



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**
of East Central Wisconsin

EL REINO LIBRE DE GLUTEN

Alan Klapperich - Director de Filial
Grupo de Intolerancia al Gluten del Este Central de Wisconsin
www.gigofecw.org • <https://www.facebook.com/GIGofECW>

Traducido al Español por Alicia Romo
Miembro y colaboradora de Celiacos de México y del Grupo de Intolerancia al Gluten
<http://www.celiacodemexico.org.mx> • <https://www.gluten.org>

Es hora de ir en una aventura con "Generation GF," mientras que viajamos a la temporada de princesas, caballeros y dragones en El Reino Libre de Gluten. Este cuento, escrito por un voluntario del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), es una historia de una época pasada, y te llevará a un lugar caprichoso donde los héroes también siguen dietas especializadas: igual como tu. Originalmente el cuento apareció en la revista de "Generation GF," y ahora te llevará a un mundo imaginario, enseñándote que el vivir sin gluten es algo que también puede existir en los mundos creativos de tu imaginación.

Capítulo 1

Érase una vez, en un reino no muy lejano, vivía un caballero muy fuerte y guapo. Como todos los caballeros de su época Sir Alcher prestó juramento para mantener los valores de fe, lealtad, coraje y honor; una tarea que él tomó muy en serio. Detrás de cada gran caballero existe una gran dama; Lady Pechal no era la excepción. Mientras que su trabajo no era tan aventurado como el de su esposo, era igual de importante. El trabajo de Sir Alcher era proteger a todos los demás, la tarea de Lady Pechal era cuidarlo a él, para asegurarse que estuviera saludable y feliz. No se dejen engañar por su aptitud en las artes culinarias; ella podía manejar una espada tan fácil como un cucharón. Una protectora para un protector; ¡un trabajo muy importante de verdad!

Sir Alcher era conocido en todo el territorio por sus destrezas físicas y su habilidad para matar dragones. El haber arrebatado a la hija del rey, de las garras de tal bestia le creó gran fama y honor al caballero, así como agradecimiento por parte del rey. Sin embargo, a pesar de sus extraordinarias habilidades, el caballero podía sentir que sus poderes lentamente se esfumaban. Él sabía que algo estaba mal. Él hubiera jurado que cada noche bebió un poco de más de la cerveza y el vino del rey; pero esto no sucedió gracias a Lady Pechal. El valiente caballero hizo todo lo posible para luchar contra el maléfico hechizo, pero éste era tan poderoso. Sus entrañas se sentían como si se hubiera tragado un dragón. Temía que él también echaría fuego por la boca; ¿Tal vez esa era la revancha de la bestia por todas las muertes de dragones? ¡Las batallas requerían la máxima concentración posible y un solo descuido podría costarle la vida! ¿Cómo podría proteger el reino si siempre estaba enfermo, cansado y malhumorado? El constante declive fue muy problemático no solo para él, pero también para Lady Pechal y su rey.

Después de mucha persistencia, Lady Pechal fue capaz de convencer al siempre obstinado caballero de consultar a un doctor. De hecho, él visitó varios doctores en el reino. Cada uno de ellos usó su sabiduría en un esfuerzo por solucionar el sufrimiento del caballero, pero ninguno de ellos fue exitoso. Una cosa muy peculiar es que había otros en el reino que sufrían de cosas similares. El caballero Alcher continuó enfermándose y consumiéndose ante los ojos de los demás. El demonio fue consumiéndolo poco a poco, así como a los otros. Una noche después de la cena el caballero se encontró a sí mismo doblado de dolor, tembloroso y sudoroso. Él no esperaba volver a ver la luz del día. Así como pasaba de lo consciente al inconsciente, Alcher recordó encontrarse con un ser muy peculiar durante uno de sus viajes.

Roderick, el mago, vivía muy lejos en otro reino. Nadie sabía mucho acerca del solitario mago excepto que hablaba con un acento diferente y se consideraba como “excéntrico” o “completamente loco”. A diferencia de otros, el caballero no le temía. Tal vez solamente porque Roderick era el indicado para ayudarlo. El caballero estaba dispuesto a intentar cualquier cosa con tal de reestablecer su vida.

Después de varios días de cabalgar Sir Alcher llegó, exhausto casi a morir, a la casa del mago. Una vez dentro se sentaron y Roderick comenzó a escuchar al caballero. Comprendiendo y entendiendo todo lo que le era revelado. Después de un poco de reflexión Roderick silenciosamente se levantó y se desapareció entre su enorme biblioteca. Estaba llena de manuscritos antiguos, gráficas, pergaminos y mapas - todo lo que se puedan imaginar e incluso algunas cosas más allá de la imaginación.

En algún momento Roderick apareció con una ligera sonrisa y un montón de manuscritos. Pronunció palabras del antiguo físico griego Hipócrates - “Dejar que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”. El mago preguntó al caballero si él alguna vez había considerado al alimento como su enemigo. Desconcertado por la pregunta tan extraña, Sir Alcher respondió no

y preguntó por qué. Compartiendo de esa sabiduría inusual para su edad, el mago le explicó al caballero que los mortales enferman porque sus cuerpos se rebelan contra alimentos ofensivos como los campesinos enojados contra su rey opresivo. El caballero pensó cuando él se sentía de lo más mal - isí, era después de que había comido! Las cosas ahora comenzaron a tener sentido.

Roderick continuó explicando que muchos alimentos podrían hacer que el caballero enfermara, pero iban a comenzar con los más ofensivos. Él sugirió a Alcher no comer alimentos con trigo, cebada, centeno y avena, porque éstos contenían una sustancia llamada gluten. Esto significaba no panes, no pasteles, no bollos, no cervezas o cerveza de malta. Trigo, cebada y centeno son las tres principales siembras que cosechaban los agricultores del reino.

Para entonces la cabeza de Sir Alcher le daba vueltas más rápido que un molino de viento moliendo trigo en un día ventoso. Aturdido y confuso, el caballero le preguntó a Roderick: ¿Cómo es que él debía saber todo eso? Roderick sonrió y le dijo a Alcher no temer, él le enseñaría todo mientras se recuperaba. Tú verás hacer lo que los magos hacen y sabrás lo que los magos saben; ahora Roderick sabía que el gluten estaba detrás de muchas enfermedades en el reino. En el transcurso de varios meses, el mago generosamente compartió sus conocimientos de medicina, alimentación y nutrición. Alcher aprendió que cada bocado es importante cuando se trata de nutrición y cada “skerrick” [el término del mago para una pizca, una migaja, una pequeñísima cantidad] debía ser eliminada; solamente cero gluten será – sin gluten – siempre.

La salud de Alcher mejoró continuamente durante su estancia con Roderick. Comenzó a regresar la agudeza mental, la fortaleza física y la resistencia. El noble caballero, empezaba a sentirse como él mismo otra vez. Al principio, Alcher estaba escéptico de las afirmaciones de Roderick acerca de los efectos del gluten. ¿Cómo podría “el pan de vida” ser de hecho “el pan de muerte”? Roderick le explicó que ningún humano está preparado para digerir el gluten adecuadamente.

Era el momento para Alcher dejar esa seguridad que ofrecía la casa cero-gluten del mago. Él ahora estaba bastante bien como para sobrevivir al viaje de regreso a casa y sobre todo bien armado; en esta ocasión con conocimientos. Su caballo estaba cargado con pergaminos y manuscritos llenos de recetas e información nutricional, harinas exóticas con cero-gluten y semillas para plantar granos con cero-gluten. Antes de salir, Alcher de nuevo agradeció a Roderick por toda su ayuda. El mago amablemente aceptó los elogios de Alcher, pero le dijo que eran innecesarios; Roderick simplemente hacía su parte para cumplir con el destino. Alcher lucía confundido. Roderick le reveló que el caballero había sido elegido por sus habilidades. ¿Elegido? ¿Elegido para qué Alcher se preguntó? El caballero ha sido llamado a una nueva misión para eliminar gluten en lugar de eliminar dragones. Existe mucha gente enferma en el reino y él debe ayudarla. El gluten es un adversario mucho más grande y peligroso que cualquier dragón. Roderick le señaló a Alcher que él luchó contra el gluten y ganó; él sabe lo que se necesita para

ganar. Con esta nueva pieza en el rompecabezas, Sir Alcher pone en marcha su nuevo viaje a un nuevo destino. ¡Que te vaya bien! Buena suerte en la creación de un reino sin gluten.

Capítulo 2

El caballero se montó sobre su caballo palafren favorito, Chaser. Chaser fue elegido por su suave andar, lo cual sería más cómodo en este largo viaje. Los caballos jugaron un papel muy importante en la vida diaria del reino. Fueron usados para transporte, agricultura, cacería y por supuesto el llevar a los caballeros a las batallas. A menudo, los caballeros que eran muy ricos poseían diferentes tipos de caballos; cada uno se usaba para una tarea específica. Para cabalgar y viajar, los mejores y más caros eran los caballos palafren, como lo era Chaser. Los caballos destrier eran muy conocidos por su fuerza, velocidad y agilidad, lo cual los hacía perfectos para ser caballos de batalla. Una vez que se puso cómodo, Alcher no pudo dejar de notar lo bien que se sentía estar nuevamente de regreso en su silla de montar.

Con un suave golpe de sus talones en los costados de Chaser, Sir Alcher comenzó su viaje de regreso a casa. Una llovizna ligera comenzó a caer al momento de que volteó por última vez para decir adiós con la mano a su nuevo sabio amigo. Roderick agitó su mano y gritó: “¡Qué estés bien mi amigo! Recuerda que cada bocado cuenta”.

Alcher sonrió y respondió “levantando sus pulgares” en señal de aprobación, y desapareció entre el bosque.

Castillo-Dulce-Castillo estaba a varios días de viaje. Este tiempo de tranquilidad le permitió a Alcher pensar acerca de todo lo experimentado durante su estancia con Roderick. Ha sido un tiempo de grandes cambios y desconciertos. Su vida ha sido ahora completamente volteada de arriba a abajo. Muchísimos detalles, muchísimas reglas. Hubo mucha información que Roderick trató de meter a la vez en su cerebro, Alcher pensó que de seguro su cerebro iba a explotar! La avalancha de pensamientos y emociones fueron todas muy abrumadoras y frustrantes. Alcher se preguntaba: ¿Qué tal si el mago estaba equivocado acerca de todo esto? ¿Tal vez el gluten no sería la razón de su enfermedad? ¿Si en realidad era un problema, por qué él, por qué ahora? Él estaba molesto porque esto iba a cambiar su vida como ya lo sabía - nada sería lo mismo nunca más. ¿De verdad ganó la batalla contra el gluten tal como lo dijo Roderick? Alcher se detuvo a medio pensamiento y se dio cuenta que Roderick le dijo que experimentaría estos pensamientos y sentimientos. El caballero estaba de duelo; estaba molesto y entristecido por lo que el gluten le había estado haciendo a su cuerpo y a su vida.

Era de esperarse y completamente normal sentir tristeza, enojo, felicidad, sentirse frustrado, confuso – algunas veces todo a la misma vez. Roderick previno a Alcher no ignorar todos estos sentimientos. Porque si lo hacía, él tendría un demonio viviendo dentro de él, mucho más

peligroso que un dragón de tres cabezas. Muy en el fondo, Alcher sabía que necesitaba acudir a alguien en quien confiara; alguien con quien pudiera hablar de sus sentimientos. Un escalofrío violentamente recorrió su espina dorsal de arriba a abajo.

