

Informazione destinata ai pazienti

Legga attentamente il foglietto illustrativo che contiene importanti informazioni.

Questo medicamento le è stato prescritto dal suo medico o le è stato consegnato senza prescrizione medica in farmacia o in drogheria. Per ottenere il maggior beneficio, usi il medicamento conformemente al foglietto illustrativo o segua le indicazioni del suo medico o del suo farmacista o del suo droghiere.

Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

Zeller Sonno, compresse film-rivestite

Medicamento fitoterapeutico

Che cos'è Zeller Sonno e quando si usa?

Zeller Sonno è un medicamento fitoterapeutico contenente gli estratti secchi di radice di valeriana e coni di luppolo. La valeriana e il luppolo - due piante medicinali di provata efficacia - si completano a vicenda. Zeller Sonno ha un effetto soporifero e col suo blando potere calmante favorisce un sonno ristoratore. Perciò Zeller Sonno si usa in caso dei seguenti disturbi: difficoltà di assopimento e disturbi del sonno, nonché sonno agitato.

Di che cosa occorre inoltre tener conto durante il trattamento?

Chi ha problemi di sonno dovrebbe evitare di consumare bevande eccitanti (caffè, tè nero), nicotina e pasti serali troppo abbondanti. Si abitui ad un ritmo di sonno regolare. Una breve passeggiata all'aria aperta, un bagno calmante o la lettura di un libro in un'atmosfera distesa conciliano il sonno. Voglia tener presente che la durata del sonno varia da una persona all'altra e diminuisce con l'avanzare degli anni.

Se i suoi problemi persistono per più di un mese, chieda l'aiuto del medico.

Questo medicamento contiene 210 mg di carboidrati digeribili per singola dose (2 compresse film-rivestite). Il medicamento è adatto ai diabetici.

Quando non si può assumere Zeller sonno e quando la sua somministrazione richiede prudenza?

Zeller Sonno non deve essere assunto dai bambini sotto i 6 anni di età.

Le compresse film-rivestite non vanno usate in caso di ipersensibilità conosciuta ad una delle sostanze contenute (vedi „Che cosa contiene Zeller Sonno?“).

Informi il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere se:

- soffre di altre malattie,
- soffre di allergie o
- assume altri medicinali (anche se acquistati di sua iniziativa)!

Si può assumere Zeller Sonno durante la gravidanza o l'allattamento?

In base alle esperienze fatte finora, non sono noti rischi per il bambino se il medicamento è usato correttamente. Tuttavia non sono ancora stati eseguiti studi scientifici sistematici. Per precauzione dovrebbe rinunciare nella misura del possibile ad assumere medicinali durante la gravidanza e il periodo di allattamento o chiedere consiglio al suo medico, al suo farmacista o al suo droghiere.

Come usare Zeller Sonno?

Adulti ed adolescenti dai 12 anni prendono 2 compresse film-rivestite con un po' di liquido un'ora prima di coricarsi. Per bambini a partire dai 6 anni la dose va dimezzata, cioè 1 compressa film-rivestita.



L'uso e la sicurezza di Zeller Sonno nei bambini sotto i 6 anni finora non sono stati esaminati. Pertanto, Zeller Sonno non deve essere assunto dai bambini sotto i 6 anni.

Si attenga alla posologia indicata nel foglietto illustrativo o prescritta dalla sua medica/dal suo medico. Se ritiene che l'azione del medicamento sia troppo debole o troppo forte ne parli alla sua medica/al suo medico, alla sua farmacia/al suo farmacista o alla sua droghiera/al suo droghiere.

Quali effetti collaterali può avere Zeller Sonno?

I seguenti effetti collaterali possono manifestarsi durante l'assunzione di Zeller Sonno:

Sintomi gastrointestinali (ad esempio nausea, vomito, diarrea, dolori addominali) possono presentarsi dopo l'assunzione di preparati a base di radice di valeriana. La frequenza non è nota.

Possono inoltre manifestarsi molto raramente effetti indesiderati dovuti alle sostanze ausiliarie utilizzate, come p. es. reazioni cutanee.

Se osserva effetti collaterali, si rivolga al suo medico, farmacista o droghiere, soprattutto se si tratta di effetti collaterali non descritti in questo foglietto illustrativo.

Di che altro occorre tener conto?

Stabilità

Il medicamento non dev'essere utilizzato oltre la data indicata con «EXP» sul contenitore.

Indicazione di stoccaggio

Conservare a temperatura ambiente (15-25 °C) nella confezione originale.

Conservare fuori della portata dei bambini.

Ulteriori indicazioni

Il medico, il farmacista o il droghiere possono darle ulteriori informazioni.

Cosa contiene Zeller Sonno?

1 compressa film-rivestita contiene:

Principi attivi

187.5 mg di estratto secco di radici di valeriana (*Valeriana officinalis* L. s.l., radix), proporzione droga-estratto 5-8:1, agente estrattivo metanolo 50.8% (V/V) e 42 mg di estratto secco di coni di luppolo (*Humulus lupulus* L., flos), proporzione droga-estratto 7-10:1, agente estrattivo metanolo 50.8% (V/V)

Sostanze ausiliarie

Cellulosa microcristallina, maltodestrina, polisaccaridi di soia, olio di ricino idrogenato, ipromellosa, biossido di titanio (E 171), macrogol 6'000, magnesio stearato, silice colloidale anidra, macrogol 400, glicole propilenico (E 1520), macrogol 20'000, l'aroma di vaniglia, l'indigotina (E 132).

Numero dell'omologazione

53661 (Swissmedic)

Dove è ottenibile Zeller Sonno? Quali confezioni sono disponibili?

In farmacia e in drogheria, senza prescrizione medica. Confezioni blister da 20 e 60 compresse film-rivestite.



Titolare dell'omologazione

Max Zeller Söhne AG, CH-8590 Romanshorn

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nel maggio 2025 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).

