

Ingfried Hobert

Ethno Health Apotheke - Kompakt

Reading excerpt

[Ethno Health Apotheke - Kompakt](#)

of [Ingfried Hobert](#)

Publisher: Via Nova Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b23588>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<https://www.narayana-verlag.com>



Dr. med. Ingfried Hobert

Die Ethno Health Apotheke KOMPAKT

Die 50 besten Naturmedizinrezepturen der Welt

INHALT

Die Welt zurückerobern	9
Glück und Gnade	9
Die Welt erkennen und meine Welt verändern	10
Den Schleier lüften	11
Leben ist mehr, als wir ahnen.....	12
Verantwortung, Zeit und Intensität	13
Medizin kann mehr als nur Chemie.....	15
Heilende Kräfte, die wirken	16
Ethno Picking.....	17
Altes Heilwissen neu entdeckt.....	19
Starke Naturmedizin gibt es in allen Teilen unserer Erde	19
Ayurveda: die indische Lehre vom gesunden Leben im Einklang mit der Natur	22
Achtsamkeit und Wahrnehmung als Grundlage für ein Leben im Füllebewusstsein.....	23
Menschliche Ur-Bedürfnisse als Motor des Lebens	26
Gute Gefühle als Ausdruck erfüllter Urbedürfnisse	29
Schlechte Gefühle eskalieren zu Krankheiten	31
Altes Wissen neu entdeckt	32
Rahmenbedingungen verbessern	39

Voraussetzungen einer funktionierenden Selbstheilung	40
Definition von Gesundheit und Krankheit.....	41
Was hält Menschen gesund?.....	43
Generalisierte Widerstandsressourcen.....	44
Selbstheilung fängt schon vor der Krankheit an	45

Das DAO der Weltmedizin:

Der Weg und das Ziel sind eins	47
Die besten Kräfte unseres Planeten nutzen	47
Mit Ethno Health-Produkten die Gesundheit optimieren, die Lebenskraft stärken, die Selbstheilungsprozesse anregen	48
Bewährte TCM-Rezepturen.....	48
Naturmedizin braucht bewusste Lebensführung.....	50
Was zum glücklichen Ganzen fehlt.....	55
Selbstliebe und Dankbarkeit als Schlüssel zum langen Leben	58

Das vegetative Nervensystem **59** |

Für eine Balancierung des vegetativen Nervensystems	59
---	----

Ethno Health KOMPAKT:

Die wichtigsten Krankheiten	62
Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen.....	62
Atemwegserkrankungen, Lungenschwäche	71

Magen-Darm-Erkrankungen.....	80
Stoffwechselstörungen und endokrinologische Erkrankungen.....	99
Erkrankungen des Bewegungsapparates	113
Urologische Erkrankungen	130
Gynäkologische Erkrankungen	135
Neurologische Erkrankungen	140
Dermatologische Erkrankungen.....	150
Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen	151
Augenerkrankungen.....	155
Onkologische Erkrankungen.....	160
Produktübersicht.....	163
Die wichtigsten Rezepturen der Ethno Health Apotheke.....	163
Spezialrezepturen der Tibetischen Medizin	190
Rezepturen mit hoher Bioverfügbarkeit bei chronischen Erkrankungen.....	192
Rezepturen zur Stärkung des vegetativen Nervensystems.....	193
Aufbaukuren am Steinhuder Meer.....	195
Zu guter Letzt	197
In den Augenblick atmen – hier und jetzt	200
Adressen.....	203
Indikationsregister	204

Avatar	212
Wichtige Medikamentengruppen und ihr Mikronährstoffverlust.....	213
Vorbeugen ist besser als Heilen	214
Weltkarte der Heilpflanzen	216
Sachregister.....	218

