buen día, decidieron partir hacia el lugar donde se asentaba la entrada a Planeta Feliz, para poder subir a él, y ver si podían encontrar y hablar con la sabia tortuga Berkana. La única que podría solucionar todos sus males, ya que en Mundo Glu, todos los médicos que les habían visto, no daban con lo que les pasaba. Tenían todas sus esperanzas puestas, en que Berkana, pudiera ayudarles, y si así fuera, volver a recuperar algo, que habían perdido hace mucho tiempo, la sonrisa de felicidad, la felicidad de estar bien al fin.

Después de dos días de viaje, ya que Mundo Glu es una tierra extensa, llegaron al lugar que estaban anhelando, y se quedaron maravillados, al ver la hermosura de la escalera mágica, inundada de destellos y de nubes. Cerca de ella, vieron de guardia, en su casita roca con tejado de espigas de trigo, al travieso Glutin, quién les preguntó:

- ¿Qué hacéis aquí?
- Venimos para subir a Planeta Feliz, y ver si en él la sabia Berkana, de la que siempre hemos oído leyendas, realmente existe, y nos puede recibir, para poder solucionar nuestros problemas de salud, que estamos teniendo aquí, desde hace ya muchos años.

Respondieron ellos.

- Muy bien, probad a ver si hay suerte y os dejan entrar. Yo lo he intentado muchas veces, pero para mí la entrada está prohibida. Está claro que en ese sitio, a mí no me quieren.

Se lamentaba Glutin, porque le gustaría que todo el mundo lo quisiera, pero en Planeta Feliz, está claro que eso no puede ser.

Se dirigieron los tres hacia dónde estaba la escalera, avistándolos Mays desde arriba, y enseguida el angelito hizo que bajara del todo, hasta tocar tierra, para que la familia pudiera subir. Glutin se quedaba refunfuñando y diciéndose para sí mismo "¡¡Jo!! ¡¡¡Ellos si pueden!!!".

Rápidamente comenzaron a subir por arte de magia, era como si flotaran, y no tenían ningún miedo a la altura, a pesar de que sus alitas no pueden resistir volar a altas alturas, ya que todos los Glutinos, y también los Glutinos Infelices, nacen con alas, pero no temían nada, porque se sentían envueltos y arropados por una nube brillante y espléndida, como si fuera un colchón, en ese ascenso a tan ansiado destino.

Y por fin, llegan, y les recibe con todo el cariño posible el bonachón de Mays.

- Bienvenidos a Planeta Feliz familia.- Les dice
- Me llamo Mays, y soy el ángel custodio de la entrada a éste Planeta. Me encargo de dos cosas fundamentales:
    - Evitar a toda costa que vuestro Guardián de Mundo Glu, Glutin, pueda introducirse aquí, a pesar de todas las tretas que se inventa.
    - Ordenar la bajada de la escalera y su posterior subida cuando Glutinos Infelices como vosotros, vienen aquí en busca de ayuda para que podáis acceder, y ayudaros a volver a bajar de nuevo, cuando ya hayáis encontrado la solución a lo que venís buscando aquí.
- Muchísimas gracias por tu estupendo recibimiento Mays, un placer y encantados de conocerte los tres – Dijeron.
- ¡¡Qué maravilloso lugar es éste, todo verde, lleno de flores y agua!!, ¡¡parece un sueño hecho realidad!! y ¡¡qué casita maíz tienes tan encantadora!! Exclamaban entre ellos a Mays.
- Muchísimas gracias por vuestras palabras, y encantado de conoceros yo también. Es normal que os parezca un sueño el estar aquí, en comparación a lo que estáis acostumbrados a ver en vuestro mundo, pero sabed, que aquí podréis venir a partir de ahora, siempre que queráis, porque sois bienvenidos y esperados. Este Planeta no podría existir si vosotros no existieráis, ya que está hecho realmente de la magia de vuestros sueños y deseos más profundos y anhelados en vuestro corazón. En definitiva, de vuestra ilusión de vivir – Les dijo Mays.

La familia estaba emocionada, al escuchar esas dulces y preciosas palabras, que les había dedicado el angelito, y no tuvieron más remedio que darle un gran abrazo, porque así lo sintieron, en forma de agradecimiento, a tan calurosa bienvenida y acogida.

Mays les volvió a decir,

- Supongo que habéis venido para ver a nuestra sabia tortuga Berkana ¿es así?

Mamá Glutina Infeliz respondió ilusionada y con un brillo en sus ojos de júbilo:

- ¡¡Sí!! ¡¡es así!!. ¿Entonces la leyenda de que existe es cierta? Le preguntó para asegurarse a Mays.
- ¡¡Sí!! ¡¡Es totalmente cierta!! Y os digo más ¡¡Os está esperando desde hace muchos años!!,Ella lo sabe todo, ella lo ve todo, no hay nada que escape fuera de su conocimiento. Sabe que ya estáis aquí ,sin necesidad de que yo la diga nada. Vais a pasar a verla a la isla del Planeta en dónde ella habita. Esperad un poco sentados en el banco que tengo aquí, que enseguida preparo los puentes y escaleras que os conducirán a dónde ella está.

