



Guggulsteron

Guggulsterone, stammend aus der Pflanze *Commiphora mukul* werden zur Unterstützung bei Reduktionsdiäten verwendet. Guggulsterone fördern die Ausschüttung und Aktivierung der Schilddrüsenhormone und wirken somit einer Stoffwechsellagerung – gerade bei hypokalorischer Ernährung - entgegen. Von Vorteil scheint zu sein, das Guggulsteron den Schilddrüsenhaushalt nur auf ein optimales Maß, aber nicht darüber hinaus erhöht. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.