



INTRODUCCIÓN

κόσμος orden; conveniencia; orden del universo; organización; mundo; cielo; ornamento; gloria; honor.

El término cosmética en nuestros días está íntimamente relacionado con el aspecto físico, con la belleza, pero el concepto de belleza no ha sido siempre el mismo: en la Grecia clásica, por ejemplo, la belleza era un conjunto de cualidades que suponía una armonía entre el cuerpo y el espíritu y no se basaba sólo en los aspectos perceptibles.

No podemos acercarnos a este aspecto de la vida cotidiana en la antigüedad sin advertir que el cuidado del cuerpo no se realizaba para adquirir y aparentar belleza o sólo por motivos higiénicos, tenía un importante componente religioso y connotaciones sociales, ya que los productos utilizados eran muy caros y en el ritual del baño tenía que participar un grupo de esclavos, hechos que denotaban claramente el estatus social de la familia.

Para poder hacer una aproximación a cómo cuidaban el cuerpo los antiguos romanos y romanas el cuaderno presenta cuatro partes diferenciadas:

- Los baños: privados y públicos.
- Los perfumes.
- La cosmética.
- Los peinados.

LOS BAÑOS PRIVADOS Y LA HIGIENE

En un principio, los romanos se lavaban a diario la cara, las manos, las piernas, los pies y los dientes ; los médicos también recomendaban un baño cada ocho o nueve días, coincidiendo con las *nundinae*. Pero la mayor parte de las casas romanas no disponían de un espacio específico para el baño, sino que se utilizaba un recipiente adecuado junto a la cocina (*culina*) así resultaba más fácil calentar el agua y retirarla después del baño.



Alrededor del siglo III a.C. se generalizó la costumbre del baño y, en las casas más ricas empezó a construirse una habitación específica, la *lavatrina* o *balneum*, que también estaba al lado de la cocina para aprovechar las conducciones de agua y que se calentaba con braseros. En algunas grandes casas o villas de propietarios muy adinerados el *balneum* se calentaba con una construcción llamada hipocausto, muy característica de las termas.

Para la limpieza diaria no se utilizaba el jabón, que sólo tenía un uso médico o para lavar la ropa.

Tampoco se conocía la pasta de dientes y para dejar los dientes blancos era sustituida por sal gorda, piedra pómez triturada, polvo de dientes de perro o bicarbonato, elementos todos muy abrasivos que se aplicaban con esparto; éste hacía la función del cepillo de dientes. Para eliminar los restos de comida se empleaba una hoja de lentisco, plumas o un instrumento específico.

*"Lentiscum melius: sed si tibi frondea cuspis
defuerit, dentes pinna levare potest".*

"Es mejor el Lentisco, pero si te faltara una hoja afilada, puedes limpiar los dientes con una pluma". Marcial, *Aphoreta*, 22.

También se utilizaba la orina fermentada para blanquear los dientes y limpiar a fondo las encías (concretamente la orina de Hispania era muy apreciada y generó un comercio importante entre la península y Roma). Para conseguir un buen aliento masticaban hojas de menta o tomaban unas pastillas hechas de menta, rosas o mirra.



Se han encontrado algunos restos arqueológicos que demuestran la importancia de la higiene entre los romanos, un equipo básico de limpieza podía estar formado por las siguientes piezas:

- **Volsella**: pinzas para la depilación.
- **Culter**: para limar y limpiar las uñas.
- **Dentiscalpium**: una especie de hoz pequeña para la limpieza de los dientes.
- **Auriscalpium**: como una cucharilla para limpiar los oídos.

Estos instrumentos podían estar hechos de metal, de hueso o de marfil.

La depilación también formaba parte de la higiene y era habitual tanto en hombres como en mujeres. Se utilizaban las pinzas para depilar, ceras, resinas, la miel y, especialmente para hombres, cremas depilatorias hechas de resina, brea, aceite y cera (*dropax*). Un sistema curioso de depilación consistía en friccionar la piel con nueces quemadas.

LAS TERMAS



En el mundo romano las termas, o baños públicos, eran llamados así por el ambiente caldeado de algunas de sus salas. Tenían diferentes funciones, además de las puramente higiénicas: servían también para practicar gimnasia (*mens sana in corpore sano*), para fomentar la vida social entre los ciudadanos y, en ocasiones, como terapia medicinal. Las sesiones de hidroterapia se hacían en varias fases que beneficiaban el organismo en diferentes aspectos: la inmersión en agua caliente era beneficiosa para desintoxicar el organismo mediante la diaforesis, para modificar la presión arterial y la circulación sanguínea; también estaba indicada en algunas afecciones del intestino y del hígado, en cambio estaba contraindicada en el tratamiento de la tisis, el hematosis, los nervios, la atonía gástrica, la gangrena y las afecciones oculares.