Mays se fue a prepararlo todo, y mientras, la familia sentada esperaba nerviosa su llegada, que anunciaría que al fin podrían ir a ver a la sabia Berkana.

Al poco tiempo, apareció volando el angelito, anunciándoles que ya podían pasar:

- Vamos, ya está todo listo. Raku, nuestra mascota, que es un duende dragón-roedor, os acompañará para que no os perdáis.
- ¡¡Raku ven, que hay que ir a ver a Berkana!!, acompaña a esta familia.

En un instante, se presentó el animalito tan curioso y tan simpático, de color verde amarronado, era como un ratón pero con mezcla de dragoncillo tierno y bondadoso, muy sonriente. Tenía varios cuernecitos en la parte superior de su cabeza redonda, unas pequeñas alitas de color rojo oscuro, aunque a la vez muy potentes, ya que volaba con ellas de forma muy grácil, unos grandes incisivos en su boquita como todo roedor, y una cola más de dragón que de roedor, también con cuernecitos, pero lo que más destacaba de todo eran sus grandes ojos abiertos y risueños, a la par que su gran barriga con un símbolo que para la familia era conocido, y a la vez desconocido, ya que era una espiga de trigo y encima de ella, parecía que estaba tachada con una espina.

- ¡¡Hola a los tres!! – dijo Raku, vamos que nos está esperando nuestra querida tortuga. ¡¡Seguidme!!.

Y allá fueron los 4 en busca de Berkana. Volaron, anduvieron, cruzaron puentes, subieron y bajaron escaleras, contemplando absolutamente impresionados la enorme belleza y la grandeza de Planeta Feliz. Los Glutinos Infelices, estaban totalmente maravillados, y cada vez más impacientes por llegar al lugar en donde habitaba la sabia Tortuga.

- ¡¡Alto!!, dijo de repente Raku, hemos llegado. Ella ya os espera. Sólo tenéis que atravesar la cascada tan grande que estáis viendo, detrás de ese arcoíris. En realidad, es una cortinilla de agua de acceso a su isla. Mi camino concluye aquí. Cuando hayáis

terminado, volveré a recogeros para que no os perdáis y podáis regresar al punto de partida con Mays.

- ¡¡Gracias Raku!!, dijeron los tres, y se despidieron por el momento.

Unos instantes después, y con mucha emoción interna, los tres se dispusieron a atravesar la cortinilla de agua, y al atravesarla su asombro ya no podía ser más grande. Estaban viendo lo más espectacular que habían visto en su vida. Un lugar absolutamente mágico, que no habrían podido ni imaginar en sus sueños, todo lleno de árboles, de flores, de fuentes y cascadas, de arcoíris y con una zona rocosa, y en ésa zona, una figura a lo lejos que les estaba animando a llegar hasta ella. Esa figura, según se fueron acercando, era la gran tortuga sabia Berkana, al fin la habían encontrado. La leyenda era cierta.

Su presencia era serena. Transmitía una paz indescriptible nada más verla, y a la vez fortaleza y energía. Tenía una mirada como de "otro mundo", de hecho, tal vez era lo más impactante de todo, su mirada azul profundo que penetraba hasta el último rincón de tu ser. Unos ojos eternos, que seguro eran las ventanas, a la belleza tan grande, que debe habitar en su corazón. Su caparazón era una auténtica maravilla, tanta, que pareciera que llevara el Universo entero a sus espaldas, por el color y las figuras que hacía, como si fueran Galaxias infinitas. Manos, piernas, pies y brazos de color verde y de apariencia muy fuerte y sólida. Por último tres cosas a destacar, que llamaban totalmente la atención. Una de ellas un rayo luminoso que estaba inscrito en su frente. Las otras dos cosas, estaban en cada una de sus manos. En su mano derecha sostenía una especie de cetro, bastón largo, que parecía hecho de una antiquísima rama de árbol, como parecían ser todos los árboles que la rodeaban en su isla, en la parte superior se podía ver una gran mazorca de maíz luminosa, y cruzándola por encima un pequeño arcoíris. Algo increíble de ver. Y en la misma tónica, y también algo fantástico y totalmente mágico, era observar como en su otra mano, la izquierda, estaba de forma constante, una llama que sin embargo parecía no quemar.

- Bienvenidos todos – les dijo, dándoles un abrazo a cada uno de ellos.

Los tres estaban atónitos, era como si estuvieran en un sueño hecho realidad, y no se lo podían creer el estar allí.

- Gracias Sabia Berkana – la respondieron con mucha timidez.
- Hace mucho tiempo que os llevo esperando, pero no terminabáis de venir y me apenaba, porque yo sabía que cuánto más tardarais en venir, más años pasaríais siendo unos Glutinos Infelices, y eso, es lo que no debe suceder, pero sucedió. Igual que sucedió el milagro de que tuvierais a vuestra hija, y gracias a ella al fin hayáis venido a verme. Nunca es tarde si la dicha es buena, y hoy tengo una dicha muy grande al veros aquí, porque aún estamos a

tiempo de que dejéis de ser Glutinos Infelices, y paséis a convertiros en ¡¡Glutinos Felices!!.

La familia no sabía que decir…. Y la tortuga prosiguió con su mensaje:

- Quiero enseñaros algo verdaderamente muy especial, es el lugar en dónde yo habito en ésta isla de Planeta Feliz, venid conmigo, ya queda cerca.

