

METTI NELLO ZAINO

Come leggere questa tabella

A) Nelle quattro colonne di destra sono indicate quattro tipologie di viaggio: camminata, sgambata, sgambata in alta quota, spedizione. Rispetto ai simboli usati sulla rivista, la sgambata è stata ulteriormente divisa in sgambata e sgambata su neve. P.es.: il trekking del ghiacciaio Biafo richiede più attrezzatura di un trekking in Zangskar, pur svolgendosi entrambi in alta quota.

In base alla stagione, alla posizione geografica, alle informazioni sul clima sarà poi il coordinatore a saper consigliarti al meglio.

B) Sono riportati tutti i più importanti capi di vestiario e gli oggetti utili in ognuna delle quattro tipologie di viaggio.

C) **Nessun quadratino:** capo di vestiario inutile.

D) **Quadratino nero:** capo di vestiario indispensabile. ■

E) **Quadratino bianco:** capo di vestiario utile. □

F) **Quadratino bianco e facolt.:** capo di vestiario facoltativo. □ facolt.

Può essere utile averlo con sé ma non è strettamente necessario.

G) **sconsigliato:** capo di vestiario sconsigliato.

I capi obbligatori sono veramente pochi. Oltre a considerazioni pratiche (una giacca militare va benissimo in molti trekking), abbiamo guardato anche al portafoglio.

Esempio: alcuni articoli compaiono due volte o più. P.es.: la giacca a vento è elencata due volte. Una giacca a vento «non tecnica», come quella militare, va bene in camminata e sgambata, ed è sconsigliata in sgambate su neve od in spedizione. La giacca a vento in Goretex è facoltativa in camminata, sgambata, ed obbligatoria in spedizione.

Come usare questa tabella:

1 - Scegli, in base ai suggerimenti del coordinatore ed alla tua esperienza, gli indumenti e gli oggetti che vuoi portare in trekking o spedizione.

2 - Spuntali sulla colonna di sinistra.

oggetto	camminata	sgambata	sgambata su neve	spedizione
<input type="checkbox"/> buon senso	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> cappello da sole	□	□	□	□
<input type="checkbox"/> berretto lana o pile (passamontagna)	□ facolt.	■	■	■
<input type="checkbox"/> copricapo di lana per la notte	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> calzamaglia senza piede		□	□	■
<input type="checkbox"/> calzamaglia tipo pile (Polartec)		□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> mantellina a poncho	■	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> maglia di cotone	■	□	□	□
<input type="checkbox"/> maglia di lana	□ facolt.	□ facolt.	sconsigliata	sconsigliata
<input type="checkbox"/> calze di cotone	■	■	□	□
<input type="checkbox"/> calze di lana	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□
<input type="checkbox"/> calze in sintetico (Thorlo)	□ facolt.	□ facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> pantaloncini corti	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> slip in sintetico	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> calzoncini lunghi di cotone	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> slip da bagno	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> tuta per la notte	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> camicia leggera	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.	□ facolt.
<input type="checkbox"/> camicia pesante (lana o cotone)	□ facolt.	□	□ facolt.	sconsigliata
<input type="checkbox"/> camicia in sintetico (polipropilene ecc.)		□ facolt.	□ facolt.	■
<input type="checkbox"/> maglione di lana	□	□	sconsigliato	sconsigliato