Siguiendo los pasos de su padre, Alcher había sido entrenado para ser un caballero desde la edad de los 7 años. Sin embargo, absolutamente nada de esto lo prepararía para la tarea más difícil que se le haya pedido a cualquier caballero, en cualquier reino – es decir lo referente a sus sentimientos. Angustiado pensó, ¿sería mejor ser arrojado a una fosa con miles de ratas hambrientas! El entrenamiento de Alcher lo preparó para hacer las cosas correctamente y “caballerosamente”. Él sabía que tenía que lidiar con esto, así que se comprometió con él mismo a hacer lo correcto.

Todo el mundo se aflige en determinado momento de su vida; reyes, reinas, campesinos, adultos, niños y sí también los caballeros valientes y poderosos; cada uno de una forma diferente tan única como su huella dactilar. La aflicción llega cuando uno se da cuenta de que las cosas solían ser diferentes de la forma en que las cosas son ahora. Hablar sobre esos sentimientos con una persona de confianza es una forma de dejar ir el pasado y prepararse para el futuro. Desde que Alcher había estado tan enfermo, era aceptado dejar ir esa enfermedad con el fin de prepararse para mejorar su salud. Sí, significaba que su 'antigua normalidad' de su forma de vida ya no lo sería más, pero valdría la pena el esfuerzo el recuperar su salud y crear una 'nueva normalidad'. Será un trabajo duro, pero para el caballero no era extraño el trabajo duro. Después de todo, uno no es caballero si no se tiene compromiso, dedicación y trabajo duro; lo mismo aplica para vivir sin gluten. Sir Alcher hizo una promesa. Los caballeros siempre cumplen sus promesas, pase lo que pase.

A estas alturas Alcher y Chaser estaban medio día más cerca de casa. La lluvia se detuvo, las nubes estaban desapareciendo y el sol resplandeciente con sus rayos directos de luz. Era una vista gloriosa a observar. Seguramente esto era una señal de que la vida de Alcher estaba en el camino correcto. Adelante en la distancia, podía ver una luz trémula. Era el reflejo del sol en algo brillante, pero ¿qué? Un estirón rápido en las riendas de Chaser los hizo detenerse. Por instinto el caballero revisó para estar seguro que todavía tenía su espada con él. Ya que todavía no se sentía completamente fortalecido, Alcher debía ser cauteloso ya que no sabía que le esperaba por delante. Si eran unos bandidos, sus habilidades momentáneas para luchar podrían no ser capaces de salvarlo. Podría también ser probable que lo superaran en número. En este momento un enfrentamiento directo podría no ser el plan más inteligente. Hay una línea delgada entre la valentía y la insensatez y esta situación requería más de inteligencia que de fuerza.

En el camino donde estaban era el único en esa área - ningún otro camino de entrada, ningún otro camino de salida - sus senderos se cruzarían. Analizando la topografía del terreno y su ubicación, vio que había campo abierto un poco más adelante. El campo abierto no le ofrecería

protección alguna o algún lugar donde esconderse. Se encontraría a la intemperie y desprotegido. El elemento sorpresa es una táctica importante en la guerra; algo que Alcher sabía muy bien. La opción más inteligente era quedarse en el bosque donde había lugar suficiente donde esconderse. Esconder a un humano es una cosa, pero esconder a un humano y a todo un caballo es, por supuesto harina de otro costal.

Saltando, Alcher dirigió a Chaser entre el bosque al lado del camino. Él quería adentrarse lo suficiente hasta camuflarse, pero no demasiado lejos que él no pudiera ver el camino. La maleza era densa, pero no lo suficiente como para ocultar a un caballo que era 16 manos de altura [una mano equivale a cuatro pulgadas]. Ya que la naturaleza no le había proporcionado la protección necesaria, Alcher tendría que crearla – y de prisa. Encontraron un montón de arbustos que no requerían tanto trabajo para obtener una cobertura completa. Sacando su hacha de su alforja, comenzó a cortar ramas de buen tamaño para agregar a los arbustos ya existentes.

Después de algunos arreglos creativos y estratégicos, ya tenía algo que les sería útil. Después de guiar a Chaser detrás de la cortina de hojas, regresó al camino para ver que tan bien estarían escondidos. Él quedó muy impresionado con su trabajo. Algún día cuando sea demasiado viejo para realizar trabajos de caballeros, a la mejor podría vender arreglos florales a las gentes del pueblo. Riéndose de sí mismo, regresó a esperar en el lugar donde estaba Chaser. Aunque él no quería hacerlo, le quitó a Chaser la pesada alforja. Necesitaban estar preparados para cualquier cosa, el estar sobrecargados con la valiosa carga de Roderick no les permitiría tener óptima velocidad y agilidad. En caso de salir vivos de esta situación, ellos podrían regresar por la carga. Después de montar a Chaser, cortó solo unas cuantas ramas para que pudiera tener una mejor vista del camino.

Terminó justo en tiempo ya que el silencio del bosque se vio interrumpido por el ligero ruido de un galope. Cada vez galopes más rápidos; éstos viajaban a un ritmo acelerado y cada vez se escuchaban más fuertes. El corazón de Alcher estaba latiendo casi igual de rápido que esos galopes. Con los ojos cerrados, escuchando cuidadosamente, trató de determinar cuántos venían en el grupo. Sus oídos le dijeron que uno, pero quería una confirmación visual antes de hacer cualquier decisión. No le tomó mucho tiempo a sus ojos ver lo que sus oídos habían escuchado – un caballo, un jinete. Alcher suspiro aliviado – uno a uno eran mayores probabilidades.

Analizando al caballo y al jinete, le parecían extrañamente familiares. La marca en el caballo, la vestimenta y la postura del jinete parecían muy similares a la de su escudero ¡Cavalon! Era necesaria tener una vista más de cerca y sin obstrucciones. ¿Por qué su caballero en entrenamiento estaría ahí?

Alcher y Chaser comenzaron a salir de los arbustos tan rápido como les era posible. Una vez en el camino, Chaser una vez más estaría a la altura de su nombre; rápidamente alcanzaría a su objetivo que tenía por delante. En poco tiempo ellos iban a todo galope y acercándose cada vez más. El

viento azotaba a través de la cabellera de Alcher y la adrenalina corría por sus venas. Todos sus sentidos estaban a su máximo esplendor, sintiéndose más vivo que durante todo el año anterior.

Chaser estaba en forma perfecta. Era como si el jinete y el caballo fueran uno solo; ambos se movían y trabajaban juntos en armonía. Ejemplos perfectos de un excelente caballo y un experto jinete. Ellos estaban ahora probando del polvo café y arenoso que era levantado por el otro caballo, Alcher comenzó a gritar con la esperanza de que el jinete volteara a verlo y se detuviera. Estaba seguro que era Cavalon, de hecho apostaría su vida en ello. En cuanto Alcher se acercó a unas pocas yardas, el jinete volteó a su izquierda y miró hacia atrás. Cavalon se sorprendió de ver a Sir Alcher ipersiguiéndolo! Cavalon jaló las riendas del caballo y se detuvo completamente.

¡“Sir Alcher”! exclamó Cavalon, “el rey lo necesita. La princesa Cristiana ha caído enferma y él cree que usted pueda ayudar”.

Alcher no podía creer lo que escuchaba. No estaba exactamente seguro de cómo él era capaz, ya que él no era un doctor, pero si el rey pidió su ayuda, así será. “Haré cualquier cosa que me sea posible, en la medida de mis capacidades”, contestó Alcher. Él giró de vuelta a Chaser para regresar por el camino en el que venían. “Lo mejor será que nos pongamos en movimiento. Necesitamos recoger mi alforja. Tengo el presentimiento de que necesitaré lo que hay dentro de ella”.

“Exactamente ¿de dónde venía usted?”, preguntó Cavalon. “¡Usted apareció de la nada!”.

Alcher sonrió satisfecho, “Ahhh, mi buen y fiel estudiante, no te he enseñado todavía todos mis trucos. Todo a su debido tiempo. Por cierto, excelente cabalgata. Fue muy difícil la persecución para lograr alcanzarte”.

Sonriendo de oreja a oreja, Cavalon levantó su pecho y le hizo una reverencia, “gracias, iusted me ha enseñado bien, Sir Alcher! ¿Esperaba que le fuera fácil? Realmente debería confiar más en sus habilidades de enseñanza”. Ambos se rieron.

“Bien hecho”, elogió Alcher. “También necesitamos hacer algo al respecto de ese objeto brillante que tienes en tu silla”.

El caballero y su escudero corrieron de vuelta para recoger la alforja antes de dirigirse a casa. Alcher esperaba y rezaba por que el cargamento valioso ayudaría a restaurar la salud de la Princesa Cristiana. Hay mucho en juego, y la carga era pesada como una piedra de molino. Para el caballero, el rey y mucho más importante la princesa, fracasar no era una opción.

Capítulo 3

Alcher y Cavalon fueron más allá de cualquier límite del hombre y del caballo. Cabalgaron día y noche, parando solamente lo suficiente para descansar y alimentar a los caballos. Durante la noche, la luz de la luna llena les permitió andar de forma segura su camino. La noche azul pálida lentamente le dio camino a la luz del amanecer.

Cuando Alcher y Cavalon alcanzaron la cima de la cordillera, el sol apareció sobre el horizonte. Una señal de alivio pudo escucharse de cada uno de los jinetes y sus caballos. Casi estaban en casa, podían olerlo en el aire. El cielo azul claro estaba lleno de nubes como si fueran algodones de azúcar esponjosos de color naranja, rosa y morado. El aire puro y fresco de la mañana y la calidez de la madre naturaleza crearon una cubierta sedosa de niebla baja que fluía por encima de todo el paisaje.

La villa se encontraba justo al otro lado del valle. De hecho, si ellos miraban con detalle a través de los árboles, podían ver una de las torres del castillo. Después de un breve descanso, continuaron su camino a casa. El sendero serpenteaba hacia abajo a la orilla de la cima y hacia el valle hasta que se encontraron con el río Vita. Pasaron varias horas y el sol cada vez se situaba cada vez más alto en un cielo totalmente despejado. Sería un día perfecto para una cabalgata, si ellos no estuvieran en la silla de montar por aquello que parecía una eternidad.

En todo el camino a casa, Alcher habló muy poco. Hundido en sus pensamientos, él estaba preocupado por la salud de la princesa Cristiana. El haberla salvado de las garras de un dragón unos años antes, creó entre ellos una conexión especial. Incluso Lady Pechal se volvió más cercana a ella. Con un guiño y una sonrisa, Pechal secretamente le pasaría una galleta horneada recién hecha, ocasionando que Cristiana mostrara la risilla más hermosa. Eso derritió el corazón de Pechal.

El débil rechinar de la rueda del molino de agua en la distancia fue suficiente para que Alcher repentinamente despertara de sus propios pensamientos. Sorprendido, se dio cuenta que ya se encontraban a las orillas de la villa. A los lados había campos de granos con ondas de color dorado.