Caminaron como media hora, en la que tuvieron tiempo de hablar de muchas cosas de Planeta Feliz, y de contemplar aún más paisajes fantásticos, y llegaron a ese lugar, más espectacular y maravilloso si cabe, que todo lo anterior visto. Sus ojos no alcanzaban a ver el final de la copa de un enorme, no, enorme no, absolutamente gigantesco árbol de hojas verdes, con cantidad de lo que daban la impresión de ser, frutos llenos de luz brillante en su interior. Abajo, en su enorme y anchísimo tronco, una gran puerta redonda de color verde, que parecía ser la casa en la que vivía la tortuga.

Delante del árbol, una fastuosa fuente, de la que manaba gran cantidad de agua cristalina de colores azulados, y que iba a parar a un inmenso lago azul lleno de flores de loto, y nenúfares, como si fuera un Paraíso terrenal. De hecho, para ellos lo era. Estaban viendo un Paraíso. Era increíble ver también, todo el prado verde que nacía alrededor.

Allí entonces se pararon, y Berkana comenzó a explicarles que era lo que estaban viendo.

- Quise traeros hasta aquí para enseñaros mi casa, y que comprendáis bien lo que os pasa. Yo vivo aquí, en éste gran árbol que tiene años incontables, al igual que yo, que existo exclusivamente para cuidaros a vosotros, los Glutinos Infelices, que pasaréis a ser Glutinos Felices a raíz de ésta visita que me habéis hecho, y a quienes yo denomino "celíacos". Vosotros, ahora mismo, no sois felices porque la alimentación del lugar en el que tenéis que vivir, que es Mundo Glu, no sienta bien a vuestro intestino. Los cereales básicos que coméis a diario, trigo, centeno, cebada y avena principalmente, hacen daño a vuestro intestino, porque llevan una proteína, que es el gluten, que le hace mucho mal y perjuicio, provocando con ello, que vosotros dejéis de absorber los nutrientes necesarios, para estar saludables y felices, y apareciendo con ello, todo el malestar que tenéis.

Papá Glutin Infeliz respondió:

- ¿En serio?, entonces mis sospechas eran ciertas, y mi mujer también lo sospechaba, pero como allí los médicos no entienden de éstas cosas, no encontrábamos la solución. Hasta que llegó nuestra querida Mika, y al verla a ella así, definitivamente abrimos los ojos y decidimos buscar tu ayuda.
- Y ¿qué debemos de hacer entonces para estar bien?.- preguntó Mamá Glutina Infeliz.

Berkana respondió:

- Muy sencillo, eliminar el gluten de vuestra dieta de por vida totalmente, porque eso sí, lo que a vosotros os pasa, se llama Enfermedad Celíaca, y es un trastorno de vuestro sistema inmunitario, algo mucho más serio que lo que es una intolerancia alimentaria común.

Berkana
Poder Celíaco

eliacOnline.org
magasin.wordpress.com

-Os voy a explicar realmente quién soy yo, y en qué cereales debéis basar vuestra nueva dieta sin gluten, en sustitución a los que llevan gluten y os hacen daño, con una canción, a mí me encanta tocar la mandolina mágica, y pienso que así lo comprenderéis mejor.

La tortuga empieza a entonar su canción, y los tres se quedan asombrados, porque de su mandolina comienza a salir un arcoíris multicolor, lleno de notas musicales y dice así:

Yo soy BERKANA, la portadora de la Llama Sagrada,
A través de su calor abrasador,
Alcanzarás la sanación, purificación y la fortaleza.

Llama Dorada de Sabiduría eterna,
Contemplándola llegarás a sentir dentro de ti,
La verdadera esencia de tu ser,
Que es la chispa divina.

Llama de iluminación en todos los sentidos,
Jamás con ella te perderás,
Porque por el sendero de la vida te guiará.

Tortuga soy,
Larga vida, salud y fortuna represento y te doy.

Con mi bastón de poder,
Puedo hacer que dentro de ti,
Se despierte toda la energía que necesitas,
Para poder afrontar todo lo que la vida te traiga,

Puesto que eres un ser especial y como tal,
Con muchas dificultades tendrás que lidiar.

En mi vara llevo un arcoíris y una mazorca,
Ambos símbolos de prosperidad, abundancia y felicidad.

El Maíz, y también el Arroz,
Son alimentos de Dioses desde tiempos ancestrales,
Ten en cuenta, que esos son,
Los cereales sustitutos en tu alimentación,
Y por tanto, el gran valor que como ser tienes, incalculable.

Nadie hay igual a ti, porque en este mundo,
No hay ninguna copia, somos todos originales.

Con mi rayo mental,
Todo el conocimiento que necesitas
Lo pongo a tu disposición,
Solo tienes que creer, que ninguna limitación,
En verdad puedes tener,
Puesto que eterno eres, al igual que yo.
PODER CELÍACO me llaman,
Y soy esa energía que emana,
Que te empuja a tener las fuerzas suficientes,
En tu interior siempre estoy,
Para seguir adelante,
A pesar de todas las contrariedades que se te presenten.
Ten en tu mente, que CONTIGO ESTOY SIEMPRE.

