



## RUMA 3 TABLETS

### PATIENT INFORMATION LEAFLET

**SCHEDULING STATUS**    Unscheduled

**PROPRIETARY NAME, STRENGTH AND PHARMACEUTICAL FORM**

Ruma 3 (Tablets)

**Read all of this leaflet carefully because it contains important information for you**

Ruma 3 is available without a doctor's prescription for the relief of mild conditions. Nevertheless you still need to use Ruma 3 carefully to get the best results from it.

- Keep this leaflet. You may need to read it again.
- Do not share Ruma 3 with any other person.
- Ask your pharmacist or healthcare practitioner if you need more information or advice.
- You must see a healthcare practitioner if your symptoms worsen or do not improve within 6 weeks.

**1. WHAT RUMA 3 CONTAINS**

The active ingredients in Ruma 3 are *Ammonium carbonicum* D30, *Arthritis urticae* forte D30, *Bryonia alba* D6, *Cimicifuga racemosa* D6, *Guaicum officinale* D6, *Radium bromatum* D30, *Rhus toxicodendron* D6, *Ruta graveolens* D6, *Solanum dulcamara* D6. The other ingredients are acacia gummi, crospovidone, lactose monohydrate, magnesium stearate, povidone, purified talc. Contains sugar (lactose 240 mg).

**2. WHAT RUMA 3 IS USED FOR**

Ruma 3 is a homeopathic medicine for the long term support of prediagnosed arthritis and rheumatism. It helps relieve muscular stiffness, muscular strains and localized inflammatory conditions.

**3. BEFORE YOU TAKE RUMA 3**

**Do not take Ruma 3**

- If you are hypersensitive (allergic) or intolerant to any of the active ingredients or other ingredients in Ruma 3.

**Take special care with Ruma 3:**

- Please consult your healthcare practitioner if your symptoms are severe or persist without improvement for longer than 6 weeks.
- If you experience an allergic reaction after taking Ruma 3, discontinue use and consult your healthcare practitioner.
- If you want to substitute existing medical treatment, please consult your doctor or healthcare practitioner before doing so.

**Taking Ruma 3 with food and drink**

Do not take Ruma 3 within half an hour of strong coffee, chocolate, camphor or aromatic substances as these may reduce the efficacy of the homeopathic components.

**Pregnancy and breastfeeding**

Homeopathic medicines have traditionally been used during pregnancy and breastfeeding. It is however recommended that if you are pregnant or breastfeeding, that you consult your healthcare practitioner for advice before taking any medicine.

**Driving and using machinery**

Ruma 3 does not interfere with your ability to drive or use machinery.

**Important information about some of the ingredients**

Ruma 3 contains lactose. Patients with the rare hereditary conditions of lactose or galactose intolerance should not take Ruma 3. Lactose may have an effect on the control of your blood sugar if you have diabetes mellitus.

**Using other medicines with Ruma 3**

Always tell your healthcare practitioner if you are taking other medicines. (This includes complementary or traditional medicines.) Ruma 3 is not known to interact with other medicines.

**4. HOW TO TAKE RUMA 3**

Do not share medicines prescribed for you with any other person. Always check with your pharmacist or healthcare practitioner if you are unsure how to take this medicine. The tablets should be sucked or chewed so that they dissolve in the mouth. As absorption takes place through the mucous membrane of the mouth, it is desirable to hold the medicine in the mouth for a short time. The mouth should be free of other strong tastes (e.g. toothpaste, peppermint, etc.) when taking the medicine.

**The usual dosage is:**

Take 2 tablets three times daily.

**If you take more Ruma 3 than you should**

There are no known symptoms of overdose. If a side effect is experienced following an overdose, consult your healthcare practitioner or pharmacist.

**If you forget to take a dose of Ruma 3**

Do not take a double dose to make up for a missed dose.

**5. POSSIBLE SIDE EFFECTS**

There are no known side effects for Ruma 3. Should your general health worsen or if you experience any untoward effects while taking this medicine, please consult your healthcare practitioner or pharmacist for advice.

