Pepenele este un fruct de sezon, pe care îl putem savura în funcţie de preferinţele personale. În afara calităţilor sale nutritive, pe care le putem sesiza cu uşurinţă, acest fruct are şi certe efecte terapeutice. Aceste efecte se pot obţine fie consumând pulpa fructului, fie seminţele acestuia.

Astfel, pulpa pepenelui galben are efect diuretic (permite eliminarea excesului de lichide), laxativ (evacuarea facilă a materiilor fecale), regenerator tisular (permite refacerea ţesuturilor degradate), cosmetic, aperitiv (stimulează apetitul alimentar). Seminţele de pepene galben au următoarele efecte: antivomitiv, calmant, expectorant (eliminarea secreţiilor din căile respiratorii).

Datorită acestor efecte pulpa şi seminţele pepenelui galben sunt recomandate, pentru un consum zilnic, persoanelor care suferă de: constipaţie, ten uscat (prin efectul hidratant), afecţiuni ale ficatului, ale pielii, litiază urinară (popular - pietre ale aparatului urinar), celor afectaţi de vârsta înaintată (prin efectul regenerator), vărsături. Administrarea prelungită se poate realiza sub forma unor cure, presupunând adiministrarea zilnică a unor cantităţi de pulpă şi seminţe, timp de câteva săptămâni. Maceratul din seminţe (o linguriţă la o cană) are efect expectorant şi este util şi în tratamentul hemoroizilor.

Acest fruct se poate folosi şi în uz extern. Astfel, se poate utiliza sub formă de cataplasmă cu miez de pepene pentru arsuri uşoare şi inflamaţii. Pentru îngrijirea tenului uscat se spală în fiecare seară faţa cu un amestec în părţi egale din apă distilată, lapte proaspăt nefiert şi suc de pepene galben.

Pepenele galben este contraindicat celor ce suferă de diabet, colite, enterite, dispepsii (indigestii).

Din punct de vedere astromedical, pepenele galben are o vibraţie preponderent yang (masculină), aflându-se sub influenţa planetelor Marte, Jupiter şi Uranus (planete yang, dealtfel). Prin urmare, consumul de pepene galben se recomandă celor care au în astrograma natală un dezechilibru de tip yin al celor 3 planete amintite (pentru amplificarea energiei deficitare), sau celor care au planetele Venus, Saturn, Neptun în dezechilibru de tip yang (pentru diminuarea energiilor excesive).