Las sesiones en las termas se podían hacer siguiendo un orden: baño en la sala caliente, **caldarium**, reposo en la sala tibia, **tepidarium**, y finalmente baño frío en el **frigidarium**. Después de la inmersión en agua fría se realizaban unciones y masajes y se pasaba a realizar prácticas deportivas, aunque esta práctica se podía hacer al principio, antes del baño caliente, porque los romanos podían seguir diferentes itinerarios según sus gustos y edades. En algunas termas había también una sala caliente para hacer baños de sudor, el **laconicum**, llamado así por provenir la costumbre de alternar vapor caliente y baño frío de Laconia:

“...ritus si placeant tibi Laconum,
contentus potes arido vapore
cruda Virgine Marciave mergi...”

“... Si te gustan las costumbres de los laconios, cuando ya tengas bastante vapor caliente, puedes entrar enseguida en el agua fría Virgen o Marcia.” Marcial, *Epigrammata*, VI, 42.

Los ciudadanos llevaban a las termas objetos necesarios para la higiene: botellas con aceites o ungüentos, estrígilos (hierros para limpiar el cuerpo), jabón y algunas ropas para secarse el cuerpo. Para guardar los trajes y los objetos los romanos iban acompañados de uno o más esclavos o contrataban los servicios del *balneator*, el encargado del buen funcionamiento de los establecimientos públicos.

A las termas, como edificios públicos, iba todo tipo de gente: jóvenes, viejos, ricos, pobres, hombres y mujeres. Las mujeres no compartían los espacios con los hombres: o bien tenían horarios diferentes o acudían a termas femeninas, más pequeñas que las masculinas, pero con las mismas salas.



El horario de las termas varió según la época, pero en general se abría antes del mediodía y se cerraba a la puesta de sol, tanto la señal de apertura como de cierre se daba con una campana



(*tintinabulum*). Las termas pertenecían al estado pero estaban cedidas en arrendamiento a un empresario, por eso tenían unas tarifas de entrada, y aunque no podemos saber si estas eran uniformes para todas

(había termas con más lujos y otras más sencillas), sí se puede asegurar, gracias a autores como Marcial o Horacio, que no eran caras: la entrada costaba un cuarto de as, cuando con un as y medio se podía comprar pan y un litro de vino.

“... licebit
de nostro, Matho, centies lavaris”

“... podrás bañarte cien veces, Matón, gracias a mis cien cuadrantes.” Marcial, *Epigrammata*, VIII, 42.

Las partes diferenciadas de los edificios termales eran:

APODYTERIUM

Primera sala de los conjuntos termales, provista de bancos de piedra y hornacinas, unos huecos en las paredes donde dejar la ropa bajo la vigilancia de algún esclavo. Se trata de un vestíbulo, muchas veces unido al *frigidarium*, y, en algunos casos con un *destrictarium*, sala donde los hombres se limpiaban el cuerpo con el estrígilo después de haber practicado deporte, aunque también podía servir para masajes.



PALAESTRA

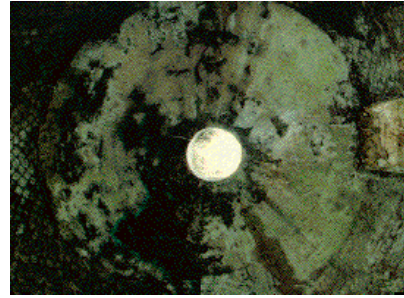


Desde época imperial, la *palaestra* se convierte en un espacio imprescindible en las termas; normalmente se trata de un patio porticado donde se practicaba ejercicio físico o juegos gimnásticos. Los romanos se untan con aceite o con *ceroma* (un preparado de aceite y cera) en un espacio especial (*unctarium*) y se cubrían de talco, arena o ceniza para proteger la piel y evitar la deshidratación manteniendo los poros taponados; así, desnudos hacían todo tipo de ejercicio y juegos: desde lecturas en voz alta a carreras, lucha, bolos, etc. En

la *palaestra* podía haber una piscina de inmersión, la *natatio*, para tonificar los músculos después del ejercicio y antes de los baños termales. Una vez acabados los ejercicios podían cubrirse con un manto especial, *endromis*.

