PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX RHODIOLA ROSEA 500mg harde kapsules

Rhodiola rosea-wortelekstrak 500 mg per daaglikse dosis (2 kapsules, elk met 250 mg), gelykstaande aan 2 000 mg gedroogde wortel

Suikervry

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Westerse Kruiemedisyne

Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie deur SAHPRA vir sy kwaliteit, veiligheid of beoogde gebruik geëvalueer nie.

Hierdie inligtingsblad is ook in Engels beskikbaar by https://genologix.co.za/product/genologix-rhodiola-rosea-500mg-30-days-supply/

Lees hierdie hele inligtingsblad aandagtig deur, omdat dit belangrike inligting vir jou bevat

Genologix Rhodiola Rosea 500mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix Rhodiola Rosea 500mg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix Rhodiola Rosea 500mg met enigiemand anders deel nie.
- Vra gerus jou gesondheidsorgverskaffer of apteker indien jy verdere inligting of advies nodig het.
- Jy moet ’n dokter raadpleeg indien jou simptome vererger of nie ná 14 dae verbeter nie.

Wat is in hierdie inligtingsblad

1. Wat Genologix Rhodiola Rosea 500mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem
3. Hoe om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix Rhodiola Rosea 500mg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix Rhodiola Rosea 500mg is ’n Westerse kruiemedisyne. Dit bevat ’n ekstrak van die wortel van Rhodiola rosea (ook bekend as arktiese wortel of goue wortel).

Genologix Rhodiola Rosea 500mg:

- word tradisioneel in Westerse kruiemedisyne gebruik vir die verligting van simptome van stres, soos moegheid en uitputting.

Raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer indien simptome voortduur.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem

Moenie Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir Rhodiola rosea of enige van die ander bestanddele van Genologix Rhodiola Rosea 500mg (soos in afdeling 6 gelys).

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix Rhodiola Rosea 500mg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy ’n outo-immuun toestand het, soos rumatoïede artritis, lupus of veelvuldige sklerose, omdat rhodiola die immuunstelsel kan stimuleer;
- indien jy lae bloeddruk het; of
- indien jy enige van die medisynes neem wat onder “Ander medisynes en Genologix Rhodiola Rosea 500mg” gelys is.

Indien jou simptome vererger, of nie ná 2 weke verbeter nie, raadpleeg jou dokter of gesondheidsorgverskaffer.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix Rhodiola Rosea 500mg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix Rhodiola Rosea 500mg

Sê altyd vir jou gesondheidsorgverskaffer indien jy enige ander medisyne neem. (Dit sluit alle komplementêre of tradisionele medisynes in.)

Praat met jou dokter of apteker voordat jy Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem indien jy medisyne neem:

- vir diabetes, omdat jou bloedsuiker te laag kan daal;
- vir hoë bloeddruk, omdat jou bloeddruk te laag kan daal;
- vir depressie (antidepressante), omdat jou hart te vinnig kan klop;
- om jou bloed te verdun (bv. warfarien);
- wat die immuunstelsel onderdruk (bv. ná ’n oorplanting of vir ’n outo-immuun toestand), omdat rhodiola die effek daarvan kan verminder.

Genologix Rhodiola Rosea 500mg saam met voedsel, drank en alkohol

Neem Genologix Rhodiola Rosea 500mg vir die beste resultate op ’n leë maag (sien afdeling 3). Geen interaksies met drank of alkohol is bekend nie.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Die veiligheid van Genologix Rhodiola Rosea 500mg tydens swangerskap en borsvoeding is nie vasgestel nie. Dit word nie aanbeveel indien jy swanger is of borsvoed nie.

Indien jy swanger is of borsvoed, vermoed dat jy swanger is of beplan om swanger te raak, raadpleeg asseblief jou dokter, apteker of ander gesondheidsorgverskaffer vir advies voordat jy hierdie medisyne neem.

