

Психосоматика жіночих захворювань.

Ксенія Карачун

Психосоматика захворювань

Психосоматика жіночих захворювань.

1. Мастопатія. Фіброаденома.
2. Фіброаденома молочної залози . Рак молочної залози.
3. Правила гарних відносин.
4. Кіста яєчників. Полікістоз.
5. Психосоматика ендометріозу.
6. Ендометрит. Рак матки.
7. Міома матки.
8. Ерозія шийки матки.
9. Цистит .
- 10.Порушення місячного циклу.
Сильні місячні.
11. Молочниця.
12. Методи корекції.

«Матка
символізує храм
творчості жінки»

Мене звати Ксеня Карачун. Я ваша Персональна Фея.



Перед вами одна з частин Великої книги «Психосоматика захворювань» – «Жіноча хвиля або мої жіночі захворювання».

Майже кожна жінка стикається з гінекологічними захворюваннями. Жіночі хвороби вражають статеві органи, а також репродуктивну систему жінки – матку, яєчники, придатки тощо. Чим раніше жінка помітить у себе ознаки того чи іншого захворювання, тим успішніше буде його лікування.

Щоб виявити гінекологічне захворювання, необхідно раз на півроку проходити огляд у лікаря-гінеколога. Однак, якщо жінка помітить у себе симптоми захворювання, вона повинна відразу ж звернутися до лікаря. На жаль, деякі захворювання важко визначити самотійно, оскільки вони можуть протікати приховано. Гінеколог зможе їх виявити під час огляду або вивчення мазка.

Тому, якщо у вас є проблеми – **зверніться до лікаря**. Ця книжка не лікує, вона допоможе виявити першопричину вашого захворювання!

Давайте згадаєм істину, що кожна негативна емоція, яка викликає напругу, впливає на наш стан здоров'я. Організму потрібен час на відновлення. Цей час і є хвороба. Мета моєї книги – навчити вас усвідомленню. Хочу, щоб ви побачили, які думки та образи призводять до тих чи інших важких захворювань. Коли ми розуміємо суть, то нам автоматично вистачає сил більше не «жувати цю емоційну гумку». Нам потрібно прийняти рішення – не думати про це і все закінчиться. Ось тут і настає фаза Зцілення.

І почнемо ми нашу розмову з грудей.

Мастопатія. Фібroadенома.

Мастопатія – це захворювання, при якому в тканинах молочних залоз відбувається розростання сполучної залозистої тканини з утворенням ущільнень або кіст на тлі порушення гормонального фону. Це приносить нам чимало переживань і страждань від постійного болю. Звичайно ж, при перших симптомах потрібно відразу звернутися до лікаря і паралельно використовувати засоби натуральної медицини.

У жінці закладена програма, яка направлена на те, щоб нагодувати її дитину в будь-якому віці. Навіть у тварин, коли дитинча хворіє або отримує травму, йде збільшення залозистої тканини молочної залози, щоб підтримати у дитини імунітет. Що вже говорити про жінок. Як тільки хворіє дитина, молоко прибуває. Варто зазначити, що це в тих випадках, коли ми не заважаємо природі своїми нервами. Отже висновок впливає сам. Основна причина росту тканини молочної залози – це переживання жінки про почуття та здоров'я її дітей.

Про онкологію протоків поговоримо пізніше.

Знову ж таки усвідомте, як ви сприймаєте чоловіка та родичів. Можливо переживаєте за них як за малих дітей? Ці наші переживання також можуть бути причиною захворювання молочної

залози. Цей внутрішній конфлікт так і називають – конфліктом домашнього вогнища.

Проаналізуйте свої думки про дітей та своє ставлення до чоловіка, родичів, батьків, усвідомте, що діти виростають й мають вчитися на своїх помилках. Дайте їм шанс вирости. Прийміть це. Поговоріть з домашніми. Не можете поговорити, напишіть їм лист про свою любов та турботу. Опишіть, що ви усвідомили свої помилки і прикладаєте всіх зусиль, щоб вони мали більше свободи вибору. Ви приймаєте їхнє доросле життя, не будете сварити за помилки, а намагатиметесь допомогти їх виправити. Домовтеся з рідними, що для вашого спокою вони будуть повідомляти вас про свої дії та плани.

Фібroadенома молочної залози . Рак молочної залози.