LACONICUM

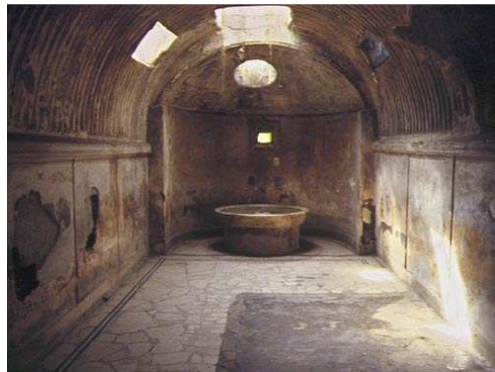
No se encuentra en todas las termas, se trata de una sala muy parecida a la que conocemos como sauna, ya que el ambiente era caliente y húmedo: se llegaba a los 55 grados y al 80% de humedad. Termina en una cúpula con una abertura cerrada por un disco de bronce con que se podía abrir o cerrar para regular el vapor y la temperatura. Para poder soportar la alta temperatura había fuentes con agua fría.



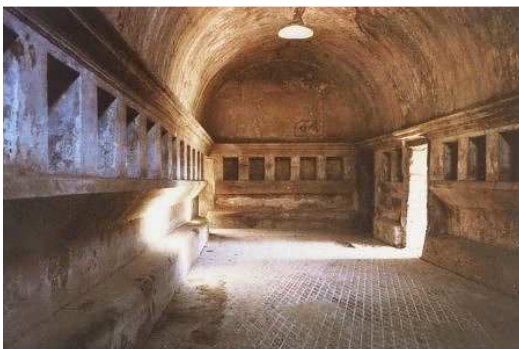
CALDARIUM



Es la sala del baño caliente (alrededor de 40 grados) y presenta una planta rectangular y ábside en uno de los laterales cortos, siempre contiene unos elementos esenciales para la función a que estaba destinada: una piscina para el baño, **alveus**, y una fuente circular por las abluciones frías, **labrum**. El **alveus** se calentaba desde el **praefurnium** y el agua caliente solía llegar desde las calderas a través de conducciones de plomo, el baño tanto podía ser de inmersión como de asiento, ya que el **alveus** tenía unos escalones de acceso que también servían para a sentarse. Aprovechando el ambiente caliente también se limpiaban con los **strigili**, unos rascadores de metal que los esclavos, los amigos o uno mismo se pasaban sobre el cuerpo para eliminar la suciedad. Cuando el bañista salía del baño caliente, necesitaba refrescarse, por eso acudía al otro extremo de la sala donde se encontraba el **labrum**, siempre lleno de agua fría.



TEPIDARIUM



Era la sala que tenía una temperatura tibia, utilizada normalmente como zona de paso entre las zonas caliente (**caldarium**) y fría (**frigidarium**); se utilizaba también como estancia para ungüentos y para recibir baños de agua tibia, a veces , con pétalos de rosa o hebras de azafrán para aromatizar la piel. El sistema para calentar la cámara era similar al del caldarium y se explicará más adelante.

FRIGIDARIUM

Era la sala reservada al baño frío y presenta una piscina de agua fría para el baño por inmersión; normalmente el **frigidarium** está al lado del **apodyterium** y separado del **caldarium** y el **tepidarium** para mantener el ambiente más frío y porque solía ser la última estancia que se visitaba después de aquéllas.



PRAEFURNIUM e HYPOCAUSTUM

Es la sala donde se encuentran los hornos que suministran el calor al *tepidarium* y al *caldarium*, y al mismo tiempo calientan el agua de la *piscina* (*alveus*) del baño caliente. El **praefurnium** está formado por una obertura en forma de arco en la pared del **hypocaustum**; esta construcción se encuentra en la mayor parte de termas romanas como sistema de calefacción y consiste en la sustentación del suelo sobre arcos o



pilares de ladrillos, de manera que quedaba formado un hueco por el que circulaba el aire caliente de los hornos; se conseguía definitivamente el calor de las estancias con chimeneas hechas con tubos de cerámica insertados en las paredes en sentido vertical; de esta manera se conseguía calentar tanto el pavimento como la **piscina** y crear un ambiente cálido en toda la estancia.