DIE WELT ZURÜCKEROBERN

Glück und Gnade

Es gibt Tage, da fühle ich mich von den vielen großen und kleinen Dingen des Alltags beglückt und reich beschenkt. Wenn ich dann sehe, wie es den Menschen um mich herum geht, lacht mein Herz, und alles fühlt sich frei und leicht an. Was für ein Glück, was für eine Gnade, in dieser wunderbaren Form mit all den täglichen Herausforderungen sein zu dürfen, mit den unendlichen Möglichkeiten, die Tage zu füllen und das Leben zu feiern. Und ganz oben ist da ein Körper, dieses ganz eigene Wunderwerk voller Geheimnisse. Ein Seismograf mit wunderlichen Kräften, die da wirken und unser Leben in faszinierender Weise lenken. Es ist eine ganz eigene Magie, die sich da aus uns heraus entfaltet und uns dabei auf unterschiedlichsten Ebenen unterstützt, diesem Leben Bedeutung und eine ganz persönliche Note zu geben. Diese Magie bekommt eine atemberaubende Dimension, wenn wir uns bewusstmachen, dass in diesem Körper pro Sekunde 10 Milliarden Funktionen ablaufen. Milliarden Zellen, mehr als unsere Galaxie Sterne hat. Und jede Zelle

verfügt über den Informationsgehalt von 1.000 Büchern à 1.000 Seiten!

Mit unendlicher Weisheit und voll unsichtbarer Kräfte ist er bereit, uns zu dienen, damit sich unsere individuelle Intention und Absicht in der uns eigenen Weise entfalten kann. Mit seinen ganz eigenen Signalen und Botschaften unterstützt, führt und lenkt er weit mehr, als uns bewusst ist. Doch wohin soll die Reise gehen? Was hält das Universum für uns bereit? Was hält die Natur für uns bereit, wenn wir unsere visionäre Potenz ausspielen wollen oder zumindest im Einklang mit unserer Biologie schwingen, leben wollen? Oder wie kann uns unser Körper unterstützen, wenn wir über uns hinauswachsen wollen, in unbekannte Dimensionen vordringen wollen, um dort neue Realitäten zu kreieren, und scheinbar Unmögliches möglich werden lassen wollen?

Es beginnt wie im Film „Matrix“ mit einer Entscheidung: Will ich selbstbestimmt die Herausforderung annehmen und mich für ganz neue Welten öffnen? Oder entscheide ich mich für ein bisschen mehr Bio und Meditation hier und dort und lasse zu, dass die Nebel und Schleier dieser Welt mich mehr und mehr umhüllen?

Die Welt erkennen und meine Welt verändern

Betrachte ich unsere Welt und den Alltag, den sich viele Menschen kreieren, dann bemerke ich mit Sorge, wie vie-

le Menschen wegschauen, dort, wo es anstrengend wird und sie es nicht aushalten, was sie sehen. Große und kleine Trumpfs formen mit einem Heer an Meinungsmachern neue riesige Felder, die das Bewusstsein einer erschreckend schnell wachsenden Gruppe vernebeln. Ihre Fake-, Verblendungs- und Manipulationswolken werden immer dichter, und mit ihren Wirtschaftsquellen knüpfen sie Gewebe, ziehen Fäden und lenken immer subtiler die Geschicke dieser Welt, leider auch auf Ebenen, auf denen wir es gar nicht vermuten. Subtil steuern sie Leute, die schließlich so von bürokratischem Wahnsinn überzeugt sind, dass sie selbst gar nicht mehr merken, wie sie uns damit nach ihrem Willen in diesem Dschungel versklaven.

Den Schleier lüften

Wir sind eingeladen, unser Leben in die eigene Hand zu nehmen und grundlegend neu auszurichten, neue Wege zu gehen und nicht angesichts der globalen Herausforderungen in Ignoranz zu erstarren und damit unausweichlich unterzugehen.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen, mitzumachen und unsere Welt zurückzuerobern. Denn unsere Welt bietet *unendlich mehr* als nur das, was uns suggeriert wird. Es existieren Ebenen in uns, die wir erschließen können und auf denen andere Wahrnehmungen möglich sind.

