



# Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

## 9-dnevno čiščenje debelega črevesa z zdravilno glino

**Prosimo, da pred začetkom čistilne kure preberete celotno besedilo.**

**Branje teh navodil je zelo pomembno**, saj med čistilno kuro za določeno obdobje prenehamo jesti in lahko **ob neupoštevanju navodil** v krvni obtok vstopijo **večje količine strupov**, kar lahko povzroči **neprijetne reakcije**. Ob upoštevanju navodil pa je to čiščenje čudovita izkušnja, ki nam močno izboljša zdravje.

Čistilna kura je **izjemno učinkovit način odstranjevanja nakopičenih strupenih ostankov** iz telesa. Z uživanjem **hrane, ki zakisa organizem** (seznam je na zadnji strani dokumenta), telo **izloča sluz**, ki ima nalogo zaščititi prebavni sistem. **Če uživamo preveč tovrstne hrane, postane ta sluz trda kot kavčuk (tako imenovana sluzasta obloga)** in jo je težko odstraniti. Zelišča v tem čistilnem kompletu pripomorejo k zmečanju sluzaste obloge, ki jo nato veže nase glina, ter jo na ta način odstrani iz črevesja.

### Ne pričnite s čistilno kuro, če:

- ste noseči, poskušate zanositi ali dojite (če zanosite, takoj prenehajte s čistilno kuro);
- imate akutno infekcijo kjerkoli v telesu;
- ste sredi zdravstvenih pregledov, okrevate po pregledih, operaciji ali terapiji;
- ste izjemno šibki ali v izjemno slabem zdravstvenem stanju;
- imate bolečine v trebuhu, bolezensko zožitev požiralnika ali črevesja, akutno vnetje prebavnega trakta, zaporo črevesja, diarejo ali bruhanje;
- imate težave pri požiranju.

### Bolezenska stanja in zdravila, ki lahko vplivajo na čistilno kuro:

<http://sloven.thebiocleanse.com>

Če imate katerokoli od naslednjih stanj ali jemljete spodaj navedena zdravila, se pred začetkom čistilne kure posvetujte z vašim zdravnikom ali farmacevtom.

Zdravila:	Stanja:
<ul style="list-style-type: none"><li>• zdravila proti strjevanju krvi,</li><li>• zdravila proti visokemu pritisku,</li><li>• aspirin,</li><li>• kortikosteroidi,</li><li>• diuretiki,</li><li>• zdravila za srce,</li><li>• inzulin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zamašen žolčnik/žolčni kamni,</li><li>• sladkorna bolezen,</li><li>• bolezni srca,</li><li>• kila,</li><li>• visok krvni pritisk,</li><li>• hipoglikemija,</li><li>• hipokalijemija,</li><li>• ledvične bolezni,</li><li>• jetrne bolezni,</li><li>• hudo zaprtje (en mesec jemljite samo kapsule »Moč prebave«).</li></ul>

**OPOZORILO:** Če jemljete katerakoli zdravila, jih zaužijte najmanj 1,5 ure pred ali po zaužitju mešanice, sicer jih bo mešanica vezala nase.

### Čistilni komplet sestavljajo 3 pripravki:

-»**Vezalec strupov**« (siv prah iz bentonitne gline, lupin trpotčevih semen in ingverja) (Namen: **veže strupe**, ki se izločijo ob vstopu v črevo, in jim na ta način prepreči ponovni vstop v krvni obtok. Poleg tega nase veže staro sluz in jo odstrani. Skupna vezavna površina vsakega odmerka bentonitne gline je več kot 900 kvadratnih metrov.)

-»**Moč prebave**« (veganske zeliščne kapsule v rjavi steklenički) (Namen: **spodbuja črevo k izločanju odpadkov** na najbolj hiter in učinkovit način, **stimulira druge izločevalne organe**, npr. jetra, in jim pomaga pri izločanju. Mehča sluzasto oblogo.)

-»**Koristne bakterije**« (majhne bele kapsule v prozorni vrečki – probiotiki) (Namen: po čistilni kuri črevesju vrnemo **koristne bakterije**, s čimer onemogočimo razvoj škodljivih bakterij.)

