

## CRISTINA TÁRREGA

# “Nos cuidamos por fuera, pero ¿y las cañerías qué?”

► La periodista acaba de publicar su segundo libro sobre consejos de belleza, ‘Una solución quiero!’

SUSANA GOLF VALENCIA

**-¿Para presumir hay que sufrir?**

-Hay que ser disciplinado, sufrir no. Pero en la vida todo cuesta. Lo que no hay que ser es preso de nada. Yo no lo soy.

**-¿Y gastarse una pasta?**

No, no. Hay masajes que te cuestan 50 euros cuando no tienen que valer más de 30 y no debería tocarte la espalda nadie más que un buen *fisio*. Hay que estar bello de forma saludable. ¿Por qué hago este libro? Porque llevo años abriendo la boca de las barbaridades que veo: gente que se ha quedado en el camino, depresiones...

**-Depilarse, vale; someterse a peelings, pase, pero ¿irrigarse el colon?**

-Eso es maravilloso. En Europa es una práctica muy usual. Nos cuidamos por fuera, pero es que las cañerías están tremendas: son seis metros de intestino grueso y seis de delgado. De vez en cuando hay que limpiar cañerías.

**-¿De verdad se pone esperma de ballena en el cabello?**

-No es esperma, es el aceite que lleva la ballena en la cabeza. Viene de Colombia, República Dominicana y allí le llaman así.

**-También recomienda para la piel autotransfusiones de sangre...**

-Eso es estupendo. Te la centrifugan y te la ponen. Plasma rico en plaquetas. Somos lo que comemos y lo que defecamos. Si preguntas en una farmacia, lo que más venden son laxantes. Yo he descubierto el magnesio. Es fundamental ir al baño todos los días.

**-Dice usted que en España son muchos los que se operan y pocos los que lo confiesan. ¿Cuántas cirugías estéticas reconoce usted?**

-Yo tengo una reducción mamaria. Tenía problemas en la espalda. Las valencianas normalmente somos pechugonas y de cara redonda, *paelletas*. Y luego, por genética fa-



Cristina Tárrega. ANDREA SABINI

miliar, el párpado me colgaba. Y me lo quité. Eso se lo han hecho compañeros y compañeras mías, todos, pero no lo dicen. “Yo solo me he hecho el *bótox*”, dicen, y te tienes que callar. De todos modos, yo no soy procirugía. Creo que hay muchas cosas que se pueden hacer antes para retrasar o no llegar nunca a la cirugía.

**-Dietas hay tantas como colores, pero ¿pueden ser bombas de relojería?**

-Yo probé una para poder hablar de ella y acabé en el hospital con cálculos en el riñón. Yo creo que la mejor dieta es la de siempre, comer cinco veces al día y poco. Hay unas verduras maravillosas, unos tomates que no se pueden soportar, el pescado... y los carbohidratos siempre antes de las seis de la tarde. Si no tienes dinero para un endocrino, te vas a la Seguridad Social, pero no te compras un libro para hacer dieta.

**-Está hecha una Helena Francis...**

-En realidad, yo soy periodista, pero entiendo que hay un vacío legal y de información y mucha publicidad y agresividad de venta. Hay que saber qué hay dentro del envase de cada crema y qué funciona.

**-¿Qué consejo le daría a la duquesa de Alba de cara a su boda?**

-La duquesa se lo ha pichado todo en la época de la silicona. Yo la quiero mucho pero el pelo se lo debería cuidar un poco más. Hay una cosa maravillosa, el *bótox* para el cabello.