Con el sol brillante y la suave brisa, los cultivos de cebada y trigo lucían como un mar de oro. Alcher sabía que esos campos de oro estaban enfermando a muchos en el reino. El trigo, la cebada y el centeno tenían que irse por el gluten, pero todavía él no había descifrado exactamente como eso iba a suceder.

La agricultura era la principal fuente de alimentación en el reino. Era un trabajo difícil y agotador que realizaba la clase más baja de la población en el reino. Los campesinos eran los más pobres de los pobres y muchas veces los más enfermos de los enfermos. Sus condiciones de vida eran precarias, lejos de lo ideal. Las casas con pisos sucios fueron hechas con ladrillos de lodo y los

techos de paja de trigo. Dormían en las pilas de paja de trigo con troncos de madera como almohada. En las noches, sus animales eran traídos adentro para que el calor de su cuerpo proporcionara algo de calor.

El rey permitía que los campesinos vivieran en sus tierras a cambio de bienes y servicios. El trigo, la cebada, el centeno, el maíz y una gran variedad de vegetales eran cultivados no solo para alimentarse ellos mismos, pero también para los nobles como Sir Alcher, Lady Pechal, como también el rey y su familia.

Cuando pasaban por el Molino, el rechinar ya estaba a todo volumen. Aquí es donde el trigo, centeno, cebada y el maíz eran traídos para ser molidos hasta hacerlos harina. El agua del río daba vueltas a la rueda del agua; la rueda daba vuelta a la piedra; la piedra molía los granos hasta convertirlos en harina; las harinas eran usadas para hacer numerosos alimentos, tales como: panes, galletas, pasteles y donas. Así como debía resolver lo de los cultivos de gluten, también habría que resolver lo del molino. El pulverizar harina provocaba mucho polvo que flotaba por horas en el aire, respirar y tragar el polvo no es diferente a comérselo. Cualquier maíz molido en el molino estaría cubierto con gluten, haciendo que algo que era seguro, ahora ya no lo fuera.

A la vez que se acercaban al centro de la villa, el mercado bullía en actividad. Los lugareños compraban, vendían e intercambiaban cualquier alimento extra que cultivaban, animales que criaban, productos caseros que ellos hacían. Piensa en lo que sea y ahí lo encontrarás. Los comerciantes gritaban a pecho abierto para conseguir que los compradores voltearan a ver la mercancía en venta; los compradores regateaban con los comerciantes para obtener los mejores precios. Uno de los comerciantes más populares era el panadero de la villa. Sus productos horneados llenaban el mercado con aromas maravillosos y tentadores. Todo aquello que tenía a la vista, los ruidos y los aromas estaban siendo abrumadores para los sentidos de Alcher.

"¡Oh eso huele muy bien! ¡Tengo hambre como una bestia!" gritó Cavalon. "Necesitamos comer un poco de ese pan".

Alcher no podía negarse. Después de dos días de alimentos limitados, su estómago gruñía como un oso. Sentía como que ese pan se acercaba para jalarlo hacia él. A la vez que pensaba en ese pan calentito y crujiente, se le hacía agua la boca.

"Toma y apresúrate", dijo Alcher ciñendo sus cejas, a la vez que le aventaba una moneda a Cavalon. Al mismo tiempo Cavalon se bajó de su caballo y corrió hacia el panadero. Alcher volteó a todos lados para ver si alguien los observaba, pensaba que alguien lo pillaría hacienda trampa.

Cavalon regresó con una gran pieza de pan. Antes de subirse a su caballo, se lo paso a Alcher. Alcher lo dudó por un momento. Cavalon le paso de nuevo el pan. Alcher finalmente lo agarró.

"¿Y bien, se va a quedar viéndolo o se lo va a comer? ¡Apresúrese, tengo hambre!", suplicó Cavalon.

Él solo tomó un pedazo pequeño y le dio el restante a Cavalon. Cavalon agarró el pan y rápidamente se metió pequeños pedazos en la boca. Alcher se quedó viendo el pedazo de pan por largo rato y lentamente lo llevó hacia su boca. En cuanto le iba a dar una mordida al pan, Chaser comenzó a encabritarse. A la vez que Alcher fue expulsado de su silla, el pedazo del pan se fue volando en el aire. Tan pronto como cayó al suelo, uno de los perros de la villa se lo engulló.

"¿De qué se trata todo eso?", balbució Cavalon con la boca llena de pan, escupiendo migajas por todos lados.

"No estoy seguro, pero creo que tengo a alguien que me cuida", replicó Alcher. "¡Necesitamos llegar al Castillo, ahora!".

A pesar de que tenía tan poco tiempo de estar ya en casa, la realidad de su vida diaria libre de gluten había sido una bofetada en la cara. Ciertamente no era como la casa libre de gluten de Roderick el mago. Tantos lugares que esconden el gluten; idemasiadas tentaciones! Alcher se dio cuenta que si hacía trampa, no solo se hacía daño a él mismo, pero también a todos aquellos a su alrededor. Mucha gente contaba con él para que siempre diera lo mejor de sí mismo. Si él hubiera comido de ese pan, estaría muy enfermo como para cuidar a la princesa Cristiana. Su propio comportamiento lo hizo enojarse.

Un poco más adelante estaba el Castillo, un regalo para la vista y trasero adoloridos. En comparación con otros castillos, este era un castillo regular. No muy grande, no muy chico, era del tamaño justo. Como muchos, fue construido en lo alto de una colina lo cual hacía más fácil detectar a cualquier atacante que se acercara. Las cuatro torres altas eran redondas, no cuadradas. Esto les daba a los guardias una vista muy clara alrededor de ellos porque no había esquinas donde esconderse. Ningún castillo estaría completo sin un puente levadizo y un foso lleno de peces dragón que comían humanos y oscuros calabozos.

Todos pasaban a través de una garita que era como un vestíbulo, para entrar a los terrenos del Castillo. La entrada principal era la parte más vulnerable del Castillo, esto significaba que debería ser bien defendido y construido con inteligencia. Debía permitir a la familia, amigos y empleados entrar fácilmente, pero también debía de mantener fuera a los atacantes. Muchas trampas y obstáculos eran usados para detener a los visitantes no deseados. Puertas grandes y de metal pesado bloqueaban la entrada y salida de la torre de entrada. Si atacantes eran atrapados entre las puertas, piedras pesadas y agua hirviendo podía ser tirada a ellos. También los arqueros podían disparar flechas a través de varios orificios alineados en las paredes.

Alcher y Cavalon pasaron a través de la puerta de entrada hasta el patio. Se dirigieron directo al establo para que los caballos pudieran tener una adecuada alimentación, atención y descanso.

Aliviado de estar en casa, Chaser resopló su aprobación. Alcher como siempre muy suavemente se bajó de su silla y se estiró. Sus rodillas y su trasero estaban hinchados de las largas horas de cabalgata. Para mostrar su agradecimiento, Alcher levantó su brazo para frotar detrás de ambas orejas de Chaser. Chaser bajó la cabeza hacia Alcher como si dijera "Ahhh, por favor, no te detengas". Si había una cosa que a Chaser le encantaba, era ser acariciado.

"Bien hecho mi amigo de cuatro patas. Me has servido de nuevo muy bien, gracias", murmuró Alcher, a la vez que le daba a Chaser las dos últimas zanahorias que quedaban.

A la vez que le daba las riendas al muchacho del establo, le dijo, "por favor revisa a Chaser cuidadosamente, ha tenido un par de días muy difíciles. Se ha ganado también un cepillado extra". Alcher siguió su camino hacia Cavalon.

"Bien hecho mi fiel escudero, tu desempeño fue excelente", alabó Alcher, a la vez que ponía su mano en el hombro de Cavalon.

"Gracias Sir Alcher, viniendo de usted, eso significa mucho", Cavalon sonrió y asintió. Hubo un momento extraño de silencio. Nerviosamente Cavalon se agitaba con su silla de montar. "Puedo decirle que usted ha estado preocupado por la princesa Cristiana. Yo sé que ella significa mucho para usted y sé que hará su mejor esfuerzo por ayudarla. Le deseo suerte".

"Gracias Cavalon. Sí, estoy preocupado", replicó Alcher. "Se me ha pedido ayuda, pero ¿qué tal si no tengo esta vez lo que se necesita? Estoy temeroso no por mí, pero por la princesa. Ella tendrá que pagar el precio si yo fallo. No estoy seguro si puedo vivir con eso".

Alcher se acercó a la alforja llena de todo el cargamento de Roderick. Un gruñido escapó cuando él se agachaba a levantarla. Por alguna razón parecía más pesada que la primera vez que la llenó. Señor, el conocimiento es pesado, pensó. Cansado y adolorido, se dirigió al encuentro de sus corazones, Lady Pechal y la princesa Cristiana.

Capítulo 4

Encaminándose por el patio, Alcher paso por un lado de la hermosa capilla y la casa del sacerdote. Él siempre había admirado los coloridos vitrales que llenaban ambos edificios. El tener una capilla y un sacerdote en el castillo era una señal de importancia, pero también era una estrategia inteligente de defensa. Solo los más incivilizados atacantes le causarían daño a un sacerdote o a sus edificios. La religión jugaba un papel muy importante en la vida medieval; no importaba si eras un rey, un noble o un campesino. Era una práctica muy común que la gente asistiera a misa cada mañana.

Si había un lugar en el Castillo donde encontrar a Lady Pechal, sería la cocina. Era ahí donde ella se sentía en casa. El crear deliciosas comidas para otros era lo que alimentaba su alma, llenaba su corazón con júbilo. Mientras que ella amaba cocinar, su actividad favorita en la cocina era hornear.

Cuando era pequeña, Pechal traía un banquito a la cocina para pararse junto a su madre cuando ella preparaba la comida. Pechal suplicaba que la dejaran ayudar, así que le enseñaron labores sencillas de cocina. Conforme las iba perfeccionando, le asignaban nuevas tareas. Poco a poco ella aprendió “los trucos de la cocina”. En los comienzos de su adolescencia, ella era capaz de hacer casi todo para preparar las comidas de su familia. Sin embargo, todavía no se le permitía trabajar cerca de la lumbre. Al paso de los años, ella siguió expandiendo sus habilidades y sus conocimientos. El rey estaba muy impresionado, que le pidió que fuera parte de los empleados de la cocina. Eso era un gran logro para una mujer, porque en los tiempos medievales los empleados de la cocina eran mayormente hombres.

La cocina medieval real era una operación bien organizada y sincronizada que requería de muchos sirvientes y ayudantes. Era un cuarto grande con un fregadero para lavar; estufas de leña y hornos para cocinar y hornear; varias tablas de trabajo grandes para cortar alimentos. Había hileras de ollas, cacerolas y una gran variedad de utensilios colgados de las paredes. Las ventanas eran muy altas para que pudiera entrar más luz a todo el lugar. A la vez que un ligero humo de la estufa de leña llenaba la habitación, rayos de sol entrecruzados hacían que la habitación pareciera el escenario de un concierto. Los talentos de los empleados puede que no fueran musicales, pero ellos transformaban ingredientes simples en una sinfonía de sabores. El sonido de los cuchillos picando, las cucharas meneando y las ollas repicando hacían un tipo de música propia. La gente que creaba los platillos eran grandes estrellas rocanroleras de la cocina.

