

Zmeura face parte din categoria fructelor de pădure, care se coc în prima parte a verii. Poate fi consumată proaspătă sau preparată în diverse forme (gemuri, dulcețuri, etc.). Calitățile benefice se manifestă atât în cazul fructelor, cât și al frunzelor de zmeur.

Efectele terapeutice ale zmeurei sunt multiple: antiscorbutică (combate carența majoră de vitamina C), antidiareică, diuretică (fructe, frunze), laxativă (facilitează evacuarea deșeurilor intestinale), dezinfectantă (frunzele), spasmolitică (relaxarea mușchilor contractați prelung, excesiv), diaforetică (stimularea transpirației).

Datorită acestor efecte, zmeura este recomandată în multiple afecțiuni: cardiace, dermatologice (frunzele sunt utile pentru bolile de piele), faringiene, oculare, renale, astenie, boli infecțioase, reumatism, unele afecțiuni ginecologice, diabet zaharat. Are efect răcoritor în boli inflamatorii, febrile.

Zmeura se administrează doar intern fie ca fruct integral, fie ca suc de zmeură. Se poate realiza și un sirop din sucul de zmeură, o cantitate egală de miere, putându-se amesteca, facultativ, și cu sirop de coacăze.

Din punct de vedere astromedical, zmeura are o energie preponderent yang, fiind influențată de planetele Venus, Marte și, în mai mică măsură, Soare. Este deci utilă celor ce au aceste planete în dezechilibru de tip yin (pentru amplificarea acestor energii planetare), sau au planetele complementare acestora în dezechilibru de tip yang.