

УДК 617.52  
ББК 54.54  
Ф17

**Фаизова, Юлия.**

Ф17 Пластика. Будь красивой всегда / Юлия Фаизова. — Москва, 2020. — 160 с.

Эта книга для тех, кто находится в шаге от решения — делать пластику лица или нет. Ее автор, сама когда-то пережившая неудачную операцию, собрала информацию о типах лиц и старения и возможных методиках хирургических вмешательств и в доступной форме изложила читателям. Особое внимание уделено пластическим операциям в области глаз и век — одним из самых популярных в современном мире.

**УДК 617.52**  
**ББК 54.54**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Научно-популярное издание

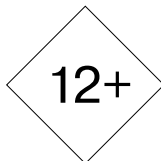
**Фаизова Юлия**

**ПЛАСТИКА**

**БУДЬ КРАСИВОЙ ВСЕГДА**

Ответственный редактор *И. Ивина*  
Менеджер проекта *М. Полосухина*  
Аккаунт-менеджер *М. Ночевкина*  
Младший редактор *Ю. Ключина*  
Художественный редактор *А. Гусев*  
Корректоры *Р. Ниязова, Е. Никулина*

Подписано в печать 01.08.2020. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Тираж 2000 экз.



**ISBN 978-5-600-02672-8**

© **Иллюстрации. Тарусов А.А., 2020**  
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020**

## От автора

Мои милые, чудесные девочки, девушки, женщины! Книга, которую вы сейчас держите в руках, – маленький путеводитель к молодости и красоте. Я написала ее для того, чтобы вы научились разбираться в непростом мире пластической хирургии, где зачастую за красивой вывеской и восторженными отзывами вместо идеального результата вас может ожидать настоящий кошмар. Возможно, некоторые из вас уже столкнулись с последствиями похода к неопытному специалисту и ищут способы исправить ситуацию. А другие только задумываются о пластической хирургии и хотят узнать о ней все, чтобы не попасться в ловушки клиник. Я не буду отговаривать вас от принятого решения, ведь оно вполне объяснимо: все мы хотим быть молодыми и красивыми, а с возрастом меняются, к сожалению, не только наши взгляды на мир и ценности, но и отражение в зеркале. Так устроена жизнь.

Однако меня огорчает и даже иногда пугает, что порой и девушки 20–25 лет прибегают к таким радикальным методам омоложения, как пластическая хирургия! Милые мои, я хочу вас остановить: в этом возрасте вы и так молоды и прекрасны! Поберегите себя,

свое здоровье и деньги! Ведь так часто по незнанию совсем молодые, очень красивые девочки без особых причин идут к пластическим хирургам, даже не представляя, какого результата сами ожидают. А не очень грамотные специалисты готовы ради наживы провести и не нужную вам операцию. Я хочу предостеречь вас от подобных решений, научить понимать, есть ли у вас показания к пластике, подсказать, как избежать неоправданных хирургических вмешательств.

Помните, что любая операция – это сильный физический и психологический стресс, который может привести к печальным последствиям. Зачастую женщины, идя на пластику, не получают желаемых результатов и отправляются на следующую операцию в надежде скорректировать недостатки, а в итоге попадают в замкнутый круг. Я отлично понимаю, что, перешагнув определенный возрастной рубеж, нам всем хочется повернуть время вспять и вернуть те нежные и юные черты, которое были лет 20 назад. Не забывайте: ваше лицо – это ваша визитная карточка. И за ним нужно всего-навсего правильно ухаживать, но не перекраивать целиком с течением времени. То есть подчеркнуть, а не перечеркнуть! Ведь именно на лицо обращают внимание при первом знакомстве, именно оно формирует имидж человека. И пластика – это всего лишь один из инструментов, который помогает поддержать ваше собственное личико, ваши черты в хорошей форме. Заметьте, я не зря говорю «один из». Сегодня технологии омоложения идут вперед се-

мимильными шагами. И хорошо, что у нас с вами есть выбор! Лечь под нож хирурга вы всегда успеете. А еще возьмите за правило стараться глобально оценивать себя в зеркале. Не концентрируйтесь на отдельных частях тела или лица, особенно на тех, которые вызывают недовольство, воспринимайте свой образ целиком, как это делают ваши собеседники. И побольше улыбайтесь! Я уверена, каждой из вас очень идет улыбка!