oggetto	camminata	sgambata	sgambata su neve	spedizione
<input type="checkbox"/> maglione (Polartec)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■	■ (pile)
<input type="checkbox"/> maglione (Polartec) (ricambio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		■
<input type="checkbox"/> calzoni da montagna (alla zuava)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> calzoni in Polartec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	■
<input type="checkbox"/> calzoni in Polartec (pile) (ricambio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> un paio di blue jeans	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> copri pantaloni (Goretex)		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> copri pantaloni (tipo K-way)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> K-way	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliato	sconsigliato
<input type="checkbox"/> giacca a vento	■	■	■	
<input type="checkbox"/> giacca a vento (Goretex)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> giacca di piumino (duvet)	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> guanti di lana a cinque dita	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/>	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> guanti (muffole)		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> sotto guanti in sintetico		<input type="checkbox"/> facolt.	■	
<input type="checkbox"/> copri guanti (Goretex)			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> occhiali da sole filtranti	<input type="checkbox"/> facolt.	■	sconsigliati	sconsigliati
<input type="checkbox"/> occhiali da ghiacciaio		<input type="checkbox"/> facolt.	■	■
<input type="checkbox"/> asciugamano piccolo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> busta stagna portadocumenti	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> ago e filo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> torcia frontale	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> batteria di ricambio	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> lampada di ricambio	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> sacchetto biancheria sporca	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> coltellino svizzero	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> busta toeletta	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> busta medicinali	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> scarpe da trekking	■	■	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> scarponi in cuoio		<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	sconsigliati
<input type="checkbox"/> scarponi con scafo in plastica	sconsigliati	sconsigliati	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> posate	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> borraccia metallo tappo a vite	■	■	■	■
<input type="checkbox"/> gavetta	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> gamella (bicchiere di ferro)	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> piatti	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> carta igienica	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo	<input type="checkbox"/> in luogo
<input type="checkbox"/> coppia di bastoncini telescopici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■
<input type="checkbox"/> ramponi			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> piccozza			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> corda			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> un chiodo da ghiaccio (o più)			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> 6 metri cordino da 8 mm	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/>	■	■
<input type="checkbox"/> imbragatura per crepacci			<input type="checkbox"/> facolt.	■
<input type="checkbox"/> filtri potabilizzatori	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.
<input type="checkbox"/> bussola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> altimetro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> un buon libro	■	■■	■■■■	■■■■■
<input type="checkbox"/> binocolo	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.	<input type="checkbox"/> facolt.

TREKKING E ALPINISMO

EQUIPAGGIAMENTO E ATTREZZATURE: COSA PORTARE

Quante serate, prima della partenza, passate a fare e disfare il bagaglio, a scartare e poi a rimettere in lista il materiale da portare con sé. Ai limiti oggettivi del peso concesso dall'aereo si aggiunge la considerazione che veramente pochi sono gli oggetti necessari nel corso dei trekking. La maggior parte si svolge a quote relativamente «basse», solo alcuni percorsi valicano passi impegnativi o raggiungono zone perennemente innevate.

Abbigliamento: alcuni consigli

Per affrontare trekking e alpinismo sulle montagne del mondo abbiamo preparato un **metti nel sacco**: è una lista indicativa, sarà la tua esperienza e quella del coordinatore a selezionare gli oggetti necessari. Alcuni capi di vestiario indicati sono costosi e, dove possibile, abbiamo suggerito alternative che meno incidano sul portafoglio. Come biancheria di ricambio consiglio slip da bagno leggeri e calzoncini misto lana-sintetico che si asciugano rapidamente. Basta sostare una mezz'oretta verso mezzogiorno, nelle ore più calde, e lavare la biancheria prima del pranzo. Quando ripartirete, gli indumenti saranno già asciutti e pronti per essere indossati dopo il bagno serale al campo. Meglio dei blue-jean sono i calzoni di cotone. Ideali quelli che si trovano nei bazar in Oriente). In caso di freddo, pioggia o di forte vento possono essere utili: una calzamaglia ed i soprapantaloni del K-way. Come abbigliamento da montagna sono sufficienti una camicia pesante, un maglione ed una giacca di piumino. Sono indumenti che chiunque compie camminate sulle nostre montagne ha nel proprio armadio. Se si vuol investire qualche soldo, l'ideale è indossare una giacca a vento tipo Gore-tex abbinata ad un maglione c.d. in «pile» (l'originale è il Polartec della Malden) staccabile ed usabile singolarmente. Utile un ampio poncho impermeabile. Sconsiglio la mantellina chiusa: non permette di respirare. Il classico poncho quadrato può essere usato come momentaneo riparo, anche da più persone.