Diese Ebenen können uns ermöglichen, unsere jetzige Umgebung völlig neu zu sehen, zu verstehen und zu gestalten, sodass Begeisterung und Faszination in tief beglückender Weise unseren Alltag bereichern, dort, wo Engstirnigkeit und dumpfe Ordnung regieren. Sie lösen eine Leidenschaft in uns aus, die uns die Kraft gibt, das zu sein und zu werden, was wir tief in uns spüren, statt einer Kümmerversion (*Gerald Hüther*) dessen, was eigentlich aus uns hätte werden können. Es sieht danach aus, dass diese Ebenen ständig expandieren und uns einladen, sie zu erkunden und nach unseren Vorstellungen zu formen, damit wir echte Freiheit finden können jenseits von Macht und Geld, weit weg von Dumpfheit und dem immer Gleichen.

Leben ist mehr, als wir ahnen

Tief in uns tragen wir fantastische, uns völlig unbekannte Fähigkeiten, die uns immense Kraft geben, all das zu erreichen, wonach wir uns wirklich sehnen. Fähigkeiten und Möglichkeiten, die uns uneingeschränkt ermächtigen, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, die uns gänzlich neue Dimensionen an Freiheit, Stärke, Liebe, Glück, Souveränität, Wahrnehmung und Faszination eröffnen und die uns untrüglicher Kompass sind, der anzeigt, wo wir sind und wohin wir gehen.

Jeder von uns kann diese Fähigkeiten zu jeder Zeit akti-

vieren, wenn wir bereit sind, Zeit und Intensität zu investieren. Die Wissenschaft über den Körper sagt uns, dass wir 10.000 Gerüche und 100.000 verschiedene Farben wahrnehmen können. Wie viel unseres Bewusstseins verwenden wir dafür? Und welche Potenziale und Möglichkeiten schlummern in den bisher noch unentdeckten 88 Prozent (oder doch 99 Prozent) unseres Systems? Ein System, das mit Zahlen aufwarten kann, die vom Geist gar nicht wirklich fassbar sind, aber dennoch einen Eindruck vermitteln von der Kraft, die in uns schlummert. Ein Herz, das 8.000 Liter Blut pro Tag durch 2.500 km Blutbahnen transportiert, 2 Millionen rote Blutkörperchen, die pro Sekunde neu gebildet werden, Nervenbahnen, die, wenn man sie alle aneinanderreicht, auf eine Länge von 780.000 km (das ist die Entfernung von der Erde zum Mond und zurück) kommen. Könnten wir alle DNA-Stränge eines Menschen aneinanderknüpfen, so kämen wir auf eine Länge des 1.000-fachen der Entfernung von der Erde zur Sonne (das sind etwa 150 Milliarden Kilometer).

Verantwortung, Zeit und Intensität

Wenn wir uns Zeit nehmen, täglich in Resonanz zu gehen mit dem Wissen der Veden und des Vedanta, wenn wir hier täglich Felder aufbauen, indem wir Bewusstsein und Interesse hineinlenken, uns damit beschäftigen und in uns hin-

einhorchen, dann spüren wir, dass tief in uns dieses echte und authentische Wissen bereits existiert. Es zeigt:

- das Wissen darüber, wer ich wirklich bin
- wie diese Welt tatsächlich funktioniert
- was der Sinn unseres Lebens ist
- und noch unendlich viel mehr

Und dann spüre ich, dass mir die Verbindung mit diesem Wissen Macht gibt, mein Leben nach meinen persönlichen Vorstellungen zu gestalten, und mich dabei grundlegend von allen einengenden, unangenehmen Situationen befreit. Ich spüre, dass ich mich in jedem Augenblick entscheiden kann, direkten, persönlichen Zugriff auf dieses Verstehen zu haben, wann immer ich mich dazu entscheide, es wahrzunehmen und zu verwirklichen.

Es ist eine Entscheidung für eine Reise in fremde Welten, ein Abenteuer mit unbekanntem Ausgang und fabelhaften neuen Erlebnissen auf ungewohnten Ebenen. Hier können wir neue Räume erschließen und all das erleben, was wir schon immer wollten und noch viel mehr, wenn wir bereit und stark genug sind, das Leben in die eigene Hand zu nehmen. Die Währung der neuen Ebenen ist Faszination, ist echtes, gelebtes Abenteuer, Souveränität, Charakterstärke, wachsendes Verstehen, expandierende Liebe und Inspiration.

