

# 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 2025, Поэзия для Христа - [www.poems4christ.com](http://www.poems4christ.com)