Med čistilno kuro pijemo mešanico, ki jo pripravimo iz prahu "Vezalec strupov" in jabolčnega soka, in enkrat dnevno vzamemo zeliščne kapsule »Moč prebave«.

### Priprava mešanice:

V 200-mililitrskem kozarcu zmešajte **dve čajni žlički »Vezalca strupov«** s 100% jabolčnim sokom. Mešanico dobro pretresite in jo takoj spijte. Takoj nato popijte še 200 ml čiste vode.

## Čistilni urnik (močnejša metoda)

*opomba: lažja različica čistilne kure je opisana kasneje*

To metodo čiščenja lahko izvaja večina ljudi, če pa želite uporabiti manj intenzivno metodo, si oglejte navodila na naslednjih straneh.

<b>1. dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zmanjšajte dnevni vnos hrane za 30 % glede na običajen vnos.</li><li>- 30 minut pred večerjo popijte <b>2 kapsuli »Moč prebave«</b> z vodo.</li><li>- 2 ali več ur po večerji <b>popijte mešanico (navodila za pripravo so na prejšnji strani)</b> in nato popijte 200 ml vode (po zaužitju mešanice morate vedno popiti vodo).</li></ul>
<b>2. dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zmanjšajte dnevni vnos hrane za 50 % glede na običajen vnos.</li><li>- Če je bila vaša <b>prebava ta dan dobra (če ste opravili potrebo dvakrat ali več)</b>, 30 minut pred večerjo vzemite <b>2 kapsuli »Moč prebave«</b> z vodo. <i>To je število kapsul »Moč prebave«, ki jih boste jemali.</i></li><li>- Če vaša <b>prebava ni bila dobra</b>, 30 minut pred večerjo vzemite <b>3 kapsule »Moč prebave«</b> z vodo.</li><li>- 2 ali več ur po večerji <b>spijte mešanico</b> in takoj nato še vodo.</li></ul>
<b>3. dan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zmanjšajte dnevni vnos hrane za 60 % glede na običajen vnos.</li><li>- Če je bila vaša <b>prebava ta dan dobra (če ste opravili potrebo dvakrat ali več)</b>, 30 minut pred večerjo <b>vzemite 2 kapsuli »Moč prebave«</b> z vodo. <i>To je število kapsul »moč prebave«, ki jih boste jemali.</i></li><li>- Če vaša <b>prebava ni bila dobra</b>, 30 minut pred večerjo vzemite <b>4 kapsule »Moč prebave«</b> z vodo.</li><li>- 2 ali več ur po večerji <b>spijte mešanico</b> in takoj nato še vodo.</li></ul>
<b>4. dan</b>	<p><b>Če je vaša prebava dobra, lahko začnete s to fazo, v nasprotnem primeru pa povečujte število zaužitih kapsul »Moč prebave« in vsak dan spijte en kozarec mešanice, dokler ne opravite potrebe vsaj dvakrat dnevno.</b></p> <p><b>V obdobju postenja ne smete zaužiti nobene hrane. Dovoljeni so samo 100% sadni in zelenjavni sokovi ter Zelena superhrana (to zaužijte vsaj 1,5 ure pred ali po mešanici, da ne pride do vezave z glino).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Na dan spijte <b>3 do 5 kozarcev mešanice</b>, med dvema kozarcema naj pretečejo vsaj 3 ure.</li><li>-Zvečer vzemite kapsule <b>»Moč prebave«</b> (zadostno število, da bo vaša prebava dobra) <b>vsaj 2 uri po mešanici.</b></li><li>-Če vaša <b>prebava ni dobra</b>, vzemite <b>več kapsul »Moč prebave«.</b></li><li>-Če dobite <b>ohlapien trebuh</b>, vzemite <b>manj kapsul »Moč prebave«.</b></li></ul>

