



# DLACZEGO MEDYCYNA CHIŃSKA?

## ELIKSIRY MŁODOŚCI CESARSKIE FORMUŁY DYNASTII MING

### OBUDŹ W SOBIE APETYT NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

**W POSZUKIWANIU ELIKSIRÓW MŁODOŚCI NAUKOWCY PENETRUIJĄ NAJDALSZE ZAKĄTKI ŚWIATA, OBSERWUJĄC KULTURĘ I ZWYCZAJE LUDZI, KTÓRZY POZNALI TAJEMNICE DŁUGOWIECZNOŚCI...**

***PROFILAKTYKA JEST WAŻNA. NA PRZESTRZENI ŻYCIA, KAŻDY MOŻE KIEDYŚ ZACHOROWAĆ....***

Mądrzy i zdrowi ludzie powiadają, że: „szybka profilaktyka warta jest garści lekarstw”, lecz wobec rosnącej złośliwości współczesnych schorzeń, właściwą wydaje się proporcja „beczki profilaktyki do szybkich lekarstw”.

Niestety, profilaktyka nigdy nie leżała i nie leży w naturze człowieka, który chce widzieć szybkie efekty swoich działań. Medycyna alopacyjna profilaktykę zdrowia traktuje marginalnie, nie uczy pacjentów jak mają dbać o swoje zdrowie. Wszystkie swoje działania skupia jedynie na usuwaniu widocznych objawów choroby i zdrowym człowiekiem się nie interesuje.

Gdy jesteśmy młodzi, nikt z nas nie myśli o profilaktyce, czujemy się nieśmiertelni,

a życie wielu z nas przypomina rosyjską ruletkę. Bez umiaru palimy, pijemy alkohol i dogadzamy wszystkim naszym zmysłom, do momentu, gdy coś nas zaboli, coś strzyknie w kręgosłupie... To organizm daje nam sygnały, że to koniec beztróskkich lat życia w krainie wiecznej młodości; ostrzega, że teraz ten ból może być naszym towarzyszem do końca życia.

Wtedy to z reguły, rozpoczynamy długą i żmudną „wędrówkę po zdrowie”. Początek tej drogi dla wielu zaczyna się za progiem gabinetu lekarskiego, gdzie z ulgą możemy swoją odpowiedzialność za zdrowie przerzucić na lekarza. Chętnie powierzamy mu swój los, oczekując szybkich efektów wyleczenia. Lekarz przy pomocy znanych mu metod i chemicznych substancji usiłuje coś w nas naprawić, zreperować, czasami proponuje wymianę lub usuwa jakąś część naszego ciała. Traktuje nasz organizm jak zespół trybików w maszynie. Tak też nazywa nasze narządy: serce - pompa; nerki – filtry...

Medycyna alopacyjna została odczłowieczona i zdominowana przez przemysł produkujący miliardy leków. Samo pojęcie leczenia zostało zdeformowane i nikt dziś nie pamięta, że organizm leczy się sam, a nasze działania mogą go w tym wspierać lub mu przeszkadzać. Gdy przestaniemy traktować chorobę jak najgorszego, zajadłego wroga, gdy posłuchamy co mówi do nas organizm i będziemy starać się go zrozumieć - wtedy odnajdziemy tę prawdziwą drogę, **TAO** która sprawi, że podobnie jak Chińczycy, w dobrej kondycji zdrowia fizycznego i psychicznego dożyjemy stu lat, a może ... jeszcze dłużej.