- Eso es lo que quería deciros amigos. ¿Lo comprendéis todo mejor ahora?.

La familia no logra reaccionar del todo, porque aún están embobados de lo que acababan de ver, de escuchar, y por supuesto de saber.

- Si si si, lo comprendemos Sabia Berkana – responden.
- ¿tú siempre estarás con nosotros? ¿cómo?

La tortuga les responde:

- ¿Véis éste árbol absolutamente maravilloso en el que yo habito?
- Si claro- responden
- ¿Véis esa inmensa cantidad de frutos de luz, que cuelgan de sus ramas entre las hojas?
- Si claro- vuelven a responder
- Pues esos frutos, yo los llamo los "frutiglutis", es un nombre simpático que les doy, porque cada uno de esos frutos, representa a cada uno de vosotros, los Glutinos Felices, que no deben volver a ser "Glutinos Infelices". La luz que desprenden es un indicador de vuestra energía. Cada vez que uno de vosotros nace, automáticamente nace un "frutigluti" en éste árbol de la vida de los Glutinos Felices. Por eso yo sé, quienes sois, y por ello cuando no venís a verme para poner solución a lo que os sucede, me apeno mucho porque veo como los "frutiglutis" van perdiendo su energía, y por tanto su luz, igual que vosotros, que llegáis aquí muy apagados. Aun así, yo os cuido a todos para que nunca os apaguéis del todo, y podáis siempre volver a encontrarme y recuperar vuestra energía perdida. Cuando veo que algunos "frutiglutis" se van apagando, les insuflo con mi llama, energía renovada y les digo a través de su corazón, y su pensamiento, que vengan aquí a verme ¡¡para volver a estar Felices!!. Yo quiero ver a mis Glutinos Felices no, ¡¡INMENSAMENTE FELICES!!. Ya veis lo especiales que sois, ¡¡LOS CELÍACOS SOIS MÁGICOS!!!, nunca lo olvidéis cuando volváis a Mundo Glu, y para que ello no pase, os voy a regalar el medallón mágico de maíz. Es como el que llevo puesto yo colgado del cuello. Esperad un momento que entro en casa para cogerlos.

Los Glutinos ahora FELICES, esperan ansiosos ese regalo, están realmente emocionados. Berkana sale, y le entrega uno a cada uno.

-Éste para ti Papá, éste para ti Mamá, y éste para ti Mika.

-Y ¿para qué sirve ésto realmente?- Pregunta Mamá

- Este medallón representa el centro del Maíz, su corazón. Podría decirse, "la belleza interior del Maíz". Veréis que es como una preciosa flor o sol. Sirve para que estéis siempre conectados a Planeta Feliz, y que sepáis, que os llevamos en nuestro corazón todo el tiempo, y qué queremos, que vosotros nos llevéis en el vuestro también- responde Berkana. Aunque realmente, conectados, ya lo estáis conmigo siempre a través de los "frutiglutis". Es una manera "física" o "material", de deciros, que tanto yo, como los habitantes de Planeta Feliz, que ahora seguiréis conociendo, estamos con vosotros, tanto en los buenos, como en los malos momentos que paséis en vuestra nueva vida "Sin Gluten", ya que ser un Glutin Feliz, en Mundo Glu, no es tarea muy fácil, y como os digo en mi canción, con muchas dificultades tendréis que lidiar, en un mundo, en el que el Gluten está por todas partes presente, prácticamente. Además, Raku os servirá de guía. ¿Os ha dicho nuestro querido animalito quién es él realmente, o todavía no se os presentó como debe presentarse?

- Pues lo cierto, es que solo nos dijo – Hola, soy Raku - , y que le acompañáramos para encontrarnos contigo – respondió Papá.

- ¡¡Ay este Raku!!, siempre espera al último momento para presentarse de buenas formas. Voy a llamarle, para que venga a buscaros, y que podáis regresar a casa, y haga su presentación adecuadamente.

- ¡¡Raku, Raku!!, al instante aparece como de la nada, el pequeño animalito sonriente. ¡¡ A sus órdenes mi General !!, dígame que quiere.

- Raku, déjate de bromas y preséntate bien a esta querida familia- Le dice Berkana.

.- Perdóname Sabia Tortuga, es que íbamos con prisas y no me dio tiempo. Y disculpadme vosotros también, porque no era mi intención. Así que dicho todo ello, me presento:

¡Hola!, soy Raku,
Un duende dragón-roedor,
Si prestas atención a tu interior,
Podrás verme con los ojos de tu corazón.

Una fuerza mágica transmito,
Todos los secretos de la tierra conozco,
Su gran energía y poder sé utilizar,
Mi misión es poderte dar,
Salud, alegría, esperanza y protección.

La Enfermedad Celíaca,
Dolencia del intestino,
Sólo es una característica más que posees,
Como ser único, especial e irrepetible,
Que TÚ ERES.
Recuérdalo SIEMPRE.

Raku
celiaCOnline.org
elmagasin.wordpress.com

¡¡ Muy bien Raku!! – le dice Berkana. Eso sí es toda una señora presentación, y ésta familia no merecía menos, sonríe la tortuga.