**6. STORING AND DISPOSING OF RUMA 3**

Store at or below 25 °C in a cool, dry place protected from light and moisture. Keep the container tightly closed. Do not store in a bathroom. **Store all medicines out of the reach of children.** Return all un-used medicines to your pharmacist.

**7. PRESENTATION OF RUMA 3**

Ruma 3 tablets are available as 150 tablets packed in a white HDPE securitainer with tamper-evident snap-on cap

**8. IDENTIFICATION**

Ruma 3 tablets are white, round, bi-convex tablets with a lactose taste.

**9. REFERENCE NUMBER**

U1118 (Act 101/1965)

**10. NAME AND ADDRESS OF THE APPLICANT**

CoMED Health (Pty) Ltd., 313 Kuit Street, Waltloo, Pretoria, 0184.  
www.comedhealth.co.za (See also www.natura.co.za)  
Tel: 012 813 9400

**11. DATE OF PUBLICATION**

March 2019

**12. COMPLEMENTARY MEDICINE**

Homeopathic medicine

Disclaimer: This unregistered medicine has not been evaluated by the SAHPRA for its quality, safety or intended use.



## RUMA 3 TABLETTE

### PASIËNTINLIGTINGSBLAD

**SKEDULERINGSSTATUS** Ongeskeduleerd

**HANDELSNAAM, STERKTE EN DOSERINGSVORM**  
Ruma 3 (Tablette)

**Lees hierdie inligtingsblad sorgvuldig deur want dit bevat belangrike inligting vir jou**

Ruma 3 is beskikbaar sonder 'n doktersvoorskrif vir verligting van geringe toestande. Tog moet Ruma 3 noukeurig gebruik word om die beste resultate daaruit te kry.

- Bewaar hierdie inligtingsblad. Dit mag nodig wees om dit weer te lees.
- Moet nie Ruma 3 met enige ander persoon deel nie.
- Vra jou apteker of gesondheidspraktisyn as jy meer inligting of advies benodig.
- Jy moet 'n gesondheidspraktisyn sien as jou simptome vererger of nie binne 6 weke verbeter nie.

#### 1. WAT RUMA 3 BEVAT

Die aktiewe bestanddele in Ruma 3 is *Ammonium carbonicum* D30, *Arthritis urtica forte* D30, *Bryonia alba* D6, *Cimicifuga racemosa* D6, *Guaiaecum officinale* D6, *Radium bromatum* D30, *Rhus toxicodendron* D6, *Ruta graveolens* D6, *Solanum dulcamara* D6. Die ander bestanddele is akasiagom, krosopividoon, laktosemonohidraat, magnesiumstearaat, povidoon, gesuiwerde talkpoëier. Bevat suiker (laktose 240 mg).

#### 2. WAARVOOR RUMA 3 GEBRUIK WORD

Ruma 3 is 'n homeopatiese medisyne vir die langtermyn ondersteuning van vooraf gediagnoseerde artritis en rumatiek. Dit help om spierstyfheid, spierspiere en gelokaliseerde inflammatoriese toestande te verlig.

#### 3. VOORDAT JY RUMA 3 GEBRUIK

**Moet nie Ruma 3 neem**

- Indien jy allergies of hipersensitief is teenoor enige van die aktiewe bestanddele van Ruma 3 of dit nie kan verdra nie.

**Wees veral versigtig met Ruma 3:**

- Raadpleeg asseblief jou gesondheidspraktisyn indien jou simptome ernstig is of voortduur vir langer as 6 weke sonder verbetering.
- Stop die gebruik van Ruma 3 dadelik en raadpleeg jou gesondheidspraktisyn indien jy 'n allergiese reaksie ervaar nadat jy Ruma 3 geneem het.
- As jy bestaande mediese behandeling wil vervang, raadpleeg jou dokter of gesondheidspraktisyn voordat jy dit doen.

**Gebruik van Ruma 3 saam met voedsel en vloeistowwe**

Moet nie Ruma 3 binne 'n halfuur neem van sterk koffie, sjokolade, kamfer of aromatiese stowwe nie, aangesien dit die effektiwiteit van die homeopatiese komponente kan verminder.

