

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## VERVEINE Jahr 2021 - weiter geht's

*Gut essen - gut trinken - gut leben = keine Chancen für Corona & Co*

### Topics

1. Verveine in Zeiten von Corona
2. Verveine für eine ausgeglichene Emotionslandschaft
3. Abnehmen und Entschlacken mit Genuss
4. Verveine Kulinarisch
5. Wasserqualität und Teequalität
6. Unser Februar Angebot

### Verveine in Zeiten von Corona



Eigentlich wollte ich mich zurück halten und dieses Thema auslassen. Aber jetzt, wo der Lockdown so lange ist und die Impfungen im Schnecken-tempo durchgeführt werden, hier ein paar alltagstaugliche fachliche Anregungen.

### **Wer ist intelligenter - das Virus oder die Menschen?**

#### **Corona verscheuchen und dabei schöne Haut bekommen durch Inhalieren**

Wie man sich außer mit AHA zusätzlich vor dem Corona Virus schützen kann, das habe ich zwei Virologen abgelauscht und möchte das nun mit Ihnen teilen: Zum ersten Mal hörte ich darüber in einem Video von meiner Freundin und früheren Thai-Sprachlehrerin Panwadee aus Bangkok. In diesem Video, einem Gespräch zwischen einem Regierungsbeamten und dem internationalen Virus Experten Dr. Erik Fleischmann erklärte Letzter, dass der Einzelne zu seinem Schutz zusätzlich beitragen kann, indem er einen heißen Tee inhaliert (warum nicht Verveine Tee, eine Tasse reicht ja schon). Das Virus hat eine Abneigung gegen das feucht-heiße Milieu im Nasenraum, das durch das Inhalieren erzeugt wird. Ergänzend fügte er hinzu, dass wir davon sogar eine noch schönere Haut bekommen. Der Deutschlandfunk interviewte vor einiger Zeit eine deutsche Virologin in New York und die schlug das Inhalieren ebenfalls vor. Seither praktiziere ich diese Inhalierungen 2-3 Mal die Woche.



Informieren Sie sich weitergehend auf der Webseite **Leichter Atmen** oder googeln Sie mit den Stichworten <**inhalieren corona**>.

### **Motto des Monats - Abnehmen und Entschlacken mit Genuss**

Forschungsarbeiten über die Wirkung von Polyphenolen zum Abnehmen, speziell zur Senkung des Hunger- und der Herbeiführung eines schnelleren Sättigungsgefühls, sprießt in den internationalen Fachzeitschriften wie Pilze empor. Klar, Abnehmen ist eine der größten Industrien auf unserer Welt. Neben der Erhöhung des Körperfetts bei Übergewicht erhöhen sich auch chronische Entzündungen, welche zu einer dauerhaften Beeinträchtigung der Immunzellen führt. Verveine wird dabei häufig erforscht, denn es enthält das sehr mächtige Polyphenol Verbascosid. In manchen Forschungen wird Verveine mit Hibiskus kombiniert, was sich gut ergänzt. In solchen Forschungen wird typischerweise untersucht, welche Stoffwechseleränderungen durch diese Wirkstoffe ausgelöst werden. Dabei wurde festgestellt, dass Verbascosid allein nicht die beste Wirkung erzeugt, sondern der mit ihm assoziierte Wirkstoff-Verbund ist wirkungsvoller.

Typisch für solche Studien ist, dass ein dominanter Wirkstoff wie Verbascosid identifiziert wird, welche für die Entwicklung eines Arzneimittels oder eines Nahrungsergänzungsmittels zugrunde gelegt wird. Bei Verveine Tee ist schon alles drin. Details können Sie **hier** nachlesen.

Eine Studie aus Korea wies ebenfalls reduzierte Gewichtszunahme, Reduzierung des Lebergewichtes und des weißen adipösen Gewebes, Wiederherstellung eines normalen Glykose- und Fettstoffwechsels sowie weiterer positiver Stoffwechselmerkmale nach. **Hier** finden Sie Weiteres.



Meine perfekte Formel für optimales Gewicht besteht natürlich aus regelmäßigem Verveine Tee Konsum sowie 3-4 Mal wöchentlich Intervall essen (nicht am Wochenende), d.h. zwischen dem Abendessen vom Vortag und der ersten Mahlzeit heute sind 15 bis 16 Stunden vergangen. Dazu lasse ich einfach das Frühstück weg. Sogar ein Smoothie genehmige ich mir morgens zum Kaffee. Vom Mittagessen bis Abendessen genehmige ich mir, wonach mir steht. Für meinen Körper funktioniert das perfekt und ich habe endlich mit Anfang 60 die beste Figur und das beste Körpergefühl meines Lebens.