- Pues amigos, me despido ya de vosotros, os dejo en manos de nuestro animalito, a partir de ahora, vuestro animalito también. Ahora os llevará, a conocer a dos queridos habitantes nuestros de Planeta feliz, encargados de explicaros más sobre vuestra nueva alimentación, y también de surtiros de alimentos sin gluten. Ellos se llaman Zeín y Orzina, respectivamente el elfo del Maíz, y el hada del Arroz. ¡¡Raku!!, ya sabes, condúcelos por favor hacia la isla de Zeín y Orzina para que los conozcan.

La tortuga al igual que a su llegada, les da un gran abrazo a los tres, y les dice –Estoy, y estaré siempre con vosotros, que no se os olvide nunca lo mágicos y especiales que sois-.

- ¡¡Vamos chicos!! Dice Raku muy feliz, vais a ver todas las cosas que cultivan nuestro elfo y nuestra hada, que es una maravilla de ver su Isla. Son unos excelentes agricultores, y saben todo lo que hay que saber, de la alimentación sin gluten.

Cruzan los cuatro nuevamente por la cortinilla de agua de la cascada, y vuelven a subir y bajar escaleras, y a cruzar diversos puentes, hasta que por fin llegan a la Isla en donde habitan el elfo y el hada. Es un preciosísimo lugar de ríos, lagos, fuentes, campos verdes, llenos de árboles frutales y de extensas huertas a rebosar, de toda clase de alimentos, exentos de gluten en su naturaleza. Todo, absolutamente todo, apto para los Glutinos Felices.

Raku los conduce hasta el lugar en dónde están las casitas de ambos seres mágicos, y se quedan asombrados de su belleza. Son dos casitas juntas, una es una mazorca de maíz, con sus ventanitas, tiene hasta terraza, y su puertecita, con un tejado de hojas verdes. La otra casita, está hecha toda de arroz, y tiene también su terracita-balcón hermoso, y un tejado digno de cualquier fantasía, en un tono fucsia precioso. En esas casitas, está claro, que sólo podían habitar, el elfo del maíz, y el hada del arroz.

Zeín y Orzina, son el elfo, y el hada,
Del maíz y del arroz,
Cereales básicos sin gluten,
En la dieta de los celíacos.
Los dos junto a tí siempre están,
Cuidándote y preocupándose, de tu alimentación,
Para que la lleves siempre a rajatabla,
Y no caigas en ninguna "tentación".
Cultivan su huerta,
Y se alimentan, con todo lo que les da la naturaleza.
Frutas, hortalizas, verduras y legumbres.
Huevos, patatas, carne y pescado,
Todos ellos, buenos alimentos,
Que dan salud a tu cuerpo,
Y en los que tu dieta debes basar.
Consumir productos envasados, no es lo más sano,
La regla de oro a seguir en ese caso,
Es que "menos es más."
Quieren que tengas presente,
Que la Celiaquía es para toda la vida,
Y siempre, tu alimentación sin gluten, deberás cuidar.
Por ello, no debes meter la pata, ellos te ayudarán,
Ni pensar nunca, que "por un poco de gluten que comas, no pasa nada",
Si saludable y fuerte quieres estar

ZEÍN
Orzina
celiacOnline.org

Ambos seres mágicos, tienen un aspecto verdaderamente tierno. Los dos con sus alitas de color, vuelan y se pasean, por sus grandes campos, repletos de alimentos sanos cien por cien, para los Glutinos Felices. Dos cosas les caracterizan principalmente, a Zeín su enorme sombrero de hojas con su mazorca, y a Orzina, su preciosa diadema de arroz, y sus coletas llenas de arroz también. Los dos llevan sendos collares de maíz y arroz, y ropas hechas con hojas a juego con sus complementos de la cabeza.

-Venid con nosotros- les dicen a la familia -Os tenemos que llevar a una isla por la que ya habéis pasado, junto a la entrada, y a la vez salida, de Planeta Feliz, para que os llevéis de aquí, la mayor cantidad de alimentos posibles sin gluten. Pero no os preocupéis, porque también en Mundo Glu, tenemos sitios en dónde os podrán abastecer, de Glutinos Felices como vosotros, que se dedican a ello junto a nosotros, y que no habéis conocido aún, porque todavía no habíais despertado a la nueva vida "sin gluten". El medallón de maíz que vemos lleváis colgado, que os regaló nuestra querida tortuga, os servirá de conector con nuestro Planeta, y con nosotros, como ya os dijo seguro Berkana, pero también, para encontrar todos los lugares, en los que podréis surtiros sin peligro de encontrar gluten en los alimentos, ya que en Mundo Glu son escasos. Veréis que esos alimentos, llevarán un símbolo como el que lleva Raku en su barriguita, una espiga de trigo barrada. Eso identificará los alimentos que serán aptos y seguros para vosotros. Puede ser que también, leáis la leyenda "SIN GLUTEN". En Mundo Glu, se venden muchos alimentos que van envasados, y el gluten se puede esconder en ellos de las formas más traicioneras, como pueden ser, en aromas, excipientes, conservantes, saborizantes, colorantes, etc…Y queremos que tengáis siempre presente una regla: SI DUDAS, NO LO COMAS.