Жіночі груди – складний орган, що виконує важливу функцію утворення молока і вигодовування дитини. Як не дивно, це тип потової залози, яка змінила свій вигляд у процесі еволюції і почала виробляти молоко. Але я б сказала інакше: це залоза, по якій тече наша любов та турбота до наших рідних. У ту мить, коли ми хочемо передати її, а у нас не виходить, утворюється пробка. Жінка страждає, коли не вистачає спілкування та відбувається розрив відносин у сім'ї. Її не навчили виражати свою любов. Візьміть листок і напишіть декілька пунктів, яким чином ви можете показати свою любов та турботу. Наприклад, позвонити та побажати гарного ранку і т.д.

Поговоримо про наслідки цих ситуацій.

Фібroadенома молочної залози — найпоширеніша патологія, що супроводжується утворенням ущільнення в грудях.

Рак молочної залози — злоякісна пухлина залозистої тканини. Рак молочної залози (рак грудей) розвивається подібно до інших злоякісних пухлин в організмі: клітини залозистої тканини в результаті мутацій, що відбулися в них, починають швидко ділитися, утворюючи пухлину і вторинні пухлинні осередки. Точні причини виникнення цього онкологічного захворювання медикам

поки не відомі, але успішне лікування раку молочної залози можливе в тому разі, якщо новоутворення вчасно виявить фахівець.

Теорій виникнення захворювань грудей і навіть їх індивідуальних особливостей розвитку в експертів психології і психіатрії досить багато. Вчені єдині у тому, що жіночий організм найбільш чутливо реагує на будь-які зміни в установленому режимі життєдіяльності. Навіть при невеликому стресі, наприклад, підготовка до сесії, абсолютно здорові дівчата можуть помітити порушення менструального циклу. Стан молочної залози тісно пов'язаний із фазами менструального циклу. Крім цього, пролактин, який, якщо відсутня вагітність жінки, виробляється гіпофізом під час сильного і тривалого стресу, навіть в незначній кількості може провокувати появу фіброаденоми. Будь-яке порушення емоційного фону може спровокувати неправильну роботу ендокринної системи і, як наслідок, появу різних патологій. Різні частини тіла, їх функція і розвиток тісно пов'язані насамперед із центральною нервовою системою, при цьому ендокринні залози виступають у ролі регулюючої сили.

Психосоматику раку молочної залози вивчають досить довго. Поява онкологічного захворювання, яке зумовлене порушенням розвитку клітини, як стверджують вчені, на 88 % залежить від психосоматичних порушень.

Якщо згадати про те, що мастопатія, яка є доброякісним новоутворенням, може розвинутися через численні причини, то перехід у злоякісну форму цієї пухлини можливий через ще більш сильне емоційне потрясіння.

Серед причин розвитку злоякісної пухлини в молочній залозі виділяють такі:

- почуття самотності (смерть близької людини і навіть тварини, переїзд в інше місто і т.д.);

- неможливість висловити власну думку;

- потрапляння в залежність від якогось родича (знайомого, чоловіка).

При цьому, якщо в дитинстві з якоюсь обставиною вдалося змиритися, то постійні спогади й переживання тих сюжетів рано чи пізно зіграє злий жарт і, можливо, почнеться мастопатія або ж будь-яке інше захворювання.

А при повторній ситуації, коли довелося пережити нове потрясіння, наприклад, помер коханий чоловік або досі немає можливості жити за власними уподобаннями, без порад близьких, рак цілком може атакувати організм.

У будь-якому разі нам корисно буде навчитися будувати стосунки з рідними, особливо зі своїми чоловіками.

Давайте введемо правила гарних відносин.

Коли дві абсолютно різні людини поєднують свої долі й починають будувати спільне життя, непорозуміння і сварки неминучі. Головне, як виходити із ситуації. Існують правила хороших відносин, які ніколи й за жодних обставин порушувати не можна. Давайте їх пригадаємо!

1. Будьте уважні й поблажливі один до одного. Давайте повернемося в той період, коли ви тільки познайомилися і почали спілкуватися. Ви не помічали дрібні огріхи вашого партнера – вам все подобалося і вас все влаштовувало. Чому ж раніше його риболовля або зустріч з друзями викликали у вас тільки розчулення, а зараз переростає в бурхливе обурення, невдоволення і з'ясування відносин?