<p><b>5. dan</b></p>	<p>-Na dan spijte <b>3 do 5 kozarcev mešanice</b> med dvema kozarcema naj pretečejo vsaj 3 ure._</p> <p>-Zvečer vzemite kapsule »<b>Moč prebave</b>« (zadostno število, da bo vaša prebava dobra) <b>vsaj 2 uri po mešanici</b>.</p> <p>-Če vaša <b>prebava ni dobra</b>, vzemite <b>več kapsul »Moč prebave«</b>.</p> <p>-Če dobite <b>ohlapen trebuh</b>, vzemite <b>manj kapsul »Moč prebave«</b>.</p>
<p><b>6. dan</b></p>	<p>-Na dan spijte <b>3 do 5 kozarcev mešanice</b>, med dvema kozarcema naj pretečejo vsaj 3 ure._</p> <p>-Zvečer vzemite kapsule »<b>Moč prebave</b>« (zadostno število, da bo vaša prebava dobra) <b>vsaj 2 uri po mešanici</b>.</p> <p>-Če vaša <b>prebava ni dobra</b>, vzemite <b>več kapsul »Moč prebave«</b>.</p> <p>-Če dobite <b>ohlapen trebuh</b>, vzemite <b>manj kapsul »Moč prebave«</b>.</p>
<p><b>7. dan</b></p>	<p>-Na dan spijte <b>3 do 5 kozarcev mešanice</b>, med dvema kozarcema naj pretečejo vsaj 3 ure.</p> <p>-Zvečer vzemite kapsule »<b>Moč prebave</b>« (zadostno število, da bo vaša prebava dobra) <b>vsaj 2 uri po mešanici</b>.</p> <p>-Če vaša <b>prebava ni dobra</b>, vzemite <b>več kapsul »Moč prebave«</b>.</p> <p>-Če dobite <b>ohlapen trebuh</b>, vzemite <b>manj kapsul »Moč prebave«</b>.</p>
<p><b>8. dan</b></p>	<p>- Na dan spijte <b>3 do 5 kozarcev mešanice</b>, med dvema kozarcema naj pretečejo vsaj 3 ure.</p> <p>-Zvečer vzemite kapsule »<b>Moč prebave</b>« (zadostno število, da bo vaša prebava dobra) <b>vsaj 2 uri po mešanici</b>.</p> <p>-Če vaša <b>prebava ni dobra</b>, vzemite <b>več kapsul »Moč prebave«</b>.</p> <p>-Če dobite <b>ohlapen trebuh</b>, vzemite <b>manj kapsul »Moč prebave«</b>.</p>
<p><b>9. dan</b></p>	<p>Če želite in imate še dovolj sestavin, lahko nadaljujete s postom, sicer pa s tem dnevom prenehajte (glejte naslednjo stran).</p>

## **Zaključitev posta**

**9. in 10. dan jejte samo sveže sadje**, nato pa lahko  **vključite še solato**. Še naprej jemljite kapsule »Moč prebave« (30 minut pred večerjo) – vsak dan vzemite 1 kapsulo manj.

Vsak dan pol ure po večerji vzemite tudi **1 kapsulo »Koristne bakterije«** (majhne bele kapsule) – dokler vam jih ne zmanjka.

**Po 3 dneh »zaključevanja posta«** lahko začnete jesti težjo hrano, pri tem pa je  **zelo priporočljivo, da večinoma uživete živila z alkalnim (bazičnim) vplivom na telo, ki so navedena v preglednici na koncu teh navodil**, in seveda popolnoma vegansko hrano.

Trebušnjaki in druge vaje za trebušne mišice vam lahko pomagajo učvrstiti trebušne mišice in črevesje.

## **Čistilni urnik (lažja metoda)**

Čiščenje črevesja lahko izvedemo tudi brez postenja. Čeprav je čiščenje s postom ob uživanju sokov najučinkovitejša metoda, ki jo lahko opravi večina ljudi, obstaja še en način čiščenja. To metodo izvajamo nekoliko počasneje skozi daljše časovno obdobje, ob tem pa jemo lažjo in bolj zdravo hrano.

### **Navodila**

- Če želite črevo očistiti na ta način, sledite urniku močnejše metode, vendar od 4. do 8. dneva vsak dan spijte 2-3 kozarce mešanice, pri tem pa uživajte samo bazično hrano, ki je navedena v preglednici na koncu tega besedila.
- Uživajte samo mešanico vsaj 2 uri pred oz. po obrokih hrane.
- Prvi kozarec mešanice spijte zjutraj, takoj ko se zbudite, zadnjega pa 30 minut pred spanjem.
- Čistilno kuro lahko nadaljujete, dokler vam ne zmanjka kapsul »Moč prebave« ali »Vezalca strupov«.