Chińczycy są najdłużej żyjącym narodem na świecie. Długowieczność Chińczyków ma związek z kulturą i religią Dalekiego Wschodu, a także z systemem opieki medycznej opartej na profilaktyce. Przez 5 tysięcy lat w medycynie chińskiej prewencja zawsze była naczelną zasadą, którą kierowano się w ochronie zdrowia. Lekarze chińscy traktowali chorobę, jako porażkę profilaktyki, porażkę swojej wiedzy i umiejętności, a nie jako okazję do wypróbowania na pacjencie nowych lekarstw, czy metod leczenia. Ich praca była wynagradzana, gdy rodzina, która była pod ich opieką cieszyła się dobrym zdrowiem. Gdy ktoś chorował - lekarz stawał się biedakiem, a jeśli miał „przywilej” opieki nad cesarzem, gdy ten zachorował, lekarz mógł nawet stracić głowę. Medycyna Wschodu i medycyna Zachodu - obie wywodzą się z tradycyjnych metod leczenia i zapobiegania chorobom, praktykowanych i doskonalonych przez tysiące pokoleń. Jednakże w postrzeganiu istoty zdrowia i choroby ich poglądy znacznie się różnią. Medycyna europejska, młodsza siostra medycyny dalekowschodniej w trakcie swojego rozwoju stała się medycyną naprawczą, osiągając w tym zakresie zarówno imponujące sukcesy jak również miazdzące porażki. Medycyna dalekowschodnia nadal pozostaje medycyną prewencyjną, skupiającą swoje działania na skutecznym utrzymywaniu w dobrej kondycji całego organizmu.

Podjęcie medycyny współczesnej do kwestii leczenia najlepiej ilustruje

powiedzenie powstałe w zachodniej kulturze: "lekarze to szczęśliwi ludzie - słońce ogląda ich sukcesy, a ziemia kryje ich błędy".

W Chinach, gdzie profilaktyka miała dobrą cenę, działania chińskich medyków opisuje cytat zaczerpnięty z jednego z pierwszych dzieł medycznych:

"Mądrzy ludzie nie czekają aż choroba stanie się groźna, lecz aktywnie przeciwdziałają jej powstawaniu, podejmują terapię, nie czekają aż choroba wymknie się spod kontroli. Podawanie leków już po rozwinięciu się stanu chorobowego, leczenie wymykających się spod kontroli objawów, przypomina kopanie studni przez ginącego z pragnienia lub mobilizację po inwazji wroga. Czyż tego rodzaju postępowanie może być właściwe?"

Droga taoistycznego zdrowia opiera się na zrozumieniu prostych zasad dotyczących wzajemnego współistnienia człowieka i natury i stanowi fundament, innego niż nasz, systemu opieki zdrowotnej – Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Ta medycyna bardzo dużo wie o chorobach. Wie, w jaki sposób powstają i co je wywołuje. Nie koncentruje się wyłącznie na objawach, lecz dowie się przyczyn powstawania chorób. Jej zasadniczym celem jest zwiększenie wewnętrznej odporności na choroby w takim stopniu, aby niezależnie od czynników zewnętrznych zachować dobre zdrowie, czyli zachować zasadę Hygei, zakładającą istnienie naturalnej zdolności organizmu do stawiania oporu i zwalczania czynników chorobotwórczych.

Medycyna chińska postrzega nasz organizm całościowo (holistycznie), jako cudownie funkcjonujący, precyzyjny, dynamiczny i żywy system, gdzie praca poszczególnych organów i układów jest zsynchronizowana i od siebie zależna. Choroba stanowi tylko pewną manifestację stanu organizmu. Mimo, że jest konkretnie umiejscowiona, jej przyczyna może znajdować się poza ciałem fizycznym. Wśród czynników determinujących ludzkie zdrowie, w medycynie wschodniej duże znaczenie przypisuje się wpływom czynników środowiska oraz wpływom myśli i emocji na funkcje fizycznego ciała. Szczególne, destrukcyjne działanie na organizm wywiera długotrwały stres, który ograbia organizm z zasobów życiowej energii **chi**.

**Chi – siła życiowa.** Medycyna chińska operuje specyficznymi pojęciami, które podobnie jak chiński język, dla ludzi Zachodu wciąż pozostają niezrozumiałe i zagadkowe. Nie mniej to one po dziś dzień stanowią podstawę diety, profilaktyki, diagnozowania i leczenia. Jedno z tych pojęć ma ścisły związek z długowiecznością.

Długowieczność zdaniem Chińczyków związana jest z potencjałem energii życiowej, którą nazywają „**chi**”. Chi jest rodzajem energii bionicznej, która warunkuje istnienie życia. Dla ciała jest jak prąd płynący w komputerze i jak on ma swoje bieguny: **YIN - YANG** oraz składowe, tworzące charakterystyczne dla każdego

człowieka, jego indywidualne „pole siłowe”. Energia ta krąży w ciele od momentu narodzin, aż do naszej śmierci. W ciągu życia stale się zużywa, a jednocześnie odnawia. Podobnie jak krew porusza się „własnymi drogami”, systemem kanałów energetycznych nazywanych meridianami. W ciągu doby energia ta w precyzyjny sposób, zgodnie z harmonogramem „zegara narządów” trafia do określonych organów, wyznaczając okresy największej i najmniejszej ich aktywności. Spełnia rolę gońca między ciałem i umysłem, regulując podstawowe procesy w organizmie, pracę narządów i gruczołów.