L'**ombrello** è sempre un buon compagno: protegge dal sole o dalla pioggia e diventa un riparo quando dovete fermarvi in prossimità di un sentiero frequentato per espletare qualche improrogabile necessità.

Una questione di buon gusto

Nell'abbigliamento personale l'importante è avere uno... stile che rispetti le abitudini dei locali! Niente vestiti scolati o pantaloncini corti nei paesi islamici (vale sia per gli uomini che per le donne) sia in corso di viaggio che nelle soste nei villaggi. Se campeggiate evitate di aggirarvi in costume semiadamicco davanti ai locali ed ai portatori.

Il layering (vestirsi a strati)

L'abbigliamento deve seguire il concetto della cipolla: tanti strati che si possono sfogliare. Questo principio, detto tecnicamente multistrato o layering, prevede una serie di capi in materiale sintetico che portano l'umidità dalla pelle verso l'esterno, ma al contempo trattengono il calore. Si cerca di impedire fenomeni di «conduzione», «evaporazione», «radiazione» che causano la perdita di calore.

Questi capi sono detti genericamente in «pile». Oggi le varie ditte hanno elaborato nuovi materiali con diversi nomi: polipropilene (Vaude), capilene (Patagonia), meraklon, transtex. Ogni marca produce capi di diversa consistenza in base all'uso. Questi materiali sono ottimi per magliette e calzamaglie da tenere sulla pelle. Si possono portare per numerosi giorni perché non permettono di formarsi di batteri e di puzza. Inoltre asciugano più rapidamente della lana.

Nel layering si indossano quattro strati: 1) maglietta, 2)

maglione leggero), 3) maglione pesante in pile, 4) giacca in Goretex. Lo stesso dicasi per le gambe: 1) slip, 2) calzamaglia, 3) calzoncini in pile, 4) salopette in Goretex.

Praticamente si indossa un capitale.

Tenda

La tenda, anche nei viaggi con automezzi, offre ampia libertà di scegliere i posti tappa. Spesso si può usufruire dei prati degli alberghi o dei... tetti delle case private o delle rest-house.

In ogni caso è molto più igienico dormire nella propria tenda che pernottare in una accogliente ma non troppo pulita, malga condividendo la paglia del giaciglio con un piccolo asino o con sgradevoli... ospiti che rapidamente invadono il sacco a pelo. Le tende migliori sono quelle al cupola: autoportanti, con due teli senza tiranti, pratiche da montare su sabbia, roccia, neve, poiché non richiedono picchetti. Le tende in Goretex sono adatte solo alle spedizioni.

Sacco a pelo

Un classico sacco a pelo economico è sufficiente per affrontare viaggi e trekking in bassa quota nei mesi estivi, per campi in alta quota oltre ai quattromila metri o dovunque il termometro può scendere verso lo 0° nelle ore notturne. Occorre un buon modello che garantisca di conservare il calore del corpo.

Scarpe da ginnastica, pedule, scarponi o sandali?

Buone scarpe sono fondamentali per la riuscita di un trekking: devono essere comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti. Non compratele alla vigilia della partenza. Anche se quasi tutti i percorsi sono affrontabili con le normali scarpe da ginnastica, la loro leggerezza può avere un riscontro negativo nella libertà lasciata la caviglia. Su pedii ancora innevati all'inizio della stagione estiva o su morena potreste trovarvi in difficoltà, meglio quindi avere anche un paio di **scarpe da trekking**. In commercio si trovano modelli sofisticati e costosi (negli ultimi anni si è notato un ritorno all'uso dello scarponcino di cuoio). **Gli scarponi da montagna** sono utili solo per i trekking in alta quota con diverse giornate su nevaio. Utili i **sandali da scoglio** chiusi da calzare quando si guadano i torrenti: proteggono la pianta del piede da eventuali pietre aguzze e riparano le dita dai sassi che la corrente trasporta.

Portate un paio di **scarpe da ginnastica** da alternare fra marcia e riposo. Durante il viaggio aereo suggerisco di indossare gli scarponi per essere sicuri di averli con sé.

