

## Силиконовая малина или “где сделать нос”

*Когда начинается перепроизводство бездушных или псевдоважных вещей, ядовитые отходы стекают в чистую реку, умерщвляя и творческий порыв, и энергию.*

Кларисса Пинкола Эстес.

Прошу простить меня, если задену чьи-либо религиозные или нравственные чувства. Для меня важно душевное и физическое здоровье каждого человека и в первую очередь – детей. Уважая обычаи и традиции разных народов, не забывайте ставить себя на место тех, кто был принесён в жертву этому самому нравственному чувству.

Стали бы вы, будучи женщиной, делать обрезание наружных половых органов себе или своим дочерям, если бы в вашей культуре так было принято? Если бы в вашей стране считалось оскорблением для мужчины называться «сыном необрезанной матери»?

Эта ужасающая издевательская процедура, без обезболивания и антисептиков, длится не менее 5 минут, на протяжении которых все тело маленькой девочки обжигает адская боль. Считается, что такая традиция обеспечивает невинность до вступления в брак. Достигнув брачного возраста, девушке делают еще одну болезненную операцию, позволяющую зачать и рожать детей. Такую операцию молодым женщинам делают либо уважаемые в деревне старухи, либо принявшие изрядную дозу алкоголя мужья. Разумеется, о нормальной половой жизни или хотя бы о сочувствии не может быть и речи<sup>1</sup>.

Вот что говорит известная модель Варис Дирие о женском обрезании:

---

<sup>1</sup> Обеспеченные семьи в наши дни могут позволить себе проводить такие операции дочерям и внукам в условиях частных клиник. Но почему нельзя сделать упор на воспитание и духовное развитие вместо калечащих операций? Хотя бы посмотрите, какой ребёнок перед вами, какие у него склонности и характер. Зачем же делать такую операцию всем *поголовно*? Зачем навсегда губить творческий потенциал ребёнка?

*«Эта страшная пытка совершается не менее, чем в 28 странах. Ей подверглись, как минимум, 130 миллионов женщин, и каждый день к ним прибавляется 6 000 новых девочек<sup>2</sup>. Операция по удалению половых губ и клитора совершается самым варварским образом – осколком стекла, ножом, ножницами или острым камнем, без применения каких-либо обезболивающих и дезинфицирующих средств. Девочкам удаляют внешнюю кожу клитора или весь клитор. Самая страшная форма операции «фараоново оскотление» – я сама его перенесла. При нём, кроме того, подрезаются внутренние половые губы и вычищаются чувствительные ткани вульвы. Внешние половые губы зашиваются так, что остается лишь маленькое отверстие. Этому ритуалу более 4 тысяч лет. В странах Востока издавна считалось, что лишь после обрезания женщина пригодна к браку. Существовали поверья, что клитор опасен – он может отравить мужчину, когда тот к нему прикоснется. Считалось, что из удаленного клитора может вырасти пенис, и тогда женщина превратится в мужчину. Но корень зла лежит в убеждении, что сексуальные удовольствия – удел мужчин. Чем больше женщина зашита, тем больше она защищена от греха. О новых страданиях женщины в брачную ночь, когда прорываются наложенные при обрезании швы, никто не думает...».*

Я видела глаза такой женщины. Она ничего мне не рассказывала, мы просто перекинулись парой фраз. Мне хотелось сделать для неё что-то хорошее, в знак благодарности за ту нелёгкую ношу, которую она взвалила на себя за весь женский род. Она была молода, не известно, замужем или ещё “не взрезана мужем, как сочный спелый плод”. Простите меня за такое сравнение, пусть оно останется как наглядный пример непонимания между полами. Не обида, не страдание, не вселенское зло, а бездна презрения к миру и чувство подавленности во взгляде. В каких тисках отчаяния томится молодая душа! Этот взгляд рассказал мне всё: тело повзрослело, а душа осталась в том отрезке времени, между “до” и “после”. Она уже не может вернуться в то беззаботное, чистое и сверкающее

---

<sup>2</sup> По данным ЮНИСЕФ, эту процедуру перенесли по меньшей мере 200 миллионов женщин в 30 странах мира. 44 миллиона пострадавших составляют девочки в возрасте до 15 лет.

*ЮНИСЕФ – Международный чрезвычайный детский фонд ООН (англ. United Nations International Children's Emergency Fund; фр. Fonds des Nations unies pour l'enfance) был создан 11 декабря 1946 года по решению Генеральной Ассамблеи ООН в качестве чрезвычайной организации для оказания помощи детям, пострадавшим в ходе Второй мировой войны. Предполагалось, что фонд будет временным, однако в 1953 году ООН расширила круг деятельности организации и продлила срок её полномочий на неопределённое время. Фонд получил своё нынешнее наименование с сохранением первоначальной аббревиатуры UNICEF. // Википедия*

яркими красками детство. А в той судьбе, где нет любви и уважения, где женское тело – грязь, для неё места не нашлось. У выживших после такой операции, либо после трудных родов на грани невозможного, полноценная жизнь остаётся в далёком светлом детстве – его, или хотя бы маленький лучик этого света, в котором можно спрятаться, ищут эти всё понимающие, но не прощающие глаза.