Para poder soportar el calor del pavimento sin quemarse, los usuarios de las termas llevaban un calzado de madera, **socci**, así evitaban tanto el calor como el resbalar sobre las superficies húmedas.



LATRINAE

Se han conservado pocos restos de letrinas privadas en las casas romanas, sólo algunas villas de Hércules o Pompeya nos muestran un estrecho espacio al lado de la cocina. Generalmente las letrinas eran públicas y formaban parte del conjunto termal, en ellas se podía conversar con los amigos o socios mientras se satisfacían las necesidades corporales. Estaban formadas por un banco de madera o piedra, en algunos casos mármol, con unos orificios superiores. Los asientos estaban ubicados directamente sobre una cloaca, alimentada por el agua sobrante de las termas que pasaba continuamente, que se llevaba rápidamente los residuos a fin de eliminar los olores y mantener una buena higiene. A los pies de los bancos corría un canal pequeño de agua limpia donde los usuarios mojaban una esponja fijada en una varilla de madera para limpiarse a través de una abertura practicada en el asiento.



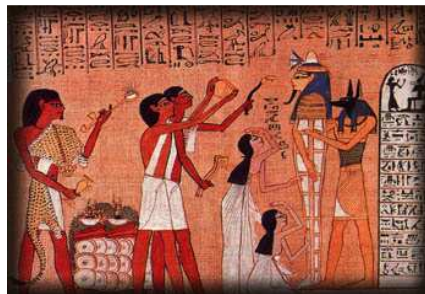
En una pileta se podían limpiar finalmente las manos.

LOS PERFUMES

ORIGEN

El origen del perfume es muy antiguo y aparece en muchas culturas ligado a usos medicinales y religiosos:

En **Egipto** se consideraba que el dios Toth y el dios Bes habían revelado el secreto de la fabricación de perfumes y cosméticos sólo a los sacerdotes porque tenían un marcado carácter sacro (se les llamaba "olores de los dioses"). También es sabido que el tiempo de preparación de los siete aceites utilizados en las ceremonias en honor a la diosa Isis oscilaba entre 93 y 365 días y que los perfumes tenían gran relevancia en el proceso de embalsamamiento de los cuerpos de los muertos. Pero también se conoce un uso puramente personal como era la utilización de conos perfumados bajo el pelo que, según iban deshaciéndose se perfuman el cabello, los hombros y el cuello de la persona que los llevaba o la práctica de baños enriquecidos con aceites aromáticos, necesarios para hidratar y proteger la piel en un clima tan riguroso como el de Egipto.



Para los **hebreos** es el propio Yahvé quien revela a Moisés los componentes del perfume que debía ser utilizado en los actos de purificación: mirra virgen, cinamomo perfumado, caña aromática, acacia y aceite de oliva, también es de origen divino el llamado "aceite de la alegría": "Por eso el señor, tu Dios, prefiriendote a tus iguales, te consagró con el aceite de la alegría: tus vestidos exhalaban perfume de mirra, aloe y acacia" (Psalms, 45, 8-9). Conocemos por el libro de los Proverbios (27, 9) que el rey David utilizaba un perfume que le alegraba el corazón: "*unguento et variis odoribus delectatur cor*". Pero el uso de ungüentos tenía también una función higiénica y cosmética, ya que se desconocía el jabón y para la limpieza de la piel se empleaba una arcilla con un alto contenido de potasio; así los aceites perfumados ayudaban a curar las irritaciones y mantener la piel sana.

En **Grecia** se consideraba que la misma diosa Afrodita transmitió a Faón y Enón los secretos para conseguir la belleza. Se encuentra igualmente una estrecha relación entre los dioses y el perfume en los himnos atribuidos a Orfeo donde cada divinidad le corresponde un perfume diferente: el musgo a Juno, el aloe en Marte, el ámbar gris a Afrodita, el incienso a Urano y Helios, el azafrán a Éter, etc. En recientes excavaciones en Chipre se ha descubierto que en esta isla (patria de Afrodita) ya existía toda una industria dedicada al perfume en el segundo milenio antes de nuestra era que quedó destruida por un terremoto, en la fábrica encontrada se producía perfume con diferentes especies entre las que estaban el cilantro, la bergamota, el laurel, el mirto, la lavanda y el romero.



Queda constancia también en la cerámica de la utilización de perfumes en las libaciones que se ofrecían a los dioses.

