

Заниматься здоровьем трудно

Заниматься здоровьем трудно,

Но это стоит того.

Здоровье сначала мы губим

И всё готовы отдать за него.

Родители наших родителей

Тоже не знали того:

Здоровье наше зависит

От питания нашего.

Человек в глубокой древности

Сам пищу себе добывал

И если охота была не удачной

То часто он голодал.

А голод ведь штука полезная

Только это надо понять,

Что организм в это время

Может полностью отдыхать.

Каждый орган имеет возможность

Сам себя очищать.

Человек имеет возможность

Себя восстанавливать.

В человеке всё было заложено

От сотворения его,

Но постепенно со временем

Образ жизни испортил его.

Человек стал рабом желудка

И много слабостей есть у него

И не думает, что удовольствия

Только губят его.

Но прогремит однажды,

Как гром среди ясного дня

Какой-нибудь страшный диагноз

И он отрезвит тебя.

Ты сразу захочешь поправить

Слабое здоровье своё

И готов ты любые деньги

Всё, что есть отдать за него.

Так давайте уже сегодня

Делать выводы для себя

Чтобы не лежать в постели

И не ходить под себя.

Источник: <http://www.poems4christ.com/ru/article/2539>
© Copyright 2026, Поэзия для Христа - www.poems4christ.com