Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Makanan sehat menurut ajaran TAO

Theresia Lim

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8469&lokasi=lokal

---

Abstrak

Pengetahuan tentang gizi di China bermula minimal sejak 6000 tahun yang lalu dan didasarkan pada prinsip keseimbangan dan keselarasan, sekaligus pengetahuan langsung tentang sifat masing-masing makanan. Pengetahuan ini pertama kali dikumpulkan oleh orang-orang yang telah mencapai kedalaman spiritual yang dengan berbagai pengalaman mereka sendiri, telah belajar bukan hanya tentang berbagai khasiat yang terkandung di dalam makanan-makanan khusus, tetapi juga tentang bagaimana cara memanfaatkannya untuk berbagai tujuan gizi dan panjang. SIapa saja yang belajar dan menggunakan pengetahuan kuno yang telah teruji ini, akan semakin sehat dan panjang umur.