Bestuur en die gebruik van masjiene

Geen studies oor die effek op die vermoë om te bestuur en masjiene te gebruik, is gedoen nie. Sommige mense kan duiselig voel.

Dit is nie altyd moontlik om te voorspel in watter mate Genologix Rhodiola Rosea 500mg met jou daaglikse aktiwiteite sal inmeng nie. Moenie bestuur, masjinerie gebruik of aan aktiwiteite deelneem waarvoor jy wakker en oplettend moet wees voordat jy weet hoe Genologix Rhodiola Rosea 500mg jou beïnvloed nie.

Genologix Rhodiola Rosea 500mg bevat

Genologix Rhodiola Rosea 500mg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem

Moenie medisyne wat vir jou voorgeskryf is met enigiemand anders deel nie.

Neem Genologix Rhodiola Rosea 500mg altyd presies soos wat in hierdie inligtingsblad beskryf is of soos wat jou dokter of apteker jou aangesê het. Raadpleeg jou dokter of apteker indien jy onseker is.

Volwassenes (18 jaar en ouer): neem twee (2) kapsules een keer per dag. Dit verskaf 500 mg Rhodiola rosea-wortelekstrak.

Moenie meer as twee (2) kapsules binne 24 uur neem nie.

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix Rhodiola Rosea 500mg word nie vir hierdie ouderdomsgroep aanbeveel nie, omdat die veiligheid daarvan nie vasgestel is nie.

Hoe om dit te neem:

1. Neem die kapsules eerste ding in die oggend.
2. Neem dit indien moontlik op ’n leë maag.
3. Sluk die kapsules heel met ’n glas water.
4. Hou op om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem indien jy enige newe-effekte ervaar (sien afdeling 4).

Indien jou simptome nie ná 2 weke se gebruik verbeter nie, raadpleeg jou dokter of gesondheidsorgverskaffer.

’n Gevarieerde dieet is die doeltreffendste en veiligste manier om goeie voeding, gesondheid, liggaamsamestelling en verstandelike en fisieke prestasie te verkry.

Indien jy meer Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem as wat jy moet

Geen gevalle van oordosis is gerapporteer nie.

In geval van ’n oordosis, raadpleeg jou dokter of apteker. Indien nie een van die twee beskikbaar is nie, kontak die naaste hospitaal of gifsentrum.

Indien jy vergeet om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem

Indien jy ’n dosis vergeet, neem jou volgende dosis die volgende dag op die gewone tyd.

Moenie ’n dubbele dosis neem om vir ’n vergete dosis te vergoed nie.

Indien jy ophou om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix Rhodiola Rosea 500mg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix Rhodiola Rosea 500mg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix Rhodiola Rosea 500mg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te neem en sê dadelik vir jou dokter, of gaan na die ongevalle-afdeling by jou naaste hospitaal:

- swelling van die hande, voete, enkels, gesig, lippe, mond of keel, wat probleme met sluk of asemhaling kan veroorsaak,
- uitslag of gejeuk,
- floute.

Hierdie is alles baie ernstige newe-effekte. Indien jy dit ervaar, het jy moontlik ’n ernstige reaksie op Genologix Rhodiola Rosea 500mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

Sê vir jou dokter indien jy enige van die volgende opmerk:

Frekwensie onbekend:

- hoofpyn,
- naarheid (naar voel),
- buikpyn (maagpyn),
- diarree,
- duiseligheid,
- droë mond of meer speeksel as gewoonlik.

Indien jy enige newe-effekte opmerk wat nie in hierdie inligtingsblad genoem word nie, lig asseblief jou dokter of apteker daarvan in.

Rapportering van newe-effekte

Indien jy newe-effekte ervaar, praat met jou dokter of apteker. Jy kan newe-effekte ook aan SAHPRA rapporteer d.m.v. die Med Safety-toepassing (Medsafety X SAHPRA) en die e-rapporteringplatform (who-umc.org) wat op SAHPRA se webwerf gevind kan word. Deur newe-effekte te rapporteer, kan jy help om meer inligting oor die veiligheid van Genologix Rhodiola Rosea 500mg te verskaf.