Видела я также глаза женщины, кто это обрезание делает. Она не сказала мне ни слова. Одной секунды хватило, чтобы всё стало ясно. Одна-единственная секунда, когда встречаются взгляды: салаги, порох не нюхавшей, и древней ведьмы, красивой, статной, стройной глыбы семидесяти, а, может ста лет от роду, в окружении сгорбленных и немощных родственников. Один взгляд – одна вечность. Она была неподвластна немощи. Её невидимая оболочка тянулась в космос как старый кипарис. “Я есть, и никуда от этого не деться”, – не оборачиваясь, уловила я её мысль.

Стали бы вы, будучи женщиной, крепко-накрепко бинтовать ступни своим маленьким любимым дочерям, достигшим 5-7-летнего возраста, для того, чтобы превратить их за три года мучений, боли, вони и кровавого гноя в “лотосовую ножку”, – ради “счастливого” замужества и восхищённых взглядов мужчин?

Хоть это и трудно представить европейцам, “лотосовая ножка” была не только гордостью женщин, но и предметом высших эстетических и сексуальных вождлений китайских мужчин в аристократической среде. Известно, что даже мимолётный вид “лотосовой ножки”, разумеется в обуви и ни в коем случае не обнажённой, мог вызвать у мужчин сильнейший приступ сексуального возбуждения.

Чтобы хотя бы приблизительно почувствовать, что это такое:

1. Надо понимать, что стопа не должна выглядеть как опора для тела.
2. Возьмите кусок материи примерно трёх метров длиной и пяти сантиметров шириной.
3. Возьмите пару детских туфель, длина стопы от 7 до 12 см.
4. Подогните пальцы ног, кроме большого, внутрь стопы. Плотнo оберните материей сначала пальцы, а затем пятку. Сведите пятку и пальцы как можно ближе друг к другу. Плотнo оберните оставшуюся материю вокруг стопы.

5. Засуньте ноги в детские туфли.
6. Попробуйте прогуляться. Под действием тяжести тела подогнутые пальцы обязательно должны сломаться. Походите так целый день, ложитесь спать в этих туфлях. Проходите в этих туфлях ежедневно не менее 5 километров.
7. Периодически снимайте повязки для омовения и удаления тканей, поражённых некрозом.
8. Сразу после омовения снова наложите повязку, затягивая бинт ещё туже. Если вы из состоятельной семьи, проводите эту процедуру не менее 1 раза в день. Крестьяне же, пожелавшие выгодно выдать замуж старших дочерей, делают это два-три раза в неделю.
9. Регулярно бейте себя палкой по ногам, чтобы суставы и сломанные кости стали более мягкими.
10. Если в результате воспаления пальцы отпали вовсе, это только к лучшему, поскольку теперь ногу можно перебинтовать ещё туже. Хуже, если стопа слишком широкая, придётся проткнуть лишние участки грязной железкой или стеклом, чтобы в результате заражения отвалилось как можно больше тканей.
11. Представьте, что вам пять лет, а за снятие повязок вас ожидают жестокие побои и унижения, могут даже срезать кожу ног. Если вы заплачете, вас никто не пожалеет, а будут бить ещё сильнее.
12. Представьте, что вам придется ходить таким образом всю жизнь, демонстрируя к удовольствию мужчин качающуюся “лотосовую походку” (проще говоря, ужасно хромать), не снимая туфель даже на ночь, а мыть ноги – раз в год.

Обычай бинтования ног воспринимался женщинами как необходимость, поскольку к женщинам с обычными ногами относились с презрением, называя их “босоногими”. Обладательницы “лотосовых ножек” практически не могли передвигаться самостоятельно, не могли участвовать в политике и общественной жизни, даже будучи аристократками. Они были зависимы от своей семьи и, в первую очередь, от мужчин своей семьи. Забинтованные ноги стали символом женского целомудрия и мужской власти.

А как вам обычай деформировать череп младенцев для дальнейшей демонстрации элитарного статуса, либо ради подражания инопланетным пришельцам? Или вытягивание шеи женщинам с помощью металлических обручей в племени падаунг, что считается признаком красоты и благополучия, а по сути – чтобы

женщина не смогла убежать в другое племя? Вшивание огромных дисков размером с суповую тарелку в нижнюю губу? Рассечение языка надвое, как у ядовитых змей? Огромные отверстия в мочках ушей?

Нынешняя молодёжь черпает вдохновение из поп-культуры (слово-то какое!).  
Зашивание пупка? Эльфийские уши? Акриловые бобышки себе в руку и не только?  
Выжигание математических формул паяльником на спине? Может, хотя бы корсет, ну, или бодибилдинг?