Wollen Sie jetzt im Spätwinter Ihren Körper mit einer Frischekur verwöhnen, Ihr Metabolismus dankt es Ihnen. Eine Jugendliche hat es mal so ausgedrückt:

**Verveine ist wie eine Dusche von Innen**

**Zusammengefasst profitiert Ihr Körper von Verveine Tee als**

- Wohlschmeckender Detox Tee

- Wirkt entwässernd und entschlackend
- Unterstützt Leber und Galle
- Unterstützt den Fettstoffwechsel und Verdauung
- Trägt zur Gewichtregulierung bei

## **Verveine für eine ausgeglichene Emotionslandschaft - Neue Forschungsergebnisse**

Der Grund, weshalb ich mich für Verveine als Unternehmen entschieden habe, ist die Beobachtung, dass die meisten Menschen beim Inhalieren des Verveine Duftes eine Art WOW Effekt erleben.

Innerhalb von Bruchteilen von Sekunden weiten sich die Augen und strahlen, die Mundwinkel ziehen sich nach oben und ein freundliches Lächeln zieht über das ganze Gesicht. Gleichzeitig kommen aus dem Mund Töne der Überwältigung wie „Buaahhh, Woowwww, etc. Dieser WOW Effekt produziert zeitgleich „freundliche“ Neurotransmitter oder Gehirnbotenstoffe, typischerweise Endorphin, Serotonin und Dopamin.



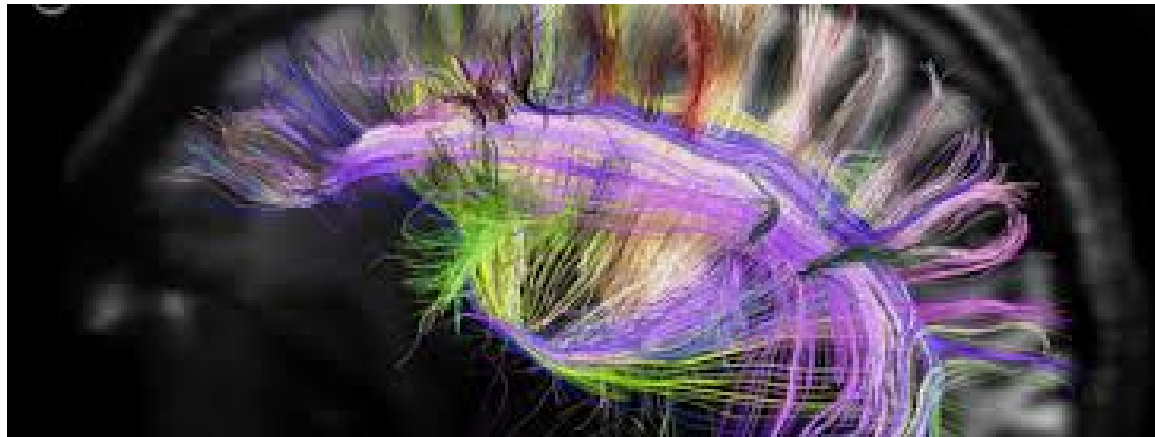
Diesen Effekt konnte ich selbst bei ca. 13-jährigen Jungs beobachten, die typischerweise mit Pflanzendüften nichts am Hut haben. Der Duft der Verveine Pflanze will uns einfach in eine gute Stimmung bringen, weil das für unsere Gesundheitsprävention und Selbstheilung aus Sicht des Gehirns vorteilhaft ist. Unser Zentrales Nervensystem agiert in zwei Modi. Der Modus Gefahrenabwehr reagiert blitzschnell auf Ereignisse in unserer Umgebung die bedrohlich wirken mit Reaktionen wie Kampf, Flucht oder Totstellen. Jede dieser Reaktionen ist korreliert mit spezifischen Neurotransmittern, welche die Reaktion unterstützen. D.h. Kampf ist korreliert mit Testosteron, Flucht mit Adrenalin und Totstellen mit dem Stresshormon Cortisol. Der Modus Parasympatikus ist zuständig für die Wiederherstellung unseres gesunden Grundzustandes und der Selbstheilung. In diesem Modus spielt das Acetylcholin eine zentrale Rolle. Es ist u.a. zuständig für geistige und körperliche Fitness und sorgt dafür, dass Energie & Informationen leicht durch jedes System im Gehirn fließen. Zu oft sollten wir uns jedoch nicht im Modus Gefahrenabwehr befinden, sonst kommt der Modus Parasympatikus zu kurz. Im Ergebnis kommt die Selbstheilung zu kurz und wir werden krankheitsanfälliger, körperlich und psychisch. Deshalb sind Stressvermeidung und Entspannung so wichtig für uns.

