

Lydia Reutter

Gift in Lebensmitteln?

Wenn sich Symptome zeigen, ist unser Organismus bereits überfordert. Durch Anschoppung von Giften entstehen Funktionseinbußen von Körpersystemen und Organen. Der Verlauf ist schleichend und heimtückisch. Doch woher stammen diese Gifte am häufigsten? Und was kann dagegen unternommen werden? Fünf Tipps helfen, die Abwärts spirale zu beenden, den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Heilungsprozesse einzuleiten.

Unbemerkt bis zum Krankheitszeichen

Schädliche Alltagsgiftstoffe können nicht allein durch chemische Medikamente, Kosmetika, Reinigungsmittel oder Kleidung in unseren Körper gelan-

gen; sie werden vor allem über Lebensmittel aufgenommen. Das deutsche Lebensmittelgesetz erlaubt für die konventionelle Erzeugung den Einsatz einer Vielzahl chemischer Düngemittel und hunderter Giftstoffe. Diese Substanzen sind nicht nur tödlich für Pflanzen (Herbizide 🍷), Insekten (Insektizide 💙), Pilze (Fungizide 💜) und Bakterien (Antibiotika 💜), sondern ebenso schädlich für uns Menschen. Eines der bekanntesten Herbizide, Glyphosat, vernichtet nicht nur Unkraut und Blühpflanzen, sondern schädigt auch Nieren, Leber, das Immun- und Hormonsystem, das Mikrobiom und

fördert oxidativen Stress.¹⁻⁵ Im Jahr 2022 war in Frankreich bei 99 Prozent der Bevölkerung Glyphosat im Urin nachweisbar, was auf eine weitverbreitete Belastung durch dieses Herbizid hindeutet. Diese Ergebnisse lassen sich auch auf andere europäische Länder, einschließlich Deutschland, übertragen, da ähnliche landwirtschaftliche Praktiken und rechtliche Rahmenbedingungen bestehen.⁶

Durch den Verzehr gentechnisch veränderter Kulturpflanzen, Tiere oder Mikroorganismen (GMO, Genetically Modified



🍷 **Herbizide** (lateinisch herba ‚Kraut‘, ‚Gras‘ und lat. caedere ‚töten‘) oder **Unkrautbekämpfungsmittel** sind Substanzen, die störende Pflanzen abtöten sollen. Sie werden entweder als Pflanzenschutzmittel oder als Biozide eingesetzt.

Herbizide werden vor allem in der Landwirtschaft verwendet, aber auch auf Nicht-Kulturland. Kulturpflanzen stehen im Wettbewerb mit Unkräutern um Wasser, Nährstoffe und Licht. Dichter Unkrautbewuchs kann die Ernte sehr erschweren und deutlich vermindern. Unkräuter können manuell, mit Maschinen oder mit Herbiziden dezimiert werden. Man unterscheidet dabei zwischen selektiven Herbiziden, die gegen bestimmte Pflanzen wirken, und Breitband- oder Totalherbiziden, die gegen sehr viele Pflanzen wirken. [Quelle: Wikipedia; abgerufen am 20.04.2024]

💙 Ein **Insektizid** (lateinisch insecta ‚Insekten‘ und lat. caedere ‚töten‘) ist ein **Pestizid** 💚 das zur Abtötung, Vertreibung oder Hemmung von Insekten und deren Entwicklungsstadien verwendet wird (insektizide Wirkung). Die Begriffe **Insektenvertilgungsmittel** oder **Insektenvernichtungsmittel** sind gleichbedeutend. Insektizide werden in der Land- und Forstwirtschaft, zum Vorrats- und Materialschutz sowie im Hygienebereich und in privaten Haushalten angewendet. Einige Insektizide wie Lindan (seit 2007 in der EU verboten) werden zusätzlich zur lokalen Behandlung von Parasitosen verwendet.

