Durante os meses de julho e agosto, todo o ano, cai na terra uma chuva de meteoritos. Dos meteoritos se desprende o ferro, que se liga ao enxofre, purifica o ar e limpa a atmosfera terrestre. Além disso, os meteoritos impregnam a atmosfera e as águas de finas partículas de ferro, que são absorvidas pelas plantas e que consumimos como alimento.
O ferro de natureza cósmica é importante no combate a todos os processos inflamatórios, (sulfurosos), dando-nos resistência e força.
Esta é também a época de São Micael. São Micael é um símbolo de coragem, de resistência, de força de ferro a enfrentar o Dragão. Se é dada as crianças a oportunidade de vivenciarem histórias e canções inspiradas em sua força e coragem, lhe será possível absorver não só o ferro cósmico como tomar São Micael como exemplo para enfrentar e vencer os dragões que possam surgir em suas vidas.
Quanto ao ferro no nosso organismo, ele é responsável principalmente por transportar o oxigênio para as células e por ser elemento essencial ao crescimento. As principais fontes são o melado, os grãos de cereais integrais, as leguminosas, as frutas - especialmente as passas - as verduras em geral - especialmente o espinafre - e, de origem animal, a carne de fígado e a gema do ovo.
Como fruto da época, destacamos o morango. A espécie Fragariavesca é usada na medicina antroposófica especialmente pelo processo de ferro, sendo empregado como um excelente estimulante dos processos anabolizantes na infância e muito útil no combate da anemia. O morango comum cultivado tem a mesma riqueza, mas não tão intensa. Para neutralizar os sais dos fungicidas e inseticidas de morangos de procedência duvidosa, devemos mergulhá-los em água e limão.
Os frutos, além de atuarem sobre a formação do sangue, agem especialmente sobre o rim, tendo propriedades diuréticas. São indicados em cálculos, sedimentos, artrismo, gota e cálculos.
As folhas podem ser usadas como chá para combater diarréias. Por outro lado, podem ser usadas para incentivar o anabolismo hepático.
A raiz, quando cozida, também é diurética e obstipante.
Para a primavera que já vai chegar, é hora de moderar o apetite para não perder muita energia com uma interminável digestão. Afinal, você já acumulou o suficiente no outono e no inverno, agora é preciso aliviar e aproveitar a ordem natural das coisas. Se você não sabia, saiba que a primavera é a época do ano que eliminamos naturalmente os excessos, tanto através do suor como de gripes, resfriados e outras mazelas. Os alimentos frescos e os alimentos doces são bem vindos, os muito quentes ou muito frios não. Caem bem todos os cereais desde que em pequena quantidade, abóbora, abacaxi, maçã, melão, cogumelos e sopas leves e rápidas, cozidas por aproximadamente vinte minutos e não tão quentes quanto no inverno. Evite o que ficou muito tempo no forno ou no fogo, isto é, coma mais panqueca que pão. Os doces... bem, estes de compotas de frutas sem muito mais açúcar que o da própria fruta. Assim: um quilo e meio da fruta que você escolheu, sem casca aquela que não se come a casca, um copo de água e uma colherinha de sal. Cozinhe em fogo alto até a panela (de pressão) chiar ou em fogo baixo por meia hora. E não se esqueça de acrescentar um pauzinho de canela.

(fonte: Novos Caminhos de Alimentação, de Gudrum Burkhard, e Manual do Herói, de Sônia Hirsch)

(extraído da publicação Cotovia, da Prefeitura de Atibaia – Ano I, nº 03 agosto/2006)