

# LEDUM GROENLANDICUM Retzius

Azôbakwiz

Signification en abénaki : petite plante de marécage  
Lédon du Groenland (thé du Labrador, thé velouté)

LABRADOR TEA

## Description

Arbuste mesurant de 30 à 120 cm. Feuilles vertes et épaisses. En début de saison, on trouve, sous la feuille, de petits poils blancs devenant orangés en fin de saison. Floraison printanière.

## Utilisation

### ◆ Breuvage

Infuser quelques feuilles aux dessous orangés dans 1 tasse (250 ml) d'eau chaude.

### ◆ Digestion difficile

Infuser un creux de main de feuilles aux dessous orangés par tasse (250 ml) d'eau. Boire 1/2 tasse (125 ml) de thé, 18 minutes avant le repas. Boire le reste de la tasse juste avant de quitter la table. Ne boire aucun autre liquide avant que la digestion soit terminée.



## Témoignages

« J'aime beaucoup prendre un thé en forêt. C'est facile à préparer et on peut en trouver facilement. »

Michel Durand Nolett, Abénaki

« J'ai connu un Abénaki d'Odanak, Paul-Joseph Gill qui utilisait également le thé du Labrador pour stabiliser son diabète de type 2. Pour lui, c'était très efficace. »

Michel Durand Nolett, Abénaki