[Quelle: Wikipedia; abgerufen am 20.04.2024]

💚 **Pestizid** (von lateinisch pestis ‚Geißel‘, ‚Seuche‘ und lat. caedere ‚töten‘) ist eine aus dem englischen Sprachgebrauch übernommene Bezeichnung für Chemikalien und Mikroorganismen, mit der als lästig oder schädlich angesehene Lebewesen, Viren und Viroide getötet, vertrieben oder in Keimung, Wachstum oder Vermehrung gehemmt werden können. Im Allgemeinen sind damit Stoffe gemeint, die vom Menschen hergestellt und eingesetzt werden. Im Englischen werden die Begriffe natural pesticides und dietary pesticides geprägt, um von Pflanzen erzeugte Fraßgifte zu bezeichnen. Pestizide lassen sich einteilen in: die Pflanzenschutzmittel, die zum Schutz von Pflanzen und -erzeugnissen eingesetzt werden; die Biozide, die zum Schutz der menschlichen Gesundheit oder zur Haltbarmachung von Materialien (mit Ausnahme pflanzlicher Lebens- und Futtermittel) – zum Beispiel beim Anstrich von Hauswänden – eingesetzt werden; Tierarzneimittel. [Quelle: Wikipedia; abgerufen am 20.04.2024]

💜 Ein **Fungizid** (lateinisch fungi ‚Pilze‘, lat. caedere ‚töten‘) ist ein chemischer oder biologischer Wirkstoff, der Pilze oder ihre Sporen abtötet oder ihr Wachstum für die Zeit seiner Wirksamkeit verhindert. [Quelle: Wikipedia; abgerufen am 20.04.2024]

💜 Ein **Antibiotikum** (früher auch Antibioticum, von griechisch ἀντί (anti) „gegen“ und βίος (bios) „Leben“; Plural: Antibiotika, Antibiotica) im ursprünglichen Sinne ist ein natürlich gebildetes niedermolekulares Stoffwechselprodukt von Pilzen oder Bakterien, das schon in geringer Konzentration das Wachstum anderer Mikroorganismen hemmt oder diese abtötet. Als Antibiotikum im weiteren Sinn gelten auch antimikrobiell eingesetzte Substanzen, die in der Natur nicht vorkommen und teilsynthetisch, vollsynthetisch oder gentechnisch gewonnen werden, nicht aber Desinfektionsmittel! Antibiotika und ihre Derivate werden vielfach als Antiinfektiva (Arzneistoffe zur Behandlung von Infektionskrankheiten) verwendet. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezieht sich die Bezeichnung Antibiotika meistens auf Arzneistoffe oder Arzneimittel zur Behandlung bakterieller Infektionskrankheiten. Zusammen mit Mitteln gegen Infektionskrankheiten durch Protozoen (Antiprotozoika), gegen Pilze (Antimykotika), gegen Viren (Virostatika) und Würmer (Anthelminthika) bilden sie die Gruppe der Therapeutika gegen Infektionskrankheiten (Antiinfektiva). [Quelle: Wikipedia; abgerufen am 20.04.2024]

Organism), deren natürliche Passung an unsere biologischen Systeme auf molekularer Ebene aufgehoben wurde, bauen wir abnormale, langfristig toxisch wirkende Moleküle in unsere Zellen ein.⁷

Bei der konventionellen Verarbeitung werden Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen und Hilfs- und Beistoffen für die maschinelle Produktion angereichert. Desweiteren Aromen, Konservierungs-, Antioxidations- und Farbstoffe. Neben den auf jeder Verpackung angegebenen „Zutaten“ existiert auch eine Liste von „Nichtzutaten“, die aggressive Substanzen umfasst, die jedoch nicht deklarationspflichtig sind. Dazu zählen chemische Lösungsmittel, Klärmittel, Reinigungsmittel, Streckmittel, Trennmittel, Antischaummittel und Nickelkatalysatoren. In der konventionellen Lebensmittelindustrie sind auch Behandlungen mit Ethylenoxid-Begasung, kaltem Plasma, Ozon, Mikrowellen, Schwefeldioxid (SO₂), sowie ionisierender, UV- und IR-Strahlung gemäß §1, Abs. 2, Nr. 1 der Verordnung über die Behandlung von Lebensmitteln, Lebensmittelbestrahlungsverordnung (LMBestrv) zulässig. Dies schließt die Bestrahlung von Kräutern und Gewürzen mit Elektronen-, Gamma- und Röntgenstrahlen bis zu einer Gesamtdosis von 10 Kilogray ein.