-Si no estáis seguros de que un alimento es apto, no lo comáis, porque cada vez que ingiráis algo con gluten, estáis poniendo en peligro vuestra salud, y os podréis volver a sentiros muy Infelices, y no queremos, ni querréis que eso suceda ¿verdad amigos? .Nosotros pondremos de nuestra parte, todo lo que está en nuestras manos, pero también vosotros, tenéis que poner de la vuestra, y seguir siempre a rajatabla, la dieta sin gluten, para que vuestra luz no disminuya, ni se apague, y nosotros no estemos tristes. Solo queremos vuestra felicidad,

porque la vuestra, es la nuestra. Grabaros a fuego en la cabeza nuestro lema "SIN GLUTEN, ME SIENTO FELIZ".

Zeín y Orzina, pesan en un mostrador que tienen, todos los alimentos sanos, para los ahora "Glutinos Felices", o "celíacos", que ellos mismos han cultivado, con todo el amor y esmero. Se los ponen en bolsas, para que se los puedan llevar, y con ello, empezar una nueva vida muy feliz "sin gluten".

Se despidieron de ellos, con muchos besos y abrazos, esperando volverse a ver pronto, y se dirigieron hacia la isla de entrada-salida, en donde siempre está el angelito Mays, esperando para despedirse, de todo aquel que vuelva a bajar a Mundo Glu.

Planeta
Feliz

celiacOnline.or
elmagasin.wordpress.co

-¡¡Caray chicos!! , si parece que ya hasta os ha cambiado la cara, y ahora salís ¡¡rebosantes de felicidad!! . Esas preciosas sonrisas no las traíais cuando llegasteis. Cuanto me alegro de veros así. – dijo Mays con una sonrisa también de oreja a oreja.

-Cuánta razón tienes Mays- respondió Mamá Glutina Feliz. No tenemos palabras, ni gratitud suficientes, para poder agradeceros todo lo que habéis hecho por nosotros aquí, en éste lugar único, mágico y tan sumamente especial.

-No hay nada que agradecer Mamá Glutina Feliz - la razón de nuestra existencia, sois vosotros. Sin vosotros, yo no podría estar aquí- decía Mays emocionado.

Se fundieron todos en un enorme abrazo, y se despidieron prometiendo volver pronto. Mays les bajó la escalera, para que pudieran llegar a tierra firme en Mundo Glu, y una vez les vio llegar, la volvió a subir, esperando como siempre espera, a los nuevos visitantes que les toque llegar, y sobre todo, vigilando, que el pillo de Glutin, no se cuele allí bajo ningún concepto.

Una vez abajo, se encontraron con Glutin, y era inevitable que les hiciera unas preguntas al verlos:

- Bueno, y ¿qué tal todo por allí?, ¿es bonito?, ¿sabéis por qué no me dejan subir, por qué no me quieren?

A lo que ellos respondieron – sí, es un lugar indescriptiblemente bonito Glutin - y sí, sabemos por qué no puedes subir allí, y es mejor para ti que no lo sepas, a lo mejor te pone triste saberlo, y no queremos herir tu sensibilidad. Quédate con la frase de que "uno no puede gustar a todo el mundo", y no por eso, eres mejor o peor. Para unos serás bueno y te querrán mucho, pero para otros no serás tan bueno y no te apreciarán tanto, cada parte por su razón correspondiente. Se despidieron de él, y se marcharon de allí, de vuelta rumbo a su hogar en Mundo Glu. Nuevas aventuras allí les esperarán, con su nueva vida "sin gluten".

Glutin, se quedó pensativo, y con cara de resignación. Él, en el fondo, no querría hacer sentir mal a nadie, pero a los celíacos, sí les hace sentirse mal, y por eso, hay que evitarlo siempre.

¡¡¡Martina!!! ¡¡¡Martina!!!, decía sobresaltado Manuel, ¡¡despiértate que ya es tardísimo!! , son casi las doce del mediodía, has dormido como una marmota toda la noche, y has debido soñar algo raro, porque a veces murmurabas cosas, o incluso algo tarareabas como una canción. ¡¡A quién no me dejaste dormir bien fue a mí!! . Espero que te encuentres mejor, o bien del todo ya hoy, después de lo de anoche.

¡¡Ay Manuel!! , ¡¡si yo te contara todo lo que he soñado!! , decía aún Martina medio bostezando. Soñé con un mundo ideal para los celíacos, ese que siempre querríamos que existiera, pero ¿sabes?, hoy me siento diferente, especial, me siento muy bien, ME SIENTO FELIZ.

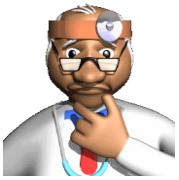
Creo que algún día haré un cuentin de esto, para que otros celíacos lo puedan leer todo lo que yo viví, y ellos se puedan sentir tan felices, como me siento yo ahora mismo. ¿Sabes cómo termina mi sueño?, en que yo soy un Hada Celíaca, que bailo al son de una mandolina mágica, que toca una sabia y poderosa tortuga, que nos cuida y quiere mucho a todos los celíacos, en un Planeta paradisíaco, en que todo es "Sin Gluten", y mientras bailo, hay un elfo del maíz, y un hada del arroz, que bailan conmigo volando, levitando, los 3 con nuestras alitas, y a la vez que lo hacemos, ellos me transmiten toda su energía, para que yo me recupere del todo, y lo cierto, es que ¡¡hoy me siento nueva!!. Así que algo de real, yo creo que ha tenido y tiene, Manuel.

