

Pepenele este un fruct de sezon, pe care îl putem savura în funcție de preferințele personale. În afara calităților sale nutritive, pe care le putem sesiza cu ușurință, acest fruct are și certe efecte terapeutice. Aceste efecte se pot obține fie consumând pulpa fructului, fie semințele acestuia.

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

Datorită acestor efecte pulpa și semințele pepenelui galben sunt recomandate, pentru un consum zilnic, persoanelor care suferă de: constipație, ten uscat (prin efectul hidratant), afecțiuni ale ficatului, ale pielii, litiază urinară (popular - pietre ale aparatului urinar), celor afectați de vârsta înaintată (prin efectul regenerativ), vărsături. Administrarea prelungită se poate realiza sub forma unor cure, presupunând administrarea zilnică a unor cantități de pulpă și semințe, timp de câteva săptămâni. Maceratul din semințe (o linguriță la o cană) are efect expectorant și este util și în tratamentul hemoroizilor.

Acest fruct se poate folosi și în uz extern. Astfel, se poate utiliza sub formă de cataplasma cu miez de pepene pentru arsuri ușoare și inflamații. Pentru îngrijirea tenului uscat se spală în fiecare seară fața cu un amestec în părți egale din apă distilată, lapte proaspăt nefiert și 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 vibrație preponderent yang (masculină), aflându-se sub influența planetelor Marte, Jupiter și Uranus (planete yang, de altfel). 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).