

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