## Vprašanja in odgovori

### Ali bom neprestano na stranišču?

Na stranišče boste hodili pogosteje kot običajno, vendar to ne bo huda, nevzdržna ali nujna potreba. Kapsule »Moč prebave« so narejene tako, da na telo delujejo zelo nežno, a učinkovito. Opravljanje potrebe tri- ali večkrat na dan boste občutili kot hitro, preprosto in udobno.

### Ali naj med dvema mešanicama pijem dodatno vodo ali sok?

Da, vsekakor. Če boste lačni, je najprimernejši čas za pitje sokov 1,5 ure po mešanici. Priporočamo vam, da s sokom spijete še našo Zeleno superhrano (<http://www.detox.net.au/superfood>), ki pomaga alkalizirati telo in olajša očiščevalni proces. Če nimate naše superhrane, je primerna tudi katerakoli druga mešanica zelene superhrane, na primer pšenična ali ječmenova trava. Prosimo, prepričajte se, da je pridelana organsko in nima nobenih polnil, na primer sojinega lecitina. Pitje vode kadarkoli med čistilno kuro je prav tako zelo koristno.

### Kdaj bom v blatu opazil sluzasto oblogo?

Večina uporabnikov opazi sluzasto oblogo drugi ali tretji dan čiščenja. Razlog je v tem, da se mora pred čistilnim procesom iz črevesja najprej odstraniti trdna hrana. Kdor želi, lahko post s sokovi podaljša za pet dni (skupno 10 dni postenja). Veliko ljudi, ki so izbrali to možnost, je poročalo, da se večina sluzastih oblog izloči med šestim in devetim dnevom.

### Kakšno bo moje počutje med čistilno kuro?

Vsakdo se med čiščenjem počuti drugače. Nekateri ljudje so med procesom čiščenja polni energije in bolj živahni, drugi pa o izboljšanjem počutju poročajo šele po koncu čistilne kure. Možno je tudi, da se izmenjujejo obdobja dobrega in malo manj dobrega počutja.

Občasno lahko nastopijo neprijetne reakcije, ki jih imenujemo očiščevalne reakcije, in so znamenje, da vaše telo izloča strupe. Nekateri ljudje doživijo celo močno očiščevalno reakcijo, če je njihovo telo na to pripravljeno. To se lahko zgodi že med obdobjem čiščenja, vendar pogosteje nekaj časa po opravljeni čistilni kuri, ko si ponovno naberete moči. Vse te izkušnje dokazujejo modrost telesa, ki se osredotoči na tiste organe vašega telesa, ki še niso dosegli optimalnega zdravja. Vsi neprijetni občutki med čiščenjem so začasni in brez izjeme vodijo do več energije, vitalnosti in obnovljenega zdravja.

### Lahko med izvajanjem čiščenja telovadim?

Če se počutite dobro in dovolj močni, telovadite, vendar ne pretiravajte; hoja je zelo priporočljiva, medtem ko npr. dvigovanje uteži ne bi bila dobra ideja.

### Kaj pomeni prehranjevanje samo s tekočinami?

Prehrana zgolj s tekočinami pomeni, da ne uživajte nobene trdne hrane oz. trdne hrane, ki ste jo utekočinili, zmečkali ali zmešali (sesekljali). Tekočine morajo biti brez vsakršnih trdnih delcev. To

omogoči »Vezalcu strupov«, zmešanim z jabolčnim sokom, da se enostavno veže na površino vašega črevesa, ne da bi ga pri tem ovirali delci trdne hrane, ki bi prekrili površino črevesa.

Priporočene tekočine so: čista voda, precejen zeliščni čaj, precejen eko jabolčni sok in precejena eko zelenjavna juha. Najbolje je, da si s sokovnikom sami stisnete svež jabolčni sok iz organsko pridelanih, surovih jabolk. Sokove v steklenicah in tetrapakih med proizvodnim procesom segrejejo na visoko temperaturo, pri čemer uničijo telesu koristne encime ter življenjsko silo in zmanjšajo količino vitaminov. Če nimate druge izbire, je primeren tudi ustekleničen eko 100% sadni sok. Ker stisnjen jabolčni sok oksidira in porjavi nekaj minut po stiskanju, ga ne morete stiskati vnaprej, da bi ga na primer vzeli s sabo v službo. Tako lahko jabolčni sok stiskate sami, ko ste doma; ko pa greste na pot, uživajte ustekleničen sok ali sok iz tetrapaka.