Ein privates Forschungsinstitute in der Nähe von Freiburg führte folgende Studie, angeregt durch mich aber ohne mich, durch:

**VERWENDUNG VON EXTRAKTEN AUS DEN BLÄTTERN DER VERVEINE/  
ZITRONENVERBENE (ALOYSIA CITRIODORA) ZUR STEIGERUNG DER  
NEURONALEN/CEREBRALEN VERFÜGBARKEIT VON NEUROTRANSMITTERN,  
AUSGEWÄHLT AUS DER GRUPPE SEROTONIN, DOPAMIN, NORADRENALIN**

Ziel der Forschung ist die Bereitstellung von Zubereitungen und Extrakten aus Verveine zur Vorbeugung von mentalem Stress, zur Steigerung kognitiver Leistungsfähigkeit sowie in der Behandlung von ADHS. Diese Extrakte können in Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, ergänzenden balanzierten Diäten oder pharmazeutischen Zubereitungen eingesetzt werden.

Hier sehen Sie das beleuchtete Wirken von Gehirnbotenstoffen. Wissenschaftliche Repräsentationen sehen manchmal wie Kunstwerke aus.



Auf Basis der Ergebnisse schlugen die Forscher folgende Anwendungsempfehlungen vor:

- Vorbeugung von neuronalen oder cerebralen Störungen, zur nichtmedizinischen Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS)
- Nicht-medizinische Prophylaxe vor mentalem Stress
- Nichtmedizinische Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Nichtmedizinische Vorbeugung oder Behandlung von stressbedingten

Erschöpfungszuständen oder Belastungsstörungen, wie dem Burn-Out-Syndrom, akuten und posttraumatischen Belastungsstörungen, chronischem Müdigkeitssyndrom, nervöser Unruhe, mentalem Stress, Angst und Depression als Symptome neurotischer Störungen sowie Stresssymptomen wie Müdigkeit und Schwächegefühl. **Hier** finden Sie eine

umfassende Beschreibung zu dieser Studie.

### **Verveine Tee – eine simple und genussvolle Weise um Stress und Depressionen zu vermeiden und reduzieren.**

Laut Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die depressive Erkrankung weltweit an dritter Stelle der Erkrankungen, von der 1% bis 2% der Teenager und 0,9% bis 42% der älteren Patienten in Europa betroffen sind.



Depression beeinträchtigt nicht nur die psychische Gesundheit, sondern hat auch Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und führt zu einem Gefühl der Traurigkeit oder Leere, Schlaflosigkeit, Haarverlust, Herzinfarkttrisiko, verengten Blutgefäßen, unkontrollierbaren Selbstmordgedanken, geringerem Interesse an Sex, Müdigkeitsgefühl, Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung und einem geschwächten Immunsystem usw..

### **Was für ein Ausmaß, was für ein Potential für die Verveine Pflanze**

Auch am Arbeitsplatz wird Verveine Tee sehr geschätzt aufgrund seiner entspannend und entkrampfenden Wirkung. Das weiß ich durch Kundenrückmeldungen aber auch aus eigener Erfahrung. Mit Verveine Tee fühlt es sich, an als ob man sich im ruhigen Auge des Taifuns befindet, wenn es um einen herum turbulent ist. Wenn Sie sich in solch einer



Situation befinden, probieren sie es.

Der kritische Punkt jedoch ist dieser: Der meiste Verveine Tee auf dem Markt ist von durchschnittlicher Qualität, v.a. was die ätherischen Öle betrifft. Die Duftreize bei durchschnittlicher Qualität sind nicht stark genug als dass sie im Gehirn die Produktion von lebensbejahenden Gehirnbotschaften, wie die in der Studie erwähnten, auslösen. Und so bleibt das Potential der ursprünglichen Pflanze für unsere seelisch-energetische Balancierung ungenutzt. GOURVEINE hat ein Produktionsverfahren entwickelt das dahin führt, die Qualität der getrockneten Blätter so nahe an die Ursprungsqualität der frischen Blätter zu rücken, wie dies verfahrenstechnisch möglich ist. Die meisten Menschen spüren ihre ureigene Wirkung intuitiv und unmittelbar. Deshalb lieben sie unseren Verveine Tee.

**Es ist so faszinierend zu entdecken, wie das alles zusammen hängt.**

### **Verveine kulinarisch**

Der umwerfende Duft eines frischen oder gut getrockneten Verveine Blattes ist prädestiniert dazu, Fische und Meeresfrüchte geschmacklich zu einem unvergesslichen Genusserlebnis zu verwandeln. Jetzt esse ich zwar fast kein Fisch mehr, da ich zu 95% vegan esse. Zubereitet habe ich Fisch jedoch vor meiner veganen Zeit schon – daher weiß ich dass die beiden ausgezeichnet zueinander passen.