All diese Toxine wirken nach und nach wie Sand im Getriebe unseres Körpers. Sie überlasten die Entgiftungskapazitäten von Nieren, Leber und Lymphsystem, führen zu Funktionsstörungen, Blockierungen und Gewebeerkrankungen. In der Folge geraten das Immunsystem und die regenerativen Selbstheilungsprozesse ins Stocken. Symptome wie chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, neurologische Störungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Entzündungen, Allergien, Ekzeme, Autoimmunreaktionen, schlechte Blutwerte bis hin zur Krebsentstehung können auf eine zunehmende toxische Belastung hinweisen.



© iStock/halzbai

A RAINBOW OF HEALTH

Effektive Prophylaxe und Therapie

Hier sind fünf Tipps, um die Ansammlung von Giften im Körper zu vermeiden oder bereits vorhandene Gifte abzubinden und auszuscheiden:



Tipp 1 – Biologische Lebensmittel

Achtsamkeit bei der Auswahl unserer Lebensmittel, Getränke sowie bei Tee-, Heil- und Arzneipflanzen ist von entscheidender

Bedeutung. Reine, bio-zertifizierte Produkte, insbesondere jene mit hochwertigen Verbandssiegeln wie Bioland, Demeter oder Naturland, gewährleisten, dass weder beim Anbau noch bei der Verarbeitung toxische Stoffe zum Einsatz kommen. Tee-, Heil- und Arzneipflanzen, die nach der traditionellen San-salva-Methode der Traditionellen Medizin angebaut werden, garantieren belastungsfreie und gentechnikfreie Therapeutika mit einem optimalen, natürlichen Wirkstoffspektrum. Die Rückstandskontrollen in der Bio-Branche, wie etwa die Galab Pestizide 500 Plus BNN-Analyse, prüfen auf über 500 toxische Chemikalien, wobei ein Ergebnis von „n.n.“ (nicht nachweisbar) gefordert wird.

Setzen Sie dabei auf eine saisonale und regionale Auswahl aus ökologischem Landbau. Der Körper benötigt täglich bunte Vielfalt. Essen und trinken Sie also täglich einen natürlichen „Regenbogen“. Kaufen Sie frische biologische Grundnahrungsmittel und kochen Sie selbst. Verwenden Sie regelmäßig entschlackende Gewürz- und Heilkräuter beim Zubereiten.

Selbstversorger sollten auf ein gentechnikfreies, d.h. Bio-Saatgut, einen gesunden Boden, chemiefreie Dünger und biologische Pflanzen- und Tierschutzmittel achten.



© Lorenz Bee

Dr. med. Lydia Reutter

Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Schwerpunkt Infektiologie und
Arzneipflanzentherapie;
leitende Ärztin bei Amarys in Ulm

Amarys GmbH
An der Halde 24, 89081 Ulm
Tel. 0731/49258717
eMail: info@amarys.de
https://amarys.de/
Mo.–Do. 9.30–12 Uhr
(nach Terminvereinbarung)

Biologische Lebensmittel, Tee-, Heil- und Arzneipflanzen sind letzten Endes günstiger als konventionelle. Die Kosten für Schäden, die mit der Zeit durch eine toxinbeladene Ernährung entstehen, übertreffen bei Weitem die Kosten für gesunde biologische Lebensmittel.



Tipp 2 – Zusatzstoffe und GMO meiden

Lesen Sie beim Einkauf die Zutatenliste und achten Sie auf die Herkunft und Verarbeitung des Produkts. Vermeiden Sie insbesondere konventionelle Fast-Food- und Convenience-Produkte wie Konserven, Tiefkühlkost, Fertiggerichte für die Mikrowelle, Backmischungen, Instant-Puddings und Tütensuppen – sie enthalten oft die meisten unerwünschten Zusatzstoffe und Toxine.