2. Не ображайте, не вживайте образливих слів. Через якийсь час вам буде дуже соромно за слова, які ви сказали в пориві гніву. А виправити це буде неможливо!

3. Нікому й ніколи не розповідайте про ваші проблеми з партнером (ні друзям, ні колегам, ні родичам). Щоб зберегти гарні стосунки, ніколи не втягуйте інших людей у конфлікти. Спробуйте самі знайти «середню лінію трикутника». Необхідний діалог. Але до діалогу потрібно переходити, коли пристрасті вщухнуть і буде нормальний емоційний і психологічний стан.

4. Як же все-таки вийти з конфлікту? Посмішка, добре слово позбавляють партнера агресії, пом'якшують напружену обстановку.

5. Влаштовуйте маленькі сімейні свята – день знайомства, день першого поцілунку, день заручин. Це згуртує вас і зробить відносини яскравішими й насиченішими. Виділіть час для обіймів. Щоб новий день почався з посмішкою, потрібно всього лише кілька хвилин. Намагайтеся якомога частіше обіймати свою кохану людину, цілувати її, притискатися до неї. Це дуже приємно, навіть якщо це і не приведе до сексу.

6. Не контролюйте партнера. Не обманюйте. Рано чи пізно все таємне стане явним, брехня вийде на поверхню. Брехня здатна вбити довірливі відносини між людьми, а в підсумку зникне повага.

7. Приберіть звичку скаржитися. Не потрібно скаржитися на все, що відбувається у вашому житті. Станьте оптимістом.

8. Стежте за своїм зовнішнім виглядом. Найчастіша помилка пар – вони сприймають любов своєї половинки, як щось належне. Адже партнер любить вас не тільки за ваш внутрішній світ, а й очима. Його має до вас тягнути, він повинен захоплюватися вами. Якщо буде саме так, то у вас не виникне причин ревнувати й розчаровуватися.

9. Намагайтеся давати, не просячи нічого взамін. Дійсно, якщо вам хочеться отримувати, то потрібно спочатку запропонувати щось

людині. Так, звучить це як парадокс, але це дійсно так і є. Якщо ви хочете побудувати справді хороші стосунки, то потрібно забути про розрахунок і егоїзм. Ваші добрі й щирі наміри обов'язково знайдуть нагороду.

10. Вмійте прощати скоєні помилки. Кожна людина може помилитися в житті. Тому варто прощати помилки, які зробив ваш коханий. Найголовніше, щоб людина усвідомила свою провину. Якщо вона зробила це, то не потрібно далі з'ясовувати стосунки і згадувати їй про це ще тривалий час.

Ніколи не переставайте пізнавати один одного. Бережіть і цінують один одного!

Кіста яєчників. Полікістоз.

Яку функцію виконують яєчники у жінок? Функцію збереження та дозрівання жіночих яйцеклітин, яку направлено на продовження роду.

Задумайтеся, в яких випадках організм вважає, що потрібно активувати тканину яєчників, зробити їх більш ефективними для виконання своїх функцій? Тоді, коли продовженню роду загрожує небезпека.

Після вирішення конфлікту, коли жінка втрачає дитину або дитина перебувала в небезпеці, у жінки може утворитися кіста яєчника. Коли ми говорили про втрату, йшлося не тільки про дитину, а й про домашніх тварин.

Кіста може розвиватися після довгого та сильного бажання завагітніти. Наприклад, жінці близько сорока років, вона хоче мати дитину, але якоюсь своєю частиною розуміє, що вже пізно, що вона втратила можливість мати дитину. Конфлікт у думках про ненароджену дитину може призвести до утворення кісти яєчника.

Цей конфлікт може виглядати як втрата коханого. Наприклад, взаємини між чоловіком і жінкою. Будуть вони разом чи ні? І ось коли чоловік і жінка врешті вирішили бути поруч, у жінки спрацьовує процес емоційного одужання після переживань, починає рости кіста. Якщо переживань було багато, але вони неглибокі, то може почати розвиватися полікістоз яєчників.

Як же працювати з цими ситуаціями? Задайте собі декілька запитань:

-Які зміни відбувалися в моєму житті і хто був причиною цих змін?

-Які емоції відчувала?

-Як я все пережила?

-Хто та людина (ситуація), через яку я тепер страждаю?