Če vam je na voljo samo ustekleničen sok ali sok iz tetrapaka, je bolje, da pri čistilni kuro uživata tega, kot da čiščenja sploh ne izvedete. Pri tem se izogibajte koncentriranim sokovom v prahu in ustekleničenim sokovom, ki nimajo 100% sadnega deleža, vsebujejo sladkor in/ali druge dodatke ali niso pridelani organsko.

### **Ali bom lačen?**

Jemanje »Vezalca strupov« 3- do 5-krat na dan bo močno zmanjšalo vašo lakoto. Če boste potrebovali več energije, lahko zaužijete precejeno organsko zelenjavno juho ali več jabolčnega soka. Večina ljudi med čistilno kuro ne čuti lakote.

### **Na dan moram zaužiti več kot 4 kapsule »Moč prebave«, da potrebo opravi vsaj dvakrat na dan. Ali je to v redu?**

To je popolnoma v redu, saj ste ugotovili, kaj vaše telo potrebuje. Povprečni dnevni odmerek za ljudi, ki imajo običajno dobro prebavo, znaša 1–3 kapsule. Ljudje, ki imajo hudo zaprtje (potrebo običajno opravijo samo enkrat na teden), pa morajo jemati 10 ali več kapsul na dan. Tisto število kapsul, ki vam ustreza (in je lahko je veliko ali majhno), je pravilen odmerek za vas.

### **Koliko kofeina smem zaužiti med čiščenjem?**

Povprečni dnevni vnos kofeina pri Američanih znaša 280 miligramov (mg) na dan. Povprečna skodelica kave vsebuje 40–120 mg kofeina, skodelica črnega čaja 40–70 mg in skodelica energijske pijače 30–50 mg. Od kofeina postanemo odvisni, če ga dnevno zaužijemo vsaj 100 mg. Prekomerne količine kofeina (več kot 500 mg na dan) povzročajo resne neželene učinke.

Med izvajanjem čistilne kure je najbolje, da se izogibamo uživanju pijače in hrane s kofeinom, saj le-ta prekomerno stimulira jetra, ledvice, nadledvični žlezi in srce. Ob tem se zavedamo, da bi pri nekaterih ljudeh popolna prekinitev uživanja kofeina povzročila odtegnitvene znake. Vedeti moramo, da s čistilno kuro poskušamo prihraniti energijo, da nam je ostane več za čiščenje telesa, in jo je nesmiselno trošiti zaradi same pozitivne.

Če zaradi odtegnitvenih znakov ne morete opravljati vsakodnevnih opravil, vam predlagamo, da omejite uživanje kofeina na največ 1 skodelico kave ali črnega čaja na dan. Kot sladilo uporabite stevijo ali javorjev sirup, nikoli pa sladkorja. Energijskim pijačam, ki vsebujejo kofein, se popolnoma odpovejte.

### **Ali obstajajo kakšna priporočila, ki naj bi se jih držali po koncu čiščenja?**

Da, najbolje je, da se še naprej prehranjujete vegansko in uživajte čim več bazičnih živil (tabela na koncu tega besedila).

Priporočamo, da prvo leto čistilno kuro izvajate vsake 3 mesece.

Za vsakodnevno podporo organizmu pri očiščevalnih procesih in za povečanje vnosa hranilnih snovi preizkusite našo 100% ekološko superhrano (<http://www.detox.net.au/superfood>). V formulo smo po več mesecih preučevanja in raziskovanja vključili 7 sestavin najboljše kakovosti, ki so potrjeno 100% ekološkega izvora. Menimo, da je to najboljša superhrana, kar jih je na tržišču, in ena izmed redkih, katere sestavine so potrjeno 100% ekološkega izvora. Zaužita s sadnim sokom je izvrstna ter izjemno koristi našemu zdravju: prenavlja telo, mu priskrbi nujno potrebne minerale in vitamine ter nas napolni z obilico energije.

