

A urinoterapia  
Não tem contra indicação  
Seja noite ou seja dia  
Antes de uma refeição  
Pode ser também depois  
Ate mesmo um copo ou dois  
Quem manda é sua consciência  
Naquele exato momento  
Não precisa acanhamento  
Nem amarras de prudência

A saúde é pra doença  
Antagônica e relativa  
Onde uma marca presença  
A outra é fugitiva  
Cada ser é obrigado  
A estar sempre num estado  
Onde uma ou outra é presente  
Nos escritos destas folhas  
Há uma entre duas escolhas  
Ser sadio ou ser doente.

16

Acne, doenças de pele:  
Banho de argila com arnica  
Também eczema expele  
E limpa sua pele fica  
Eucalipto e linhaça  
O óleo desses se passa  
Com argila todo dia  
Serve pra asma sair  
Nas estrofes a seguir  
Trato a hidroterapia  
Há na hidroterapia  
O escalda-pés alternado  
Água quente e água fria  
Fique num banco sentado  
Com água fria num balde  
Noutro a quente (que não escale)  
Ponha e tire os pés, então  
Quatro minuto na quente  
Na fria um é suficiente  
Três vezes pra circulação  
Tomar água fresca e pura  
Vale como medicina  
Existe também a cura  
Com a ingestão da urina  
É por muitos conhecida  
Como a água da vida  
Em muitos interiores  
Pra ferimento e barriga  
Seu uso é uma pratica antiga  
De muitos agricultores

14

## Diagnóstico Geral E a Cura Pelo Naturismo

Autor: Manoel Inácio do Nascimento

Há uma pratica elitista  
Na medicina em geral  
Inclusive a naturista  
É ramo comercial  
Interesse nesse tema  
Há em função do problema  
Dos empregos, hoje em falta  
Com bom retorno aos que usam  
Muitos no ramo se cruzam com  
Com seus produtos em alta.

Não esta fora da política  
A questão do naturismo  
Em si ela é uma critica  
De morte ao capitalismo  
O fato de ser negado  
O industrializado  
Como algo que faz mal  
O caráter da renúncia  
Implica numa denúncia  
Que condena o capital

1

Hipocrates foi incisivo  
Disse: quando alguém deseja  
Sua saúde é preciso  
Ter certeza que ele esteja  
Pronto a suprimir as causa  
Daí podermos sem pausas  
Contribuir para curá-lo  
E frisou com elegância  
É só nessa circunstância  
Que agente pode ajudá-lo.  
Pra conquistar a saúde  
Tem que haver boa vontade  
Que do egoísmo mude  
Pra solidariedade  
E que também o prazer  
Não se reduza a comer  
Coisas boas no lugar  
Ponha na sua cabeça  
E não somente obedeça  
Aos vícios do paladar  
Se você está ocioso  
Tudo o que quer é comer  
Só pensa em prato gostoso  
Não enxerga outro afazer  
Que pra preencher o tempo  
Usa como passa tempo  
Programações de TV  
Se o que mais tempo lhe traga  
É Ana Maria Braga  
Com receitas de bifê

3

Nada de bom se espera  
De um sistema doentio  
Porque tudo que ele gera  
Não desenvolve sadio  
Qual será nossa saída  
Pra reconquistar a vida  
Se é o desenvolvimento  
Que causa o caos social?  
Pela vida natural  
Tem que surgir movimento  
Num sistema naturista  
Cada um é o seu doutor  
Seu próprio especialista  
É de se conhecedor  
Conhecendo anatomia  
Buscando sua autonomia  
Liberta-se do capital  
Pro ares manda o chavão:  
Que automedicação  
É lhe prejudicial  
É necessária uma pausa  
No vício do consumismo  
Que da doença ele é causa  
Assim como o egoísmo  
Onde você é seu lema  
Em ninguém mais vê problema  
Pois todos vocês os tem  
Só você que fala e pensa  
Só você que tem doença  
Melhor nem pior ninguém

2

Tome logo uma atitude  
Meu amigo e minha amiga  
Por que da sua saúde  
Ana Braga é inimiga  
Pois o seu sedentarismo  
Provoca-lhe um consumismo  
Que o faz adoecer  
Levante suas defesas  
Integre-se a natureza  
E busca nela o prazer  
Somos vítimas de um processo  
Em meio ao fogo cruzado  
De bomba é feito o progresso  
É guerra pra todo o lado  
O lucro tem seu suporte  
Na fabricação da morte  
Com armas, desde as diretas  
De destruição em massa  
Ate as que estão nas massas  
Que fazem as nossas dietas  
Há uma massa que alimenta  
E outra que é alimentada  
Com relação violenta  
Entre ambas camuflada  
Uma exposta em mercantis  
Outras nos trabalhos vis  
Uma está pra ser vendida  
E a outra pra se vender  
Uma precisa comer  
E a outra de ser comida