**Swangerskap en borsvoeding**

Homeopatiese medisyne is tradisioneel gebruik tydens swangerskap en borsvoeding. Dit word egter aanbeveel dat as jy swanger is of jou baba borsvoed, dat jy jou gesondheidspraktisyn raadpleeg vir advies voordat jy enige medisyne gebruik.

**Die gebruik en bestuur van masjinerie**

Die gebruik van Ruma 3 beïnvloed nie 'n mens se vermoë om masjinerie te bestuur en veilig te gebruik nie.

**Belangrike inligting oor sommige van die bestanddele**

Ruma 3 bevat laktose. Pasiënte met die seldsame oorerflike toestande van laktose of galaktose-onverdraagsaamheid moet nie Ruma 3 neem nie. Laktose kan 'n invloed hê op die beheer van jou bloedsuiker as jy diabetes mellitus het.

**Gebruik van ander medisyne saam met Ruma 3**

Vertel altyd jou gesondheidspraktisyn as jy ander medisyne gebruik. (Dit sluit komplementêre of tradisionele medisyne in.) Dit is nie bekend dat Ruma 3 met ander medisyne reageer nie.

#### 4. HOE OM RUMA 3 TE GEBRUIK

Moenie medisyne wat vir jou voorgeskryf is, met enige ander persoon deel nie. Raadpleeg altyd jou apteker of gesondheidspraktisyn indien jy nie seker is hoe om hierdie medisyne te gebruik nie. Die tablette moet gesuig of gekou word sodat hulle in die mond oplos. Aangesien absorpsie deur die slymvlies van die mond plaasvind, is dit wenslik om die medisyne vir 'n kort tyd in die mond te hou. Die mond moet vry wees van ander sterk smake (bv. tandepasta, peperment, ens.) wanneer die medisyne geneem word.

**Die gewone dosis is:**

Neem 2 tablette drie keer per dag.

**Indien jy meer Ruma 3 gebruik as wat nodig is**

Daar is geen aangemelde simptome van oordosering met Ruma 3 nie. Indien jy 'n nuwe-effek ervaar na oordosering, raadpleeg jou gesondheidspraktisyn of apteker.

**As jy vergeet om 'n dosis Ruma 3 te neem**

Moet nie 'n dubbeldosis neem om vir 'n oorgeslaande dosis op te maak nie.

#### 5. MOONTLIKE NUWE-EFFEKTE

Daar is geen nuwe-effekte bekend vir Ruma 3 nie. Indien jou algemene gesondheid versleg of indien jy enige nuwe-effekte ondervind wanneer jy hierdie medisyne gebruik, raadpleeg jou gesondheidspraktisyn of apteker vir advies.

#### 6. BERGING EN VERNIETIGING VAN RUMA 3

Bewaar by of benede 25 °C in 'n koel, droë plek en beskerm teen lig en vog. Hou die houder dig gesluit. Moenie in 'n badkamer stoor nie. **Hou alle medisyne buite bereik van kinders.** Stuur alle ongebruikte medisyne aan jou apteker terug.

#### 7. AANBIEDING VAN RUMA 3

Ruma 3 tablette is beskikbaar as 150 tablette in 'n wit HDPE veiligheidsouer met 'n wit aanknipdeksel en sekerheidseël.

#### 8. IDENTIFIKASIE

Ruma 3 tablette is wit, ronde, bi-konvekse tablette met 'n laktose smaak.

#### 9. VERWYSINGSNOMMER

U1118 (Wet 101/1965)

#### 10. NAAM EN ADRES VAN DIE APPLIKANT

CoMED Health (Pty) Ltd., Kuitstraat 313, Waltloo, Pretoria, 0184.  
www.comedhealth.co.za (Sien ook www.natura.co.za), Tel: 012 813 9400.

#### 11. DATUM VAN PUBLIKASIE

Maart 2019

#### 12. KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE

Homeopatiese medisyne

Vrywaring: Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie deur SAHPRA vir sy kwaliteit, veiligheid of voorgestelde gebruik geëvalueer nie.