Meiden Sie ebenso genetisch veränderte Kulturpflanzen und die daraus hergestellten Lebensmittel, die weltweit, insbesondere in den USA, Brasilien, Argentinien und Kanada, eine bedeutende Rolle in der Ernährung spielen. In der EU nimmt der Anbau von GMO-Pflanzen zu, und es gibt keine Kennzeichnungspflicht für Produkte von Tieren, die mit gentechnisch verändertem Futter gefüttert wurden. Lediglich bei Bio-zertifizierten Lebens-, Heil- und Arzneipflanzen ist der Einsatz von Gentechnik gemäß den EU-Bio-Verordnungen (EG) Nr. 834/2007 und (EU) Nr. 2018/848 streng verboten.



Tipp 3 – Viel reines Wasser

Wasser spült wasserlösliche Toxine aus dem Organismus. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter reines, kohlenstoffreies Wasser, das möglichst wenige zusätzliche Inhaltsstoffe enthält, da es die größte Bindungskapazität besitzt. Das Wasser aus den heiligen Quellen traditioneller Kulturen, das seit Jahrtausenden für therapeutische Zwecke genutzt wird, zeichnet sich

durch seine extreme Klarheit, Reinheit und praktisch mineralienfreie Zusammensetzung aus. Da im öffentlichen Trinkwasser zunehmend Rückstände von Antibiotika, Hormonen und Medikamenten nachgewiesen werden, kann die Investition in eine eigene kleine Umkehrosmose-Anlage sinnvoll sein.



Tipp 4 – Detox mit Brennnessel

Führen Sie regelmäßig einmonatige Brennnessel-Kuren durch. In der traditionellen Medizin Indiens, Arabiens und Europas wird die Brennnessel seit langem erfolgreich zur Entgiftung, Wundheilung, Regeneration und als entzündungshemmende Arzneipflanze gegen Gewebsschäden, Schwellungen, Rheuma und Arthritis eingesetzt.

Die beeindruckende entgiftende Wirkung der Brennnessel beruht auf der hohen Bindungskapazität ihrer *Urtica dioica* Lektine, die in der Lage sind starke Toxine zu binden und sogar toxische Viren und Viruspartikel, wie SARS-CoV-2- und Dengue-Viren, zu neutralisieren. Wissenschaftliche Studien belegen diese Wirkung eindrucksvoll.^{8–23}

Zusätzliche natürliche Wirkstoffe der Brennnessel beruhigen Entzündungskaskaden (Abfolge von Reaktionen oder Einzelschritten in einem Stoffwechselweg), und durch die Reduktion der Histaminproduktion können Allergien erfolgreich behandelt werden. Bei der Hälfte der Pa-



tienten erwies sich diese Behandlung als wirksamer als chemische Allergiemedikamente.^{24–37}

Die außergewöhnliche Regenerationskraft der Brennnessel auf Organe und Gewebe, insbesondere Leber-, Gehirn-, Muskel- und Pankreasgewebe, wurde in zahlreichen Studien bestätigt.^{38–42}

Für eine Brennnesselkur wird die tägliche Einnahme von 30 g frischen oder 4 g getrockneten Brennnesselblättern empfohlen. Diese Einnahme ist frei von Neben- oder Wechselwirkungen. Frische Brennnesselblätter sollten jedoch niemals roh verwendet werden, da sie entzündungsfördernde Histamine enthalten, die erst durch Trocknen, Braten oder Kochen abgebaut werden. Dadurch entfaltet sich die positive Wirkung der Brennnessel optimal. Die Einnahme des gesamten Blattes ist dabei am effektivsten, da ein Brennnesseltee zu therapeutischen Zwecken zu schwach ist.

Ernten Sie Brennnesselblätter nur dort, wo sie sicher frei von chemischen Düngemitteln, Pflanzenschutzmitteln, Tierexkrementen und Fahrzeugabgasen sind. Frische Brennnesselblätter lassen sich als Suppe, Spinat oder Gemüse zubereiten.