Не смешно. Мне хочется попросить прощения у всех маленьких девочек и мальчиков<sup>3</sup>, переживших такие издевательства в угоду традициям или моде, где живодёры аплодируют, стоя.

При всём уважении к древним обычаям разных народов, скажите, что ещё может выдумать человечество для своей прекрасной половины, чтобы напомнить о её особом статусе? Ведро с фонариками на голову? Связка сувениров на шею? Погремушки на уши? Пластиковое окно вместо пупка, чтобы видом булькающих внутренностей сразить наповал топ-моделей, которые даже голыми даром не нужны? Пара золотых сковородок на заднице как свидетельство высокого социального статуса? Болотные сапоги из крокодиловой кожи на шоколадной платформе, трусы-липучки “залипайка” и мини-лифчик из серебряных ложек на жидких гвоздях? Кожаные куртяшки с добавлением свиного сала, чтобы не голодать в пробках, газуя сияющим кабриолетом? Нарачивание перепонки из

---

<sup>3</sup> Мужское обрезание может служить только крайней мерой при фимозе, т.к. речь идёт о нормальных физиологических процессах. Хорошая ежедневная гигиена – залог здоровья. В древние времена у кочевых племён не было такой возможности. Более того, обрезание, скорее всего, помогало регулировать гормональный всплеск у подростков, так как приводило к резкому снижению чувствительности. Это делалось опять же из гигиенических соображений, так как в условиях дефицита воды и в жарком климате нашествие насекомых-переносчиков заразы и паразитов, ядовитых змей и ящеров на следы волей-неволей появляющегося биоматериала было обеспечено.

Так ли оно необходимо в наши дни тем, кто не является ортодоксальным приверженцем Ислама или других религий, где обрезание требуется? Нужно учитывать не только духовный, но и физиологический аспект, снижающий качество жизни.

После обрезания на головке уже не будет “нормальной” кожи, будет подсохший и ороговевший эпителий бывшей слизистой, покрытый массой микротрещин (гиперкератоз). Микрофлора в этих условиях развивается нестабильно, и подхватить инфекцию можно без особых усилий.

В семьях, где делают обрезание мальчикам ради демонстрации собственной приверженности Исламу, а не в память о святых предках, не соблюдая ни единого принципа Ислама, ведя образ жизни, противоречащий Корану, отсутствует духовный смысл данной операции, так как её используют лишь как бренд.

кожи с ягодиц, чтобы потом сделать в них пирсинг из бриллиантов марки “Кимберлитовая трубка обкурённого вора № 100 500” (Земля, прости идиотов!)? Татуировки на глазном яблоке, золотые нити в опухшее от алкоголя и годами матерившееся лицо, ботокс в подмышки, синие ресницы до затылка, шоколадная ванна – это уже вчерашний день! Надеюсь, я никому не подаю новых идей! Или силиконовые мешочки такой стоимости и круги ада после маммопластики, что нашим дедушкам и бабушкам, победившим фашистов, никогда не понять?

Подумайте, куда мы прикатились со своей “красотой”, ювелиркой, тряпками из синтетики стоимостью больше, чем жизнь работника текстильной фабрики, живущего в скотских условиях и съедающего лишь горсть риса в день? У большинства из нас на ушах сытная до зловонной отрыжки, липкая карбонара. Вы всё ещё хотите быть жертвами эксперимента? Кто-то сильно издевается над вами, как над крашеными грызунами из лаборатории. Неужели вы не слышите этот гомерический хохот? Душа умеет слышать инфразвук, очнитесь! Вам комфортно, или всё же печёт где-то в вашем мутном коктейле нечто под названием “совесть”?

Расскажите мне в подробностях, что большая грудь – это красиво, а маленькая – нет! Что любая уважающая себя женщина при подтяжке обвисшей груди после кормления обязательно должна вставить импланты. Что накачанные губы делают то-то и то-то лучше, чем свои. Что маленький прямой нос лучше, чем орлиный с горбинкой. Курносый нос, нос картошкой, слишком маленький или огромный нос, нос, чиркающий верхнюю губу, нос, до которого можно дотянуться кончиком языка, широкий нос, нос-лопата, нос-довесок, утиный нос, нос с огромными ноздрями и так далее. Подруги делают нос. Актрисы делают нос. Я – актриса, а он – актёр. Значит, нам нужен нос! Откладываем деньги на нос, берём кредит на нос. Счастье – это когда нос!

Мешки под глазами, или нависающие веки. Нет бы, вылечить почки и провести оздоровление организма. Заняться саморазвитием, физической культурой, вовремя ложиться спать в прохладной комнате, не сидеть в смартфоне и за компьютером. Нет. Надо раздобыть деньги и обязательно всё переделать, ведь такой приятный оказался пластический хирург, хоть влюбись. Люди, вы это серьёзно?