Психосоматика ендометріозу.

Що таке ендометріоз? Це доброякісне розростання за межами матки ендометрію – тканини, яка в нормі є тільки всередині матки. Ендометріоз діє в організмі жінки за законами злоякісної пухлини. Скористаємося методологією. Клітини ендометріозу не перебувають вдома. Вони покидають межі матки і розростаються в інших місцях. Таким чином основний конфлікт ендометріозу можна записати так: «Мій дім не тут. Він десь там». Дівчина (жінка) шукає свій дім. Найімовірніше на це є причини, які ви можете озвучити. Їй некомфортно дома, сумно або ж вона відчуває, що її не люблять. Так, це тільки її фантазії, але вона починає шукати свій дім за його межами.

Думаю прикладів ви самі зможете навести досить: мама одначка і дівчина, яка бачить мамині пошуки чоловіка. Дівчинка-підліток, яка росте в сім'ї, але місця їй там немає. Кожен зайнятий собою, а стосовно неї тільки критика та тотальний контроль. Таких ситуацій багато.

Ендометріоз може значно зменшитися, коли ми самі створимо свій дім, а не будемо чекати цього від інших людей. Навіть у гуртожитку можна створити власний куточок, було б бажання.

Таке захворювання може виникнути і на фоні стресу під час викидня або ж абортів на підсвідомому рівні. У такої жінки

прописуються відчуття, що вона не може створити гарний куточок для своїх дітей. Знову ж таки, потрібно створити затишний куточок для себе і своєї сім'ї. Вищими силами прописано, що жінці важливе відчуття домашнього затишку для душевного спокою. Якщо у неї немає цих відчуттів, то вона може відчувати дискомфорт, який із часом призведе до захворювання.

Ендометрит. Рак матки.

Які переживання можуть призвести до захворювання, що пов'язані зі слизовою оболонкою матки? Емоційна образа на чоловічу стать; неприємні переживання, пов'язані з сексом; жінка вирішує, що вона більше не потрібна своєму чоловіку.

Новоутворення цього органа можуть бути спровоковані негативними емоціями, пов'язаними з сексуальним життям. Якщо жінка не приймає свою приналежність до слабкої статі, незадоволена своїм тілом, вона може стати жертвою раку матки. Іноді хвороби цього органа свідчать про почуття провини щодо своїх дітей або взаємовідносин із чоловіком. У деяких випадках такими захворюваннями страждають ті, хто займається сексом з людиною, до якої не відчують ні потягу, ні любові. Тоді пухлина може стати своєрідним виправданням для відмови від статевого життя, відкидання і уникнення партнера.

Коли хвороби матки стають перешкодою для народження, це може означати, що жінка підсвідомо хоче мати дитину, але боїться собі в цьому зізнатися, і її тіло ніби «відключає» фертильну функцію. Ще одним фактором, який може викликати розвиток раку матки, є тривога за життя дітей, переживання їхніх невдач як власних. Наприклад, мати, яка дізналася, що її дочку кинув хлопець або її звільнили з роботи, може так сильно страждати, що ризикує підірвати здоров'я.

Часто пухлини репродуктивної системи виникають у жінок, які жертвують усім своїм часом, силами й енергією заради дітей, забуваючи при цьому про свої потреби і власне самопочуття.

Міома матки.

Міома матки — це доброякісне новоутворення, що виникає з м'язових клітин міометрію (середнього шару матки). У літературі трапляються й інші назви: лейоміома та фіброміома. Вони точніше визначають сутність патологічного процесу. Лейоміома — це пухлина з гладком'язових волокон. Фіброміома характеризується великою кількістю сполучної тканини. Такі пухлини – одна з найпоширеніших проблем у гінекології. Близько 70 % жіночого населення має міоматозні вузли, які здебільшого не викликають симптомів і діагностують їх випадково під час планового огляду в лікаря-гінеколога.

М'язи матки дають змогу утримувати дитину всередині мами, а при родах допомагають виштовхувати дитину. Тому наростання цих клітин пов'язане безпосередньо з темою виношування дитини. Згадка про затяжні та довгі роди, неефективні потуги можуть призвести до міоми. Нереалізовані творчі проекти ми також можемо віднести сюди. Міома матки часто виникає у жінок, які постійно будують плани, висувають нові ідеї, прагнуть їх втілити, але при цьому не мають чіткого бачення і цілісної концепції.