Materassino

Usate solo la stuoia di poliuretano. A differenza dei materassini gonfiabili ed autogonfiabili, la stuoia è l'ideale per isolare dal terreno ed inoltre, il suo uso è polivalente: posta sotto il catino della tenda lo protegge quando si campeggia su terreni sassosi, diventa un pratico sedile quando si viaggia su mezzi di trasporto scomodi ed affollati, tenuta nello zaino a portata di mano è un sedile sempre pronto nelle soste.

Zaini

Per un trekking è bene organizzare il proprio bagaglio suddividendolo in:

a) uno zaino da montagna per ogni spostamento, ma anche per tenere, nel corso del trekking, gli oggetti necessari a portata di mano (ombrello, borraccia, giacca a vento ecc.);

b) un saccone da marinaio lucchettabile (o un saccone con cer-

niera antiscippo) per il viaggio aereo e per il trasporto dei materiali a dorso di cavallo o con portatori. Per non essere d'ingombro la lunghezza non deve superare gli 80 centimetri;

c) facoltativo uno zainetto od una borsa per il bagaglio a mano e per girare nelle città. Sconsiglio lo zaino con il basto esterno in alluminio poiché si incastra nei nastri trasportatori degli aeroporti, è ingombrante e difficilmente chiudibile nel saccone antifurto, l'intelaiatura si spacca quando lo chiudete nelle bagagliere, quando lo si usa come sedile sui camion. Se volete questo modello, romanticamente legato all'immagine del giramondo, è bene scegliere i bastini con intelaiatura in materiale plastico, indeformabile ed infrangibile.

La cucina: camping gas, méta, fornello a petrolio

Il classico camping-gas funziona egregiamente anche se in alta quota il consumo è maggiore. In aereo non è consentito trasportare le bombolette ma molti escursionisti trovano il modo di mimetizzarle.

Per scaldare le bevande nelle soste, meglio avere con sé un fornellino a méta.

Per risolvere ogni vostro problema di trasporto aereo, di pezzi di ricambio e di combustibile, il gruppo può acquistare sul posto fornelli a petrolio, dotati di una pompa di pressione. Il funzionamento è molto semplice. Caricato il serbatoio si chiude la valvola di sfogo e si comincia a pompare fino a che non esce un po' di petrolio dall'ugello. Avviate quindi la fiamma riscaldando il liquido con un pezzetto di carta infiammato.

Quando dal getto inizierà ad uscire una fiamma azzurra e non più gialla ed udite l'inizio del sibilo, continuate a pompare fino al massimo della potenza di fuoco. L'operazione non è sempre facile, ma dopo ripetuti tentativi diventerete abili fuochisti. Comprate anche l'ago per tenere pulito il getto e le guarnizioni della pompa.

Controllate tutti i giorni la manutenzione del fornello. Preventivate un consumo di un litro al giorno pur calcolando che in alcuni posti tappa si riescono a trovare rametti o formelle di combustibile secco (ovvero escrementi...).

I fornelli policombustibili funzionano bene solo in Europa od in America del Nord. Negli altri paesi è difficile trovare combustibile senza impurità ed il fornello ha alte probabilità di guastarsi rapidamente.

Stoviglie

Tutte acquistabili localmente. Se si porta dall'Italia la gavetta consiglio quelle abbastanza larghe da poter essere usate come pentolini.