Por varios minutos Alcher se quedó silenciosamente parado en la puerta de la entrada para ver aquella presentación que tenía lugar ante sus ojos. Nunca antes había pensado en lo que sucedía en la cocina. La comida simplemente “mágicamente” aparecía cuando era puesta ante él en el comedor. Estaba tan sorprendido con todo lo que había visto. Tenía tanto agradecimiento por la habilidad, talento y esfuerzo que se requería para preparar la comida que él comía. Comenzó a darse cuenta de que estas – generalmente desapercibidas – personas serían de gran importancia para él, si es que quería estar saludable. Educar a los empleados de la cocina acerca del gluten, sería otra tarea que cumplir. Afortunadamente, Lady Pechal sería de gran ayuda, pero primero ella debería ser instruida.

Entre el ajetreo y el bullicio de la actividad, logró ver a Lady Pechal haciendo una fogata en un rincón lejano. Él se dirigió cuidadosamente entre los trabajadores para llegar hasta donde ella estaba.

"¿Cómo un caballero hambriento puede tener algo de comer aquí?", preguntó en voz alta, a la vez que soltaba su carga preciosa.

Hundida en sus propios pensamientos, Pechal fue sorprendida por su voz. Su corazón saltó de la sorpresa y emoción. El amor de su vida había regresado de un largo e incierto viaje. Ella no había tenido noticias de Alcher desde que él dejó el castillo para ir en busca de la ayuda del mago.

"¡Alcher finalmente estás en casa!", gritó Pechal. Lanzó sus brazos alrededor de él y lo apretó fuertemente. Después de soltarlo de aquél abrazo de oso, ella le acarició la cara y miró sus ojos azul grisáceo. "He estado muy preocupada por ti. ¿Cómo te has sentido? ¿Estás bien? No luces tan pálido ¿Qué has encontrado? ¿Cómo era el mago? ¿Estás bien?", preguntándolo todo de a la vez.

"Calma, calma", sonrió Alcher, limpiándole las lágrimas de sus ojos. "Tenemos mucho de que hablar, pero estoy mucho mejor. Roderick el mago fue capaz de descifrar lo que estaba mal. Me estaba enfermando por la comida".

"Entonces", gruñó Pechal, a la vez que se trataba de limpiar la cara tiznada. "¿Mi forma de cocinar te enferma?".

"¡No, no, no!", Alcher se carcajeó y levantó sus manos y lentamente le limpió la cara. "Si fuera tan mala, hace mucho que ya me hubieras matado. Querida, tu forma de cocinar es incuestionable. Es la comida en sí, no lo que tú haces. Los alimentos hechos con trigo, cebada y centeno, hacen que me enfermen. Roderick lo llama gluten".

"¡Válgame!", respondió Pechal con cara de desconcierto.

"No tengo tiempo de explicaciones por ahora. No debí haber venido aquí primero. Debo ir con la princesa Cristiana", dijo Alcher. "Ella está enferma y el rey ha pedido mi ayuda". Alcher se inclinó para tomar la alforja.

"La pobre princesa no se ha sentido bien últimamente. Me rompe el corazón", contestó Pechal con cara de sufrimiento. "Buena suerte", dijo ella con una sonrisa forzada. "Te amo".

"Gracias, La voy a necesitar. Yo también te amo", suspiró Alcher, a la vez que besaba a Pechal en la mejilla. Alcher se dirigió hacia la puerta.

Pechal se sentía aliviada de que Alcher por fin estaba en casa. Ella regresó a cuidar la fogata y a la vez que se le vinieron a la cabeza tantos pensamientos. Aunque no conocía todos los detalles, se sentía mejor de tan solo saber el porqué él estaba enfermo. Se había sentido tan incapaz cuando veía a su esposo decaer lentamente. Poco sabía que sus habilidades y talentos jugarían un rol muy importante en la salud de Alcher.

Capítulo 5

Los niños en tiempos medievales tenían que ser combatientes desde el minuto que nacían. Su sobrevivencia podría haber sido decidida con una simple moneda al aire – si salía cara lo lograban, si salía cruz no lo lograban. A diferencia de los campesinos, la realeza podía permitirse condiciones de vida mucho más saludables y una fuente adecuada de alimentación. Les permitía inclinar la balanza de sobrevivencia a su favor. Sin embargo, ni la alimentación, ni el dinero podía garantizar la sobrevivencia de los niños. El rey Bernard y la reina Lorelle perdieron a su primer y único hijo, por una infección semanas después de su nacimiento. El perder a su única hija la Princesa Cristiana habría sido impensable.

Para la realeza, el criar niños era muy a menudo el deber de alguien más y no de los padres. Se contrataban nanas para realizar “tareas maternas” como alimentar, bañar y confortar a los niños, a menudo hasta la primera infancia. Alrededor de la edad de los 7 años, muchas veces los niños eran enviados a vivir con otra familia de la realeza.

Los niños se convertían en aprendices y estudiaban acerca de religión, cacería, lectura y escritura, matemáticas e idiomas. Alrededor de la edad de 14, se convertían en escuderos o caballeros en entrenamiento – justo como lo era el escudero de Alcher, Cavalon. Las niñas recibían una educación muy diferente o ninguna en absoluto. Si eran afortunadas, se les enseñaba a leer o a escribir. Después de todo, se esperaba que una futura esposa real administrara su propia casa, pero también ayudara a su esposo a administrar las otras propiedades que él poseía. Las niñas también eran instruidas en las bellas artes de música, poesía, narración de historias así como en modales y cortesía. Los hijos de los campesinos tenían poca o nada educación. Se esperaba que ellos trabajaran en los campos o ayudar a sus padres para que la familia pudiera sobrevivir.

Cuando Alcher se acercaba a la recámara de la Princesa Cristiana pudo escuchar las voces del rey y la reina. La enfermedad de Cristiana debía ser muy seria para que ambos estuvieran ahí. Alcher respiró profundo y suavemente tocó a la puerta. Se le dijo que entrara.

Las bisagras rechinaban a la vez que la puerta se abría lentamente. Él entro a una habitación decorada con elegancia. Colgando de las paredes de piedra había coloridos paneles de tela confeccionados por expertos, eran conocidos como tapices. Varias sillas de madera talladas a detalle ofrecían a las visitas un lugar cómodo donde sentarse. El piso frío de piedra estaba cubierto con alfombras gruesas del lejano oriente de Asia. Una chimenea grande con grabados decorativos en la piedra lo que producía una luz brillante, pero también ayudaba a eliminar el frío y la humedad. La Pieza central de la habitación era por supuesto, la cama. Las camas eran algunas de las piezas más caras de muebles en un castillo; era una señal de gran riqueza. Cada una de las cuatro esquinas tenía postes que alcanzaban casi el techo. En lo alto de los postes había una cubierta estilo carpa con cortinas que caían hasta el suelo. Cuando las cortinas eran cerradas, creaban un espacio privado y de tranquilidad. La cama estaba puesta en una plataforma como si

fuera un escenario para mantenerla lejos del piso frío. Un colchón suave y relleno de plumas estaba encima con varias almohadas y una colcha con una elaborada decoración. ¡Verdaderamente era una habitación digna de una princesa!

Cristiana yacía en la cama a la vez que el rey le sostenía su mano y la reina suavemente le acariciaba el cabello, con la esperanza de ofrecerle algo de confort. Alcher soltó sus alforjas y caminó hacia ellos. Alcher podía ver la cara de preocupación de los reyes. Cristiana tenía sus manos sobre su estómago y lucía muy incómoda. Le dolía verla así, porque él sabía lo que era sentirse así de enfermo. Él quería tomar ese sufrimiento para él mismo con el fin de evitarle a la princesa ese dolor.

“Buen día mi señor y señora”. Alcher se inclinó ante el rey y la reina. “Vine aquí tan pronto como me fue posible. Lo siento si la princesa se siente terrible. ¿Cómo puedo servirles?”

“Como puede ver Cristiana está enferma”. El rey Bernard veía a su hija y se notaba dolor en su mirada. “Varios doctores la han revisado pero ella sigue enferma. Estamos desesperados. No podemos quedarnos de brazos cruzados y ver como se desgasta”.

La reina Lorelle frunció el ceño y asintió con la cabeza. “Sabemos que usted estaba muy enfermo igual que Cristiana y buscó la ayuda de un mago. ¿Lo pudo ayudar él?”

“Sí, él lo ha hecho. Desde que he seguido sus consejos, he mejorado cada día”, replicó Alcher.

“¿Qué fue lo que él hizo? ¿Le hizo un hechizo mágico? Preguntó el rey Bernard con la ceja levantada”.

“Desearía que fuera tan fácil,” sonrió Alcher, sabiendo el esfuerzo que se tomaría. “No fue un hechizo mágico. Él se dio cuenta que ciertos alimentos me estaban enfermando y me mostro una nueva forma de vida”.

“¿Está usted diciendo que yo sirvo comida de baja calidad e inaceptable?”, protestó el rey Bernard.

“No creo que es necesario recordarle que su propia esposa ayuda en la cocina, tenga por segura que ella no estará muy contenta al saber esto”, agregó la reina Lorelle con un tono muy serio en su voz.

“Yo no estoy diciendo eso su majestad”, se disculpó Alcher. “Usted tiene la mejor comida y los mejores cocineros en la cocina, incluyendo a Lady Pechal. Permítame, por favor, explicarle”.

Sabiendo que podría ser difícil de entender para los demás, Alcher pacientemente les explicó que no era la calidad de la comida o la forma en que era preparada. Para hacerlo más fácil, Alcher usó el veneno como un ejemplo. La realeza entendió lo del envenenamiento porque era una manera muy común para cualquiera con el fin de removerlos del poder – por siempre. Catadores de

alimentos eran parte del personal de la realeza. Era su deber el probar, antes que nadie, la comida y la bebida para cerciorarse que era segura. Alcher les dijo que el gluten era como un veneno. El gluten era tan tóxico que aún y una cantidad muy pequeña del tamaño de una migaja podría hacer que alguien estuviera muy enfermo. Continúo compartiendo algunos de sus conocimientos y experiencias que vivió en el tiempo que pasó con Roderick el mago.

En tiempos de antaño, el comer era algo que podía hacerse sin la necesidad de preocuparse o de pensar en ello. Nunca se tomaba en consideración lo mucho que la comida afectaba cada aspecto de la vida diaria. La comida no solo alimenta el cuerpo, también alimenta las actividades sociales que los humanos requieren para estar felices y saludables. Desde tiempos inmemoriales, la comida ha sido usada para reunir a la gente. Reuniones, cacería, sembrar, cosechar y preparar alimentos era un esfuerzo de grupo que requería ayuda de cada uno. El comer y la comida tienen también una fuerte conexión emocional. A través de la comida se puede demostrar amor, confort, recompensa y celebración.

“¡Tonterías!”, gritó el rey a todo pulmón, asombrando a la princesa durmiente. La cama rechinaba cuando, con esfuerzo intentaba levantarse con su cuerpo en forma de barril. El rey Bernard lentamente se acercó a Alcher y con su dedo que parecía una salchicha golpeó su pecho. “¡Te pedí que nos ayudaras, no que llenaras nuestros oídos y cabezas con cosas absurdas! Hemos estado comiendo trigo desde siempre, ¿cómo puede estar causándonos daño? Incluso la Sagrada Biblia nos habla del pan hecho con trigo y cebada”, protestó el rey.