Medizin kann mehr als nur Chemie

Als die Medizin noch nicht arzneimittelorientiert war, bestand die Aufgabe des Arztes darin, alle Mittel und Wege zu suchen, um dem Patienten zu ermöglichen, bei Krankheit seine verlorengegangene Mitte wiederzufinden. So schwingt das Wort *Mitte* in der Medizin ebenso wie im Begriff der *Meditation* oder dem englischen *Remedie* mit. Es verlangt einen Arzt, der ganzheitlich auf Gesundheit ausgerichtet ist, der den Menschen ganz individuell in seinem Gewebe aus psychosozialen Umfeld, seinen persönlichen aktuellen Herausforderungen und seinem Lebenskonzept sowie seinem inneren emotionalen Gleichgewicht betrachtet.

Den Menschen nur als die Summe seiner Organe zu definieren ist falsch. Ein menschliches Wesen hat Gefühle und Visionen. So sehe ich als ganzheitlich denkender Arzt meine Aufgabe darin, als Begleiter und Motivator Halt und Unterstützung zu geben, wenn es darum geht, in den Flow zu kommen und darin vielleicht einen ganz neuen, viel leichteren und erfüllenderen Lebensstil einzuüben, mit Emotionen umgehen zu lernen, Visionen mutiger anzupacken oder günstigere Umstände zur Heilung zu schaffen. So werden Rahmenbedingungen erarbeitet, die Heilung ermöglichen, die von Atem- und Entspannungsübungen über Ernährungsumstellung und Bewegungstraining bis hin zu grundlegenden Änderungen des Verhaltens und der geistigen Ausrich-

tung im Hinblick auf Dankbarkeit und Wertschätzung des eigenen Systems und einem Lebensstil reichen, der diesen Bedingungen Rechnung trägt.

Begleitend erfolgt die Anwendung von unterstützenden Heilkräuterrezepturen, die der Arzt im Idealfall ganz individuell selbst zusammenstellt.

Heilende Kräfte, die wirken

Schauen Sie rückblickend auf sogenannte Spontanheilung, z. B. bei Krebserkrankungen oder anderen chronischen und lebensbedrohenden Krankheiten, so fällt mir auf, dass all diese Patienten Folgendes gemeinsam hatten:

1. Sie wussten, dass sie sich nur allein retten können, d. h., sie waren sich ihrer eigenen Verantwortlichkeit bewusst und richteten ihre Aufmerksamkeit verstärkt darauf, sich selbst besser zu verstehen und anzunehmen.
2. Sie wussten um die Magie ihrer geistigen Ausrichtung und um die Potenz der unsichtbaren Kräfte, die aus ihnen heraus wirken, und begannen, ihre Aufmerksamkeit darauf auszurichten und ihnen Vertrauen zu schenken.
3. Sie konnten diese Kräfte nicht nur tief wertschätzen, sondern auch nachhaltig (auch rituell) verehren und lenken und ließen dies in ihrem Alltag in ihren Handlungen sichtbar und spürbar erkennen.

4. Sie konnten Kräfte, Signale und Botschaften des Körpers wahrnehmen und interpretieren und ihre Handlungen danach ausrichten.
5. Sie konnten ihr System auf Gesundheit und damit verbundene, bekannte Gefühle ausrichten, Freiheit und Leichtigkeit vorfühlen und damit einen *Synapsenappetit* als *Geschmack auf der Zunge* erzeugen, der vermutlich den Weg in die Heilung entscheidend ermöglichte.
6. Sie schafften durch eine bewusste Lebensführung auf verschiedenen Ebenen Rahmenbedingungen, die sie gesund werden ließen.
7. Sie vertrauten den Schätzen der Medizinrezepturen aus der Natur und nahmen diese nachhaltig und extrem hoch dosiert zu sich.

