

## C.L.A (Conjugated linoleic acid)

### Guidance for use **use Sepid Teb C.L.A**

**Product name:** C.L.A (Conjugated linoleic acid) 500mg softgel

C.L.A box contains 60 softgels in a pet along with leaflet.

- Each softgel composed of:
  - › Safflower Oil 80% 500 mg

Linoleic acid is the most common omega-6 fatty acid, found in vegetable oils in large amount and also in other foods in smaller amount. The “conjugated” prefix is related to the arrangement of the double bonds in the fatty acid molecule. There are 28 different forms of CLA. The difference between these forms is that their double bonds are arranged in different ways. It’s important to keep in mind that something as minuscule as this can change the world to our cells. CLA is essentially a type of polyunsaturated, omega-6 fatty acid. In other words, it’s technically a trans-fat but a natural type of trans fat found in healthy foods. Numerous studies show that industrial trans fats which are different from natural trans fats such as CLA are harmful when consumed in high amounts. The main dietary sources of CLA are the meat and milk of ruminants, cow, goat and sheep. The total amounts of CLA in

these foods depend on what the animals eat. For example, the CLA amount in beef and dairy of cows consumed grass is 300-500% higher than grain-fed cows. It is also a popular dietary supplement that is sold with claims of helping people lose fat, maintain weight loss, retain lean muscle mass, and control type 2 diabetes the type of diabetes that is often associated with obesity.

#### **Indications:**

- Help to increase metabolism and boost energy caused weight loss and lower body fat.
- Helps to increase oxygen and nutrients in muscles and improve recovery after workout.
- Help in lower LDL.

**General guidelines:** do not use in case of allergic to the components.

#### **Pregnancy and breast-feeding:**

There is not enough reliable information about that is safe to use when pregnant, stay on the safe side and avoid to use.

**Precautions:** No case has been reported.

**Warnings:** In case of surgery, should stop taking it two weeks beforehand.

#### **Direction of use:**

Generally, dosage depends on the healthcare provider order but normal dosage is as following:

- 2 softgels orally daily, should be taken after food.

**Side effects:** Supplements due to therapeutic effects may cause unwanted effects. These effects would not same for everyone, call the doctor after feeling some negative symptoms or serious side effects such as: Increasing bleeding period.

#### **Interaction:**

Interaction with drugs and supplements that have anticoagulant/antiplatelet properties such as warfarin, ginseng, garlic, turmeric, etc.

#### **Laboratory interaction:**

No case has been reported.

#### **Storage conditions:**

- Store below 30°C in main box and protect from light and humidity.
- Keep out of reach of children.
- Do not use after expiry date.

*“The most important information of this product is mentioned in the leaflet and patient can consult with physician, pharmacist or nutritionist for more information.”*

**Softgel C.L.A** licensed by **Sepid teb**  
nia pharmaceutical Co.  
Made in Iran

Please send your comments and suggestions to:

**Postbox:** 1511765613

**Email:**  
customers@sepidteb.com

**Reference:**  
Natural Medicine Comprehensive Database, 2013

**Date of last revision:**  
March 2021

راهنمای مصرف کپسول نرم

سی ال ای (C.L.A)

**نام فرآورده:** کپسول نرم سی ال ای (کانجوگیتد لینولئیک اسید) ۵۰۰ میلی گرم

این فرآورده با نام تجاری سیدتپب سی ال ای به شکل ۶۰ عدد سافت ژل در یک فوطی پت به همراه بروشور در جعبه عرضه می گردد.

● هر سافت ژل حاوی مواد به مقادیر زیر می باشد:

◀ روغن کلرنتک (۸۰٪) ۵۰۰ میلی گرم

اسید لینولئیک رایج ترین اسید چرب امگا ۶ است که به مقدار زیاد در روغن های گیاهی و همچنین در غذاهای مختلف دیگر به مقدار کم یافت می شود.

پیشوند "کانجوگیتد" مربوط به آرایش پیوندهای دوگانه در مولکول اسید چرب است.

۲۸ فرم مختلف CLA وجود دارد. تفاوت این اشکال در این است که پیوندهای دوتایی آنها از طرق مختلف مرتب شده است.

مهم است که بخاطر داشته باشید که هر چیزی به اندازه کوچک می تواند جهان را برای سلولهای ما تغییر دهد.