Würziges Brennnesselgemüse

Pro Person etwa drei Handvoll frisch geerntete Brennnesselblätter kurz unter fließendem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und eine dicke Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten goldgelb anrösten. Anschließend die Brennnesselblätter hinzufügen und unter ständigem Rühren anbraten, bis die Blätter in wenigen Minuten zusammenfallen. Mit grobem Salz abschmecken. Dieses würzige Brennnesselgemüse passt hervorragend zu herzhaften Nudelgerichten, kräftigem Fleisch oder pikantem Tofu.



Tipp 5 – Heilfasten nach Hildegard von Bingen ♥

Das zwölf tägige Heilfasten nach Hildegard von Bingen ist ein einfacher und effektiver Weg, um Giftstoffe und Stoffwechselschlacken loszuwerden. Es hat nichts mit Hungern, Diät oder Mangelernährung zu tun. Stattdessen basiert das Heilfasten auf einer in sich schlüssigen Kombination von Fastensuppen, Fastentees und speziellen Heilkräutern, die zur Reinigung von Körper und Seele beitragen. Dem Körper wird eine Art Verschnaufpause ermöglicht, in der er sich von der ständigen Verarbeitung neuer Nährstoffe erholen, übermäßige Reserven abbauen und krankmachende Toxine und Stoffwechselschlacken ausscheiden kann. Eine solche „Generalüberholung“ sollte sich jeder einmal im Jahr gönnen.

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

Paracelsus

„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt es die Gesundheit. Auch die Gesunden sollen diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden.“ schrieb die Mystikerin und Heilpflanzenkennnerin Hildegard von Bingen vor fast 1000 Jahren über diese natürliche und schonende Form der Entgiftung. Von ihren eigenen wiederholten Infektionen, deren Erreger sie als „Vermiculi“ (kleine Würmchen) bezeichnete, konnte sie sich durch Heilfasten und Heilpflanzen erholen. Nach einem sehr aktiven Leben er-



reichte sie ein für ihre Zeit ungewöhnlich hohes Alter von 81 Jahren.

Bis heute hat sich ihre Form des Heilfastens bewährt. Ein wertvoller Begleiter für diese Fastenzeit ist das Buch **„Leib und Seele reinigen – Heilfasten nach Hildegard von Bingen“** von Lydia Reutter, ISBN 3-9810069-0-9, erschienen bei Amarys.



Es bietet präzise und praktische Anleitungen für jeden Tag, erklärt die Prozesse im Organismus, liefert leicht umsetzbare Rezepte aus Dinkel, Gemüse und Heilkräutern

und unterstützt dabei, die Fastenzeit als eine Phase der inneren und äußeren Reinigung bewusst zu erleben.

Detox-Plan:

1. Bevorzugen: Biologische Lebensmittel
2. Meiden: Zusatzstoffe, genetisch veränderte Lebensmittel
3. Täglich: zwei Liter Wasser trinken
4. Regelmäßig: Brennnessel-Kuren
5. Jährlich: Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Fazit

Die bewusste Auswahl der richtigen Lebensmittel ist der erste Schritt, um die Ansammlung von Giftstoffen im Körper zu vermeiden. Das tägliche Trinken von ausreichend reinem Wasser, regelmäßige Brennnessel-Kuren und ein jährliches Heilfasten nach Hildegard von Bingen unterstützen den Körper effektiv beim Abbau von Toxinen. So können bestehende Krankheiten besser ausheilen, das Immunsystem wird gestärkt, und Gesundheit sowie Fitness können bis ins hohe Alter erhalten bleiben.



Mehr Informationen und weitere wissenschaftliche Literaturquellen auf: www.amarys.de

Oder Sie interessieren sich für den **Vortrag „Borreliose als Berufserkrankung – Prävention, Erkennung und Behandlung“**. Dieser findet am 16.10.2024 in 89129 Wettingen statt. Details zur Veranstaltung:



<https://amarys.de/akademie/vorlesungen-workshops-und-stable-schools/>

„Mancher Fortschritt ist ein Schritt fort von jeglicher Vernunft.“

Lydia Reutter



HINWEIS:

Dieser Artikel ist inklusive vollständigem Literaturverzeichnis auf unserer Homepage abrufbar.