Ethno Picking

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, all das von mir aus verschiedenen Kulturen über 30 Jahre zusammengetragene und auf den Prüfstand gestellte Erfahrungswissen in den beiden Ethno Health Büchern sowie in den Seminaren der EthnoMed-Akademie weiter zu vermitteln. Im Mittelpunkt steht all das, was sich über Jahre bei mir und meinen Patienten bewährt hat. Die Heilpflanzenrezepturen, denen dieses Kompaktwerk in erster Linie gewidmet ist, sind in der Lage:

- uns vorbeugend gesund zu erhalten, wenn wir die Rahmenbedingungen, unter denen wir leben, optimal gestalten
- uns ganz allgemein zu stärken und uns zu einem besseren Lebensgefühl zu verhelfen
- unsere Lebensqualität zu erhöhen und in einzelnen Fällen unsere Lebenszeit zu verlängern (z. B. Astragalus, Ashwaghanda)
- Selbstheilungsprozesse bei akuten und chronischen Krankheiten anzuschieben
- chemische Medizin mit Nebenwirkungen (auch Dumpfheit und Motivationslosigkeit) reduzieren zu können
- uns im Vertrauen in die Vielzahl wirksamer unsichtbarer Kräfte in uns zu unterstützen
- uns mit natürlichen naturgegebenen Kräften in uns und um uns herum zu verbinden
- das wirklich Wichtige nachhaltiger und entspannter anzugehen
- uns Kraft zu geben, um Inspirationen und Visionen nachhaltig umzusetzen
- unsere Mitte zu stärken, damit wir uns und unsere wahren Bedürfnisse wacher und klarer erkennen
- unser Schwingungsniveau zu erhöhen

ALTES HEILWISSEN NEU ENTDECKT

Starke Naturmedizin gibt es in allen Teilen unserer Erde

Auf der Suche nach den Quellen der Gesundheit haben mich meine Reisen in die hintersten Winkel der Erde geführt. Ich war in Japan, auf Madagaskar, in Oman, habe im arabischen Teil der Welt die traditionelle Medizin aus 1.001 Nacht kennengelernt, war im Sultanat Brunei auf Borneo, in Vietnam, Kambodscha und bin durch Amazonien gereist. Ich habe den Süden Australiens und den Norden Neuseelands kennengelernt, Menschen in Frankreich und Portugal gesprochen, bin nach Hawaii, Brasilien bis nach Feuerland und Patagonien gereist, war in Nepal, Indien und in Tibet.

Überall habe ich Kollegen getroffen, Menschen, die sich für das Wohl ihrer sozialen Gemeinschaft einsetzen, Groß- wie Kleinmeister, manche eher Verführer, andere echte Koryphäen ihres Faches. Manche hatten eine so enorme Ausstrahlung, dass sie mich tief und nachhaltig berührten. Sie wussten genau, wovon sie sprachen, wenn es um ihre jahrtausendealte Heilkunst ging. Sie alle teilten wohlwollend und

aufgeschlossen ihr Wissen mit mir. Ihnen allen danke ich von Herzen, sie haben mich auf meinem Weg zu meinem Ziel begleitet. In diesem Buch habe ich die wertvollsten Tipps, die besten Rezepturen, die bewährtesten Heilpflanzenrezepturen zusammengetragen. Natürlich nur das, was sich im Laufe der Jahrzehnte in meiner Praxis wirklich bewährte.

Die Rezepturen kommen aus den unterschiedlichsten Regionen unseres Planeten: aus den Tiefen des Outbacks Australiens ebenso wie aus dem hintersten Ural, den Hochtälern Tibets und Nepals, den Wüsten Arabiens und Westafrikas, der Pampa Südamerikas oder den tropischen Urwäldern Südostasiens. Um die mir von Medizinmännern, Schamanen, Großmeistern oder Heilern genannten Heilpflanzen zu überprüfen, wurden die Inhaltsstoffe der wichtigsten Heilpflanzen in speziellen amerikanischen Universitätsdatenbanken von mir und meinem Team überprüft. Die vorhandenen Studien mussten einer wissenschaftlichen Überprüfung standhalten. Wir brauchten dazu die Angaben, welche Menge einer Heilpflanze in Extraktform benötigt wird, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.