Viveri

Anche quando ci si affida ad una agenzia locale per risolvere il problema del vitto occorre tener presente che i cuochi, per quanto bravi ed esperti, non possono rivaleggiare con un italiano in vacanza appassionato di cucina. Ben presto si vede che al cuoco locale non rimane che preparare il tea ed il chapati o cuocere verdure e piatti locali, mentre i partecipanti, insofferenti all'inattività serale del campo lo sostituiscono nella preparazione dei piatti occidentali. Vediamo cosa è utile portare dall'Italia e cosa è reperibile sul posto. Nei 20 chili del bagaglio consentito sull'aereo entrano comodamente, oltre alla normale attrezzatura, anche alcune confezioni alimentari. Consiglio di trasportare quei generi che possono variare la monotonia dei piatti locali. Ben vengano quindi le confezioni di cibo disidratato o liofilizzato (vanno benissimo anche quelle in vendita nei supermercati senza ricorrere ai cibi precotti e disidratati tipo «survival») ed i prodotti sottovuoto. Prosciutto e insaccati vari, grana in pezzi e caciotte affumicate, si conservano ottimamente con uno scarico che si aggira sul 10% dopo tre settimane di trekking (evitate il prosciutto cotto e la mortadella). Il prosciutto sul chapati è



ottimo! Ma lo sono anche la maionese in tubetto, il pomodoro concentrato! La fantasia gastronomica italiana è inesauribile, le variazioni sono infinite, ma agli appassionati ricordo che un piatto di tortellini al ragù o di tagliatelle lo si può cucinare anche nelle valli più lontane. In India si acquisterà tutto il resto: zucchero, sale, tea, caffè, lenticchie, farina (atta) in gran quantità, stecche di cioccolata, marmellata, miele, biscotti, riso, un po' di verdure (ma in genere marciscono rapidamente), i formaggini in scatola, minestre in bustina, scatole di tonno, sardine, gamberi, formaggio australiano, burro, latte. Per il trasporto di questi viveri meglio munirsi di grossi sacchi di iuta o di bidoni di plastica.

Controllate **scadenza** (non sempre presente) e stato di conservazione delle confezioni evitando o gettando quelle ammaccate. Il deterioramento del contenuto può avere come conseguenza il botulismo: contro questa forma di avvelenamento non esistono rimedi!

Filtri

Sfruttando un brevetto NASA varie case producono strumenti di depurazione di varie dimensioni, peso e... costo. Denominatore comune: il divieto di usarli con l'acqua salmastra che li danneggia irrimediabilmente. Inutili i filtri a cannuccia.

Filtro potabilizzatore H20K, materiale filtrante: l'Hygene, carbone oligodinamico che elimina totalmente i diversi agenti contaminanti e lascia tuttavia passare i sali minerali, essenziali per l'organismo. L'H20K è superiore ai normali filtri a carbone (o carbone attivato) che si limitano ad una semplice azione meccanica e che usati a lungo diventano essi stessi fonte di inquinamento. L'efficacia del potabilizzatore può essere aumentata in condizioni di estrema emergenza di fronte ad acqua inquinata e sporca con le pastiglie di Micropur. È ormai prassi abituale dei più esperti viaggiatori filtrare l'acqua in un contenitore e poi lasciare agire il Micropur. Operazione lunga e monotona, un litro d'acqua in circa otto minuti, ma sicuramente necessaria in alcune situazioni.

Pompa Katadyn, il non plus ultra dei filtri. Una grossa siringa cilindrica dal peso di 650 grammi lunga circa 25 centimetri. Agendo sullo stantuffo si preleva l'acqua tramite un tubo di gomma flessibile e la si pompa dentro un contenitore da porre sotto il rubinetto incorporato. Il **Katadyn** è dotato di un comodo astuccio e di uno spazzolino che serve alla pulizia.

Fornisce circa 3-4 litri in un minuto ed elimina qualsiasi particella in sospensione. Terminata l'operazione di pompaggio compiere un'ulteriore disinfezione con il Micropur specie in presenza di acqua sospetta.

Potabilizzatori con sostanze chimiche

Ottimo è il **Micropur**. Elimina i batteri dall'acqua potabile e ne permette la conservazione nei serbatoi di qualsiasi dimensione. In pastiglie da 1, 25, 100 litri ed anche in gocce. Il Micropur agisce in un'ora. Insapore e senza pericolo per le persone, anche se erroneamente venisse aumentata la dose, poiché è senza cloro né iodio.

In ogni caso è bene ricordare che non esiste un prodotto che, senza nuocere al nostro organismo, elimini qualsiasi causa di infezione intestinale.