En la antigua **Roma** el uso del perfume iba ligado a la "pietas", el deber con los dioses, la patria y los antepasados, no con el placer personal. Ante los altares, como en Grecia, se quemaban sustancias olorosas en una ceremonia llamada "pro fumo tribuere", hacer ofrendas a través del humo, de donde proviene el nombre conocido hasta nuestros días de "perfume".

Las connotaciones religiosas del uso de esencias aromáticas se ve claramente en las ceremonias de purificación que ofrecían las Vestales en las *Palilia*, fiesta celebradas el mes de abril en honor del dios pastoril Palas, en el que los animales que participaban eran rociados con agua y pétalos de rosa al amanecer, los establos se barrían y se adornaban con ramas y guirnaldas y, más tarde, se encendían hogueras y los pastores quemaban hojas de laurel, de pino y de olivo.



OTROS USOS

Los ungüentos aromáticos en Roma eran utilizados en otros ámbitos además del religioso como los siguientes:

- en ceremonias de incineración: sobre los huesos quemados se tiraban cinamomo y canela.
- en honor del **genius**: los días de cumpleaños de un personaje importante se honraba el *genius* quemando incienso, ciñendo la cabeza con coronas y perfumando las sienes con cremas aromáticas.
- en medicina: muchos ungüentos tenían propiedades terapéuticas como los hechos a base de manzanilla o de peonías que se utilizaban como calmantes.
- en espectáculos públicos: en el teatro o anfiteatro se esparcía con el *velarium* agua perfumada y también se quemaban esencias olorosas para mitigar los olores que podían proceder del público y, en el caso del anfiteatro, los luchadores y las fieras que combatían en la arena.
- en banquetes: los esclavos lavaban los pies de los invitados a una cena con agua perfumada antes de comer; en algunos casos, palomas con las alas perfumadas volaban sobre los comensales para aromatizar el *triclinium*.



TIPOS DE PERFUME

Los romanos perfumaban tanto sus cuerpos como sus ropas y las salas de las casas. Para los diferentes usos tenían diferentes bases:

- con base líquida, **stymmata**, que podía ser aceite de oliva, de almendra o de lino, entre otros. Estos tipos de perfume se utilizaba para dar masajes corporales y perfumar el cabello o los vestidos mediante espátulas. También era muy apreciado como base líquida el zumo de uva, ya que ensuciaba menos la ropa que los aceites y mantenía muy bien los aromas que se le añadían.
- con base sólida, especialmente la grasa animal, formando una pomada que servía únicamente para perfumar el cuerpo.
- con base en forma de polvo, **diapasmata**, normalmente el talco. Este polvo se utilizaba en el cuerpo y en el rostro y se aplicaban con plumas de cisne. Para perfumar el agua de los baños se utilizaba el *effluvium*, un saquito lleno de plantas aromáticas secadas.

El aceite de oliva era muy utilizado: en Pompeya la *officina olearia*, donde se obtenía el aceite, estaba frente a la *officina unguentaria*, donde se elaboraba el perfume.

A estas bases se les podían añadir esencias siguiendo una elaboración artesanal y diferente en cada caso. Las esencias más utilizadas eran las siguientes:



Crocus

Flores: pétalos de rosa, lirio, nardo, narciso, azucenas, hojas de lavanda.

Frutas: semilla de almendras amargas, romero, laurel, tomillo, limón, naranja, bergamota.

Especies: azafrán, corteza de canela, orégano, menta, cardamomo.

Resinas: incienso, mirra, ámbar, resina de ciprés y de pino

Además de estas esencias de origen vegetal, existía un perfume de origen animal: el almizcle, segregado por los folículos del prepucio de algunos mamíferos como el ciervo o el castor.

Los métodos de obtención del perfume, siguiendo lo que ya hacían los egipcios, eran los siguientes:

Maceración: se sumergían los pétalos de flores, las hierbas aromáticas o las semillas en aceites o grasas que se calentaban a hasta 65°C. Después se pasaba a un mortero y se removía mientras estaba todavía caliente; finalmente se filtraba y se enfriaba antes de guardarlo en los envases correspondientes.

"Enfleurage": se intercalaban flores sobre capas de grasa que estaban entre dos tablas. Las flores debían cambiarse en el momento en que perdían el aroma, aproximadamente cada día y eran sustituidas por otras nuevas hasta que el perfume quedaba impregnado en la grasa.

