七天，我只吃少许瓜果

2005-12-3

—- 我与脱胎换骨

我去马略卡参加换骨修炼前的几星期参加了在美国联合城的辟谷班。那时，我的食欲方面并没有发生什么改变。

虽然我已60多岁了，在家我仍然为包括几个孙子女在内的大家庭准备一日三餐。他们通常喜欢吃肉，而不喜欢吃米饭，所以我常为他们准备很多鱼、鸡、猪肉等，这些孩子还喜欢蛋饼和煎薄饼，所以我就为他们做新鲜的。我和他们在一起时总有旺盛的食欲。

在马略卡期间，我第二次接受了辟谷信息。这次，我有了非常直接的反应，我的饥饿感几乎完全消失了。早晨，我只吃少量的水果和黄瓜，晚上我则为自己和朋友们煮一些简单的蔬菜和汤。这样的简单食物已足够我们需要了。尽管这样，我的精力却远胜于在家时。通常我在家每晚只睡4到5个小时，所以有时使得我容易疲劳。在马略卡，我的睡眠更少了，可我却完全不累，我还感觉到我的肌肉更有力了。

我的家人担心辟谷会让我看起来干瘪如一粒葡萄干，但是辟谷带给我的却是健康的效果。我希望回去后我也还能像现在这样。

（美国）佐安娜

2005年10月