Такой нос, или сякой нос даются от природы не просто так. Нос, грудь, ноги, фигура, голова и всё остальное – это слепок вашей души. А то, что происходит с вашим слепком в течение жизни – показатель вашего духовного уровня. Берите то, что есть и радуйтесь, что не родились в Африке! И берегите свою душу и тело! Если не беречь, то тело, лицо, мозг и настроение будут портиться. Такие явления надо предупреждать здоровым образом жизни и духовной гигиеной. Хотя бы для начала предпримите усилия по улучшению собственного внешнего вида и состояния души, что абсолютно реально и не занимает много времени. Только в крайнем случае – к хирургу, а лучше – к врачу-душе.

Взять и перешить себе что-то, данное от природы, если это не результат травмы, не врождённый откровенный изъян – это некрасивый поступок по отношению к себе. Циничный подражатель Аполлона или его подруга-модница скажут мне, что я некрасивая, поэтому мешаю стать красивыми другим. Для меня здоровье души и тела гораздо важнее, так как здоровье – источник красоты.

Переделывание тела на пустом месте потребует немалую плату, но не в денежном эквиваленте. Получая что-то без особых на то оснований, придётся что-то отдать: пожертвовать физическим комфортом, свободой и независимостью от клиник и врачей, почувствовать на собственной шкуре, что такое снижение качества жизни в результате физических и моральных ограничений, которые вы создали на собственную голову.

У кого-то может начаться депрессия, могут появиться психические расстройства, изменится судьба, пропадут правильные ориентиры, поменяется окружение, человек может сильно сбиться с курса или вообще стать совершенно другим человеком. Кто-то может быть недоволен результатом, и будет жалеть. Кому понравится, когда в груди крутятся и переворачиваются увесистые, холодные силиконовые кружочки (в результате неправильного обращения с новыми внутренностями), и единственный путь – вернуть всё, как было, но уже с атрофированными мышцами, растянутой кожей и шрамами, причём за отдельные деньги и дополнительную дозу наркоза и антибиотиков? У кого-то просто перестанут закрываться глаза после блефаропластики, и придётся спать с открытыми глазами, а проснувшись поутру лезть в интернет и выискивать

фотографии знаменитостей, у кого после пластики результат страшнее, чтобы хоть немного успокоить совесть!

У особо ранимых в душе может начаться война на самоуничтожение: отказаться от эффекта после операции в виде всеобщего внимания не хватает духовных сил, но и выносить моральный и физический дискомфорт нет сил тоже. Чёрствые и толстокожие заметят изменения на событийном уровне, и никто не обещает, что они будут в лучшую сторону, ведь с новым телом душа может не подружиться. А можно было начать с себя, с головы или хотя бы начать вести здоровый и правильный во всех смыслах образ жизни.

По-прежнему думаете, что маленькая грудь, маленькое нечто или неправильные черты лица – это некрасиво?

Скажу вам, что красиво.

Взгляд старика, который всю жизнь выращивал хлеб, овец, коров и лошадей – это красиво.

Взгляд солдата, вернувшегося с войны за Родину – это красиво.

Светлая бабушка, окруженная внуками и правнуками – это красиво.

Молодая здоровая мать с младенцем – это красиво.

Мужчина, строящий дом или хотя бы лодку – это красиво.

Мужчина, который может починить трактор и защитить семью – это красиво.

Крепкий старый дедушка, передающий знания детям, внукам и правнукам – это красиво.

Дети и подростки, помогающие родителям по хозяйству – это красиво.

Дети, ласковые к природе и животным – это красиво.

Дети, уважающие старших и друг друга – это красиво.

Девушка, которая бережёт целомудрие и парень, относящийся ко всем девушкам с уважением – это красиво.

Девушка, не завистливая, способная учиться, трудиться на достойной работе, откладывая пусть нехитрый заработок, чтобы обеспечить себе независимое будущее – это красиво.

Парень, стремящийся получить образование и финансовую независимость от родителей честным трудом – это красиво.

Крепкий жених, несущий молодую стройную невесту в собственный новый дом на руках, не потому, что таков обычай, а по любви – это красиво.

Взрослые дети, заботящиеся о родителях и дедушках с бабушками – это красиво.

Соседи, которые собираются вместе и решают, как сделать жизнь в посёлке лучше – это красиво.

Водитель, подвозящий стариков просто так – это красиво.

Прохожий, помогающий старикам в чём-либо – это красиво.

Человек, бросающийся или бросающаяся спасти чью-то жизнь, не раздумывая – это красиво.

Хороший учитель или библиотекарь, делящийся с детьми добротой и знаниями – это красиво.

Старая-престарая ведунья из позапрошлого века в белом платке, с ровной спиной и ясным взглядом на цветочной ярмарке в XXI веке, которая всё видит и всё замечает – это красиво.

Ребятня, которая убирает мусор, наводит порядок и бережёт мир вокруг себя и дружбу – это красиво.

Человек, который не мусорит вещами, словами и делами – это красиво.

Человек, уважающий природу и людей – это красиво.

Красиво – это когда Человек поступает красиво с окружающим миром и собой.