В этой книге я собрала всю известную мне информацию на тему женской молодости и красоты. Мы с вами поговорим о том, как стареет лицо, ведь не разбираясь в своей анатомии и возрастных изменениях, вы не сможете понять, какой результат на самом деле хотите увидеть после операции. Вы узнаете, почему та же самая процедура у одних девушек дает превосходный результат, а другим категорически не подходит. Я расскажу, как важно найти своего хирурга, который будет иметь подходящий вам почерк, учитывать естественные особенности вашего лица и стремиться воссоздать ваши собственные молодые черты, а не слепо скопировать чьи-то. Это именно та «изюминка» книги, которую я для вас собрала по крупицам, вряд ли вы еще где-то найдете такую честную и подробную информацию о наших естественных различиях.

Особое внимание мы уделим глазам – зеркалу души. Но я бы даже сказала – глазу! Потому что у одного и того же человека правый глаз отличается от левого. Разница может быть в размере, в длине и ширине

глазной щели, в объеме периорбитальной клетчатки, в расположении, один может быть выше другого, глаза могут отличаться глубокой или близкой посадкой. Но эти тонкости можно увидеть лишь при детальном рассмотрении фотографии, и то если вы сняты статично. Не будем забывать и про асимметрию движения: одна бровь статична, другая нет. И уж если вы собрались что-то в себе менять хирургическим путем, врач должен учесть все эти факторы, а вы должны смело о них спросить. Глаза – ключевая деталь внешности, от нее зависит общее впечатление, которое мы производим на окружающих. И первые признаки старения – первые морщинки – часто появляются именно вокруг глаз. Мы рассмотрим хирургические и нехирургические методы коррекции этих недостатков, роль питания и спорта в сохранении молодости. А еще вы узнаете секреты визажистов, которые подскажут, как выглядеть на восемнадцать без пластики.

И самое главное: я хочу, чтобы вы нашли себя и научились принимать такими, какие вы есть. Это убережет вас от ненужных эмоций, страданий и переживаний, не говоря уже о трате финансов. Может быть, после прочтения этой книги вы по-другому посмотрите на себя, решите выглядеть красиво и естественно и много раз подумаете, прежде чем решиться на экстремальное преобразование. А если все-таки ваше решение непоколебимо, в книге вы найдете практические советы, как избежать роковых ошибок при выборе клиники и врача.

Вы спросите, откуда у меня столько информации на эту тему и почему я решила написать эту книгу. Отвечаю: я сама прошла непростой путь к «молодости». Однажды я тоже совершила необдуманый поступок, о чем жалела потом много лет. Потраченные нервы, выброшенные деньги, подорванное здоровье, мои долгие поиски пути исправления ситуации – все это привело меня к мысли написать книгу, чтобы другие женщины не повторяли моих ошибок.

Что же произошло со мной?

Пойдя на «АП», я не получила «АХ». Результат оказался плачевным. Полгода я засыпала и просыпалась в слезах. Я стала просто одержима идеей непременно исправить ситуацию. А мой врач разводил руками и искренне не понимал, почему я недовольна появившейся асимметрией лица и глаз, несмыканием век и незаживающим шрамом. В итоге он отправил меня к косметологу, чтобы подкорректировать ту самую асимметрию. Эта милейшая женщина посмотрела на меня и вынесла вердикт: ваши глаза стали круглыми. Нужно подождать два года, чтобы «село» лицо. В тот момент у меня была одна мысль: «Как мило! Прямо как в анекдоте: «Доктор, я хотела слегка удивленный взгляд, а получила офигевший». Ну что тут скажешь: хотела как лучше, а получилось как всегда. После этого похода я надолго закрыла для себя двери всех косметологических кабинетов, а о клиниках пластической хирургии забыла вообще. Хотя, как говорят, не зарекайся...