**Dobre zdrowie to wysoki potencjał energii chi** oraz swobodny, niczym nie zakłócony obieg energii. Jej przepływ w organizmie manifestuje się w jednym z trzech stanów: harmonii, niedoboru lub stagnacji. Oznakami harmonii chi są m.in. zadowolenie, odporność i wytrzymałość. Sen dający odpoczynek, kreatywność i chęć do działania. Stagnacja chi wytwarza dysharmonię, co skutkuje dyskomfortem samopoczucia i bólem. Niedobór chi może prowadzić do apatii, spadku nastroju, zmęczenia. Choroby takie jak: nadciśnienie, otyłość, choroba wieńcowa, reakcje alergiczne i wszelkie nadczynności, Chińczycy tłumaczą stagnacją energii chi. Z kolei: niedokrwistość, bezpłodność, częste przeziębienia i inne niedoczynności, jej niedoborem. Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską istnieją trzy źródła chi: od rodziców w momencie poczęcia; z trawionego pokarmu i płynów; z wdychanego powietrza. Nie mamy wpływu na to, jaką energię odziedziczymy od rodziców i dziadków, ale istotne jest że istnieją jej odnawialne źródła, które możemy wykorzystać, by naładować nasze życiowe baterie.

**Chi mieszka w nerkach.** Prawa nerka gromadzi chi pochodzące od rodziców, lewa chi pourodzeniowe, zależne od swoich odnawialnych źródeł: pokarmu i oddechu.

Nerki to niewyczerpalne źródło sił życiowych i odporności, siedziba instynktu przetrwania i prokreacji, odpowiednik informacji genetycznej oraz mechanizmów odpowiedzialnych za regenerację i starzenie się organizmu. Wszystkie narządy zależne są od zasobów chi nerek.

Wschodnia tradycja darzy nerki dużym respektem. Narząd ten traktowany jest zarówno symbolicznie jak również bardzo konkretnie. Dla orientalnego uzdrowiciela nerki stanowią magazyn uniwersalnej energii życia. Nerki zajmują się dystrybucją chi, czyli przekazywaniem jej innym częściom ciała, podtrzymując w ten sposób obieg życia w organizmie. Mówi się, że nerki są niczym skarbiec, w którym przechowywane jest wszystko to, co odziedziczyliśmy po naszych przodkach, całe bogactwo genetyczne. Nerki oczyszczają krew, usuwając z niej odpady i toksyny. Ma to również znaczenie symboliczne, nerki oddzielają wszystko co potrzebne, od tego co niepotrzebne. Kiedy chi zastyga w ruchu, człowiek czuje się słaby, zmęczony, apatyczny, nie radzi sobie z problemami, wzrasta podatność na choroby, jest mniej sprawny fizycznie i psychicznie.

Kiedy zapasy chi ulegają wyczerpaniu pojawiają się objawy energetycznego niedoboru : potrzeba snu i ciepła, marmurkowa skóra, częste oddawanie moczu, bóle w okolicy lędźwiowej, małe zainteresowanie seksem, ciemne zagłębienia pod oczami, siwienie, problemy z zębami, szumy i dzwonienie w uszach, impotencja, poronienia, palące stopy, ostrogi, zwyrodnienia, spaczone łaknienie słonego smaku.

Nerkami zarządza żywioł wody, aktywny w miesiącach zimowych. Jest to najlepszy czas na poczęcie potomstwa.

Medycyna chińska wypracowała oryginalne sposoby profilaktyki oraz leczenia problemów zdrowotnych metodami i środkami naturalnymi. Taoistyczna sztuka pielęgnowania zdrowia obejmuje różne metody terapeutyczne. Gwarantują one zdrowie i długowieczność tym wszystkim, którzy mają dość szacunku dla Matki Natury, strzegącej odwiecznych i niezmiennych praw rządzących naszym życiem. **Sposobem na opóźnienie procesu starzenia się i zapewnienie sobie długiego życia w dobrym zdrowiu, jest regularne doładowywanie tkanek nowymi porcjami czystej energii chi.** Energię chi można pozyskiwać nie tylko ze świeżego pożywienia, aktywności fizycznej i seksualnej, lecz także z ziół, które wyzwalaają w organizmie delikatne impulsy samoregulujące.