Если продолжить тему внешней красоты, позвольте список того, что красиво, от уважаемых мной людей:

- здоровый, ухоженный внешний вид, чистая, сияющая кожа, отсутствие отёков, целлюлита, вздувшихся вен (хотя бы понимание, что нужна профилактика и лечение, умение это не выставлять напоказ, носить компрессионное бельё);
- здоровые зубы, пусть не сверкающие белизной, но без налёта и вылеченные при необходимости;
- здоровые волосы, а если их мало или нет совсем, то просто аккуратная ухоженная голова, без малейших комплексов и сожалений о шевелюре;
- отсутствие татуировок и любых других искусственных модификаций тела;
- нормальный вес тела с небольшим процентом жира (20-30%);
- красиво, но не чрезмерно, проработанные и хорошо растянутые мышцы (без зажимов и отложений солей);
- ровная осанка;

- умение одеваться скромно (подчёркивая достоинства, а не недостатки фигуры), опрятно, по погоде, комфортно, по случаю – элегантно;
- минимум, а лучше полное отсутствие ювелирных украшений, тем более – бижутерии;
- минимум косметики, никаких наращённых (да, это слово пишется именно так) ресниц, волос и ногтей;
- умение быть уместным, отсутствие навязчивого поведения в обществе и семье;
- ясный, незамутнённый, сияющий взгляд, радость жизни;
- наличие цели в жизни и понимание, для чего;
- стремление к процветанию – собственными силами, своим умом, трудом и верой в себя, отсутствие цели сесть кому-либо на шею;
- умение красиво и естественно состариться, сохранив здоровье и полную ясность ума.

Составьте собственный “список красоты” и поэтапный план действий по улучшению своей жизни, даже если не планируете отменять операцию. Нельзя просто так прийти к хирургу и заказать улучшения, иначе добросовестный хирург, которого наивный пациент сочтёт за друга, может впарить много лишнего, ненужного и даже опасного. Нужен сценарий, план действий, особенно на тот случай, если вы чувствуете, что что-то может пойти не так.

Даже в оптику за очками нельзя идти без “сценария”. Надо сначала посетить хорошего офтальмолога, а не медсестру в каморке по продаже очков, просидеть у него не менее часа и получить все необходимые ответы на ваши вопросы, получить чёткий, правильный рецепт и, скорее всего, заказать более слабые очки, обсудив это с офтальмологом, чтобы окончательно не испортить зрение. Потом выбрать оправу, только ту, которая нравится именно вам, а не ту, которая в моде, обратив внимание, подходят ли вам и нравятся ли визуально наносники, заушники, их функциональность, размер, форма, цвет и прочее. Выбрать фирму-производителя оправы, линз, определиться с материалом оправы, линз, безопасны ли линзы в случае травмы (разбитое стекло, к примеру, может привести к катастрофическим последствиям, поэтому производители в основном используют пластик).

Определиться, для каких целей нужны очки: для чтения, работы на компьютере, катания на велосипеде, вождения, вождения в какое время суток (для ночного – жёлтые линзы) и в каких погодных условиях, нужна ли поляризация линз и так

далее. Убедиться, что линзы будут центрированы правильно в соответствии с вашим зрачком. Проверить, насколько близко в выбранной вами оправе линзы прилегают к глазам, так как это влияет на степень усиления линз, и это ещё одна причина заказать более слабые линзы (если линзы прилегают слишком близко к глазам). Вот такой план действий только по очкам! В каких же подробностях нужно продумать каждый этап, если вы идёте на серьёзные модификации лица или тела! В таких вопросах надо разбираться, это не очки, которые можно убрать с глаз долой.

Скорее всего, исправлять нужно совсем не то, что пациент планирует резать или шить. Образ жизни. Отношения с миром и собой. Отношение к природе. Место жительства, род деятельности, окружение. Грехи. Ошибки. Недоработки. Зависть. Лень. Подсознание даёт сигнал в виде желания исправить тело, но разум не всегда может его правильно дешифровать, идя на поводу у массовой культуры.

В большинстве случаев недовольство какими-либо параметрами тела проистекает от отсутствия осознанности, цели в жизни и зашлакованности организма. Да, именно зашлакованность приводит к отсутствию ясности ума.

Повремените с операцией. Дайте себе подумать. Не ведитесь на акции и скидки. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими (Вадим Зеланд). Не завидуйте тем, кого вы считаете красивыми и успешными. У них свой путь, у вас – свой. Скорее всего, ваш путь намного интереснее, чем их. Займитесь оздоровлением, очищением организма, позвольте нормализоваться гормональному уровню.

Лень, тупость, упрямство – основные причины болезней, как это ни обидно. Корни желания всем нравиться и получать избыток мужского внимания, приводящего пациента к хирургу, – родом из детства и периода взросления. Массовая культура, требующая жертв ради красоты – всего лишь повод лелеять собственные мнимые изъяны, но никак не причина.