La habitación se llenó de mucha tensión. La reina Lorelle lucía mucho más preocupada, a la vez que giraba la cabeza una y otra vez para ver a su esposo y a Alcher, insegura de que seguiría después.

“Rey Bernard, no quiero faltarle al respeto a nuestro dios o a usted. Me disculpo por causarle malestar, no era mi intención”, replicó Alcher con voz calmada. “Usted pidió mi ayuda. Usted preguntó acerca del mago. La reina Lorelle preguntó si el mago me había ayudado. Yo lo estoy ayudando de la única manera que sé – respondiendo honestamente a sus preguntas y compartiendo mis experiencias. Usted sabe que yo arriesgaría mi vida para ayudar a la Princesa Cristiana. Ya lo he hecho en el pasado y lo seguiré haciendo hasta que me sea posible”.

“Yo lo sé, yo lo sé, Alcher”, dijo el rey apenado y con voz más tranquila. El rey miró directamente a los ojos azules del caballero y puso ambas manos en los hombros de Alcher. “¡Gracias! Dejé que mis emociones me dominaran, lo siento. Como puede ver, esto es muy preocupante y me tiene nervioso. Estaré siempre agradecido de cualquier sugerencia o consejo que me ofrezca”.

“Yo también estaba confundido cuando Roderick me dijo por primera vez esas mismas cosas”, Alcher asintió con una sonrisa tranquilizadora. “Es difícil de creer al principio, pero después de pasar un tiempo con él, llegue a confiar en él. Él tiene profundo conocimiento del pasado,

presente y futuro. Él sabe cosas que son imposibles de saber y tiene poderes más allá de todo entendimiento. Supongo que si él no los tuviera, él no sería un buen mago. Además de todo, él es amable, comprensivo y muy generoso”. Alcher señaló hacia la puerta y dijo, “Mis alforjas están llenas de objetos que él me dio y que nos ayudaran”.

Como el rey habló de “hemos comido gluten desde siempre”, Alcher quería compartir lo que Roderick pensaba al respecto.

Nuestros antecesores de la edad de la piedra que vivieron hace dos y medio millones de años comían libre de gluten. Su dieta consistía principalmente de animales salvajes, huevos, pescado, frutos secos semillas, bayas, frutas, vegetales, hojas y raíces de las plantas. Hace diez mil años, cambiaron de ser cazadores a ser agricultores. Descubrieron que si sembraban cultivos como el trigo, podrían obtener comida en mayores cantidades.

Los humanos han sido libres de gluten por más del 99% de su existencia. Roderick sabía que la persona promedio podría tener problemas para entender millones o miles de años, así que creó su propio ejemplo. El redujo el período de tiempo a un año del calendario, donde la fecha de hoy es 31 de diciembre a las 11:59 pm – el último minuto del último día del año en curso.

Comenzando enero del año en curso, celebramos al año nuevo con un gran festín libre de gluten. Continuamos con nuestra libertad de no tener gluten hasta el 30 de diciembre. Al acercarse la hora de la comida, comenzamos a comer gluten. En el ejemplo de Roderick los humanos han estado comiendo gluten por tan solo un día y medio. El gluten es algo tan nuevo que el organismo de los humanos no se han adaptado para digerirlo apropiadamente. La forma en que nuestro organismo reacciona, le corresponde a nuestro sistema inmunológico.

“¿Sir Alcher?” dijo Cristiana en una voz débil y entrecortada. “Me da gusto que esté aquí. Yo sé que usted será capaz de ayudarme a mejorar”.

Alcher encaminó sus pasos hacia Cristiana y puso sus ásperas manos sobre las de ella. “Querida, siento mucho que estés enferma”, dijo suavemente. “Te prometo que haré mi mejor esfuerzo”, se lo decía a la vez que se inclinaba para besarla en la frente. “Ahora, trata de descansar. Yo debo irme ahora, pero regresare después”. Apareció una sonrisa de alivio a la vez que ella cerraba sus grandes ojos de color café.

“Ella lo adora, Alcher”, susurró la reina Joelle. Alcher sonrió a la vez que silenciosamente volvía junto al rey.

Desde que era una niña, la princesa tenía una buena conexión con ambos; Sir Alcher y Lady Pechal. Ellos pasaban tiempo con ella, aunque fuera tan solo unos minutos. Esta unión fue mucho más estrecha cuando Alcher la salvó del dragón unos años atrás. Pechal y Cristiana hacían representaciones de los cuentos acerca de princesas en reinados lejanos. Cuando la princesa era

más grande, Alcher la paseaba en su espalda como si fuera un caballito galopando por toda la habitación y haciendo ruidos como de caballo. Risillas y carcajadas de ambos llenaban la habitación. Cristiana nunca quería parar y siempre suplicaba por “una más”. Las niñeras tenían que intervenir y pedirle que le diera un descanso a Sir Alcher. Usualmente esto provocaba que tanto Cristiana y Alcher fruncieran el ceño aunque él ya sabía que tenía que cumplir con sus obligaciones diarias.

Algunas veces el mundo trabaja de formas misteriosas y maravillosas. Aunque Pechal y Alcher no tenían la bendición de tener hijos, ellos fueron capaces de abrir y compartir su corazón con Cristiana. Tal vez esto era la forma del universo de mantener un balance. Cada uno tenía lo que justamente necesitaba.

“Es mejor que me vaya a hacer mis tareas. Necesito encontrar algo en los tesoros de Roderick que pueda ayudar a Cristiana”, dijo Alcher.

“¡Gracias! Buena suerte en tu búsqueda”, replicó el agradecido rey. “Haznos saber lo que encuentres”.

“Lo haré”, dijo Alcher a la vez que caminaba hacia sus alforjas. Una vez más, levanto el muy bien protegido cargamento. Volteó por última vez para ver a la princesa durmiendo antes de salir.

Capítulo 6

Alcher se encaminó hacia el castillo, acercándose cada vez más a su hogar. El caballero y su bella dama Pechal, no vivían exactamente en el castillo, vivían en una casa señorial que se encontraba cerca del castillo. En un reinado medieval como lo era el del rey Bernard, el rey era dueño de todo el territorio. Como único terrateniente, él decidía como era dividido. El rey Bernard concedió a Sir Alcher una parcela de tierra y una casa. Éste no era un regalo generoso del rey; él no obtenía su riqueza al regalar sus pertenencias. A cambio de la propiedad, se esperaba que Alcher ayudara a proteger al rey y a su reinado.

Finalmente en casa, Alcher abrió la puerta y entró. Estaba encantado y aliviado de estar de regreso. Era común en él estar alejado, viajando por diferentes partes del reinado, pero esta vez fue diferente. Él se sentía como si regresara a casa como una nueva persona. En cierta manera, esto era verdad.

Entró a la casa, puso las alforjas en la mesa del comedor y suspiró en señal de alivio. El contenido de éstas, le proporcionó la esperanza de resolver los problemas de salud de la princesa Cristiana. Se le quitó un gran peso de sus brazos, pero el de la salud de Cristiana todavía era un gran peso en sus hombros.

Alcher estaba cansado, pero sabía que no había tiempo para el descanso. Uno a uno, sacó los objetos y los puso sobre la mesa. Todo lo que Roderick le había empacado estaba ahora a la vista.

“Ya veo el por qué las bolsas eran tan pesadas”, masculló Alcher. Había manuscritos griegos antiguos en papiro. Afortunadamente Roderick los había traducido al inglés porque para Alcher todo “estaba en chino”. Había varios pergaminos enrollados, todos escritos por el mago, donde describía sus observaciones y su pensar en una gran variedad de condiciones médicas. También se encontraban infinidad de envases de pócimas, polvos y hierbas. Algunas de las cosas dejaron a Alcher rascándose la cabeza, preguntándose el uso de ellos.

El rechinido de las bisagras de la puerta principal interrumpió el trance de confusión de Alcher. Lady Pechal regresaba a casa de sus deberes en la cocina del rey. Sorprendida de encontrarlo ahí, corrió a abrazar a Alcher. Cuando se habían visto más temprano en la cocina, no habían tenido tiempo de hablar de todo lo sucedido. Finalmente, tuvieron tiempo de ponerse al día uno con el otro.

“Así que, ¿cómo estaba Cristiana?”, preguntó Pechal.

“Estaba adolorida. Lucía inquieta, sin poder sentirse cómoda”, replicó Alcher con el ceño fruncido. “Ella estaba segura que yo podía ayudarla”.

“Yo también estoy segura”, agregó Pechal.

“Después de haber sacado todas las cosas de Roderick, no estoy tan seguro. Yo pensé que era capaz de hacer algo, pero no tengo ni idea”, dijo Alcher.

“¡Por favor, cuéntame de tus aventuras con el mago!”, exclamó Pechal.

“Hay tanto para contar, que no sé por dónde comenzar”, suspiró Alcher. “Su casa, si se pudiera llamarle así, no es una construcción como nosotros conocemos. Es difícil de describir, porque no hay nada con que compararlo. Luce más como si hubiera crecido de forma natural, en lugar de haber sido construido por la mano del hombre. Es una combinación de pasto, lodo, arena, arboles, rocas y vida vegetal. Se entremezclaba con el panorama, casi oculto. Cuando tú vas adentro, juras que está vivo. Casi puedes sentir vida latiendo a través de ella. Había una brisa ligera en movimiento constante, como si la casa estuviera respirando. No podías encontrar ninguna línea derecha o alineada. Todo era curvado y fluido, como un río serpenteante que atravesaba el planeta tierra”.

“Suenan tan...sobrenatural”, dijo Pechal.

“Sus conocimientos y experiencia ayudaron a restaurar mi salud. Estar en su presencia fue una experiencia de por vida. Estoy agradecido de haber tenido esa oportunidad”, respondió Alcher.

“Y yo estoy agradecida de tener a mi esposo de vuelta”, sollozó Pechal. Ella apretó las manos de Alcher fuertemente y lo miró a los ojos. “He estado tan temerosa. Te estabas alejando de mí. Nada podía hacer para detenerlo. Nada. Nunca me había sentido tan inútil en mi vida. Intenté que no te dieras cuenta de mi preocupación. Tú eres tan fuerte por mí y por otros, que yo quería ser fuerte para ti”.

Las lágrimas de Pechal caían sobre la mesa, a la vez que ella bajaba su cabeza. Por más fuerte que Alcher fuera, no pudo controlar sus emociones ni un minuto más. Sus propios ojos comenzaron a lagrimear a la vez que escuchaba a su esposa compartir sus sentimientos por primera vez. En ese momento, fue como si una lanza de justa lo hubiera golpeado. Nunca se le había ocurrido que sus seres queridos también sufrían por lo mismo que él. Todos ellos estaban pasando por lo mismo, cada uno sufriendo la misma situación, pero de diferente manera.

“Todo está bien. Yo estoy bien ahora. Todo estará bien”, susurró Alcher a la vez que cuidadosamente le limpiaba a ella sus lágrimas. “Nosotros sabemos por qué estaba enfermo y sabemos cómo debo cuidarme para no volver a enfermarme. Tú eres fuerte. Voy a necesitar de tu ayuda para mantenerme saludable. Todos los que están a nuestro alrededor, la gente que está muriendo de la horrenda Peste Negra. Yo soy afortunado. Solo necesito cambiar mi alimentación”.