4

A urinoterapia  
É porem um meio a mais  
Que o seu próprio corpo cria  
Para as curas naturais  
Do pâncreas sai a insulina  
Dos rins, sua prima a urina  
Com uma função parecida  
Ambas não podem ser ruins  
Tanto o pâncreas como os rins  
Produzem o liquido da vida  
A urinoterapia  
Resolve qualquer problema  
Pra AIDS tem serventia  
Pra ulcera, câncer e eczema  
Pra asma e tuberculose  
Pneumonia e micoses  
Baço, pâncreas, sinusite  
Vesícula, fígado, intestino  
Tanto o grosso quanto o fino  
Cérebro, ouvido e nefrite  
A urina é afrodisiaca  
Toda vez que você bebe  
Sensação paradisíaca  
Logo a pessoa percebe  
Desde que naquela ação  
Tenha dose de paixão  
Mas tomar de má vontade,  
Como se toma um remédio  
Dominado pelo tédio  
É uma infelicidade

15

Hemorragia uterina  
Mulher de idade ou garota  
Pra arrancar toxina  
Estresse, febríte e gota  
Intestino intoxicado  
Ou gasoduto tampado  
Corrimento vaginal  
Menstruação empacada  
Barro e cebola ralada  
Compressa lombo ventral  
Difteria e enterite  
Barro no lombo ventral  
Pra estomatite e bronquite  
No mesmo lombo é igual  
Também pra diabete  
Argila no lombo mete  
Juntando cebola a ela  
Tomé num copo de vidro  
Um barrinho diluído  
Com suco de berinjela  
Pra abscessos se aconselha  
No local malva com argila  
Babosa com mel de abelha  
Acrescenta camomila  
Se tiver conjuntivite  
Barro morno pra nefrite  
Nos rins com cebola enfim  
Barro morno no pulmão  
Problemas do coração  
Barro morno com alecrim

13

A terra é um alimento  
Pra vida que dela vem  
É um bom medicamento  
E mãe de todos também  
Vidas nela não se esgotam  
É dela que as plantas brotam  
Nela todo ser se cria  
Seu uso medicinal  
Para curar qualquer mal  
Chama-se geoterapia  
Para a geoterapia  
A terra que se aconselha  
É o barro de olaria  
Que se faz tijolo ou telha  
Ou ponha um pouco de força  
Arranque o barro de louça  
Pise com pó de carvão  
E coloque no local  
Ponha no lombo ventral  
Pro males que seguirão  
Pra afta, amigdalite,  
Pra asma e pra alergia  
Colite, azia e artrite  
Pra broncopneumonia,  
Febre e ulcera estomacal,  
Pra problema menstrual  
Urticária e verminose  
Pra fígado e pra coração  
Suor no pé e na mão  
Pra gengivite e artrose

12

Se sua pressão é baixa  
Tome alfafa e tome arnica  
Canela também se encaixa  
Padre Renato é quem indica  
Bolsa-de-pastor, bardana  
Figo caseiro é bacana  
Salsa, salvia, casca de anta  
Tem planta que não se acaba  
Com pita e serralha braba  
A sua pressão levanta  
Pra coração: coloral  
Cacto ou mandacaru  
Se seu coração vai mal  
Chá das folhas de chuchu  
Guaçatonga, flor-da-noite  
Alecrim é de açoite  
Oliveira e girassol  
Cidreira chapéu-de-couro  
Crista-de-galo é um estouro  
E anis pra colesterol  
Pra ataques de epilepsia  
Botar barro na cabeça  
A noite por quinze dias  
Da coronha não esqueça  
Ou da mucunã o pó  
Da semente uma grama só  
Num litro de água fervida  
Salsa parrilha e limão  
Cebola, alface, e agrião,  
Alfavaca é garantida!

10

Somos um povo doente  
Porem hipnotizado  
Compulsivo e dependente  
Dos produtos do mercado  
E consumidor em dias  
De suas mercadorias  
E por elas se consome  
Desregulando a pressão  
E trocando o coração  
Pelo produtos que come  
Tirar dinheiro do bolso  
Pra compra refrigerante  
E na hora do almoço  
Tomar liquido bastante  
Comer produto animal  
Quem faz isso se da mal  
Embora tenha certeza  
Que esta pondo em risco a vida  
Fuma e se excede em bebida  
Enfraquecendo as defesas  
Se voce quer viver bem  
Deixe produto animal  
É bom se lembra também  
De ingerir pouco sal  
Menos cozido, não quente  
Perceba o meio e o ambiente  
Deixe o mau humor e o medo  
Quem só preza os próprios vícios  
E não gosta de exercícios  
Vive mal e morre cedo