Недостаток материнской любви ведёт к неуважению и нелюбви к себе во взрослом возрасте. У невнимательных, равнодушных матерей часто болеют дети, что приводит к патологии их развития, как следствие – девушки, к примеру, получают ещё более маленькую грудь в дополнение к наследственности, где в роду у

женщин была небольшая аристократическая грудь. Равнодушная мать могла бы последствия детских болезней исправить щелочной диетой и физической культурой, тогда организм всё равно развивался бы правильно. Но на то она равнодушная мать, чтобы не предупреждать неблагополучия и не исправлять их последствия. Мать передаёт эстафету – теперь дети должны проработать психическое и физическое нездоровье самостоятельно, не допуская проблем у своего потомства.

Насмешки сверстников ведут к замкнутости и мнительности. Глупые издёвки подростков над наливающейся девичьей грудью – к зажимам позвоночника и души, к нежеланию, чтобы грудь росла, и это желание у всех без исключения исполняется в дополнение к сутулой спине.

Если вы хотите грудь, возможно, причина как раз в неровной осанке или слишком тяжёлой ноше на плечах – ваш организм просит равновесия или восстановления справедливости, если кто-то обижал в детстве. Нос – поменять окружение, не зажиматься, видеть перспективу, полюбить себя (по-другому “нюхать” мир). Форма ягодиц, ноги – слишком мало движения в жизни. Губы – вы не то говорите, не развиваетесь, или наоборот, хотите получить больше, чем способны “переварить”. Веки, обвисшее лицо – пессимизм и привычка спать ничком – лицом в подушку, привычка слишком много всего обдумывать перед сном. И так далее. Некоторые читатели сейчас покрутят пальцем у виска, это их право. Моя задача – предложить варианты решения без риска для здоровья. Спросите себя, своё подсознание, что не так и что на самом деле следует проработать, исправить.

Многие кормящие матери после окончания грудного вскармливания начинают резко искать пластического хирурга, чтобы “вернуть” былую красоту груди. На самом деле всё очень просто. Резко снизился уровень пролактина, делающий молодую мать такой нежной и пушистой, вернулись перепады настроения, всколыхнулись воспоминания о послеродовой депрессии, трещит голова от информационного шума, обострилось стеснение перед мужем за собственный внешний вид. Ребёнок ещё слишком мал, чтобы мама могла выйти на работу или заняться саморазвитием. Душа просит обновления, и “сделать грудь” оказывается самым простым и быстрым решением проблемы внутренней опустошённости –

поставить галочку в графе “я что-то делаю, чтобы изменить свою жизнь к лучшему”.

Если это ваш случай, не бойтесь приучать семью к дисциплине – любой семье это очень нужно. Проведите границы между совместным времяпрепровождением и вашим личным временем на уход за собой, зарядку, прогулки, катание на велосипеде или лыжах, чтение книг и даже путешествия (да, по возможности уезжайте хотя бы раз в полгода в места Силы на 3-4 дня без семьи). Отвоюйте себе личное пространство и время – на ваше здоровье и красоту, на занятия ради заработка или для души. Семья привыкнет, и в будущем вас будут только благодарить.

Но если даже после этого, добившись хороших результатов, подтянувшись и помолодев, вы всё равно хотите, к примеру, большую грудь, читайте внимательно, что такое маммопластика – операция по увеличению груди с помощью силиконовых имплантатов. И не забывайте, что любое решение будет успешным только в “единстве души и разума” (Вадим Зеланд). Это означает, что если душа не хочет силиконовую грудь, то и результат вас не порадует. Если этого не хочет разум, то вас будут одолевать страхи и сомнения, а это для красоты совсем не полезно. Делаешь – не бойся, боишься – не делай (Чингисхан).

Помните ещё о том, что мир и мода меняются, появляется всё больше образованных людей. Сейчас мало кого удивишь искусственной грудью, выпрямленным носом или пухлыми губами. Появилась мода на естественную красоту, а её нельзя купить, можно только сохранить и приумножить собственными силами – вот это достойно уважения любого нормального мужчины.

Тем временем у нас в стране не у всех пластических хирургов есть в наличии подробный, распечатанный или опубликованный в официальных источниках список ограничений и требований, накладываемых на пациенток с силиконовой грудью. Мне повезло встретить хорошего пластического хирурга, выходца из военной хирургии. Этот замечательный человек с прекрасной русской фамилией ответил честно на все мои неприятные вопросы. С первого взгляда мы поняли друг друга, он – что я не его клиент, я – что его клиентам повезло с ним, так как он хороший, добросовестный хирург, любит свою работу и честен перед пациентами.

Силиконовые имплантаты не устанавливаются на всю жизнь. Через 7-10 лет после операции потребуется их замена, либо удаление. Причём, повторная операция обойдётся намного дороже как для вашего кошелька, так и для здоровья и внешнего вида груди. После удаления имплантов и подтяжки груди на всю жизнь останутся рубцы. Девушки с силиконовой грудью, красивой или нет, агитируют остальных на операцию – для успокоения собственной совести, подобно тем, кто спит с открытыми глазами после неудачной блефаропластики.