- ¡¡Madre mía Martina, que loca estás!!- dice Manuel sonriendo en tono de broma, - pero a imaginación no hay quién te gane. Si tú te sientes bien, es lo que más me importa, y si a ti, tus hadas, duendes, elfos, tortugas, o lo que se te ocurra, te hacen sentirte así de feliz, solo puedo decirte que ¡¡sigas soñando!! , aunque sabes, que yo soy más de mantener los pies en la tierra.
- Tú también sabes Cariño, que todo se hereda, y aparte de la Celíaca, de mi familia, heredé también ser una soñadora. Y te puedo decir, lo que decía un célebre escritor irlandés, Bernard Shaw: "Ves cosas y dices, "¿Por qué?" Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo, "¿Por qué no?".

www.celiacOnline.org
www.elmagasin.wordpress.com

ANEXO 1

LA CANCIÓN DEL CELÍACO



Un día al médico de Digestivo fui a visitar
Tenía síntomas varios que me hacían sentir mal
Anemia, barriga hinchada,
Cansancio y hasta ansiedad.
Me hizo pruebas diversas y se hizo la luz al final
Me confirmó que padezco la Celíaca
¡Que felicidad!

¡Al fin de toda duda salí!
Una nueva vida comencé
Y en el Mundo Sin Gluten entré
Trigo, avena, cebada y centeno no puedo comer
Para mi cuerpo que es mi casa, son veneno
Y por tanto, prohibida su entrada tengo
Panaderías, pastelerías y pizzerías
¡Clausuradas para mí!

Maíz y arroz son buena sustitución
Mi alimentación es ahora
Mucho más saludable
Que la del resto de la población
Fruta, verdura, carne y pescado

Huevos, patatas y legumbres
Todos ellos, buenos alimentos,
que dan salud a mi cuerpo

En esta sociedad
en la que el gluten muy presente está
Muchos obstáculos tengo que sortear
Comer fuera es un peligro,
Salsas, rebozados, frituras y demás
Tengo siempre que evitar,
Porque a mi intestino hacen mucho mal
A no ser que coma en sitios especiales
Que muy escasos están

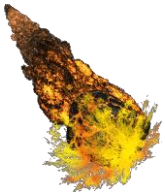
En el supermercado
al que acudo con atención
¡Menudo problema con el etiquetado!
Siempre leyendo los ingredientes
En los cuales puede estar el gluten presente
Hasta un 80% de los productos manufacturados
¡Pueden estar con harina de trigo "contaminados"!

Los productos especiales sin gluten, ¡Que ricos están!

Pero poquitos podemos comprar, y algo el precio, podría bajar.
Tenemos que hacer piruetas
Para poder llevar bien la dieta
El Ministerio de Sanidad,
Dice que nos va a ayudar
Y ninguna campaña de información
Hace para la población,
Lo que evitaría males mayores que se puedan dar.

Con la Iglesia también hemos topado,
Y con la Comunión lo tenemos más complicado.
Dios solo está en el trigo, dice la ley de Roma
Más se olvidan que es omnipresente
Y en mi corazón lo tengo siempre

Con todo esto, sabemos valorar
Que solo padecemos de esta enfermedad
Puesto que cosas peores se pueden dar
Y el Poder Celíaco
siempre estará
Dispuesto a sortear
¡Todas las dificultades
Que se puedan presentar!



Todas las cosas que se nos niegan
Con paciencia y lucha conseguiremos
Porque sin lugar a dudas
¡Nos lo merecemos!

También quiero recordar,
que 80 de cada 100
Faltan por diagnosticar
Y que tú también puedes formar
¡Parte de nuestra gran familia mundial!

ANEXO 2.

EL UNICORNIO ROSA

Hans Christian Andersen dijo en alguna ocasión que "la vida en sí , es el más maravilloso cuento de hadas" , y tanto es así, que éste cuento corto es una prueba de ello.

Érase una vez, una pequeña y preciosa niña rubia, de hermosos ojos azules como el cielo, llamada Olivia, que tenía un sueño en su interior. Soñaba y soñaba, con poder tener un caballo rosa, no pensaba casi en otra cosa, pero su sueño era imposible de realizar, ya que caballos rosas, no existen, en la realidad.

Su querida madre, Paula, siempre encantada, de darla todo lo que pudiera necesitar o desear, en este caso, no la podía contentar, y lo más que pudo hacer, fue regalarla un precioso caballo rosa de juguete, a ver si con ello, su deseo se podía colmar. Pero, aunque a Olivia la gustó mucho el regalo, no era exactamente, lo que ella siempre había deseado.

Con el paso del tiempo, ese sueño fue creciendo y creciendo, y haciéndose cada vez más grande dentro de su corazón. -¡¡Quiero un caballo rosa!!- ¡¡ Quiero un caballo rosa!!-, decía la pequeña, una y otra vez, pero su deseo no se podía satisfacer.