5

Nosso intestino é comprido  
Não cai bem sermos carnívoros  
Ele é bem mais parecido  
Com o dos animais frugívoros  
Leite na alimentação  
Só o da amamentação  
Um ano, no maximo dois  
Mas levedo de cerveja  
Sempre que possível seja  
Fibras de trigo e de arroz  
É difícil a cura então  
Sem que haja uma dieta  
É só com alimentação  
Que a terapia é completa  
Frutas, legumes, verduras  
Influem muito nas curas  
Mais que qualquer tratamento  
Hipocrates porém dizia:  
Que alimento é terapia  
E terapia é alimento  
Diz-nos o padre Renato  
Que para curar pessoas  
No mundo inteiro de fato  
Não nos faltam plantas boas  
Ele faz as divisões  
E especifica as funções  
Na cura bioenergética  
Pra um chá :uma antibiótica  
(Que ele chama pró-biotica)  
Uma digestiva e uma diurética

7

A pessoa enfurecida  
Com a menor contrariedade  
Vive sempre aborrecida  
Fúria é sua qualidade  
Só se maldiz de penúrias  
Sobre enfezamento e fúrias  
Há no naturalismo teses  
Que dizem que raiva se herda  
Do corpo cheio de merda  
Pois se enfezar vem de fezes  
No naturismo há uma frase  
Que é digna de crença  
Que o sangue sujo é a base  
De toda e qualquer doença  
Pois não terão eficácia  
Nem remédio de farmácia  
Nem do naturismo a cura  
A alimentação errada  
Com déficit e demasiada  
Leva rápido a sepultura  
Para a gente ter saúde  
Vai enfrentar desafios  
O mercado nos ilude  
Vendendo como sadios  
Frango, carne e açúcar branco  
Precisamos lhe ser franco  
Para que não adoça  
Enlatados, margarina  
Bolo e pão de massa fina  
É melhor que agente esqueça

6

Sua cura natural  
Não pode deixar de ser  
Uma opção pessoal  
Por um modo de viver  
Mas com a vivencia ativa  
De interação coletiva  
Na ação de todos os dias  
Num pacto com a natureza  
Vai curar-se com certeza  
Com as mais simples terapias  
Antibióticas são as plantas:  
O confrei e a bananeira  
Goiaba e a espinheira santa  
Crista de galo e mangueira  
Também folha de babosa  
Eucalipto e cancerosa  
Sete copas, cipó suma  
Avelós, penicilina  
Tem também terramicina  
E de juá: folha e espuma.  
Pro sistema digestivo  
Em geral ervas amargas  
Contra parasitas vivos  
Elas dão fortes descargas  
Cordão de frade lhe ajuda  
Matruz, Artemisia, arruda  
Fedegoso, quina e boldo  
Marcela, gervão, guiné  
Losna e erva Macaé  
É como passar um rodo.

8

Água fresca pra alergia,  
Calendula também acaba!  
Olhos de Santa Luzia,  
Chamada traperoabá!  
Faça a cura do limão  
Coma melão e mamão  
Pra levantar as defesas  
O chá de cordão de frade  
Catuaba meu cumpade  
Cipó milhomem é beleza!  
Depurativa tem nome  
Pata de vaca e bambu  
Algodão caseiro, home!  
Cavalinha é bom pra tu  
Diuréticas em geral  
Cipó de escada não é mal  
Pé de galinha e picão  
Malva também é beleza  
Sete sangrias certeza  
Cipó-suma e jalapão  
Asma: alfazema, agrião  
Alho, guaco e hortelã  
A alfavaca e o limão  
(Suco e folhas de manhã)  
Sabugueiro e capim santo  
O gengibre e o cardo santo  
Eucalipto se aconselha  
E para pneumonia:  
Laranja três vezes ao dia  
Suco com mel de abelha

11

Para os rins: abacateiro  
Desta planta não se afaste  
De quebra-pedra rasteiro  
E quebra-pedra de haste  
Chapéu-de-couro é papoco  
Lixeira e fibra de coco  
Cana do brejo meu filho  
carambola e douradinha  
Vargem de Jucá, cavalinha  
Salsa e cabelo de milho  
Mororó, pata-de-vaca  
Também cana de macaco  
Se a dor de urinar ataca  
Ponha no fogão um caco  
Ponha no caco semente  
De melancia e es quente  
depois de torrã-la, pise  
Cem sementes para um litro  
D'água estando em grito  
Vai resolver sua crise  
Pra pressão alta: alfavaca  
Cana-de-açúcar (calmantes)  
Mulungu também aplaca  
Araticum e semelhantes  
Sabugueiro, mil-em-rama  
O chá de alecrim tem fama  
Cavalinha é especial  
Guaraná em folha é uma  
Como pitanga e guaxuma  
Pra pressão arterial

9