Існує ще одна проблема – це відкритість жінки у стосунках. Буває, що навіть заміжні жінки, які оцінюють свій шлюб як щасливий, після більш детальних опитувань підтверджують, що

соромляться своєї оголеної фігури та в деяких випадках відчують напругу в сексі. Насправді багатьох з нас опановує страх перед статевим актом, хоч зовні це ніяк не проявляється. А ось при роботі з підсвідомістю ми відчуємо блоки десь внизу живота. Організм починає вирішувати цю проблему і створює перепону для проникнення порушника спокою у вигляді міоми.

Сучасна медицина лікує міому консервативно або за допомогою скальпеля хірурга. Цього лікування буває достатньо, коли вирішено ваші внутрішні конфлікти та змінено ставлення до ситуації.

Ерозія шийки матки.

Якщо йдеться про ерозію, шукайте чоловіка, який відвернувся від жінки і більше не хоче її. Насправді це можуть бути фантазії жінки, її емоції та сприйняття цієї ситуації. Поки вона переживає, що чоловік більше її не хоче, її організм береться вирішувати цю проблему. На слизовій починають утворюватися виразки. Ерозія може призвести до злоякісної пухлини, якщо жінка буде весь час «жувати енергетичну жуйку». Вона зависає в своїх переживаннях. Проблема не вирішується.

Основні причини появи ерозії шийки матки з погляду психосоматики:

- глибокі переконання в своїй непотрібності коханій людині;
- образи на чоловіків (на тлі ураженого жіночого самолюбства з'являються ерозії і виразки на шийці матки);
- відсутність задоволення від сексу;
- невміння або небажання будувати відносини з чоловіками;
- відсутність дітей через різні причини;
- постійне прагнення всім догоджати, лестощі, безперервне придушення власних бажань (матка стає менш активною);
- неприйняття власного тіла, невміння демонструвати жіночність, брак впевненості в собі або в почуттях коханого чоловіка.

Луїза Хей — відомий американський психолог — займалася розкриттям жіночності. Вона вважала, що психосоматика ерозій та інших патологій шийки матки пов'язана з відсутністю гармонії в собі — жінці слід навчитися сприймати себе такою, якою вона є, навчитися відчувати себе в своєму тілі, як в зоні власного комфорту.

Лууле Віїлма вважає, що саме дратівливість, гнів і образа на оточення, які заважають жінці стати хорошою матір'ю, є основною причиною розвитку ерозії шийки матки. Як тільки жінка позбудеться комплексів щодо своєї материнської неспроможності, хвороба зникне.

Ліз Бурбо визнає, що ерозії шийки матки розвиваються на фоні емоційного блокування. Матка асоціюється з початком нового життя, якщо жінка не може народити дитину, не здатна до зачаття, вона страждає через постійну душевну боротьбу. Зі страху починають розвиватися патологічні процеси в дітородному органі. Інша причина — постійне невдоволення собою як матір'ю, відсутність батька у дитини, розчарування в материнстві.

Олег Торсунов вважає, що психосоматика ерозій пов'язана з браком справді жіночих якостей: лагідності, м'якості, вміння поступатися.

Сергій Коновалов — фахівець в енергоінформаційної терапії — стверджує, що психосоматика ерозій та інших захворювань шийки матки пов'язана з образами на чоловіків.

Олександр Астрогор — фахівець кармічної медицини — зазначає, що матка — місце накопичення жіночої сили, це найчутливіший орган, на його стані відображаються всі удари долі. Душа може відсторонитися від неприємностей, а дітородний орган вбирає в себе весь негатив.

Патології шийки матки рідко коли діагностують у жінок з плавними формами, співочим голосом, у м'яких і поступливих жінок. У них немає проблем із кровообігом і обміном речовин, що знижує ризик розвитку гінекологічних захворювань. Жорстокість і грубість порушує потік крові в судинах, які живлять дітородний орган, що і призводить до виникнення різних відхилень.

Цистит.

У медицині циститом називають захворювання запального характеру, яке виникає в сечовому міхурі. Така хвороба характеризується частими та болючими сечовипусканнями. Майже всі медики вважають, що цю недугу викликають переохолодження та інфекції. Однак багато фахівців стверджує, що, крім фізіологічних, існують і психологічні причини розвитку цієї хвороби. Так яка її психосоматика?