“Tienes razón. Ya es suficiente con la lloradera. Debes de seguir adelante”, dijo Pechal, a la vez que se limpiaba el resto de las lágrimas de sus ojos y recuperó su compostura.

El sonido de un fuerte golpeteo de la aldaba, los trajo de vuelta a la realidad. Alcher parpadeó varias veces para limpiar sus ojos, a la vez que se encaminaba hacia la puerta. Él tenía solo unos cuantos segundos para cambiar del esposo emotivo al caballero.

“Buen día, Sir Alcher. Le tengo noticias importantes acerca de la princesa Cristiana, ¿puedo entrar?”, preguntó el guardia.

“Sí, por favor”, dijo Alcher, a la vez que con un ademán le indicaba que entrara. Cerró la puerta y se volteó para hablar con el guardia. Estaba pasmado con lo que vio. No era el guardia que acababa de pararse enfrente de él, era Roderick el mago con una sonrisa de oreja a oreja.

“Roderick”, gritó Alcher. “Qué sorpresa. ¿Cómo...qué...por qué?”. Después de lo que vio, él no sabía que preguntar primero. El caballero fue incapaz de terminar una frase completa.

“Qué bueno de verte de nuevo mi amigo”, dijo Roderick con los brazos abiertos que invitaban a un fuerte abrazo.

Pechal vino a investigar tal alboroto.

“Tenemos una visita sorpresa”, dijo Alcher. “Pechal, este es Roderick. Roderick, esta es mi encantadora esposa, Lady Pechal”.

Antes de que Alcher dijera algo, ella corrió hacia Roderick. Llena de emoción, lanzó sus brazos alrededor de él y besó su mejilla. ¿Era apropiado abrazar y besar a un mago? Ella no lo sabía o no le preocupaba, era importante que ella expresara su gratitud.

“Estoy eternamente agradecida que usted ayudó a Alcher. ¡Gracias!”, dijo Pechal.

“Es un gran placer conocerla. Durante el tiempo que pasamos juntos, Alcher hablaba de usted frecuentemente. Fue un honor poder servirle”, dijo Roderick mientras que asentía con la cabeza. “Permíteme terminar de contestar tus preguntas. El legendario mago Merlín del rey Arthur y yo tenemos la habilidad de cambiar de forma. Yo me puedo convertir en cualquier cosa o en cualquier persona que elija, como el guardia o tal vez un caballo favorito”. El mago pacientemente espero que Alcher atara cabos.

Alcher se quedó pensando por uno o dos segundos y después trono sus dedos. “Eso lo explica. No fue Chaser, ¡fuiste tú!”, dijo Alcher. Tú comenzaste a sacudirte para hacer que tirara ese pedazo de pan, en el mercado. También, cuando deje tu casa, me encaminaste y me dijiste adiós con la mano. ¿Y dónde está mi Chaser?”.

Roderick lanzó su cabeza hacia atrás y soltó una tremenda carcajada.

“Alcher, mi amigo, permíteme explicarte”, Roderick respondió en un tono más relajado. “Sí, yo tuve que impedir que comieras ese pan y que cometieras un gran error. Por cierto, gracias por alimentarme con las zanahorias; éstas son una excelente fuente de vitamina A. En mi casa, tú viste a uno de mis aprendices. Él también tiene la habilidad de cambiar de forma, yo lo estoy ayudando a perfeccionar su don. Él lo está haciendo muy bien, ¿no lo crees? Ese mismo aprendiz trajo de vuelta al verdadero Chaser a su establo. No temas, él siempre estuvo en buenas manos. ¿Por qué estoy yo aquí? Estoy aquí para ayudarte, a tu rey y a su hija y a toda la gente de este reino. Me ha tomado siglos aprender todo lo que se; tú eres un estudiante excepcional, pero no puedo esperar que lo aprendas en tan pocos meses. He dado consulta a miles de reyes durante mi época en esta forma como humano. Los reyes son desconfiados. Si el rey Bernard sabe que estuve aquí, se sentirá amenazado porque yo no le he demostrado quien soy yo. La edificación de un reinado es para los reyes. Mi preocupación es el bienestar de la gente. Es en donde está mi corazón. La elección es tuya.

“Puedes entregarme al rey o podemos trabajar juntos, como un equipo. Por supuesto, yo necesito permanecer escondido hasta que restablezcamos la salud de la princesa Cristiana”.

“Contigo no hay tiempo para el aburrimiento, Roderick”, dijo Alcher, moviendo la cabeza de incredulidad. “¿Cómo podría yo entregarte al rey, después de lo que tú has hecho por mí? Yo elegí

crear una alianza contigo, con el fin de ayudar a toda la gente que sea posible. Será más seguro para ti si te quedas aquí mientras resolvemos esto. Yo pienso que Pechal estará de acuerdo”.

“¡Sí!”, intervino Pechal.

"Excelente", dijo Roderick a la vez que aplaudió. "Haremos un gran equipo. Juntos, haremos una gran diferencia". Roderick vio con confianza a Alcher y a Pechal, ambos asintieron en señal de consentimiento.

"Comenzaremos con el rey Bernard", dijo Alcher. "Creo que él está escéptico por nuestra conversación más reciente, pero creo que podremos ganar la confianza del rey y la reina”.

"Perfecto", dijo Roderick. Caminó a lo largo de la mesa, observando todos los objetos que Alcher había puesto ahí. Estaba buscando algo en específico. "¡Ahhh! Aquí está". Tomó una bolsa negra de terciopelo con unos cordones dorados con borlas. Con mucho cuidado abrió la bolsa y sacó tres envases y una lupa. Uno de los envases contenía un líquido, los dos restantes contenían polvos. "Los ingredientes se aplican en la piel, el órgano más grande del cuerpo. Primero el líquido, luego el polvo de color claro y después el polvo de color oscuro. Después de treinta minutos, usamos la lupa. Si vemos que hay pequeñas manchas brillantes, sabemos que el gluten está causando un problema”.

"¿Y si no vemos las manchas brillantes?", preguntó Alcher.

"Buscamos algo más", replicó Roderick. "No me gusta esperar y ver, Yo prefiero examinar y hacer”.

"Se está haciendo tarde", dijo Pechal. "¿Debemos esperar hasta mañana temprano para examinar a Cristiana?”.

"¿Podemos por lo menos darle algo para su estómago?", preguntó Alcher a la vez que levantó la mirada de los pergaminos que estaba estudiando. "Ella parecía incomoda cuando la vi hace un rato”.

"Por supuesto. Podemos hacer los análisis en la mañana, después de una noche de descanso", dijo Roderick. Caminó de regreso hacia la mesa para tomar otro de los envases. Tan pronto como lo abrió, la habitación se llenó de un aroma de diferentes hierbas, raíces y plantas. Él eligió unas cuantas y cerró el envase. "Lady Pechal, ¿sería tan amable de preparar un té con esto? Esto calmara su estómago y la ayudará a dormir. Asegúrese de que el agua hierva por completo y después deje reposar estas cosas en el agua, por diecisiete minutos". Pechal sonrió y asintió a la vez que tomó las cosas del mago y se encaminó hacia la cocina.

Pechal probó el té antes de servirle una taza a Cristiana, estaba horriblemente amargo. Un toque de miel haría que el sabor fuera mejor, así es que agregó un pequeño tazoncito de miel a la

charola. Regresó a la sala y preguntó si estaba bien agregarle miel al té. Roderick dio su aprobación a la miel. Pechal se ofreció a llevarle el té a Cristiana.

Balanceando la charola en una mano, Pechal tocó a la puerta de Cristiana. No hubo respuesta inmediata, así que suavemente abrió la puerta para echar un vistazo hacia adentro. Un par de antorchas iluminaban la habitación con una suave y parpadeante luz. Ella pudo ver que el rey Bernard y la reina Lorelle no estaban ahí. Cristiana se retorció y se volteaba como tratando de ponerse cómoda. Pechal susurró el nombre de Cristiana varias veces antes de que Cristiana preguntara quien estaba ahí, acercándose a la cama, Cristiana vio a Pechal aparecer de entre las sombras.

“Soy Lady Pechal, lo siento es muy tarde, pero traigo un poco de té. La hará sentirse mejor y la ayudará a dormir”, dijo Pechal.

“¡Gracias!”, dijo Cristiana. Pechal acomodó cuidadosamente la charola sobre la mesa de noche, asegurándose de no derramar ni una sola gota. Cristiana se sentó mientras que Pechal esponjaba un par de cojines y los acomodaba atrás de su espalda. Pechal se sentó a la orilla de la cama a un lado de Cristiana.

“Yo sé que te gusta lo dulce, así es que le agregué – mucha – miel”, dijo Pechal. Levantó la taza y se la dio a la risueña princesa.

“¿Hará esto sentirme mejor?”, preguntó Cristiana con un brillito de esperanza en sus ojos. Tomó un sorbo y arrugó la cara y tosió. “Necesita más miel”. Pechal sonrió y roció más miel en la taza.

“Lo hará por poco tiempo”, dijo Pechal. “Tenemos algunas cosas que el mago envió con Sir Alcher. Mañana intentaremos descifrar el por qué tu estas enferma, pero primero tienes que tomar todo el té”. Cristiana frunció el ceño y tomó un sorbo más grande del té.

Para ayudar a pasar el tiempo, Pechal compartió historias de su infancia mientras que la princesa bebía. Al poco rato, Cristiana tenía problemas para mantenerse despierta. A la vez que Pechal retiraba la taza vacía de sus manos, se preguntaba si había sido por el té o por sus historias. No importaba porque a final de cuentas ella estaba dormida.

“Buenas noches mi querida princesa, dulces sueños”, susurró Pechal mientras que besaba en la frente a Cristiana. Pechal se levantó lentamente de la cama, recogió sus cosas y en silencio dejó la habitación.

Al regresar a casa, Pechal encontró a Roderick y Alcher hablando de los planes para la mañana siguiente. Cada uno necesitaba estar en la misma página, ya que Roderick no podría realizar él mismo las pruebas. Después de que los tres entendían muy bien el plan, decidieron dar por terminado el día, que había sido muy largo y emocional.

Capítulo 7

El gallo anunciaba a todo pulmón el comienzo de un nuevo día. Antes de dirigirse a la cocina del rey, Lady Pechal madrugó para empezar y aventajar el desayuno para Alcher y Roderick. A diferencia de la comida principal del día, un desayuno medieval era usualmente ligero y simple. El desayuno clásico era pan con mantequilla o queso con un guiso o un cereal caliente.

Ella comenzó a preparar todo, tal y como lo había hecho tantas veces antes. Después de toda una vida cocinando, estas acciones eran automáticas; pasaban sin pensarse – tal como respirar. Sin embargo esta vez, ella se congeló del miedo a la mitad de una rebanada de pan. Se regañó a sí misma y se dio cuenta de que era inaceptable. Pechal tuvo muy poco tiempo para realmente pensar en todos los cambios necesarios. Todo lo que ella ya sabía necesitaba ser olvidado y tenía que volver a aprender. Su mente tenía tantas preguntas. Cada pregunta creaba otra pregunta. ¿Cómo iba a alimentar y cuidar a su esposo? No tomó mucho tiempo para que sus emociones salieran a flote entre sollozos y lágrimas.