Сразу дам важный совет: прежде чем обратиться к пластическому хирургу, очень тщательно изучите историю врача, а еще лучше сходите в несколько клиник. В погоне за красотой необходимо уметь отличать врача-профессионала от начинающего мастера или афериста. Никогда не кидайтесь на первую попавшуюся клинику, на сайте которой куча положительных отзывов с фото «до и после». Такие отзывы – штука ненадежная, им нельзя верить: бóльшая часть из них проплачена самой клиникой, а фотографии прекрасно обрабатываются в фотошопе. Поэтому 100 раз перепроверьте репутацию клиники, найдите знакомых, которые уже пользовались ее услугами. Знайте: исправление ошибок отнимает гораздо больше времени и средств, чем предварительный мониторинг и скрупулезный сбор информации. К сожалению, я это поняла слишком поздно.

Но продолжу свою историю. Я, конечно, не опустила руки и стала искать выход из ситуации. Я перерыла массу информации: в книгах, в журналах, в Интернете (правда, теперь я была намного осторожнее). И поняла, что я не одинока. Раньше мне казалось (да и, наверно, не мне одной), что все известные люди, прибегающие к пластике, всегда довольны результатом преобразования, да по-другому и быть не может, ведь им доступны лучшие клиники, лучшие врачи. Но нет, так бывает далеко не всегда. Звезды тоже иногда попадают в ловушку горе-хирургов.

В одной из статей я узнала, что известная голли-

вудская актриса Рене Зеллвегер осталась настолько недовольна операцией, что долгое время даже не выходила из дома. И дело не в том, что она злоупотребляла пластикой, как думают многие ее поклонники, – это была врачебная ошибка. А ведь Рене обратилась не в какую-нибудь клинику в отдаленном уголке России, куда, возможно, еще не дошли последние достижения эстетической хирургии. Она могла позволить себе лучшего хирурга в Голливуде и наверняка его и выбрала. Но никто не застрахован от ошибок, как видите...

Конечно, я искала не просто коллег по несчастью, а информацию о том, каким способом они исправляли ситуацию. Я изучила случай Рене вдоль и поперек, но, к сожалению, она нигде не озвучила этапы и методы коррекции. Пришлось искать дальше.

Однажды совершенно случайно у себя в шкафу я наткнулась на старый журнал, в котором была статья о блефаропластике. В статье были указаны и имя доктора, и адрес клиники, в которой он работал. Я, наученная горьким опытом, сначала навела справки о нем, после чего записалась на консультацию.

Наконец-то мои поиски увенчались успехом. Уже на приеме в клинике я поняла, что тот старый журнал – просто подарок судьбы.

Иван, так звали доктора, оказался врачом от Бога, настоящим профессионалом. Я ему очень благодарна. Он меня внимательно выслушал, прочитал интереснейшую лекцию об этапах старения и настоятельно



рекомендовал минимум полгода не прибегать ни к каким процедурам для лица. Я доверилась ему, и действительно – природа сделала все сама.

В дальнейшем я еще не раз встречала таких врачей, ювелиров своего дела. Общаясь с ними, вглядываясь в лица сотен их пациенток на фотографиях, я разглядывала каждый рисунок век, как снежинки. Как не встретишь ни одного повторяющегося узора даже в бесконечных сугробах, так и каждая из нас – особенная, индивидуальная, не похожая ни на кого другого. И в результате я, наконец, поняла, что же кроется за сотнями неудачных пластик, за сотнями недовольных женщин и изуродованных лиц. Сейчас я поделюсь с вами своими открытиями. Так что устраивайтесь поудобнее, вооружайтесь блокнотом и ручкой и начинайте внимательно читать!

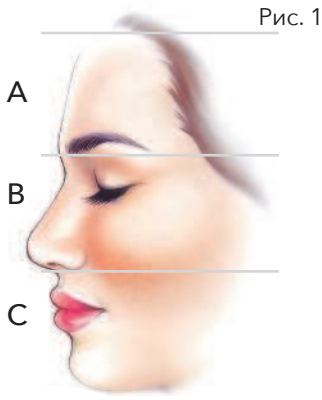
# Искусство стареть красиво

Мои милые, эта книга по большей части будет посвящена глазам. Но мы не можем рассматривать их отдельно от всего лица. Ведь тогда мы не сможем понять, почему появляются морщины в этой области, а значит, и хорошего результата в омоложении не добьемся. Да и вообще, если не знать, что такое молодость и что такое старость, как понять, что мы добились именно омоложения, а не противоположного эффекта? Так что будем разбираться, как с возрастом меняется лицо в целом.