Перед встречей с пластическим хирургом и записью на операцию необходимо посетить маммолога и онколога, чтобы пациент и хирург не теряли время. Если есть воспалённые лимфоузлы, операцию делать нельзя. Если неблагоприятный анализ крови – тоже нет.

При вживлении имплантатов под большую грудную мышцу нельзя отжиматься, выполнять упражнение “жим штанги, лёжа” или любое другое усилие, затрагивающее работу грудных мышц. При несоблюдении данного правила имплантат может перевернуться и сместиться из-за давления мышц на него, что потребует дополнительной операции с возвращением его на место. Как правило, такое происходит с анатомическими (каплевидными) имплантами. Круглые импланты тоже могут перевернуться, но, как правило, не смещаются. Однако, перевернувшись единожды, они могут начать весело крутиться внутри груди при интенсивных физических нагрузках.

Спортсменки и любительницы фитнеса, зная эту особенность, предпочитают круглые импланты и вживляют их между молочной железой и большой грудной мышцей. Это приводит к травмированию железы, невозможности дальнейшего грудного вскармливания, быстрому обвисанию импланта, его контурированию и в целом хуже влияет на эстетический результат, так как грудь выглядит неестественно, точнее, отвратительно – импланты просматриваются, выглядят как нездоровые шишки, и, конечно же, прощупываются. По этой причине у многих фитнесисток глупое выражение лица, так как они понимают, что окружающие всё понимают тоже.

Самая красивая искусственная грудь получается при вживлении импланта под большую грудную мышцу, но процесс реабилитации в этом случае длится в 2-3 раза дольше (боли как при сильном ожоге и чувство тяжести могут длиться 1-2 недели), что может вызвать депрессию не только у пациентки, но и у её семьи.

Пластические хирурги утверждают, что при таком варианте установки возможно грудное вскармливание. Однако на практике это может привести к растяжению мышц и тканей, обвисанию груди, что потребует повторной операции. Поэтому на сайтах клиник звучит рекомендация: лучше сначала родить всех запланированных детей, а уже потом “делать грудь”.

Молодым нерожавшим девушкам с комплексами, не имеющим сил и ума работать над собой, вживлять импланты лучше под мышцу – так хотя бы можно сохранить молочную железу, не слишком растянуть изначально тонкие ткани и наслаждаться результатом более длительный срок. Но после такого вида вживления последует атрофия грудных мышц и всё равно обвисание в течение максимум 10 лет.

Для получения эстетически приемлемого результата грудь можно увеличить не более, чем на 2 размера. Девушкам с очень тонкими тканями груди – лишь на 1 размер. Думайте, имеет ли смысл такая операция. Большинство прооперированных пациенток остаются недовольны размером и жалеют, что не сделали больше, как у соседки по очереди на перевязку к хирургу, совершенно не думая о том, насколько сильно растягиваются ткани от больших силиконовых пузырей.

Поэтому задолго до операции, хотя бы за полгода, неплохо бы подкачать все группы мышц и, разумеется, грудные мышцы: минимум 20 отжиманий от пола с широкой постановкой рук в 2-3 подходах, статика в отжимании (почти поза планки, но с согнутыми руками в локтях), индийские отжимания, подтягивания, умение подтягиваться вверх по канату или металлической трубе, поза планки с поднятием руки и ноги, боковая поза планки, поза планки с сопротивлением, бёрпи без прыжков, работа с кольцом для пилатеса на сопротивление. Если нет желания тренироваться 4-5 раз в неделю, то при хорошем раскладе у вас будет просто красивая грудь на плоском, слабом основании, то есть полной гармонии вы не добьётесь, и грудь обвиснет быстрее.

В период тренировок берегите луче-запястный и луче-локтевой суставы, ощелачивайтесь, чтобы на суставы не “наползали” гуляющие в крови соли кальция. Надевайте суппорта на запястья, иначе у носителей ревматоидного фактора (в результате инфекционных болезней) при таком режиме отжиманий могут образоваться костные шишки. Перед и после занятий делайте разминку / заминку, берегите сердечно-сосудистую систему и вены, иначе от чрезмерной нагрузки они начнут вздуваться. Повышайте нагрузку постепенно, делайте растяжку мышц после тренировок, принимайте контрастный душ, делайте самомассаж снизу-вверх с кокосовым маслом. Упражнения сделают вашу грудь крепкой, упругой и округлой. Растяжка всех групп мышц разгонит лимфу и даст вам невероятную ясность ума. Скорее всего, вы даже откажетесь от операции, увидев потрясающий результат собственной работы.