“Mi querida Lady Pechal, ¿por qué estás llorando?”, preguntó Roderick. Por un momento hizo una pausa en la puerta de la cocina antes de encaminarse hacia ella. “¿Todo está bien?”.

“Supongo que sí”, dijo Pechal, mientras se sonrojaba por la pena y rápidamente se secaba las lágrimas de sus ojos. “Me acabo de dar cuenta de lo poco preparada que estoy para ayudar a Alcher. No sé nada de cómo ser libre de gluten”.

“Te estás sintiendo pérdida y confundida en este momento”, dijo Roderick. “Está bien, todo es parte de esta aventura. Un espadero utiliza calor y martillos para forjar metales naturales en una espada que es capaz de soportar el estrés de muchas batallas. Esta experiencia te hará una mejor y más fuerte persona. Tú y Alcher han sido elegidos para hacer esto. Cuando el destino llama, debes ser fuerte”. Él le acarició la mano y le dio una sonrisa reconfortante. “Tienes mucho conocimiento – más que la mayoría – solo se necesita un poco de ajuste para esta etapa. No te preocupes ni un minuto más. Yo te ayudaré, y Alcher también te ayudará”.

“Gracias Roderick, tus palabras me han ayudado mucho”, dijo Pechal. “Yo acepto este reto, y haré lo mejor”. Una vez más, abrazó al mago para demostrarle su aprecio por él.

“Tu mayor esfuerzo es todo lo que puedes hacer”, dijo Roderick. “Tendrás que compartir este conocimiento. Otros te seguirán. Tendremos la posibilidad de mejorar las vidas de muchos”.

Aunque no tenían mucho tiempo disponible esa mañana, Roderick empezó a enseñar a Pechal los fundamentos básicos del gluten. Puesto que había migajas de pan sobre la mesa, la primera lección fue acerca de la contaminación cruzada. Incluso una pequeña pizca de gluten hará que Alcher se enferme, era importante que ella lo supiera. ¿Qué tan pequeña? Más pequeña que un grano de arroz, le explicó Roderick.

Mientras Pechal limpiaba, Roderick caminaba alrededor de la cocina y la despensa poniendo comida para el desayuno en un tazón. En poco tiempo recogió una variedad de vegetales frescos, hierbas, huevos y algo de fruta.

“Ser libre de gluten no se trata de que es lo que debes quitar de la dieta, si no de lo que debes agregar” dijo Roderick; mientras elegía tres cebollas blancas. Lanzándolas al aire, empezó a hacer malabares con ellas como el bufón del rey. “Hay mucha variedad de comidas libre de gluten para elegir. Expande tu vocabulario de comida. Sé creativa. Experimenta. Mezcla cosas. ¡Hazlo divertido!”.

Sin tirar ni una sola, regresó las cebollas al tazón después de su actuación. Con una gran sonrisa en su rostro, puso enfrente a Pechal los artículos recopilados y le pidió que lo sorprendiera con su creatividad. Pechal aceptó de buena gana el desafío. Ella felizmente fue a hacer el desayuno mientras escuchaba las enseñanzas de Roderick acerca de las cosas libres de gluten.

Alcher entró en la cocina frotándose los ojos somnolientos, mientras que protagonizaba la peor escena con aquel cabello de ‘recién levantado’.

“Buenos días Alcher”, dijeron al mismo tiempo Pechal y Roderick, tratando de no reírse del pelo de Alcher.

“Justo a tiempo, el desayuno ya está listo”, dijo Pechal. Invitó a Roderick a sentarse en la cabecera de la mesa, el lugar de honor más apropiado para el mago.

Pechal nerviosamente describió los ingredientes y la preparación de su primera comida libre de gluten. Roderick y Alcher escucharon cuidadosamente, tomando nota de los detalles. Ellos aclamaron y aplaudieron para demostrarle su aprobación. Se les hizo agua la boca mientras repartía un platillo horneado de huevo con vegetales y hierbas. Pechal también preparó unos tazones de ensalada de fruta fresca. Era simple, pero aun así era un festín para todos los sentidos.

El Rey Bernard y la Reina Lorelle desconocían la presencia de Roderick en el reino. Fue mantenido en secreto por que Alcher sabía que el rey se sentiría amenazado por un extraño. Si el rey Bernard se sentía amenazado, nunca dejaría que Roderick lo ayudara. Estaban en una situación difícil. La manera más rápida de ayudar a la Princesa Cristiana era trabajando con Roderick, pero manteniéndolo oculto hasta el momento correcto. El plan era arriesgado para todos los involucrados. Tenía que funcionar, no había lugar para errores. Aunque ellos salvaran a la princesa, no había garantía de que el rey aceptaría la forma en que lo hiciesen. El plan de Alcher estaba poniendo en riesgo la vida de todos.

Durante el desayuno hablaron acerca de hacerle algunas pruebas a la Princesa Cristiana. Roderick fue al vestíbulo para tomar la bolsa negra de terciopelo que contenía los instrumentos necesarios para realizar dichas pruebas. Al regresar, sacó cada una de las cosas de la bolsa y luego les explicó

cómo deberían usarlas. Alcher preguntó cosas y tomó algunas notas mentalmente. Para practicar, Alcher le explicó de nuevo el proceso a Roderick. Hicieron algunos pequeños ajustes, pero al final Alcher ya sabía qué hacer.

Mientras estaban hablando, Pechal recogió los trastes del desayuno de la mesa. Alcher y Roderick la felicitaron otra vez por el delicioso desayuno, libre de gluten. A ella siempre le encantaba que elogiaran su comida, pero esta vez, se trataba de la salud de Alcher. Tocando el hombro de Roderick, ella le agradeció otra vez por sus conocimientos. Rápidamente besó a Alcher en la mejilla y a la vez se apresuró para ir a la cocina del Rey. El tiempo se había ido volando, haciendo que Pechal llegara tarde al trabajo.

Un día sombrío y nubloso recibió a Alcher mientras salía de su casa. El angosto pasillo de adoquín que llevaba al castillo estaba impecable y brillante. Miró hacia el cielo lluvioso y frunció el ceño; el clima coincidía tal cual a como se sentía por dentro. Mientras estaba agradecido de poder seguir adelante, estaba nervioso acerca de lo que pudieran encontrar en Cristiana. Una respuesta – cualquier respuesta – sería mejor que no saber nada. Una vez que supieran lo que estaba mal, ellos podrían determinar cómo hacerla sentir mejor. Se sentía aliviado de que Roderick se encontraba cerca.

Las Antorchas de la pared iluminaban débilmente las escaleras del castillo; sus flamas se movían y bailaban cuando Alcher pasaba cerca de ellas. En lo alto de las escaleras giró a la izquierda y siguió hacia el pasillo del cuarto de Cristina. Hizo una pausa por un momento para acomodar sus pensamientos mientras su corazón latía fuertemente. En el silencio del pasillo, podía oír las voces del rey y la reina a través de la puerta. Tomó un gran suspiro y tocó. El rey abrió la puerta.

“Sir Alcher. Pase por favor”, dijo el rey Bernard. Alcher saludó al rey y entró al cuarto. Mientras Alcher cerraba la puerta, notó que algo se movía en las sombras. Un pequeño ratón se escurrió por la puerta abierta. Abrazó la pared, mientras corría por el suelo de sombra en sombra. Era común tener ratones en el castillo, particularmente cuando el clima era poco favorable afuera. Los gatos hacían un trabajo rápido con estos invitados no deseados.

El rey lentamente cojeaba hacia la cama de Cristiana. Alcher pudo ver la incomodidad en el rey Bernard, pero no se dejó distraer. Tenía que concentrarse en Cristiana. El rey dejó salir un gruñido mientras se sentaba en una silla.

Cristiana y la reina Lorelle saludaron a Alcher; él se inclinó y regresó el saludo con una sonrisa. La princesa estaba sentada mientras platicaba con su madre y su padre. Parecía sentirse mejor de como estaba ayer mientras Alcher la visitaba.

“Sir Alcher, hoy me siento mejor”, dijo Cristiana con una débil sonrisa. “Ese horrible té que Lady Pechal me trajo ayer por la noche, me ayudó. He tenido menos popos asquerosas”.

“Cristiana Lea, las señoritas no hablan de ese modo”, reprendió la reina Lorelle.

“No hay de qué preocuparse”, dijo Alcher. “Yo creo que es un término medicamente apropiado. Estoy seguro que anoche, lo he leído en los libros de hechizos”. Le hizo a Cristiana un guiño rápido cuando la reina volteó hacia el rey Bernard con frustración. El rey no tomó interés en la silenciosa petición de la reina para apoyarla. Los ojos de Cristina tuvieron un ligero destello.

“Debemos permitirle seguir a Alcher con sus pruebas”, dijo el Rey Bernard.

“Pero padre, me siento mucho mejor. Ya no lo necesito”, dijo Cristiana, mientras estiraba las cobijas hacia arriba y alrededor de ella.

Alcher explicó cómo funcionaba el examen, que no dolía y no había por que temer. El rey y la reina tomaron turnos tratando de convencerla. Por más que lo intentaron, nada funcionó. El rey estaba gritando, la reina caminaba de un lado a otro, y Cristina estaba llorando. Estaba claro para Alcher que sus años de experiencia en el campo no eran suficientes para estar preparado a ganarle a una pre-adolescente. Su entrenamiento sí lo preparó para permanecer calmado y pensar claramente bajo presión. Tenía un plan en mente, pero primero tenía que lograr que el rey dejara de gritar, la reina de caminar de un lado a otro y la princesa de llorar.

“¿Por qué no hacemos esto una tradición familiar? Imaginemos que están en unas vacaciones y que esto es lo último en tratamientos de belleza usados solo por familias reales”, dijo Alcher. Estaba seguro de que el rey y la reina estarían de acuerdo si significaba ponerle un fin a este enfrentamiento. Los dos estuvieron de acuerdo. Dos convencidos, uno más por convencer. Apenas asomándose de entre las sábanas, Cristiana estuvo de acuerdo, pero solo si sus padres eran primero.

Alcher pretendiendo ser un empleado de un spa, fue hacia donde el rey estaba sentado. Ya que Alcher había explicado cómo funcionaba el examen, el rey levanto sus mangas y junto sus manos. Alcher removió la botella del líquido de la bolsa y hecho un poco sobre las grandes y carnosas manos del rey Bernard. El rey frotó sus manos antes de aplicar el líquido, que parecía aceite, en sus grandes antebrazos. Se aseguró de que sus dos brazos estuvieran bien cubiertos. Alcher espolvoreó primero un polvo de color claro, luego uno de color más fuerte sobre los brazos brillosos del rey. Cristina miro de cerca; buscando cualquier señal de dolor causado por aquel procedimiento.

“Tratamiento de belleza – me siento más como un pedazo de carne bien sazonada, lista para el fuego”, dijo el rey Bernard. Esto provocó que todos soltaran una carcajada que mucha falta les hacía.

El mismo proceso fue repetido sobre la reina Lorelle y finalmente sobre la princesa Cristina. El plan de Alcher funcionó como un sueño. La actuación de “la princesa más real” de Cristiana fue bastante convincente, tal vez muy convincente.

