

Hälsosamt

Av Stig-Arne Sköldberg

Jag har läst i någon tidning om hur nyttigt det ska va
Att dricka några koppar utav kaffe varje da
Herr Altzeimer blir nöjd och saktar ner så smått
Tänk att det är nyttigt, kaffe som är så gott

Ett par glas utav rödvin det är nyttigt likaså
Om man någon högre ålder skulle vilja nå
Men dricker man för många glas för sin hälsas skull
Då blir man rund om fötterna och drattar lätt omkull

Och blåbär är riktigt nyttigt för att bättre kunna se
En liten kapsel då och då utav Omega 3
En kopp te av riktig sort det måste man bara ta
Strax innan man går till kojs, det gör att man somnar bra

En promenad om dagen tagen uti lagom takt
Ska vara bra för benstommen, har någon doktor sagt
Tänk vad ett litet korsord för sitt minne kan va bra
Om man vill komma ihåg vad det var som någon sa

Stomatol och Sensodyn är bäst när man ska le
En lugn och lycklig mage, ska Proviva kunna ge
Jag undrar vad de tänker komma på för nått härnäst
Att följa alla goda råd, det är nog kanske bäst