### **Kako pogosto naj izvajam čistilno kuro za črevesje?**

Na to si boste najbolje odgovorili sami, če boste poslušali svoje telo. Svoje potrebe najbolje zaznate sami, in ko intuitivno začutite, da je čas za čiščenje, se ga lotite. Obstajajo splošne smernice glede najpogostejšega in najmanj pogostega izvajanja čistilne kure. Kako pogosto naj bi izvajali čiščenje črevesja je odvisno od vašega zdravja in tega, ali ste že kdaj prej izvajali kakšno čiščenje. Ljudje, ki niso najboljšega zdravja in/ali še niso nikoli izvajali čiščenja, bodo v prvih 2 do 3 letih čutili potrebo po pogostejšem čiščenju, nato pa bodo lahko nadaljevali z "vzdrževalnim" čiščenjem enkrat do dvakrat na leto. Najmanjša pogostost čiščenja je enkrat na leto oz. vsako pomlad in jesen. Največja pogostost je enkrat na 2–3 mesece z vmesnimi obdobji prehrane/programa, ki obnovi naše telo. Če se boste odločili za bolj intenziven način čiščenja, se predhodno posvetujte z vašim zdravnikom.



## ***Dodatni viri:***

### **splošne informacije o zdravju**

<http://www.detox.net.au>

### **nakup dodatnih paketov za čiščenje črevesa (9-dnevna čistilna kura)**

<http://sloven.thebiocleanse.com>

(priporočljivo je, da čistilno kuro izvajate vsake 3 mesece, dokler se ne počutite popolnoma očiščeni)

### **e-knjiga o zdravju**

<http://www.detox.net.au/detox-cleanse-ebook.htm>

(priporočljivo branje)

### **čiščenje jeter in žolčnika**

<http://www.detox.net.au/liverflush>

(odlično je, da ga izvedete vsaj enkrat v življenju; izvedete ga lahko 2 tedna po prvem čiščenju črevesa)

### **odstranitev težkih kovin iz telesa**

<http://detox.net.au/heavymetal>

(izvrstno za ljudi, ki so imeli ali imajo amalgamske – srebrne – zobne zalivke, vendar morajo pred izvedbo kure te zalivke odstraniti)

### **sestava Zelene superhrane**

<http://www.detox.net.au/superfood>

<b><i>Hrana, ki zakisa telo</i></b> <b>(težka za organizem)</b>	<b><i>Hrana, ki alkalizira telo</i></b> <b>(uživajte jo brez omejitev; je lahka in pripomore k čiščenju organizma)</b>
alkohol vsa predelana hrana, ki vsebuje pšenično oz. belo moko črni poper ustekleničeni solatni prelivi vse vrste kruha pecivo konzervirana in zamrznjena hrana čokolada cigarete kava pritoževanje kuhana žita, razen proso in kvinoja mlečni izdelki (maslo, sir, sladoled, mleko itd.) alkoholni kis jajca na olju pripravljena hrana vloženo ali žveplano sadje meso, ribe, perutnina, morska hrana oreščki, semena in stročnice testenine pokovka predelane žitarice predelano mleko iz žitaric (sojino, riževo, mandljevo, ovseno) sol soda krekerji gazirane pijače sladkor čaj (razen zeliščnega čaja brez kofeina) tofu in izdelki iz soje	(Raziskave so pokazale, da organsko pridelana hrana vsebuje do 300% več mineralov in hranilnih snovi kot pridelki, vzgojeni konvencionalno.)  Vse sveže sadje vsa sveža zelenjava vso zelenje vsi kalčki: žit, fižola, semen, oreščkov hladno stisnjen jabolčni kis dateljni suhe marelice suhe fige hvaležnost pahljačasta rodemija (vrsta užitne morske alge) sveža ali posušena sezonska zelišča svež, presen sok zabava  grenivke — ne mešajte citrusov ali melone z drugimi vrstami hrane zeliščni čaji brez kofeina. med veselje javorjev organski sirup melone proso melasa lima (vrsta stročnice) krompir kvinoja rozine presno, hladno stisnjeno eko olivno olje (ali organsko pridelano) presno, hladno stisnjeno eko laneno olje

Vprašanja pošljite elektronsko pošto na naslov [admin@BioColonCleanse.co.uk](mailto:admin@BioColonCleanse.co.uk), za več informacij pa obiščite spletno stran <http://sloven.thebiocleanse.com>.