Cuando Alcher terminó, volteó el reloj de arena para comenzar a contar. Tomó tiempo para que el líquido, los polvos y la piel reaccionaran unos con otros. Un reloj de arena es un tubo de vidrio apretado por en medio, haciendo un pasaje estrecho entre dos mitades. El tubo se llena con arena y se sella. Cuando el tubo se voltea para que la arena esté arriba, ésta cae lentamente por el pasaje, hasta que llena la parte de abajo.

Después de 10 vueltas al reloj de arena, los exámenes estaban completos. El momento de la verdad estaba en su mano – ¿sabrán la causa de la enfermedad de Cristina? Alcher quitó la lupa y el paño negro de la bolsa. La lupa se usa para ver las partículas del polvo. Reacciones biológicas y químicas causaron que las partículas brillaran si la persona reaccionaba con el gluten. El paño negro fue usado para bloquear la luz del cuarto. Los brazos necesitaban estar lo más oscuro posible para poder ver las partículas brillantes del tamaño de granos de arena.

El rey Bernard fue el primero en ser examinado. Alcher puso el paño sobre su cabeza y los brazos del rey. Una vez que sus ojos se ajustaron a la oscuridad pudo proseguir. Empezando en los dedos, subió hacia la mano izquierda. Pero no estaba viendo nada parecido a arena brillante. Mientras se aproximaba a la muñeca visualizó pequeños puntos brillantes. Parpadeó varias veces para estar seguro de que no estaba imaginado cosas, pero los puntos brillantes seguían ahí. Continuando con el antebrazo, los puntos brillantes incrementaban en número. Alcher estaba sorprendido; estaba viendo exactamente lo que Roderick describió. Examinó el brazo derecho; se veía como el brazo izquierdo. Los resultados lo tomaron desprevenido y trató desaparecer cualquier expresión de su cara antes de salir de debajo del paño negro.

“¿Qué ha encontrado?”, preguntó el rey Bernard.

“Usted tiene dos brazos, dos manos, y once dedos”, dijo Alcher con una sonrisa, haciendo su mejor esfuerzo, para evitar darle una respuesta directa. El rey miró a Alcher con una mirada de disgusto. “Antes de decir algo, me gustaría revisar a los demás”.

Siguiendo con la reina Lorelle, revisó sus brazos de la misma manera. Justo como con el rey, había puntos brillantes en ambos brazos. Alcher, cortésmente, agradeció a la reina por su cooperación y prosiguió con la princesa, Las manos y brazos de Cristiana estaban completamente oscuros, no había ni un punto brillante – por ningún lado. Revisó nuevamente los dos brazos, pero no había nada. Los resultados confundieron a Alcher. Removiendo el paño, Alcher estaba listo para comunicarles los resultados. Todos miraron a Alcher impacientes, esperando a que hablara.

“No encontré ni un solo punto brillante en Cristina”, dijo Alcher. La familia real soltó un suspiro de alivio.

“¿Si el gluten no es lo que la enferma, entonces qué es?”, preguntó la reina Lorelle.

“Lo siento, no lo sé”, dijo Alcher. Le dolía decir esas palabras, pero no tenía otra opción. “No podemos rendirnos, solo tenemos que seguir buscando”. Cristiana comenzó a llorar

“Sir Alcher usted dijo que me ayudaría y haría que estuviera mejor”, Cristiana sollozaba. Esas palabras lastimaron a Alcher más que cualquier espada durante una batalla. Alcher caminó hacia la esquina oscura del cuarto para que no lo vieran echarse a llorar.

“Mi querida Cristiana. Estoy tratando, estoy haciendo todo lo que puedo”, dijo Alcher, mientras su voz se quebrantaba.

“¿Que encontró sobre mí y la reina?”, preguntó el rey Bernard. Alcher salió de las sombras y se puso cara a cara con el rey y la reina.

“Vi muchos puntos brillosos en cada uno de ustedes”, dijo Alcher. La cara del rey empezó a volverse roja y las venas en su frente comenzaron a saltarse.

“¿Qué es esta basura de la que nos hablas?”, gritó el rey Bernard. “¡Estos exámenes son inútiles! ¿Dice que nuestra hija no está enferma y nosotros sí? Cualquier tonto puede darse cuenta que están mal. Como te atreves a usar esta... esta.. brujería en nosotros. Tú...”

“Este examen es auténtico y está muy lejos de ser brujería”, dijo una extraña voz proviniendo del rincón más oscuro de la habitación, cortando de tajo el enojo del rey. Alcher de inmediato sacó su espada y se encontraba listo para defender al rey y su familia. Se escucharon gritos de la reina y la princesa.

“¿Quién eres tú? Déjate ver de una vez”, demandó el rey Bernard. Desde la oscuridad una figura embozada con una bata negra con capucha salió. Una mano con un guante jaló la capucha para revelar la cara de Roderick. Lentamente se acercó al grupo. Alcher lucía muy confundido, relajó su postura y regresó su espada a su funda.

“Yo soy Roderick el hechicero”, dijo Roderick. “Rey Bernard y reina Lorelle, me disculpo por la intrusión. Estoy aquí para ayudarlos tal y como he ayudado a su noble caballero. No puedo dejar que esto vaya más lejos”. El rey hizo un gesto de dolor al levantarse de la silla y dirigirse hacia Roderick.

“Dime, ¿por qué no debería hacer que te ahorquen y descuarticen?”, preguntó el rey Bernard con fuego en sus ojos y sus narices casi tocándose. Roderick lo miró fijamente.

“Es su reino, usted puede hacer lo que deseé”, dijo Roderick. “La vida de su hija, parece ser una buena razón. Ahora mismo, su problema no es el gluten, pero puedo salvar a su hija. Ella se siente mejor ahora gracias al té que ha tomado anoche. Sin un tratamiento, su condición empeorara. No quiero que pierdan a su segundo hija – su única hija. El examen que ustedes llamaron brujería, es pura ciencia en acción”.

“Mala ciencia, yo diría. Nos encontramos bien, no estamos enfermos”, dijo el rey Bernard.

“Rey, cuénteme de su empeoramiento de rigidez en su articulación”, dijo Roderick mientras daba vueltas alrededor del rey, viéndolo de arriba abajo. “Apenas puede levantarse de la silla y caminar. Los dolores de cabeza que lo mantienen en cama. El ardor en su pecho después de comer, ¿suena familiar? Reina, por favor, cuénteme sobre ese salpullido que produce comezón que siempre está persistente en su piel, y esas experiencias en el baño impropias de una dama”. El rey y la reina quedaron mudos de sorpresa a medida que el hechicero describía sus problemas de salud con perfecta precisión.

“Pero, todas son cosas normales”, dijo el rey Bernard agitando la mano como si estuviera despidiendo a uno de sus empleados.

“Tal vez se sienta normal para usted por que ha estado enfermo por tanto tiempo, pero no es normal”, dijo Roderick. “Usted no tiene que estar enfermo, cansado y gruñón. Por favor permita que Alcher, Lady Pechal y yo los ayudemos”.

En el fondo, el rey y la reina sabían que Roderick tenía razón y no podían negarlo más tiempo. Su mala salud los había mantenido hasta el cuello por bastante tiempo. No solo sufrían individualmente, también sufría la relación del uno con el otro. El rey y la reina se miraron, y luego a Cristiana – los tres asintieron con la cabeza en señal de acuerdo.

“Mago, nos has quitado la venda de nuestros ojos y nos has hecho ver. Era doloroso, pero humildemente aceptamos su oferta”, dijo el rey Bernard.

“¡Excelente!”, gritó Roderick. “La primer orden del día es conseguir que la Princesa Cristiana mejore, luego ustedes dos, luego su reino entero. ¡Juntos cambiaremos el mundo! Por cierto deben conseguirse unos mejores gatos”.

El rey Bernard y la reina Lorelle batallaron al principio al ser libre de gluten, pero Lady Pechal, Sir Alcher y Roderick - el mago; los ayudaron y apoyaron para que salieran triunfantes. Con el tiempo, el rey hizo a todo el reino libre de gluten. La salud y bienestar de los ciudadanos mejoró enormemente. Era el reino más próspero de toda la tierra.

La princesa Cristiana continuó bebiendo el té horrible de Roderick hasta que estuvo completamente recuperada. El agua insalubre y las condiciones de vida eran usualmente las causas de disentería. Niños, ancianos y los enfermos eran usualmente los más afectados. Cristiana

creció siendo una mujer elegante y sofisticada. Con el tiempo se convirtió en la reina del reino libre de gluten y continuó la tradición que sus padres comenzaron. Cada generación que pasaba mantenía la tradición viva.

Lady Pechal se convirtió en la cabeza de la cocina del rey; una hazaña que muy pocas mujeres conseguían en cualquier reino. La calidad y seguridad de la comida eran sus principales prioridades. Manteniendo su promesa a Roderick, se ofreció a ayudar a otros ciudadanos del reino a dominar el arte de cocinar y hornear libre de gluten.

Sir Alcher continuó con sus deberes de caballerescos hasta que su cuerpo dijo “no más”. Sus viajes le permitieron repartir la palabra libre de gluten a mucha gente diferente, cerca y lejos. Como Lady Pechal, él compartía sus conocimientos de libre de gluten a quien quisiera escuchar. Ellos abrieron las puertas de sus casas a otros para darles mejor educación en esto. El espíritu de Pechal y Alcher vive en los defensores libres de gluten y grupos de apoyo alrededor del mundo.

Roderick regresó a casa cuando estuvo seguro de que la familia real estuviera en el camino correcto a la libertad del gluten. Sabía que Alcher y Pechal estarían ahí para continuar con sus enseñanzas. Cuando fuera posible, él visitaría el reino donde siempre era recibido con brazos abiertos. Hasta al día de hoy, Roderick sigue su pasión de ayudar a otros y su búsqueda de mundo libre de gluten. Los magos nunca mueren. Cuando sus cuerpos terrestres llegan a ser muy viejos, se regeneran nuevos. Este proceso se repite una y otra vez para transportarlos a través de los siglos. El Roderick del siglo veintiuno es un doctor de niños que vive en Nueva Zelanda, una pequeña isla en el Sur del Océano Pacífico. Se especializa en alergias a los alimentos, la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten no celiaca.

Nota del autor:

Me gustaría expresar profundo agradecimiento al Grupo de Intolerancia al Gluten de Norte América y su personal, en especial a Nichol Creach (Diseñador Gráfico/Editor) y Lola O'Rourke, MS, RDN (Editor). Ellos me ofrecieron la oportunidad de explorar territorios desconocidos de mi creatividad.

Un gran reconocimiento a mis correctores de estilo, mejor conocidos como “Proof Team6”:
Peggy Klapperich, Kim Walsh, Tracy Ochs, Caroline DeRidder, LaVonne Young, Donna Webb, Dr. Rodney & Chris Ford, Shannon Jahsman, and Kim Pebley.

Ellos me ayudaron a mejorar mis habilidades de escritura

En especial gracias a Alicia Romo por sus traducciones al español.

Por último, pero no por ello menos importante, a ustedes, los lectores y suscriptores de Generation GF.

¡Gracias, a todos y cada uno de ustedes!

Alan Klapperich

Director de Filial

Grupo de Intolerancia al Gluten del Este Central de Wisconsin