CLA در اصل نوعی اسید چرب اشباع نشده، امگا ۶ است. به عبارت دیگر، از نظر فنی یک چربی ترانس است، اما یک نوع طبیعی چربی ترانس است که در بسیاری از غذاهای سالم وجود دارد.

مطالعات متعدد نشان می دهد که چربی های ترانس صنعتی، که با چربی های ترانس طبیعی مانند CLA متفاوت هستند، در صورت مصرف زیاد مضر هستند.

منابع اصلی غذایی CLA گوشت و شیر نشخوارکنندگان مانند گاو، بز و گوسفند است. مقدار کل CLA در این غذاها بسته به آنچه حیوانات می خورند بسیار متفاوت است. به عنوان مثال، محتوای CLA در گوشت گاو و لبنیات

گاواهای تغذیه شده با چمن از ۲۰۰٪ - ۵۰۰٪ بیشتر از گاواهای تغذیه شده با غلات است. CLA یک مکمل غذایی محبوب است که با ادعای کمک به مردم در از دست دادن چربی، حفظ کاهش وزن، حفظ توده عضلانی بدون چربی و کنترل دیابت نوع ۲ به نوعی دیابت که اغلب با چاقی همراه است.

### موارد مصرف:

- کمک به افزایش متابولیسم بدن و ایجاد انرژی که موجب کاهش وزن و چربی بدن می گردد.
- کمک به افزایش رساندن اکسیژن و مواد مغذی به ماهیچه های بدن به بازبایی و بهبود عضالت بدن بعد از فعالیت های ورزشی.
- کمک به کاهش LDL

**راهنمای عمومی:** اطلاعات مندرج در این بروشور در جهت افزودن به دانش عمومی شمامست و جایگزین تشخیص پزشک شما نمی باشد. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر و یا هر گونه پرسش با پزشک یا دکتر داروساز خود مشورت کنید.

### موارد منع مصرف:

- در صورتی که به اجزا این فرآورده حساسیت دارید از مصرف آن خودداری کنید.

**مصرف در دوران بارداری و شیردهی:** به دلیل عدم وجود اطلاعات کافی در این زمینه از مصرف این مکمل در دوران بارداری و شیردهی خودداری کنید.

**موارد احتیاط:** موردی گزارش نشده است.

**موارد هشدار:** فاصله ۲ هفته ای با عمل جراحی رعایت شود.

**مقدار و نحوه مصرف فرآورده:** به طور کلی مقدار و نحوه مصرف توسط پزشک مشخص میگردد، اما مقدار مصرف معمول به شرح زیر است:  
● روزانه ۲ کپسول نرم بعد از غذا.

**عوارض جانبی:** هر فرآورده به موازات اثرات درمانی ممکن است باعث بروز بعضی عوارض ناخواسته نیز شود، اگر چه همه ی این عوارض در یک فرد دیده نمی شود. در صورت بروز عوارض زیر با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید:

◀ افزایش زمان خونریزی

**تداخلات دارویی:** تداخل با داروها و مکمل هایی که خاصیت ضد انعقاد ضد پلاکت دارند مانند وارفارین، جینسنگ، سیر، زرد چوبه و ...

**تداخلات آزمایشگاهی:** موردی گزارش نشده است.

### شرایط نگهداری:

- در جای خشک و خنک، دور از نور و رطوبت درون فوطی و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- فرآورده را دور از دید و دسترس کودکان نگهداری کنید.
- از نگهداری و مصرف فرآورده تاریخ گذشته خودداری نمایید.

"اهم مطالب مرتبط با فرآورده در بر گه راهنما عنوان شده است و بیماران جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانند با پزشک، داروساز و یا متخصص تغذیه تماس بگیرند."

کپسول نرم سی ال ای (CLA) توسط شرکت داروسازی سیدتپب نیا عرضه می گردد ساخت ایران

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این فرآورده به: **صندوق پستی:** ۱۵۱۱۷۶۵۶۱۳ و یا **پست الکترونیکی:** customers@sepidteb.com ارسال نمایید.

**مراجع و منابع:**

Natural Medicine Comprehensive Database, 2013

**تاریخ تدوین:**

فروردین ۱۴۰۰