Olivia y su madre, tenían una amiga en común, llamada Martina, a la cual, la encantaban los cuentos de Hadas, desde que era muy niña. Tal era así, que precisamente, un cuento de Hadas escrito por ella, fue lo que unió a las tres amigas.

Martina y Olivia, tenían entre varias cosas en común, una en especial, ambas sabían lo que era la Enfermedad Celíaca, porque las dos, lo eran, eran celíacas, y de eso trataba el cuento que las unió, ya que Paula, acudió con su pequeña Olivia, a la presentación del cuento de Martina, en la librería en la que se realizó.

Desde ese mismo día, Olivia también le decía a Martina ¡¡Quiero un caballo rosa!! ¡¡Quiero un caballo rosa!! , y tanto Martina, como su madre Paula, sonreían a la pequeña, y la decían – a lo mejor un día.. lo puedes tener-.

A partir de ese mismo día también, Martina, se convirtió para ambas, en una especie de "Hada Madrina", ya que así aparecía ella, en el cuento que escribió y dibujó, para todos los celíacos, y eso, la emocionaba enormemente. Era el mejor de los premios para ella, sin duda.

Martina y la madre de la pequeña, se comunicaban con frecuencia, y poco tiempo después de conocerse, Martina le dijo a Paula:

- Los caballos rosas reales, solo se encuentran en el mundo de las Hadas, y a ese mundo solo se accede a través de los sueños, y solo podemos llegar a materializarlo aquí, en el mundo real, a través de objetos, dibujos, o fotografías que lo puedan representar. Un día de éstos, el caballo rosa de Olivia, tendrá una representación aquí seguro. Palabra de "Hada Madrina"- decía sonriendo.

Pasados no más de dos meses, de aquellas palabras, Martina tuvo un sueño, uno de los sueños más bonitos que había tenido en toda su vida, y fue así, porque tuvo una compañera en su "País mágico de Hadas", que hacía tiempo que llevaba esperando ver allí.

-¡¡ Hada Madrina!! ¡¡Hada Madrina!! ¡¡ estoy aquí !!-, dijo Olivia

- ¡¡ Olivia, que alegría que al fin hayas venido!! , ¡¡Te estaba esperando, para regalarte tu caballo rosa !!, mira, ¡¡aquí lo tienes!!-, la dijo Martina muy contenta.

La pequeña Olivia, llegó a través de sus sueños, y pudo al fin hacer realidad su anhelo de tener un caballo rosa, y es que, en el mundo mágico de las Hadas, toda Hada tiene su caballo rosa, o del color que desee, y más concretamente, un caballo unicornio, los caballos que tienen un solo cuerno en la frente. La niña estaba entusiasmada, no se lo podía creer, que al fin estaba con su unicornio rosa, ¡¡su sueño se había cumplido!!.

-¡¡Qué feliz estoy Hada Madrina!! ¡¡Muchísimas gracias!!-. dijo Olivia.

- No hay de que cariño- La dijo Martina, y prosiguió- debes saber, que los unicornios solo los pueden ver, aquellos que son bondadosos, puros de corazón, como tú lo eres, y todos los niños lo son, también los adultos que aún conservan su "niño interior", su inocencia, los podrán seguir viendo, a ellos, y a todo el mundo mágico de las Hadas, porque realmente existe, solo que la mayoría de adultos no creen en ello, porque no lo pueden ver, al haber perdido su parte inocente. Es importante que no pierdas esa inocencia, cuando te vayas haciendo mayor, siempre trata de mantener viva a tu "niña interior", porque sólo así, podrás seguir visitando y disfrutando de tu precioso unicornio rosa, que por cierto, su nombre es "Axus", y representa la libertad, la pureza, la fuerza, el valor y la magia, además de que te brindará protección y te ayudará a que siempre estés bien y feliz, así que ¡¡cuídalo y mímalo mucho!!-

- Muy bien Hada Madrina, trataré de seguir tus buenos consejos- dijo Olivia.

-Sólo una cosa más- dijo Martina – Nunca olvides tampoco, que lo que creemos que es la realidad, puede ser lo que es un sueño, y lo que soñamos, es lo que en verdad es la realidad, y es que, cuando más despiertos estamos, es cuando soñamos, pequeña Olivia. Por eso, siempre persigue tus sueños, nunca te detengas, ni dejes que nadie lo haga, porque ya sabes, que de una o de otra forma, se cumplirán, muchas veces, de la manera en que menos imaginamos, o esperamos que se cumplan- dijo sonriendo Martina a Olivia.

Y de repente, Martina se despertó y no pudo hacer otra cosa que escribir lo que había soñado para que siempre se recordara.

Y así se hizo, y así queda presente, para Olivia, y para todos los niños, y adultos, que siguen conservando su "niño interior".

Colorín colorado, este cuento se ha acabado.

¿Y tú, querido/a lector/a…. aún puedes ver a tu unicornio, en tu color favorito?.

Designed by:
Ángeles Alonso
copyright
all rights reserved

© M. Angeles

Descárgate de forma gratuita nuestro **Manual de la Dieta Sin Gluten**. En él encontrarás toda la información necesaria para llevar la dieta correctamente. Accede pinchando en nuestra imagen, o AQUÍ

ISBN 978-84-606-6060-6