

# LABADA(Rumeoc patienta)



**Bilgi :** Karabuğdaygiller familyasındandır. Kuzukulağının yakın akrabası olan labadanın ülkemizde yetişen 25 kadar türü vardır. Bunlardan en yaygını olan Adi labada (R. patienta), sulak yerlerde kendiliğinden yetişen, aynı zamanda tarımı da yapılan ve 0,5-2 m. arasında boylanabilen, çokyıllık otsu bitkidir. Kazık kökü dallı olup dışı kahverengi ve içi sarıdır. Yuvarlak kesitli dik gövdesi, uzunlamasına çizgili ve genellikle kırmızımsı renklidir. Yaprakları almaşık dizili, saplı, uzunca, oval ya da elips biçimli ve kenarları hafif dalgalı olur. Yazın açan çiçekleri gövdenin tepesinde kırmızımsı yeşil

renkli salkımlar halinde bulunur. Bitki, çiçeklerinden olgunlaşan meyvesindeki tohumlarla çoğalır.

Labadanın yapraklarında çeşitli mineral ve vitaminler; kazık köklerinde nişasta, şekerler, reçine ve antrakınon türevleri bulunur. Anadolu'nun bazı yerlerinde labada yapraklarıyla salata, sebze yemekleri ve 'efelek dolması' denilen özel etli yemeği yapılır. Meyvelerinin demlendirilmesiyle yapılan 'gıgış çayı' bazı yerlerde çay yerine içilir.

**Tibbi Etkileri ve Kullanımı** :Sağlığa yararlı bazı etkileri kuzukulağınıninkine benzeyen labadanın, tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Yaprakları, bedeni güçlendirici toniktir.
- İştah açıcıdır.
- Kanı ve bağırsakları temizler.
- Hafif müshil etkisi vardır.

Bu etkiler için, labadanın yaprakları çiğ olarak yenir ya da % 5'lik standart dekoksiyonu yapılarak içilir. Yani, 1 litre sıcak suya 50 gr. taze labada yaprağı konulup 15-20 dakika kadar kaynatılır. Böylece elde edilen dekoksiyon, günde iki-üç kez birer bardak alınır.

- Yaprakları, deri hastalıklarında etkilidir. ıbanları olgunlaştırır. Yara ve egzamaları iyileştirir. Bu etkileri sağlamak üzere, labadanın yapraklarıyla yara lapası hazırlanır ve Őikayet edilen yerlere dıŐtan uygulanır.