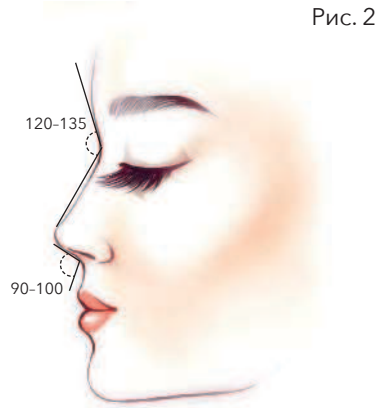
Но сначала давайте задумаемся, что же такое красота. Есть даже прекрасная фраза: «Женщина счастлива, когда считает себя красивой. Но у каждой свое представление о красоте». Очень важно, чтобы это представление совпадало у вас и у вашего хирурга. Каждый специалист этого профиля – художник, который рисует на вашем лице картину, оставляя свой отпечаток. Кто-то копирует известных мастеров, кто-то выработал свой собственный неповторимый стиль, а кто-то еще не научился даже делать красивые эскизы, но уже стремится зарабатывать. Чтобы ваша операция стала шагом к иде-

альному результату, еще до того, как лечь на операционный стол, вам нужно твердо понимать, какой рисунок использует ваш доктор и подходит ли он именно вам. Важно, чтобы врач посмотрел ваши собственные фотографии в юности и при работе стремился именно к этой картине, а не занимался просто штамповкой лица по какому-то навязанному стандарту. В противном случае полученный результат может вас совсем не обрадовать, а даже наоборот. Моя история – наглядный пример.

После неудачной пластики в поисках секрета красоты я изучала различную литературу и, как мне кажется, раскрыла его. Красота – это прежде всего гармония: определенные пропорции и симметрия. И хотя представления о красоте постоянно меняются, все-таки, как показывают исследования, существуют идеальные пропорции лица, которые определяют его привлекательность. Вы будете удивлены, но эти пропорции отражает то самое «золотое сечение», открытое еще в античные времена. В чем заключается закон «золотого сечения»? Представьте любой отрезок и мысленно поделите его на две неравные части. Если при этом меньшая часть будет относиться к большей так же, как большая ко всей длине отрезка, – получится «божественная пропорция». Примеры ее широко представлены в человеческом лице и теле. Кстати, на сегодняшний день самой красивой женщиной в мире признана модель Белла Хадид. Ее внешность на 94% соответствует правилу «золотого сечения», что делает ее максимально приближенной к идеалу.



$$A = B = C$$



Чтобы определить пропорции лица, его обычно делят на три части. Верхняя треть – от линии роста волос до надпереносья. Средняя треть – от надпереносья до подносовой точки. Нижняя треть – от подносовой точки до самой нижней точки подбородка. У пропорционального лица все три части равны (рис. 1, 2).

Теперь о симметрии. Красивое лицо должно быть симметричным. Срединные точки лба, носа, подбородка

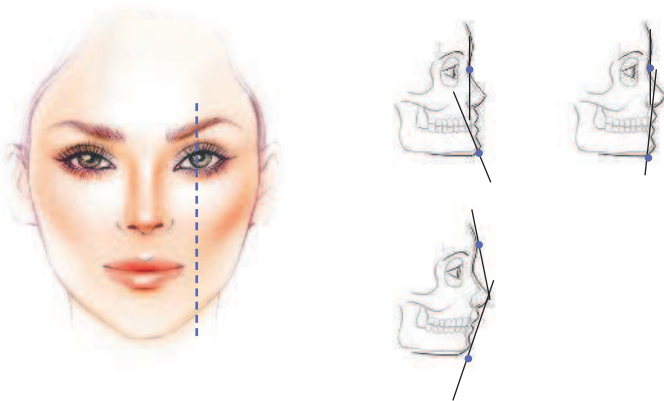


Рис. 3