Причиною циститу є «територіальний конфлікт». Тому найчастіше цю хворобу діагностують тоді, коли ми змінюємо місце проживання або йдемо з роботи. Тобто нас викидає зі своєї зони комфорту. Організм допомагає нам мітити свою територію, коли в хаосі життя звучать у підсвідомості фрази: «Я хочу мати своє місце», « Я хочу посидіти одна, щоб мене ніхто не зачіпав».

Що потрібно для одужання? Допомога лікарів та відповіді на такі запитання:

Чи маєте ви право на свої почуття і думки, особистий простір?

Чи відчуваєте ви провину за бажання побути однієї?

Чи впевнені ви у своїх силах?

Чи готові ви взяти на себе відповідальність за зміни в своєму житті?

Непогано розкритий образ людини з циститом у фільмі за однойменним романом Стівена Кінга «Зелена миля» (1999 р.). Том Хенкс у реальному житті і за сюжетом фільму грає роль людини з високими моральними цінностями й ідеалами. Вилікував його від запалення сечового міхура засуджений на смертну кару чорношкірий Джон Коффі. Рекомендую цей фільм для перегляду.

Порушення місячного циклу.

Розлад циклу або відсутність менструації в психологічному контексті свідчить про те, що дівчина або жінка заперечує свою природу, свою жіночність. Вона не задоволена своїм тілом, боїться бути сексуальною. Помічено, що цикл приходить у норму, коли жінка входить у якийсь жіночий колектив із хорошим моральним кліматом. Постійне спілкування з представницями прекрасної статі нормалізує потік жіночої енергії, і часто саме завдяки цьому менструація нормалізується.

Сильні місячні.

Давайте розберемо причину переживань, на яку так реагує ваш організм:

- витік з вас, як ознака, що хтось забирає вашу енергію;
- відчуття, що ви не можете покластися на свого чоловіка. При цьому ви звалюєте на себе всю чоловічу роботу і берете на себе чужі обов'язки.

Молочниця.

Психологічна причина виникнення цього неприємного захворювання – небажання займатися любов'ю з партнером. І вона буде з вами доти, поки секс із коханим не почне приносити задоволення.

Методи корекції.

Психосоматика допомагає не тільки виявити причини розвитку жіночих захворювань, а й скоригувати поведінку жінки, що сприяє швидкому одужанню, зниженню ймовірності розвитку рецидиву патології.

Ментальне блокування. Жінці слід стати максимально відкритою для нових ідей, вона повинна навчитися хотіти змінити своє життя. За допомогою цього методу усувають почуття провини, прибирають страхи, що дає змогу налагодити відносини з чоловіками.

Жінка має навчитися прощати, стирати з пам'яті непотрібні події, перестати дивитися на оточення з неприязню, позбутися зарозумілості й докорів сумління, бо інакше виникнуть онкологічні процеси в організмі.

Створити позитивні установки, прибрати з лексикону слова «повинна», «зобов'язана».

Якщо в минулому був невдалий, травматичний сексуальний досвід, потрібно один раз виплеснути гнів, відпустити негативні думки і емоції, не тягнути минулий досвід в нові відносини.

Якщо психосоматика захворювань спровокована нинішніми відносинами, сексуальною незадоволеністю, то буде потрібна допомога партнера.

Щоб уникнути гінекологічних проблем, варто вміти розслаблятися, відпускати всі негативні думки і емоції, а в цьому допоможе медитація, йога, арт-терапія.

Психологи вважають, що причини розвитку захворювань слід шукати в підсвідомості, але багато лікарів негативно ставиться до психосоматики. Кращий спосіб усунення патології — комплексний підхід. Гінеколог зможе підібрати лікарські засоби, дасть рекомендації щодо кращого і найбільш безпечного методу лікування.

Психотерапевт допоможе поліпшити психоемоційний стан, позбутися непотрібних образ, комплексів і хибних переконань, навчить правильно будувати відносини з чоловіками.

Любіть Себе і Бережіть Свою Жіночу Природу!

УДК 618.1: 159.98 К 21

<http://especially-women.com/>

<https://www.facebook.com/karachun.o>

<https://www.youtube.com/user/MsOkcana>

https://www.instagram.com/feya_ksu

Персональна Фея