♥ **Hildegard von Bingen** (* 1098, † 17. September 1179 im Kloster Rupertsberg bei Bingen am Rhein) war eine deutsche Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende natur- und heilkundige Universalgelehrte.

Hildegard von Bingen gilt als erste Vertreterin der deutschen Mystik des Mittelalters. Ihre Werke befassen sich unter anderem mit Religion, Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie. Sie war auch Beraterin vieler Persönlichkeiten. Von ihr ist ein umfangreicher Briefwechsel erhalten geblieben, der auch deutliche Ermahnungen gegenüber hochgestellten Zeitgenossen enthält, sowie Berichte über weite Seelsorgereisen und ihre öffentliche Predigertätigkeit.

Wissenschaftliche Literaturquellen:

1. Mortensen OS, Sørensen FW, Gregersen M, Jensen K. Forgiftninger med ukrudtsbekaempelsesmidlerne glyphosat og glyphosat-trimesium [Poisonings with the herbicides glyphosate and glyphosate-trimesium]. *Ugeskr Laeger*. 2000 Aug 28;162(35):4656-9.
2. Sorensen FW, Gregersen M. Rapid lethal intoxication caused by the herbicide glyphosate-trimesium (Touchdown). *Hum Exp Toxicol*. 1999 Dec;18(12):735-7.
3. Sribanditmongkol P, Jutavijittum P, Pongraveevongsa P, Wunnapak K, Durongkadech P. Pathological and toxicological findings in glyphosate-surfactant herbicide fatality: a case report. *Am J Forensic Med Pathol*. 2012 Sep;33(3):234-7.
4. Bradberry SM, Proudfoot AT, Vale JA. Glyphosate poisoning. *Toxicol Rev*. 2004;23(3):159-67.
5. Chen YJ, Wu ML, Deng JF, Yang CC. The epidemiology of glyphosate-surfactant herbicide poisoning in Taiwan, 1986-2007: a poison center study. *Clin Toxicol (Phila)*. 2009 Aug;47(7):670-7. 6. Shen C, Yin XC, Jiao BY, et al. Evaluation of adverse effects/events of genetically modified food consumption: a systematic review of animal and human studies. *Environmental Sciences Europe* (2021).
6. Grau, D., Grau, N., Gascuel, Q. et al. Quantifiable urine glyphosate levels detected in 99% of the French population, with higher values in men, in younger people, and in farmers. *Environ Sci Pollut Res* 29, 32882–32893 (2022).
7. Dhoubi R, Affes H, et al., Protective effect of *Urtica dioica* in induced neurobehavioral changes, nephrotoxicity and hepatotoxicity after chronic exposure to potassium bromate in rats. *Environ Pollut*. 2021 Oct 15;287:117657.
8. Uyar A, Yener Z, Dogan A. Protective effects of *Urtica dioica* seed extract in aflatoxicosis: histopathological and biochemical findings. *Br Poult Sci*. 2016 Apr;57(2):235-45.
9. Türkdoğan MK, Ozbek H, et al., The role of *Urtica dioica* and *Nigella sativa* in the prevention of carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity in rats. *Phytother Res*. 2003 Sep;17(8):942-6.
10. Caglar HG, Selek S, Koktasoglu F, et al., Effect of *Camellia sinensis*, *Hypericum perforatum* and *Urtica dioica* on kidney and liver injury induced by carbon tetrachloride in rats. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)*. 2019 Jun 30;65(5):79-86.
11. Samih M, Ahami AOT. Effects of Nettle on Locomotor Activity and Anxiety Behavior in Male Wistar Rats After Pesticide Intoxication. *Pak J Biol Sci*. 2019 Jan;22(4):196-200.
12. Dakhli N, Rtibi K, Arrari F, Ayari A, Sebai H. Prophylactic Coloprotective Effect of *Urtica dioica* Leaves against Dextran Sulfate Sodium (DSS)-Induced Ulcerative Colitis in Rats. *Medicina (Kaunas)*. 2023 Nov 12;59(11):1990.