**Ziołolecznictwo**, obejmujące także zasady zdrowego odżywiania, jest najstarszą i najpowszechniej stosowaną metodą w chińskim systemie terapeutycznym. Jej rozwój opierał się w dużej mierze na bacznej obserwacji przyrody, jak również doświadczeniach empirycznych. Obszerna chińska farmakopea jest najbogatszym zbiorem ziołowych środków zapewniających długowieczność, jakie kiedykolwiek stworzył człowiek. Dawno temu, gdy ludzie nie znali nazw składników odżywczych, a ich pojęcie energetyki pożywienia nie miało nic wspólnego ze współczesnym liczeniem kalorii, medycyna chińska wypracowała metody klasyfikacji oraz sporządzania receptur z ponad 6000 substancji. Tylko połowę z nich używano na co dzień. Inne zaś ze względu na wysoką cenę i rzadkie występowanie w naturze rezerwowano dla najbogatszych i traktowano wyjątkowo, jako źródło odnawialnej energii życiowej. Chińskie zioła klasyfikowano wg tzw. sygnatury, uwzględniającej takie cechy rośliny jak: barwę, smak, wygląd, kierunek i charakter energetycznego oddziaływania na narządy i meridiany. Istnieje wiele źródeł pisanych o ziołach i ich zastosowaniu, jak również wiele szkół chińskiego ziołarstwa, a mimo tego niezmienny pozostaje schemat komponowania mieszanek odpowiadający modelom zaburzeń obiegu energii chi. Aby skomponować właściwą mieszankę, ziołarz musiał wybrać odpowiednie składniki z wielu przynoszących podobne rezultaty, kierując się zasadą synergii i holizmu.

Kiedy w pierwszej połowie XVI wieku ukazała się w Chinach w pełni usystematyzowana „Klasyfikacja ziół” - kompendium wiedzy ziołarzy, medycyna chińska wkraczała w czwarte tysiąclecie swego istnienia. W tym czasie medycyna zachodnia dopiero zaczynała wyłaniać się z mroków średniowiecznych zabobonów,

tworząc podwaliny europejskiego ziołolecznictwa. Jednakże do dnia dzisiejszego wśród rodzimych ziół nie ma takich, które posiadałyby moc wzmacniania energii chi.

Wiedza starych mistrzów o sposobie wykorzystania niezwykłych właściwości roślin, grzybów, minerałów, olejków eterycznych, przetrwała wiele wieków aż do czasów współczesnych. Wśród zachowanych do dzisiaj oryginalnych receptur znajdują się prawdziwe perły: **RECEPTURY ELIKSIRÓW DŁUGOWIECZNOŚCI** tworzone z myślą o zdrowiu cesarza i jego rodziny.

**Zadaniem tych Taoistycznych eliksirów młodości, było i jest utrzymywanie naszych akumulatorów bioelektrycznych w stanie pełnego naładowania, tak by ciało i umysł mogły nieustannie czerpać energię potrzebną do zachowania zdrowia i długiego życia.**

Kilku z tych unikatowych receptur, pochodzących z okresu panowania Dynastii Ming, KORPORACJA STARLIFE wykorzystuje do produkcji suplementów diety, byśmy mogli wieść życie godne cesarza. Choć ich rodowód sięga XVI wieku formuły te nie straciły ze swojej wyjątkowości, ponieważ nadal komponowane są zgodnie z zasadami prastarej medycyny chińskiej. Formuły te mogą służyć wszystkim ludziom, ponieważ dla ich działania nie istnieją granice rasy czy długości geograficznej.