Heute verlinke ich Sie mit einem Rezept aus der Schweiz für Zubereitung von Saibling mit Verveine. **Klick hier.**



Was auch gut geht ist, bei der Zubereitung von ganzen Forellen den Bauch mit Verveine Blättern zu füllen und der hellen Soße zerriebene Verveine Blätter zuzufügen und eine Weile mitzuköcheln. Das wurde bei uns früher oft gekocht, denn Forellen gibt es bei uns am Rande des Schwarzwaldes schön frisch. Hier ein Foto mit Forelle und Spargel (kommt ja bald wieder).

### **Wasserqualität und Teequalität**

Wie auch bei Schwarz- und Grüntee, spielt die Wasserqualität auch eine bedeutende Rolle für das sensorische Genusserlebnis von Verveine Tee. Das konnte ich schon mehrfach beobachten.

In Freiburg kenne ich einen Anbieter von Aquion AktivWasser Systemen. Wir waren Nachbarn bei einer Messe in Freiburg und haben die sensorische Qualität von Verveine Tee, zubereitet mit normalem Leitungswasser und gefiltertem Wasser verglichen. Der Tee zubereitet mit dem gefilterten Wasser war eindeutig aromatischer und feiner. Wenn Wasserqualität für Sie ein Thema ist, dann können Sie sich gerne weitergehend bei der zuständigen Beraterin Lillith Boog weiter informieren.

Aquion AktivWasser ist quirlig und lebendig wie frisches Quellwasser:

- es ist hochwertig gefiltert, rein und unverfälscht

- sein aktivierter Wasserstoff macht es zu einer reinen Energiequelle
- es ist moderat basisch und unterstützt den Säure-Basen-Haushalt
- es ist antioxidativ und so clever wie Vitamin C
- es ist fließfreudig und erreicht durch seine Bioverfügbarkeit die kleinste Zelle
- Aquion AktivWasser wird kinderleicht in der Küche immer frisch gezapft.

Zum Kennenlernen gibt es einen kostenlosen und unverbindlichen Trinktest für 2 Wochen. Einen eigenen Aquion kann man schon ab 37 € im Monat erwerben. Der Liter kostet mit allen Nebenkosten 0,14 €. Dazu gibt es 15 Jahre Garantie für das dauerhaft beste Trinkwasser für die ganze Familie.

Wenn Sie Interesse haben, antworten Sie auf diesen Newsletter mit dem Betreff AQUION. Ich leite Ihre Interessensbekundung für weitere Beratung, Trinktest und individuelle Angebote an Frau Boog weiter.



So elegant sieht der Aquion aus

## Unser Lockdown Angebot

Wir werden bis Ende Februar das Sonderangebot von Kleinblättrigem Verveine Tee fortsetzen. Ab März reduziert sich dann das Gewicht des Inhalts von aktuell 35 g auf das Standardgewicht von 25 g für den Kleinblättrigen Verveine Tee. Die Preise variieren etwas je nach gewählter Einheit, also 1, 3 oder 6 Tüten.

Hier finden Sie unser aktuelles **Lockdown Angebot**

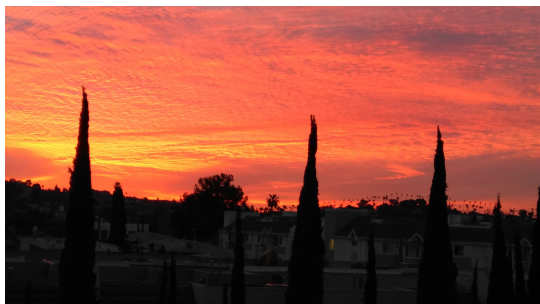
## Ausblick

Aktuell verfügen wir noch über eine kleine Menge von Großblättrigem Verveine Tee, der maximal bis Ende Februar ausreicht. Ich gehe davon aus, dass die Pflanzen in unserem Teegarten überwintern werden, da es noch nicht sooo kalt war hier. Wenn Sie normal

austreiben, dann können wir bereits ab Juli mit einer Vorernte beginnen und Ihnen dann gaaaanz frische große Ganzblätter liefern. Bis dahin sind wir versorgt mit kleinen, ganzen Verveine Blättern, was bis zur Vorernte reichen kann. Die Qualität ist bestens.

Bis zum Ende des Lockdowns gehen wir also weiterhin in die Wälder statt ins Kino, Konzert, Theater, Ausstellungen, Fitness Studios, SPAs etc. - nutzen wir die Zeit für Dinge, die uns inspirieren und freuen wir uns auf das Ende des Winters und erwarten wir das baldige Ende dieser einzigartigen und hoffentlich einmaligen Erfahrung.

Ihre  
Gabriele Stoll



## Morgenglühen

von meinem Hotelzimmer aus in  
Los Angeles - da kribbelt es beim Reisefan.

### Impressum

GOURVEINE  
Dr. Gabriele Stoll  
Alte Landstrasse 23  
D-77749 Hohberg

[Newsletter abbestellen](#)