PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX MINDMAG™ 1500mg harde kapsules

Magnesium-L-treonaat 1 500 mg per daaglikse dosis (3 kapsules, elk met 500 mg), wat 108 mg elementêre magnesium 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-mindmag-magnesium-l-threonate-1500mg-30-days-supply/ (30-dae-pak) en https://genologix.co.za/product/genologix-mindmag-magnesium-l-threonate-1500mg-bulk-120-days-supply/ (120-dae-pak).

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

Genologix MindMag 1500mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix MindMag 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 MindMag 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 MindMag 1500mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix MindMag 1500mg neem
3. Hoe om Genologix MindMag 1500mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix MindMag 1500mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

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

Genologix MindMag 1500mg is ’n gesondheidsaanvulling. Dit bevat magnesium-L-treonaat, ’n vorm van magnesium gebind aan L-treonaat (’n natuurlike afbreekproduk van vitamien C).

Genologix MindMag 1500mg:

- dra by tot die normale funksionering van die senuweestelsel;
- dra by tot normale sielkundige funksie;
- dra by tot die vermindering van moegheid en uitputting; en
- dra by tot die handhawing van normale spierfunksie.

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

Moenie Genologix MindMag 1500mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir magnesium-L-treonaat of enige van die ander bestanddele van Genologix MindMag 1500mg (soos in afdeling 6 gelys).
- indien jy ernstige niersiekte het.

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

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

- indien jy nierprobleme het, omdat jou niere moontlik nie ekstra magnesium kan verwyder nie;
- indien jy ’n harttoestand het wat hartblok genoem word, of ’n baie stadige hartklop;
- indien jy miastenia gravis (’n spierswaktesiekte) het; of
- indien jy enige van die medisynes neem wat onder “Ander medisynes en Genologix MindMag 1500mg” gelys is.

Magnesium uit ander aanvullings of teensuurmiddels moet in ag geneem word wanneer jy Genologix MindMag 1500mg neem.

Kinders en adolessente

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

Ander medisynes en Genologix MindMag 1500mg

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

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

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

Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem indien jy kalsiumkanaalblokkers of ander medisynes vir hoë bloeddruk, waterpille (diuretika) of spierverslappers neem.

Genologix MindMag 1500mg saam met voedsel, drank en alkohol

Genologix MindMag 1500mg kan met of sonder voedsel geneem word. Om dit saam met voedsel te neem, kan maagongesteldheid verminder.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Die veiligheid van Genologix MindMag 1500mg 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 MindMag 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 MindMag 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 MindMag 1500mg jou beïnvloed nie.

Genologix MindMag 1500mg bevat

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

3. Hoe om Genologix MindMag 1500mg te neem

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

Neem Genologix MindMag 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 108 mg elementêre magnesium.

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

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

Hoe om dit te neem:

1. Neem die kapsules met water, almal gelyk of deur die dag verdeel.
2. Sluk die kapsules heel.
3. Hou op om Genologix MindMag 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 MindMag 1500mg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy diarree, naarheid of maagkrampe kry. Mense met nierprobleme kan spierswakheid, lomerigheid of ’n stadige hartklop kry van te veel magnesium. Indien dit gebeur, kry dadelik mediese hulp.

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 MindMag 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 MindMag 1500mg te neem

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

4. Moontlike newe-effekte

Genologix MindMag 1500mg kan newe-effekte hê.

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

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

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

Frekwensie onbekend:

- los stoelgang of diarree,
- naarheid (naar voel) of maagongemak,
- hoofpyn,
- lomerigheid.

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 MindMag 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 MindMag 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 MindMag 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 MindMag 1500mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is magnesium-L-treonaat.

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per daaglikse dosis (3 kapsules)	% NRV*
Magnesium-L-treonaat	500 mg	1 500 mg	
verskaf elementêre magnesium	36 mg	108 mg	27%
*NRV = voedingstofverwysingswaarde (Nutrient Reference Value) vir volwassenes			

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 MindMag 1500mg lyk en die inhoud van die pak

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

Genologix MindMag 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 MindMag 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.