PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX ASHWAGANDHA 500mg harde kapsules

Ashwagandha-wortelekstrak 500 mg per daaglikse dosis (2 kapsules, elk met 250 mg), gelykstaande aan 7 500 mg gedroogde wortel

Suikervry

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Ayurveda

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

Hierdie inligtingsblad is ook in Engels beskikbaar op die produkbladsye by https://genologix.co.za/product/genologix-ashwagandha-500mg-30-days-supply/ (30-dae-pak) en https://genologix.co.za/product/genologix-ashwagandha-500mg-bulk-120-days-supply/ (120-dae-pak).

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

Genologix Ashwagandha 500mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix Ashwagandha 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 Ashwagandha 500mg 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 Ashwagandha 500mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Ashwagandha 500mg neem
3. Hoe om Genologix Ashwagandha 500mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix Ashwagandha 500mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

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

Genologix Ashwagandha 500mg is ’n Ayurvediese kruiemedisyne. Dit bevat ’n ekstrak van die wortel van ashwagandha (Withania somnifera).

Genologix Ashwagandha 500mg:

- word tradisioneel in Ayurveda as ’n Rasayana (verjongende tonikum) gebruik om algemene lewenskrag te ondersteun;
- word tradisioneel gebruik om die liggaam te help om stres te hanteer; en
- word tradisioneel gebruik om rustige slaap te ondersteun wanneer stres ontspanning belemmer.

Raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer indien slapeloosheid langer as 4 weke duur.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Ashwagandha 500mg neem

Moenie Genologix Ashwagandha 500mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir ashwagandha (Withania somnifera) of enige van die ander bestanddele van Genologix Ashwagandha 500mg (soos in afdeling 6 gelys).
- indien jy swanger is.

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

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

- indien jy ’n skildkliertoestand het of skildkliermedisyne neem, omdat ashwagandha skildklierhormoonvlakke kan verhoog;
- indien jy lewersiekte het of lewerprobleme gehad het;
- indien jy ’n outo-immuun toestand het, soos rumatoïede artritis, lupus of veelvuldige sklerose;
- indien jy ’n hormoongevoelige toestand het, soos prostaatkanker;

- indien jy diabetes of lae bloeddruk het;
- indien jy ’n operasie gaan ondergaan, omdat ashwagandha die effek van narkosemiddels kan versterk. Hou op om dit te neem 2 weke voor ’n beplande operasie; of
- indien jy enige van die medisynes neem wat onder “Ander medisynes en Genologix Ashwagandha 500mg” gelys is.

Kinders en adolessente

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

Ander medisynes en Genologix Ashwagandha 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 Ashwagandha 500mg neem indien jy die volgende neem:

- medisyne vir diabetes, omdat jou bloedsuiker te laag kan daal;
- medisyne vir hoë bloeddruk, omdat jou bloeddruk te laag kan daal;
- kalmeermiddels of slaappille (bv. bensodiasepiene), of ander medisynes wat jou lomerig maak;
- skildklierhormoonmedisyne;
- medisyne wat die immuunstelsel onderdruk (bv. ná ’n oorplanting).

Genologix Ashwagandha 500mg saam met voedsel, drank en alkohol

Vermy alkohol terwyl jy Genologix Ashwagandha 500mg neem, omdat dit lomerigheid kan verhoog.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Moenie Genologix Ashwagandha 500mg neem indien jy swanger is nie. Raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer voordat jy dit neem indien jy borsvoed; die veiligheid daarvan tydens borsvoeding is nie vasgestel 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 Ashwagandha 500mg kan sommige mense lomerig maak. Wees versigtig wanneer jy bestuur, masjinerie gebruik of take verrig waarvoor jy wakker en oplettend moet wees.

Dit is nie altyd moontlik om te voorspel in watter mate Genologix Ashwagandha 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 Ashwagandha 500mg jou beïnvloed nie.

Genologix Ashwagandha 500mg bevat

Genologix Ashwagandha 500mg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix Ashwagandha 500mg te neem

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

Neem Genologix Ashwagandha 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 per dag, verdeel in twee dosisse: een (1) kapsule in die oggend en een (1) kapsule in die aand. Dit verskaf 500 mg ashwagandha-wortelekstrak per dag.

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

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix Ashwagandha 500mg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Neem een kapsule in die oggend en een in die aand.
2. Sluk elke kapsule heel met ’n glas water.
3. Hou op om Genologix Ashwagandha 500mg 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 Ashwagandha 500mg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy baie lomerig voel of maagongesteldheid, naarheid of diarree kry.

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 Ashwagandha 500mg te neem

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

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

Indien jy ophou om Genologix Ashwagandha 500mg te neem

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

4. Moontlike newe-effekte

Genologix Ashwagandha 500mg kan newe-effekte hê.

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

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix Ashwagandha 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 Ashwagandha 500mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

Hou op om Genologix Ashwagandha 500mg te neem en gaan dadelik na jou dokter indien jy tekens van lewerprobleme opmerk:

- vergeling van die vel of die witte van die oë,
- donker urine of ligte stoelgang,
- jeuk, ongewone moegheid, verlies aan eetlus of pyn in die regter boonste deel van die maag.

Lewerprobleme is by ’n klein aantal mense wat ashwagandha neem, gerapporteer.

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

Frekwensie onbekend:

- lomerigheid,
- maagongesteldheid of maagpyn,
- naarheid (naar voel),
- diarree.

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 Ashwagandha 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 Ashwagandha 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 Ashwagandha 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 Ashwagandha 500mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is ’n ekstrak van ashwagandha-wortel (Withania somnifera), gestandaardiseer tot 5 % witanoliede.

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule (gedroogde kruie-ekwivalent)	Per daaglikse dosis, 2 kapsules (gedroogde kruie-ekwivalent)
Withania somnifera (L.) Dunal (ashwagandha) [wortel, as 250 mg per kapsule (500 mg per dosis) van ’n 15:1-ekstrak gestandaardiseer tot 5 % witanoliede]	3 750 mg	7 500 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 Ashwagandha 500mg lyk en die inhoud van die pak

Deursigtige, harde vegan- (hipromellose-) kapsules gevul met ’n ligbruin 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.

Genologix Ashwagandha 500mg is in twee pakgroottes beskikbaar: 60 kapsules (30 daaglikse dosisse) en 240 kapsules (120 daaglikse dosisse). Albei is 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 Ashwagandha 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.