В нашем климате ревматоидный фактор присутствует у большинства, поэтому крайне необходимо ощелачиваться задолго до операции и тщательно соблюдать щелочной pH крови, до операции, в период реабилитации, который длится 4-6 месяцев, а лучше иметь щелочной баланс всегда. Иначе велика вероятность развития контрактуры – отторжения имплантата, что проходит весьма болезненно. И это билет или на замену импланта до победного конца, а попыток может быть несколько, либо на удаление одного. Контрактура может проявиться в самый неожиданный момент, от простуды или переохлаждения, а может проявиться сразу в результате неправильно проведенной операции или ошибок пациента.

Тщательно соблюдайте все рекомендации доктора в период реабилитации и после, принимайте антибиотики (о, да!), носите компрессионное бельё, не поднимайте вес больше 1 кг (в течение 3 месяцев после операции), будьте внимательны к своему состоянию, не пропускайте осмотров, берегите себя, иначе сразу после операции может нарушиться дренаж, и возможно занесение инфекции.

После окончания периода реабилитации необходимо ежедневно, 2 раза в сутки по 20 минут массировать грудь (чему должен обучить медицинский персонал), чтобы предотвратить отвердение имплантов – это нужно делать всегда. Категорически нельзя ходить без бюстгалтера, нельзя бегать, прыгать, если вы хотите долго наслаждаться эстетическим результатом. Нельзя спать на животе, спать на боку

также некомфортно. Необходимо следить за состоянием груди, регулярно проходя осмотры и проводя МРТ имплантов раз в 3 года.

Надо учитывать все возможные осложнения, возможные ошибки хирурга при проведении операции, неправильно подобранные импланты, собственную немощь после операции и возможное недовольство результатом. Всё это – повод к проведению повторных операций, которые могут оказаться дороже первоначальной.

Учитывайте также влияние наркотических препаратов, какие бы современные они ни были, наркоз в любом случае негативно влияет на здоровье, внешний вид и когнитивные способности. Это наркотики. Операция по увеличению груди длится в среднем от 1 часа 20 минут до 2 часов, что зависит от профессионализма хирурга. После каждой операции обязателен курс приёма антибиотиков. Думайте наперёд, чем это может обернуться через 10-20 лет, когда на планете будут новые штаммы бактерий, нечувствительные к препаратам. Любое хирургическое вмешательство – это риск занесения инфекции во время (по вине медицинского персонала) или после операции (по вине пациента). В перспективе ближайшей пары десятилетий любое необоснованное хирургическое вмешательство может оказаться опасным, так как учёные уже бьют тревогу: появились штаммы, разрушающие организм пациента менее, чем за сутки.

Всё это – дань моде, которая существует для привлечения мужского внимания или зависти подруг, что не требуется уверенной в себе женщине, которая слишком хороша для тех, кто способен упрекнуть её в несовершенстве. Посмотрите на фотографии невест и жён бизнесменов из списка Forbes<sup>4</sup>, все они трудятся, занимаются благотворительностью, а не ерундой, и насколько благоприятное они производят впечатление во всей своей естественной красоте. Им ничего не нужно доказывать миру, именно поэтому мир заботится о них<sup>5</sup>. Определитесь, вы – товар, или строите свою судьбу сами.

---

<sup>4</sup> Имею в виду западных, и, разумеется не всех, но большинство. А “наши” до этого ещё не доросли, потому что воруют всё, в том числе красоту. И это повод лишний раз задуматься, а нужна такая купленная “красота” – чтобы быть рядом с теми, кто такой красотой торгует?

<sup>5</sup> Вадим Зеланд. Трансерфинг реальности.

Источники:

1. Кларисса Пинкола Эстес. Бегущая с волками: Женский архетип в мифах и сказаниях. / Перед. с англ. – М.: ООО “Книжное издательство “София”, 2018. – 448 с.
2. Марк Твен. Таинственный незнакомец. / Перевод Абеля Старцева.
3. Вадим Зеланд. Трансерфинг реальности.
4. Дмитрий Леушкин. Турбо-суслик.
5. Климов Григорий Петрович. Ключи познания.
6. Юрий Коваль. Самая лёгкая лодка в мире.
7. Художественный фильм “Цветок пустыни” (Desert Flower), 2009 г., производство Великобритания, Германия, Австрия, Франция. «Необыкновенная правдивая история о женщине, которая пересекла пустыню и изменила мир».
8. “Очарована, околдована” / Слова Николая Заболоцкого (стихотворение “Признание”). Музыка Михаила Звездинского. Исполняет Сергей Дубровин и гр. Фристайл. – <https://www.youtube.com/watch?v=kCsK53idfmg>
9. Жизнь людей: 47 шокирующих снимков ног китайских «женщин-лотосов» – <http://travelask.ru/blog/posts/2516-47-shokiruyuschih-snimkov-nog-kitayskih-zhenschin-lotosov>
10. Лена Миро. Как выглядит грудь после удаления из неё силикона – <https://miss-tramell.livejournal.com/1096365.html#cutid1>
11. Жёны миллиардеров: на ком женаты лидеры рейтинга Forbes – <http://www.spletnik.ru/buzz/love/84563-zheny-milliardero-va-na-kom-zhenaty-lidery-reytinga-forbes.html>