PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX HMB 1500mg harde kapsules

Kalsium-beta-hidroksie-beta-metielbutiraat (kalsium-HMB) 1 500 mg per daaglikse dosis (3 kapsules, elk met 500 mg), wat ongeveer 1 200 mg HMB en 210 mg kalsium verskaf

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 op die produkbladsye by https://genologix.co.za/product/genologix-hmb-1500mg-30-days-supply/ (30-dae-pak) en https://genologix.co.za/product/genologix-hmb-1500mg-bulk-120-days-supply/ (120-dae-pak).

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

Genologix HMB 1500mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix HMB 1500mg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix HMB 1500mg 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 HMB 1500mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix HMB 1500mg neem
3. Hoe om Genologix HMB 1500mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix HMB 1500mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix HMB 1500mg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix HMB 1500mg is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat HMB (beta-hidroksie-beta-metielbutiraat), ’n verbinding wat jou liggaam in klein hoeveelhede uit die aminosuur leusien maak.

Genologix HMB 1500mg:

- kan help om spierkrag te ondersteun wanneer dit met weerstandsoefening (kragoefening) gekombineer word; en
- kan help om spierherstel ná oefening te ondersteun.

Gebruik Genologix HMB 1500mg vir die beste resultate saam met gereelde oefening en ’n dieet wat genoeg proteïen bevat.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix HMB 1500mg neem

Moenie Genologix HMB 1500mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir HMB of enige van die ander bestanddele van Genologix HMB 1500mg (soos in afdeling 6 gelys).

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix HMB 1500mg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy niersiekte of nierstene het;
- indien jy ’n hoë kalsiumvlak in jou bloed het;
- indien jy ’n langdurige siekte het of medisyne neem wat deur jou dokter voorgeskryf is.

Genologix HMB 1500mg bevat ongeveer 210 mg kalsium per daaglikse dosis. Kalsium uit ander aanvullings en teensuurmiddels moet in ag geneem word.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix HMB 1500mg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix HMB 1500mg

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

Kalsium kan die absorpsie van sommige medisynes verminder. Neem hierdie medisynes ten minste 2 uur voor of 4 uur ná jy Genologix HMB 1500mg geneem het:

- antibiotika wat tetrasikliene (bv. doksisiklien) of kinolone (bv. siprofloksasien) genoem word;
- bisfosfonate (medisynes vir swak bene, bv. alendronaat);
- levotiroksien (’n skildkliermedisyne);
- ysteraanvullings.

Genologix HMB 1500mg saam met voedsel, drank en alkohol

Genologix HMB 1500mg kan met of sonder voedsel geneem word. Dit is ideaal om dit saam met ’n ete wat proteïen bevat, te neem.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Die veiligheid van Genologix HMB 1500mg tydens swangerskap en borsvoeding is nie vasgestel nie. Genologix HMB 1500mg 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg jou beïnvloed nie.

Genologix HMB 1500mg bevat

Genologix HMB 1500mg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix HMB 1500mg te neem

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

Neem Genologix HMB 1500mg 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 drie (3) kapsules per dag. Dit verskaf 1 500 mg kalsium-HMB.

Moenie meer as drie (3) kapsules binne 24 uur neem nie.

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix HMB 1500mg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Neem die kapsules op enige tyd van die dag, almal gelyk of deur die dag versprei, verkieslik saam met ’n ete wat proteïen bevat.
2. Sluk die kapsules heel met ’n glas water.
3. Hou op om Genologix HMB 1500mg 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 HMB 1500mg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy ’n omgekrapte maag, opgeblasenheid of hardlywigheid 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix HMB 1500mg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix HMB 1500mg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix HMB 1500mg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix HMB 1500mg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix HMB 1500mg 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 HMB 1500mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

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

Frekwensie onbekend:

- omgekrapte maag of naarheid (naar voel),
- opgeblasenheid of winderigheid,
- hardlywigheid of 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg 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 HMB 1500mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is kalsium-beta-hidroksie-beta-metielbutiraat (kalsium-HMB).

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (3 kapsules)
Kalsium-beta-hidroksie-beta-metielbutiraat (kalsium-HMB)	500 mg	1 500 mg
verskaf HMB	ongeveer 400 mg	ongeveer 1 200 mg

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (3 kapsules)
verskaf kalsium	ongeveer 70 mg	ongeveer 210 mg

Die enigste ander bestanddeel is hipromellose (die vegan-kapsuleomhulsel).

Hoe Genologix HMB 1500mg lyk en die inhoud van die pak

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

Genologix HMB 1500mg is in twee pakgroottes beskikbaar: 90 kapsules (30 daaglikse dosisse) en 360 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 HMB 1500mg 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.