PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX VITAMIN D3 1000 IU harde kapsules

Vitamien D3 (cholekalsiferol) 25 mikrogram (1 000 IE) 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-vitamin-d3-1000-iu-25mcg-bulk-120-days-supply/

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

Genologix Vitamin D3 1000 IU is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix Vitamin D3 1000 IU steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Vitamin D3 1000 IU neem
3. Hoe om Genologix Vitamin D3 1000 IU te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix Vitamin D3 1000 IU te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix Vitamin D3 1000 IU is en waarvoor dit gebruik word

Genologix Vitamin D3 1000 IU is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat vitamien D3 (cholekalsiferol) uit ’n plantgebaseerde (korsmos-) bron, geskik vir vegane.

Jou vel maak vitamien D wanneer dit aan sonlig blootgestel word. Dit kom ook in ’n paar voedselsoorte voor, soos olierige vis en eiers.

Genologix Vitamin D3 1000 IU:

- dra by tot die normale funksie van die immuunstelsel;
- dra by tot die ontwikkeling en handhawing van sterk bene en tande;
- help met die absorpsie en gebruik van kalsium en fosfor;
- dra by tot die handhawing van normale spierfunksie; en
- is ’n faktor in die onderhoud van goeie gesondheid.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Vitamin D3 1000 IU neem

Moenie Genologix Vitamin D3 1000 IU neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir vitamien D3 (cholekalsiferol) of enige van die ander bestanddele van Genologix Vitamin D3 1000 IU (soos in afdeling 6 gelys).
- indien jy hoë vlakke kalsium in jou bloed of urine het;
- indien jy hoë vlakke vitamien D in jou bloed het.

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix Vitamin D3 1000 IU. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy niersiekte of nierstene het;
- indien jy sarkoïdose, ’n ooraktiewe byskildklier, of ’n ander toestand het wat kalsiumvlakke kan verhoog;
- indien jy enige van die medisynes neem wat onder “Ander medisynes en Genologix Vitamin D3 1000 IU” gelys is.

Vitamien D uit ander aanvullings (soos multivitamiene of vislewerolies) moet in ag geneem word wanneer jy Genologix Vitamin D3 1000 IU neem.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix Vitamin D3 1000 IU aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix Vitamin D3 1000 IU

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 Vitamin D3 1000 IU neem indien jy die volgende neem:

- tiasied-diuretika (“waterpille”, bv. hidrochlorotiasied), omdat kalsiumvlakke te hoog kan styg;
- digoksien (’n hartmedisyne);
- medisynes vir epilepsie (bv. fenitoïen, karbamasepien) of kortikosteroïede, wat vitamien D-vlakke kan verlaag;
- orlistat (’n gewigsverliesmedisyne), wat vitamien D-absorpsie kan verminder.

Genologix Vitamin D3 1000 IU saam met voedsel, drank en alkohol

Neem Genologix Vitamin D3 1000 IU saam met voedsel. Vitamien D word die beste geabsorbeer saam met ’n ete wat ’n bietjie vet bevat.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Indien jy swanger is of borsvoed, raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer voordat jy Genologix Vitamin D3 1000 IU neem.

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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU jou beïnvloed nie.

Genologix Vitamin D3 1000 IU bevat

Genologix Vitamin D3 1000 IU bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix Vitamin D3 1000 IU te neem

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

Neem Genologix Vitamin D3 1000 IU 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 25 mikrogram (1 000 IE) vitamien D3.

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

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix Vitamin D3 1000 IU is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Neem die kapsule saam met ’n ete.
2. Sluk die kapsule heel met ’n glas water.
3. Hou op om Genologix Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU neem as wat jy moet

Om vir ’n lang tyd te veel vitamien D te neem, kan kalsiumvlakke in die bloed verhoog. Tekens sluit in naarheid, braking, verlies aan eetlus, hardlywigheid, swakheid, verwarring, verhoogde dors en meer urineer.

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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix Vitamin D3 1000 IU te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix Vitamin D3 1000 IU kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix Vitamin D3 1000 IU gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix Vitamin D3 1000 IU neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

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

Frekwensie onbekend (gewoonlik slegs met langdurige hoë innames):

- naarheid (naar voel) of verlies aan eetlus,
- hardlywigheid,
- verhoogde dors of meer urineer,
- moegheid of swakheid.

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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU 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 Vitamin D3 1000 IU bevat

Die aktiewe bestanddeel is vitamien D3 (cholekalsiferol), uit korsmos.

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (1 kapsule)
Cholekalsiferol (vitamien D3) [korsmos]	25 µg (1 000 IE)	25 µg (1 000 IE)

Die ander bestanddele is mikrokristallyne sellulose, magnesiumstearaat en hipromellose (die vegan-kapsuleomhulsel). Die vitamien D3 word as ’n poeier (100 000 IE per gram) op ’n draer verskaf.

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 Vitamin D3 1000 IU lyk en die inhoud van die pak

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

120 kapsules (120 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 Vitamin D3 1000 IU 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.