**Rośliny Dalekiego Wschodu.** Chińczycy poświęcili kilka tysięcy lat na sklasyfikowanie ziół według ich właściwości energetycznych, a słynny korzeń żeń-szenia przedłużył już nie jedno życie, i to nie tylko chińskie. Żeń-szeń, korzeń – człowiek, ma charakterystyczny kształt, do złudzenia przypominający sylwetkę ludzką. Od 5 tysięcy lat rośliny tej używa się w Chinach jako środka wzmacniającego i zapobiegającego chorobom i zwyrodnieniom. Esencję rośliny stanowią związki, które zwiększają sprawność fizyczną, umysłową i seksualną, wspomagają krążenie, zwiększają tolerancję na stres i powstrzymują proces starzenia. Rosyjscy naukowcy w roślinie odkryli coś więcej. Korzeń żeń-szenia wysyła znikome dawki promieniowania ultrafioletowego o określonej częstotliwości, a energia tego promieniowania korzystnie wpływa na regenerację tkanek u człowieka. Ta bioaktywna energia to nic innego jak energia życiowa, która żeń-szeniowi nadaje tę tajemniczą moc działania. Wiele roślin, jak również rzadkie gatunki grzybów np.: Cordyceps sinensis i Reishi, którym przypisywano podobne działanie rewitalizujące i wzmacniające, oprócz biochemicznej esencji posiadają ogromne pokłady bioelektrycznej energii spowinowaczonej z żywą tkanką. Energia ta dociera do meridianów, pobudza układ energetyczny organizmu i wędruje do odpowiednich narządów i gruczołów wspomagając ich funkcje. **Istnienie tej szczególnej więzi pomiędzy energią życiową niektórych roślin i układami energetycznymi poszczególnych ludzkich organów sprawia, że RECEPTURY CHIŃSKICH CESARZY poprawiają jakość naszego życia i gwarantują długowieczność.**

**FORMUŁY DYNASTII MING** są oryginalnymi produktami swoich czasów. Współczesna wersja tych niezwykłych chińskich receptur jest niczym innym, jak kontynuowaniem wielowiekowej tradycji medycyny chińskiej w profilaktyce zdrowia Unikatowy, oparty na przemyślanej, energetycznej kompozycji ziół skład suplementów diety sprawia, że nie mają sobie równych. To prawdziwe eliksiry młodości, które aż kipią życiodajną energią. Utrzymują organizm w dobrej kondycji fizycznej i intelektualnej. Kontrolują zmiany zachodzące w organizmie, które prowadzą z wiekiem do starzenia i je spowalniają. Pozwalają nam długo pozostawać młodymi ciałem i duchem i nie chorować.

### **EMPEROR STAR - FORMUŁA MENADŻERSKA**

- Zwiększa witalność organizmu, odbudowuje zasoby życiowej energii **chi**,
- Zwiększa dystans organizmu do stresu i chroni przed jego skutkami,
- Przeciwdziała zmęczeniu fizycznemu i intelektualnemu,
- Wspomaga funkcje układu nerwowego,
- Reguluje funkcje krążenia,
- Poprawia funkcje seksualne, podnosi libido,
- Zapobiega impotencji wywołanej stresem,
- Wspomaga odporność i ogólną wydolność organizmu.



### **KOREAN GINSENG STAR**

- W stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego,
- W przewlekłym stresie,
- Zmniejszonej zdolności koncentracji,
- W okresie rekonwalescencji,
- Osobom w starszym wieku,
- W obniżonej odporności na infekcje,
- W okresach wzmożonej aktywności fizycznej.



## ENERGY STAR - FORMUŁA ODPORNOŚCI NA STRES FIZYCZNY I PSYCHICZNY

- Utrzymuje stan energetycznej równowagi,
- Uzupełnia rezerwy energii życiowej,
- Uzupełnia niedobory składników odżywczych w diecie,
- Chroni przed działaniem stresu,
- Wspomaga mechanizmy obrony,
- Chroni przed skutkami stresu oksydacyjnego,
- Opóźnia procesy starzenia, chroni przed chorobami cywilizacyjnymi.



## GOLD STAR, CORDYCEPS STAR

Pierwszym sportowcem w Republice Czeskiej, który wypróbował działanie jednego z produktów cesarskiej dynastii Ming był Robert Zmelik. Pięć tygodni przed igrzyskami olimpijskimi w Atlancie w 1996 roku, zaczął poznawać tajemnice chińskiego cudu GOLD STAR. Po trzech latach problemów ze zdrowiem, dzięki tej niezwykłej formule w roku 1997 wrócił do światowej atletyki, znakomitym wynikiem halowego mistrza świata, ustanawiając tym samym czeski rekord.

