

Pepenele roșu (verde) este un fruct de care ne putem bucura în a doua parte a verii și în primele luni de toamnă. În primul rând este un fruct foarte hidratant și ușor de digerat.

Miezul de pepene roșu are efect purificator, diuretic (permite eliminarea prin rinichi a unor cantități semnificative de lichide), antilitiazic (previne formarea calculilor renali sau facilitează eliminarea lor), răcoritor. Semințele de pepene verde au și ele efecte terapeutice importante.

Da  
torită acestor efecte, pepenele verde sau roșu este recomandat în următoarele afecțiuni: litiază hepato-biliară („pietre” la nivelul ficatului și vezicii biliare, pentru aceasta utilizând atât miezul cât și semințele), litiaza vezicii urinare, litiază renală (miezul și semințele), obezitate, vărsături, boli inflamatorii, arsuri, gonoree (blenoragie), variate edeme, boli edematoase (edemele fiind acumulări anormale de lichide în diverse zone sau organe ale corpului).

Cura de pepene roșu se poate face timp de 2-3 săptămâni, în care una dintre mese să conțină doar pepene. Se pot face cure de sezon, consumând câte 1-2 kg pe zi - mai ales pentru cei ce suferă de litiaze urinare și gută. Este util acest fruct și celor ce suferă de obezitate, permițând o scădere în greutate.

Se poate utiliza pepenele roșu și extern. În cazul unor inflamații sau arsuri ușoare se pot face aplicații locale cu felii din pulpa pepenelui roșu.

Din punct de vedere astromedical, pepenele roșu are o vibrație energetică preponderent yin (feminină), aflându-se sub influența planetelor Venus, Jupiter și Luna. Prin urmare, este recomandat celor ce au aceste planete în dezechilibru de tip yin (pentru tonificarea energiilor), sau celor ce au planetele Saturn, Soare, Marte în dezechilibru de tip yang (pentru reducerea energiilor planetare excesive).