Dabei waren wir immer wieder überwältigt vom Instinkt, den die Schamanen und Medizinmänner bei der Auswahl und Dosierung ihrer Heilpflanzen bewiesen. So wussten sie instinktiv und durch jahrelange Beschäftigung mit den Heilpflanzen, was hilft und in welcher Menge sie wirken.

Wir haben es hier mit einer hochpotenten Naturmedizin

zu tun, die in der Regel sehr gut verträglich ist, bei der keine Nebenwirkungen auftreten, die reich an natürlichen, oft sehr potenten Wirkstoffen ist und mit der atemberaubende Therapieerfolge erreicht werden.

Hochdosierte Naturmedizinrezepturen aus aller Welt halten einer wissenschaftlichen Überprüfung stand – die Heilwirkungen sind verblüffend, dazu gut verträglich, ohne Nebenwirkungen und sehr wirksam.

Ich habe in jedem Land und durch jeden wertvollen Kontakt mit Menschen einmalige und inspirierende Erkenntnisse gewonnen. Sie zu teilen und damit Menschen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu verhelfen, sehe ich als meine Aufgabe, die nicht zuletzt auch mein eigenes Leben bereichert. Gehen Sie mit mir auf eine Reise in die großartige Welt des Wohlbefindens. Werfen Sie einen Blick in die Schatzkiste des Lebens, die so vieles bereithält, was unser Leben glücklicher und erfüllter macht, wenn wir uns dafür öffnen. Wir sollten jeden Tag mit frischer Lebenskraft und einem freien Geist zu einem erfüllten Herzen finden.

Ayurveda: die indische Lehre vom gesunden Leben im Einklang mit der Natur

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (= Leben) und Veda (= Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. Wenn wir mit den Gesetzen der Natur in Einklang leben, können wir unser Potenzial, gesund zu bleiben und zu werden, voll ausschöpfen. Wir benötigen dazu gar nicht viel. Es reichen Licht, Wärme, Frische, Klima, Wasser, Nahrung, Kräuter und natürlich gute Heilpflanzen. Von diesen Zutaten jeweils etwas, und das in richtiger Dosierung, sorgt für inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Stärke.

Respektiere dich selbst,
respektiere andere
und übernimm Verantwortung für das,
was du tust.
DALAI LAMA

Manchmal braucht es auch etwas Arznei mit chemischen Wirkstoffen. Gerade in Notfällen ist die moderne Medizin

oft ein Segen. Manchmal erfordern chronische leidvolle Krankheiten chemische Arzneien, um Leben zu erleichtern, aber sie sollten immer das letzte Mittel sein, wenn Änderungen des Lebensstils keinen Erfolg bringen.

Bauen wir stattdessen lieber auf die uns angeborene Intelligenz unseres Körpers, unsere ureigene Fähigkeit, uns spüren zu können und die Bedürfnisse unseres Körpers wieder wahrzunehmen. Das hilft uns, unseren eigenen Stil und Rhythmus zu finden, der uns hilft, stark und gesund zu leben.

Achtsamkeit und Wahrnehmung als Grundlage für ein Leben im Füllebewusstsein

Bewusstsein und Wahrnehmung fördern, vertiefen und beglücken wie kaum etwas anderes unser Leben. Wir wachsen und reifen in dem Maße, wie es uns gelingt, unsere Wahrnehmung für den Augenblick, den Moment, wo Leben stattfindet, zu verfeinern. Alle Spiritualität misst sich letztlich daran, wie fein der Grad der Wahrnehmung und unsere Reaktion darauf ist. Je leerer der Verstand ist, je unbeschriebener bzw. reiner unser Blatt Papier ist, desto weniger werten wir. Sind wir mit uns im Einklang, können wir mit unserem ganzen Wesen zuhören und gehen in Schwingung mit dem anderen. Andere Menschen empathisch aufnehmen heißt zu hören, was andere beobachten, fühlen, brauchen und indirekt erbitten. Wir gehen respektvoll mit den Erfahrungen



Ingfried Hobert

[Ethno Health Apotheke - Kompakt](#)

Die 50 besten Naturmedizinrezepturen
der Welt

160 pages, pb
publication 2018



order

More books on homeopathy, alternative medicine and
a healthy life www.narayana-verlag.com