PASIËNTINLIGTINGSBLAD

SKEDULERINGSTATUS: S0

GENOLOGIX VALERIAN EXTRACT 300mg harde kapsules

Valeriaan- (Valeriana officinalis) wortelekstrak (5:1) 300 mg per kapsule, gestandaardiseer tot 0,8% valeriaansuur

Suikervry

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Westerse Kruiemedisyne

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-valerian-300mg-30-days-supply/

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

Genologix Valerian Extract 300mg is sonder ’n doktersvoorskrif beskikbaar sodat jy jou gesondheid kan onderhou. Nietemin moet jy Genologix Valerian Extract 300mg steeds versigtig gebruik om die beste resultate daaruit te kry.

- Hou hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees dat jy dit weer lees.
- Moenie Genologix Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Valerian Extract 300mg neem
3. Hoe om Genologix Valerian Extract 300mg te neem
4. Moontlike newe-effekte
5. Hoe om Genologix Valerian Extract 300mg te bêre
6. Inhoud van die pak en ander inligting

1. Wat Genologix Valerian Extract 300mg is en waarvoor dit gebruik word

Genologix Valerian Extract 300mg is ’n Westerse kruiemedisyne. Dit bevat ’n ekstrak van die wortel van die valeriaanplant (*Valeriana officinalis* L.).

Genologix Valerian Extract 300mg:

- word tradisioneel gebruik vir die verligting van ligte simptome van geestelike stres en om slaap te bevorder.

Indien simptome voortduur of vererger ná 2 weke se aaneenlopende gebruik, raadpleeg ’n dokter of ander gesondheidsorgverskaffer.

2. Wat jy moet weet voordat jy Genologix Valerian Extract 300mg neem

Moenie Genologix Valerian Extract 300mg neem nie:

- indien jy hipersensitief (allergies) is vir valeriaan of enige van die ander bestanddele van Genologix Valerian Extract 300mg (soos in afdeling 6 gelys).

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Wees veral versigtig met Genologix Valerian Extract 300mg. Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem:

- indien jy lewersiekte het;
- indien jy slaappille, kalmeermiddels, of medisynes vir angs, depressie of epilepsie neem;
- indien jy ’n operasie gaan ondergaan. Hou op om dit te neem ten minste 2 weke voor die operasie;
- indien jy enige ander medisyne neem wat deur jou dokter voorgeskryf is.

Kinders en adolessente

Moenie Genologix Valerian Extract 300mg aan kinders en adolessente onder 18 jaar gee nie. Die veiligheid daarvan in hierdie ouderdomsgroep is nie vasgestel nie.

Ander medisynes en Genologix Valerian Extract 300mg

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

Valeriaan kan die effekte versterk van:

- slaappille en kalmeermiddels (bv. bensodiasepiene soos diasepam, of zolpidem);
- ander medisynes wat lomerigheid veroorsaak (bv. sommige antihistamiene, opioïedpynstillers);
- alkohol.

Praat met jou dokter of apteker voordat jy dit neem indien jy enige van hierdie medisynes gebruik, of ander medisynes wat deur die lewer afgebreek word.

Genologix Valerian Extract 300mg saam met voedsel, drank en alkohol

Genologix Valerian Extract 300mg kan met of sonder voedsel geneem word. Moenie alkohol drink terwyl jy dit neem nie, omdat dit lomerigheid kan verhoog.

Swangerskap, borsvoeding en vrugbaarheid

Die veiligheid van Genologix Valerian Extract 300mg tydens swangerskap en borsvoeding is nie vasgestel nie. Genologix Valerian Extract 300mg word nie tydens swangerskap of borsvoeding aanbeveel 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 Valerian Extract 300mg kan jou vermoë om te bestuur en masjiene te gebruik, benadeel. Indien jy geaffekteer word, moenie bestuur of masjinerie gebruik nie.

Dit is nie altyd moontlik om te voorspel in watter mate Genologix Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg jou beïnvloed nie.

Genologix Valerian Extract 300mg bevat

Genologix Valerian Extract 300mg bevat geen suiker en geen versoeters nie.

3. Hoe om Genologix Valerian Extract 300mg te neem

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

Neem Genologix Valerian Extract 300mg 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) – **vir ligte simptome van geestelike stres:** neem een (1) kapsule op enige tyd gedurende die dag.

Volwassenes (18 jaar en ouer) – **om slaap te bevorder:** neem tot twee (2) kapsules ’n halfuur tot een uur voor slaaptyd.

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

Kinders en adolessente onder 18 jaar: Genologix Valerian Extract 300mg is nie vir hierdie ouderdomsgroep bedoel nie.

Hoe om dit te neem:

1. Sluk die kapsules heel met ’n glas water.
2. Dit kan 2 tot 4 weke se aaneenlopende gebruik neem voordat valeriaan sy volle effek bereik.
3. Hou op om Genologix Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg neem as wat jy moet

Indien jy te veel kapsules neem, kan jy moegheid, buikkrampe, ’n benoude bors, lighoofdigheid, handbewing of verwyde pupille kry. Dit gaan gewoonlik binne 24 uur verby. Indien nie, kontak jou dokter.

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 Valerian Extract 300mg te neem

Indien jy ’n dosis vergeet, slaan dit oor en neem jou volgende dosis op die gewone tyd. Moenie ’n dubbele dosis neem nie.

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

Indien jy ophou om Genologix Valerian Extract 300mg te neem

Jy kan enige tyd ophou om Genologix Valerian Extract 300mg te neem. Geen onttrekkingseffekte word verwag nie.

4. Moontlike newe-effekte

Genologix Valerian Extract 300mg kan newe-effekte hê.

Nie alle newe-effekte wat vir Genologix Valerian Extract 300mg gerapporteer is, is in hierdie inligtingsblad ingesluit nie. Indien jou algemene gesondheid verswak of indien jy enige ongewenste effekte ervaar terwyl jy Genologix Valerian Extract 300mg neem, raadpleeg asseblief jou gesondheidsorgverskaffer vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, hou op om Genologix Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg gehad. Jy benodig moontlik dringende mediese aandag of hospitalisasie.

vergeling van die vel of oë, donker urine of pyn in die boonste deel van die buik (tekens van lewerprobleme, wat baie selde met valeriaan gerapporteer is).

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

Frekwensie onbekend:

- naarheid (naar voel) of buikkrampe,
- lomerigheid die volgende oggend,
- duiseligheid of hoofpyn.

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 Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg 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 Valerian Extract 300mg bevat

Die aktiewe bestanddeel is ’n droë ekstrak van valeriaanwortel (*Valeriana officinalis* L., radix).

Aktiewe bestanddeel	Per kapsule	Per 2 kapsules (maksimum daaglikse dosis)
Valeriana officinalis (valeriaan) wortelekstrak (5:1), gelykstaande aan 1 500 mg gedroogde wortel per kapsule, gestandaardiseer tot 0,8% valeriaansuur	300 mg	600 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 Valerian Extract 300mg lyk en die inhoud van die pak

Deursigtige, harde vegan- (hipromellose-) kapsules gevul met ’n geelbruin tot bruin poeier. Valeriaan het ’n sterk, kenmerkende reuk. Dit is normaal.

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.

30 kapsules 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 Valerian Extract 300mg 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.