### ***GOLD STAR, CORDYCEPS STAR:***

Wzmacnia szereg funkcji organizmu. Stanowi znakomity środek odnawiający zasoby życiowej energii. Tonizuje i reguluje obieg energii chi, usuwając blokady na drodze jej swobodnego krążenia.

- Zwiększa witalność organizmu, odbudowuje zasoby życiowej energii **chi**,
- Spowalnia procesy biologicznego starzenia,
- Zwiększa adaptację organizmu w warunkach stresu,
- Wspomaga funkcje intelektualne,
- Wspomaga wytrzymałość organizmu na wysiłek fizyczny,
- Usprawnia funkcje krążenia i pracę serca,
- Poprawia wydolność oddechową u sportowców, w alergii i astmie,





- Poprawia sprawność seksualną,
- Wspomaga odporność organizmu w chorobach infekcyjnych i nie infekcyjnych.

### **REGEMAX STAR - FORMUŁA WZMACNIAJĄCA UKŁAD RUCHU**

- Buduje zdrowe i mocne kości,
- Zapobiega deformacji szkieletu i wadom postawy,
- Wzmacnia ścięgna, więzadła i stawy,
- Zapobiega zmęczeniu mięśni podczas wysiłku,
- Przyspiesza okres odnowy powysiłkowej,
- Skraca czas reakcji na bodźce,
- Stosowany podczas rehabilitacji ruchowej daje szybsze efekty poprawy kondycji fizycznej.



### **LIFE STAR - FORMUŁA O DZIAŁANIU ANTYSTRESOWYM**

- Łagodzi skutki emocjonalnego i fizycznego stresu,
- Znosi huśtawkę nastrojów, działa antydepresyjnie,
- Poprawia koncentrację, pamięć i sen,
- Reguluje funkcje gruczołów dokrewnych,
- Poprawia płodność u obojga partnerów,
- Łagodzi problemy klimakterium,
- Sprawuje kontrolę nad wymianą białek (kości, chrząstki, ścięgna),
- Spowalnia procesy starzenia organizmu.



### **IMMUNITY STAR - REGULATOR ODPORNOŚCI**

- Pobudza układ odporności do działania i samoregulacji,
- Skraca czas trwania choroby i łagodzi jej przebieg,
- Udrażnia nos, usuwa obrzęk i przekrwienie śluzówek,



- Ułatwia odkrztuszanie, powstrzymuje napady suchego kaszlu,
- Działa jak wybiórczy antybiotyk, tylko na patogeny.

### **PERILLYL STAR - FORMUŁA ANTYALERGICZNA**

- Opóźnia reakcje alergiczne na pyłki, kurz, pleśnie i zarodniki grzybów,
- Łagodzi objawy alergii w katarze siennym i egzemie,
- Zwiększa odporność organizmu w kontakcie z substancjami toksycznymi,
- Łagodzi stany zapalne,
- Wzmacnia mechanizmy odporności komórkowej,
- Wspomaga procesy oczyszczania,
- Uaktywnia proces apoptozy związany z obroną przeciwnowotworową,
- Wspomaga intelekt.



Nadeszły nowe czasy, kiedy w wyścigu po zdrowie Tradycyjna Medycyna Chińska nie musi już konkurować z medycyną Zachodu, ale może ją skutecznie wspierać, w każdym programie wzmacniania i poprawy zdrowia. Medycyna ta udowodniła bowiem skuteczność swych metod i niezawodność w działaniu. Możemy jej zaufać tak, jak od 5 tysięcy lat ufają jej kolejne pokolenia ludzi, którym służy ona z oddaniem.

### **Opracowała:**

**Konsultant Starlife mgr Grażyna Cieślik**

### **Bibliografia:**

1. Stopińska W., *Medycyna między Wschodem a Zachodem*, Galaktyka Sp. zo.o, Łódź 2011.
2. Reid D., *Tao zdrowia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997.
3. Beinfeld H., Korngold E., *Medycyna chińska*, Wydawnictwo W.A.B, Warszawa 1997.
4. Oshashi W., *Co mówi twoje ciało*, Comes 1997.