13. Zemouri H, Sekiou O, et al., *Urtica dioica* attenuates ovalbumin-induced inflammation and lipid peroxidation of lung tissues in rat asthma model. *Pharm Biol*. 2017 Dec;55(1):1561-1568.
14. Shokrzadeh M, Sadat-Hosseini S, Fallah M, Shaki F. Synergism effects of pioglitazone and *Urtica dioica* extract in streptozotocin-induced nephropathy via attenuation of oxidative stress. *Iran J Basic Med Sci*. 2017 May;20(5):497-502.
15. Shokrzadeh M, Mirshafa A, et al., Mitochondrial dysfunction contribute to diabetic neurotoxicity induced by streptozocin in mice: protective effect of *Urtica dioica* and pioglitazone. *Toxicol Mech Methods*. 2018 Sep;28(7):499-506.
16. Özkol H, Musa D, Tuluçe Y, Koyuncu I. Ameliorative influence of *Urtica dioica* L against cisplatin-induced toxicity in mice bearing Ehrlich ascites carcinoma. *Drug Chem Toxicol*. 2012 Jul;35(3):251-7.
17. Joshi BC, Prakash A, Kalia AN. Hepatoprotective potential of antioxidant potent fraction from *Urtica dioica* Linn. (whole plant) in CCl4 challenged rats. *Toxicol Rep*. 2015 Aug 3;2:1101-1110.
18. Kanter M, Meral I, Dede S, et al, Effects of *Nigella sativa* L. and *Urtica dioica* L. on lipid peroxidation, antioxidant enzyme systems and some liver enzymes in CCl4-treated rats. *J Vet Med A Physiol Pathol Clin Med*. 2003 Jun;50(5):264-8
19. Sabzian-Molaei F, Nasiri Khalili MA, et al., *Urtica dioica* Agglutinin: A plant protein candidate for inhibition of SARS-COV-2 receptor-binding domain for control of Covid19 Infection. *PLoS One*. 2022 Jul 28;17(7):e0268156.
20. Sharma, Namisha et al., Genomics approaches to synthesis plant-based biomolecules for therapeutic applications to combat SARS-CoV-2. *Genomics*, vol. 112,64322–4331. 24 Jul. 2020
21. Kumaki Y., Wandersee M.K., al, Inhibition of severe acute respiratory syndrome coronavirus replication in a lethal SARS-CoV BALB/c mouse model by stinging nettle lectin, *Urtica dioica* agglutinin. *Antivir. Res*. 2011;90:22–32.
22. Sabzian-Molaei F, Hosseini S, et al., *Urtica dioica* agglutinin (UDA) as a potential candidate for inhibition of SARS-CoV-2 Omicron variants: In silico prediction and experimental validation. *Phytomedicine*. 2023 Mar;111:154648.
23. Alen MM, De Burghgraeve T, et al., Broad antiviral activity of carbohydrate-binding agents against the four serotypes of dengue virus in monocyte-derived dendritic cells. *PLoS One*. 2011;6(6):e21658. 24.
24. Teucher T, Obertreis B, Ruttkowski T, Schmitz H. Cytokine secretion in whole blood of healthy subjects following oral administration of *Urtica dioica* L. plant extract. *Arzneimittelforschung*. 1996 Sep;46(9):906-10.
25. Klingelhofer, S, Obertreis B, et al., B. Antirheumatic effect of IDS 23, a stinging nettle leaf extract, on in vitro expression of T helper cytokines. *The Journal of rheumatology*. 26. 2517-22. (2000).
26. Riehemann K, Behnke B, Schulze-Osthoff K. Plant extracts from stinging nettle (*Urtica dioica*), an antirheumatic remedy, inhibit the proinflammatory transcription factor NF-kappaB. *FEBS Lett*. 1999 Jan 8;442(1):89-94.
27. Broer J, Behnke B. Immunosuppressant effect of IDS 30, a stinging nettle leaf extract on myeloid dendritic cells in vitro. *J Rheumatol* 2002;29(4):659–666.
28. Chrubasik S, Enderlein W, Bauer R, Grabner W. Evidence for antirheumatic effectiveness of *Herba Urticae dioicae* in acute arthritis: A pilot study. *Phytomedicine*. 1997 Jun;4(2):105-8.

