# PASIËNTINLIGTINGSBLAD

**SKEDULERINGSTATUS:** S0

## GENOLOGIX CoQ10 150mg harde kapsules

Koënsiem Q10 (ubidekarenoon, ubikinoonvorm) 150 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-coq10-150mg-30-days-supply/

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

Genologix CoQ10 150mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix CoQ10 150mg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix CoQ10 150mg neem
3. Hoe om Genologix CoQ10 150mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix CoQ10 150mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting


## 1. Wat Genologix CoQ10 150mg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix CoQ10 150mg is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat koënsiem Q10 (CoQ10), ook bekend as ubikinoon. CoQ10 is ’n natuurlike stof wat in byna elke sel van die liggaam voorkom, veral in die hart, waar dit selle help om energie te produseer.

Die CoQ10 in hierdie produk word deur natuurlike fermentasie gemaak.

Genologix CoQ10 150mg:

- is ’n antioksidant;
- dra by tot die beskerming van selle teen oksidatiewe stres; en
- help om kardiovaskulêre (hart-) gesondheid te handhaaf en te ondersteun.

## 2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix CoQ10 150mg neem

**Moenie Genologix CoQ10 150mg neem nie:**

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir koënsiem Q10 of enige van die ander bestanddele van Genologix CoQ10 150mg (soos in afdeling 6 gelys).

**Waarskuwings en voorsorgmaatreëls**

Wees veral versigtig met Genologix CoQ10 150mg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy medisyne vir hoë bloeddruk neem;
- indien jy bloedverdunners neem (bv. warfarien);
- indien jy lae bloeddruk het; of
- indien jy ’n operasie gaan ondergaan.

Raadpleeg ’n toepaslike gesondheidsorgverskaffer voor gebruik indien jy bloeddrukmedisyne neem.

Raadpleeg ’n gesondheidsorgpraktisyn voor gebruik indien jy bloedverdunners neem.

**Kinders en adolessente**

Moenie Genologix CoQ10 150mg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

**Ander medisynes en Genologix CoQ10 150mg**

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

CoQ10 kan verander hoe goed die volgende medisynes werk:

- bloedverdunners soos warfarien (CoQ10 kan hul effek verminder);
- medisynes vir hoë bloeddruk (CoQ10 kan bloeddruk verder verlaag);
- sommige kankermedisynes (praat met jou dokter indien jy chemoterapie ontvang).

**Genologix CoQ10 150mg saam met voedsel, drank en alkohol**

Neem Genologix CoQ10 150mg saam met ’n ete wat ’n bietjie vet bevat. CoQ10 los in vet op en word beter saam met voedsel geabsorbeer. Geen interaksies met drank of alkohol is bekend nie.

**Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid**

Die veiligheid van Genologix CoQ10 150mg tydens swangerskap en borsvoeding is nie vasgestel nie. Indien jy swanger is of borsvoed, raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer voordat jy dit 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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg jou beïnvloed nie.

**Genologix CoQ10 150mg bevat**

Genologix CoQ10 150mg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

## 3. Hoe om Genologix CoQ10 150mg te neem

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

Neem Genologix CoQ10 150mg 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 150 mg CoQ10.

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

**Kinders en adolessente onder 18 jaar:** Genologix CoQ10 150mg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

**Hoe om dit te neem:**

1. Neem die kapsule in die oggend saam met ’n ete wat ’n bietjie vet bevat.
2. Sluk die kapsule heel met ’n glas water.
3. Hou op om Genologix CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg neem as wat jy moet**

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy ’n omgekrapte maag, 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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg te neem**

Jy kan enige tyd ophou om Genologix CoQ10 150mg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

## 4. Moontlike newe-effekte

Genologix CoQ10 150mg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix CoQ10 150mg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix CoQ10 150mg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

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

**Frekwensie onbekend:**

- omgekrapte maag, naarheid (naar voel) of verlies aan eetlus,
- diarree,
- hoofpyn of duiseligheid,
- slaapprobleme (indien laat in die dag geneem),
- veluitslag.

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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg 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 CoQ10 150mg bevat**

Die aktiewe bestanddeel is koënsiem Q10 (ubidekarenoon, ubikinoonvorm), wat deur fermentasie gemaak word.

| Aktiewe bestanddeel | Per kapsule | Per daaglikse dosis (1 kapsule) |
|---|---|---|
| Koënsiem Q10 (ubidekarenoon) [fermentasie] | 150 mg | 150 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 CoQ10 150mg lyk en die inhoud van die pak**

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

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 CoQ10 150mg 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.