PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX PQQ 20mg harde kapsules

Pirrolokinolienkinoon-dinatriumsout (PQQ) 20 mg per daaglikse dosis (1 kapsule)
Suikervry

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE
Gesondheidsaanvulling
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-pqq-20mg-30-days-supply/

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

Genologix PQQ 20mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix PQQ 20mg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix PQQ 20mg met enigiemand anders deel nie.
- Vra gerus jou gesondheidsorgverskaffer of apteker indien jy verdere inligting of advies nodig het.

Wat is in hierdie inligtingsblad

1. Wat Genologix PQQ 20mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix PQQ 20mg neem
3. Hoe om Genologix PQQ 20mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix PQQ 20mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix PQQ 20mg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix PQQ 20mg is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat pirrolokinolienkinoon (PQQ), as die dinatriumsout daarvan.

PQQ is ’n natuurlike verbinding wat in klein hoeveelhede in voedsel soos kiwivrugte, groen soetrissies, pietersielie, groen tee en gefermenteerde sojabone voorkom.

Genologix PQQ 20mg:

- is ’n antioksidant; en
- is ’n faktor in die onderhoud van goeie gesondheid.

Die Europese Voedselveiligheidsowerheid (EFSA) het PQQ-dinatriumsout as veilig vir volwassenes teen 20 mg per dag beoordeel.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix PQQ 20mg neem

Moenie Genologix PQQ 20mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir pirrolokinolienkinoon (PQQ) of enige van die ander bestanddele van Genologix PQQ 20mg (soos in afdeling 6 gelys).

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix PQQ 20mg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy niersiekte het; of
- indien jy enige medisyne neem wat deur jou dokter voorgeskryf is.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix PQQ 20mg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix PQQ 20mg

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

Geen interaksies met ander medisyne is bekend nie.

Genologix PQQ 20mg saam met voedsel, drank en alkohol

Jy kan Genologix PQQ 20mg met of sonder voedsel neem (sien afdeling 3). Geen interaksies met drank of alkohol is bekend nie.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Die veiligheid van Genologix PQQ 20mg 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

Genologix PQQ 20mg behoort nie jou vermoë om te bestuur of masjiene te gebruik, te beïnvloed nie.

Dit is nie altyd moontlik om te voorspel in watter mate Genologix PQQ 20mg 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 PQQ 20mg jou beïnvloed nie.

Genologix PQQ 20mg bevat

Genologix PQQ 20mg bevat geen suiker en geen versoeters nie. Dit bevat ongeveer 3 mg natrium per kapsule, uit die PQQ-dinatriumsout.

3. Hoe om Genologix PQQ 20mg te neem

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

Neem Genologix PQQ 20mg 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 een (1) kapsule een keer per dag. Dit verskaf 20 mg PQQ-dinatriumsout.

Moenie meer as een (1) kapsule binne 24 uur neem nie.

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix PQQ 20mg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Neem die kapsule eerste ding in die oggend.
2. Jy kan dit met of sonder voedsel neem.
3. Sluk die kapsule heel met ’n glas water.
4. Hou op om Genologix PQQ 20mg te neem indien jy enige newe-effekte ervaar (sien afdeling 4).

’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 PQQ 20mg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy hoofpyn kry of moeg of siek voel.

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 PQQ 20mg 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 PQQ 20mg te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix PQQ 20mg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix PQQ 20mg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix PQQ 20mg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix PQQ 20mg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix PQQ 20mg 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 PQQ 20mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

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

Frekwensie onbekend:

- hoofpyn,
- moegheid of lomerigheid,
- sukkel om te slaap (slapeloosheid),
- maagongesteldheid.

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 PQQ 20mg 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 PQQ 20mg 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 PQQ 20mg 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 PQQ 20mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is pirrolokinolienkinoon-dinatriumsout (PQQ).

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (1 kapsule)
Pirrolokinolienkinoon-dinatriumsout (PQQ)	20 mg	20 mg

Die ander bestanddele is mikrokristallyne sellulose, magnesiumstearaat 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. Magnesiumstearaat is ’n algemene bestanddeel in voedsel en medisyne. ’n Baie klein hoeveelheid word gebruik om die poeier glad deur ons

produksiemasjiene te laat vloei. 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 PQQ 20mg lyk en die inhoud van die pak

Deursigtige, harde vegan- (hipromellose-) kapsules gevul met ’n ligpienk tot ligrooibruin poeier. PQQ self is ’n rooibruin (hennakleurige) poeier; dit word met ’n wit vulstof gemeng.

30 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 PQQ 20mg 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.