Jy kan newe-effekte ook direk aan Genologix rapporteer deur die newe-effek-verslagvorm op ons webwerf by https://genologix.co.za/adr-form-page/ te voltooi, of deur ons by 087 094 0594, WhatsApp 060 532 8317 of info@genologix.co.za te kontak.

5. Hoe om Genologix Rhodiola Rosea 500mg te bêre

Bêre alle medisynes buite bereik van kinders.

- Bêre op ’n koel, droë plek by of onder 25 °C.
- Beskerm teen lig en vog.
- Hou die kapsules in die oorspronklike houer. Maak die houer ná elke gebruik weer styf toe.
- Moenie in ’n badkamer bêre nie.
- Moenie ná die vervaldatum wat op die houer gedruk is, gebruik nie.
- Moenie Genologix Rhodiola Rosea 500mg gebruik indien die seël van die houer gebreek is of die kapsules beskadig lyk nie.

Neem alle ongebruikte medisyne terug na jou apteker.

Moenie ongebruikte medisyne in dreine of rioolstelsels (bv. toilette) weggooi nie.

6. Inhoud van die pak en ander inligting

Wat Genologix Rhodiola Rosea 500mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is ’n ekstrak van Rhodiola rosea-wortel, gestandaardiseer tot 3,0 % rosaviene en 1,0 % salidrosied.

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule (gedroogde kruie-ekwivalent)	Per daaglikse dosis, 2 kapsules (gedroogde kruie-ekwivalent)
Rhodiola rosea L. (rhodiola, arktiese wortel) [wortel, as 250 mg per kapsule (500 mg per dosis) van ’n 4:1-ekstrak gestandaardiseer tot 3,0 % rosaviene en 1,0 % salidrosied]	1 000 mg	2 000 mg

Die ander bestanddele is mikrokristallyne sellulose en hipromellose (die vegan-kapsuleomhulsel).

Mikrokristallyne sellulose is ’n plantvesel wat as vulstof gebruik word. Dit verseker dat elke kapsule die korrekte hoeveelheid van die aktiewe bestanddeel bevat. Hierdie bestanddele is nie aktiewe bestanddele nie. Dit word slegs gebruik om ons te help om die kapsules akkuraat en eenvormig te vervaardig.

Hoe Genologix Rhodiola Rosea 500mg lyk en die inhoud van die pak

Deursigtige, harde vegan- (hipromellose-) kapsules gevul met ’n geelbruin tot bruin poeier.

Die poeier in die kapsules kom van natuurlike plantmateriaal, en daarom kan die kleur van lot tot lot verskil. Dit kan ligter of donkerder wees. Dit is normaal. Dit word veroorsaak deur natuurlike faktore soos grondtoestande, reënval en die tyd van oes. Dit beïnvloed nie die kwaliteit van die produk nie.

60 kapsules (30 daaglikse dosisse) verpak in ’n hersluitbare, gelamineerde, ligwerende houer.

Houer van Registrasiesertifikaat

Genologix Distributors (Pty) Ltd
Nguni Business Park
1 Nguni Way
Waterfall, KwaZulu-Natal
3610
Suid-Afrika
Tel: 087 094 0594
WhatsApp: 060 532 8317
E-pos: info@genologix.co.za

Hierdie inligtingsblad is laas hersien op

11 November 2026

Registrasienommer

Nie van toepassing nie. Ongeregistreerde komplementêre medisyne, Wet 101 van 1965.

Toegang tot die ooreenstemmende Professionele Inligtingsblad

Die Professionele Inligtingsblad vir Genologix Rhodiola Rosea 500mg is op versoek by Genologix beskikbaar by 087 094 0594 of info@genologix.co.za. Rig jou korrespondensie vir die aandag van die Verantwoordelike Apteker.