29. Hajja G, Bahlouli A. Medicinal plants in the prevention and treatment of rheumatoid arthritis. *MOJ Bioequiv Availab.* 2018;5(1):60-64.
30. Schulze-Tanzil G, de SP, Behnke B, Klingelhoef S, et al., Effects of the antirheumatic remedy hox alpha--a new stinging nettle leaf extract--on matrix metalloproteinases in human chondrocytes in vitro. *Histol Histopathol.* 2002 Apr;17(2):477-85.
31. Chrubasik, Julia E., et al. „A comprehensive review on nettle effect and efficacy profiles, Part I: Herba urticae.“ *Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy & Phytopharmacology*, vol. 14, no. 6, June 2007.
32. Chrubasik JE, Roufogalis BD, Wagner H, Chrubasik S. A comprehensive review on the stinging nettle effect and efficacy profiles. Part II: urticae radix. *Phytomedicine.* 2007 Aug;14(7-8):568-79.
33. Yang CL, Or TC, Ho MH, Lau AS. Scientific basis of botanical medicine as alternative remedies for rheumatoid arthritis. *Clin Rev Allergy Immunol.* 2013 Jun;44(3):284-300.
34. Hajja G, Bahlouli A. Medicinal plants in the prevention and treatment of rheumatoid arthritis. *MOJ Bioequiv Availab.* 2018;5(1):60-64.
35. Liao J, Wei Z, Ma Z, Zhao C, Cai D. Evaluation of a root extract gel from *Urtica dioica* (Urticaceae) as analgesic and anti-inflammatory therapy in rheumatoid arthritis in mice. *Trop J Pharm Res* 2016; 15
36. Moré M, Gruenwald J, Pohl U, Uebelhack R. A Rosa canina - *Urtica dioica* - *Harpagophytum procumbens/zeyheri* Combination Significantly Reduces Gonarthritits Symptoms in a Randomized, Placebo-Controlled Double-Blind Study. *Planta Med.* 2017 Dec;83(18):1384-1391.
37. Mittman P, Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis. *Planta Med.* 1990 Feb;56(1):44-47.38. Toldy A, Stadler K, Sasvári M, et al. The effect of exercise and nettle supplementation on oxidative stress markers in the rat brain. *Brain Res Bull.* 2005 May 30;65(6):487-93
38. Cetinus E, Kilinc M, et al. The role of *urtica dioica* (urticaceae) in the prevention of oxidative stress caused by tourniquet application in rats. *Tohoku J Exp Med.* 2005 Mar;205(3):215-21.
39. Akbari H, Fatemi MJ, Iranpour M et al. The Healing Effect of Nettle Extract on Second Degree Burn Wounds. *World J Plast Surg.* 2015 Jan; 4(1): 23–28.
40. Namazi N, Esfanjani AT, Heshmati J, Bahrami A. The effect of hydro alcoholic Nettle (*Urtica dioica*) extracts on insulin sensitivity and some inflammatory indicators in patients with type 2 diabetes: a randomized double-blind control trial. *Pak J Biol Sci.* 2011 Aug 1;14(15):775-9.
41. Kianbakht S, Khalighi-Sigaroodi F, Dabaghian FH. Improved glycemic control in patients with advanced type 2 diabetes mellitus taking *Urtica dioica* leaf extract: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Clin Lab.* 2013;59(9-10):1071-6.
42. Obanda DN, Ribnicky D, Yu Y, Stephens, J, Cefalua WT. An extract of *Urtica dioica* L. mitigates obesity induced insulin resistance in mice skeletal muscle via protein phosphatase 2A (PP2A). *Sci Rep.* 2016; 6: 22222