Exprimido: Se exprimían las flores, las hierbas o plantas envueltas en telas con la ayuda de dos palos que giraban en dirección contraria como en la elaboración del aceite o del vino. Así se extraía un jugo que se añadía a los aceites o grasas, pero era un proceso demasiado laborioso y que no permitía aprovechar todos los aspectos olorosos de los ingredientes.

Evaporación: se trataba de una alternativa al sistema anterior y consistía en cocer las flores o plantas en agua en un recipiente tapado con una tela totalmente impregnada de grasa. Cuando toda el agua se evaporaba se quitaba la grasa de la tela que ya estaba perfumada.

Destilación: hasta muy recientemente se pensaba que la destilación no se había conocido en la antigüedad y que los primeros en utilizar este sistema para la elaboración de perfumes fueron los árabes; pero los últimos descubrimientos arqueológicos en la isla de Chipre han demostrado que es esta isla ya se utilizaba el alcohol y la destilación en los procesos de creación de perfumes.



embudo



lavandula officinalis



alambique de destilación

PERFUMES MÁS CONOCIDOS

Según Plinio el Viejo, algunos de los perfumes más utilizados en la antigüedad eran éstos:

METOPIMUM: Aceite egipcio de almendras amargas, al que se añade *onfacium*, cardamomo, junco, cálamo, miel, vino, mirra, semilla de bálsamo, gálbano y resina de Terebinto.

RHODINUM: El más simple aceite de rosas al que se añade onfacio, pétalos de rosa, cinabrio, cálamo, miel, junco, flor de sal o ancusa y vino.

MYRTHUM: Se mezclan aceites muy baratos de mirto y laurel a los que se añade mejorana, lirio, hinojo griego, mirra, canela, nardo, junco y cinamomo.

SUSINUM: El más delicado de todos, se compone de lirios, aceite de bálsamo, cálamo, miel, cinamomo, azafrán y mirra.

MEGALIUM: Se hace de aceite de bálsamo, cálamo, junco, madera de bálsamo, canela y resina. Una peculiaridad de este perfume es que se remueve mientras hierve hasta que deja de oler; frío de nuevo recupera su aroma.

NARDINUM: Se compone de onfacio, aceite de bálsamo, junco, nardo, amomo, mirra y bálsamo.



calamus

REGALE UNGUENTUM: Llamado así porque se preparaba para los reyes de los partos, se compone de mirabolano, nardo, amomo, cinamomo, cardamomo, espiga de nardo, marum, mirra, canela, storax, láudano, opobálsamo, cálamo y junco sirios, oenante, malobatro, sericato, flor de henna, aspálato, panax, azafrán, ciperacia, mejorana, miel y vino. Ningún ingrediente de este unguento se produce en Italia, conquistadora de todo, ni en Europa, excepto el iris de Iliria y el nardo de Galia. El vino, la rosa, las hojas de mirto y el aceite sabemos que son comunes a casi todas las tierras.



cardamomum

UNGUENTARIA



Los *unguentaria* eran los recipientes fabricados para contener todos los tipos de perfume y podían estar realizados en diferentes materiales: alabastro egipcio, ónice, oro, terracota o pasta vítrea. Las formas que presentaban también eran muy variadas: desde anforitas o píxides a formas de animales, vegetales o humanas.

Las señoras romanas conservaban los recipientes en su tocador y, cuando se



ungüentario con forma de almendra

tenían que desplazar, los llevaban en cajas preparadas con compartimentos para los unguentarios (*alabastroteca*).

En un principio, tanto las esencias como los materiales de los unguentarios y demás utensilios que se utilizaban (*espátulas, cucharillas, osculatoria, etc.*) eran importados del oriente y del norte de África, lo que convertía el perfume en un objeto de lujo. Para evitar los excesivos gastos para las finanzas públicas se publicaron edictos que limitaban el uso de los perfumes, y en más de una ocasión en el senado se alzaban voces en contra de dar el dinero romanos a otros pueblos. Aunque con posterioridad en toda la Campania romana se desarrolló una industria perfumista y de trabajo del vidrio, el hecho de poseer estos productos siempre suponía una ostentación de la clase social más elevada.

Los *unguentarii*, trabajadores especializados en la fabricación de perfumes, ocupaban con sus *officinae unguentariae* una zona de la parte más comercial de las ciudades, llamada *vicus unguentarium*. En Pompeya llegaron a tener una gran importancia, ya que gracias a las inscripciones conservadas y los grafiti sabemos que su corporación tenía la sede sobre el mercado (*macellum*) en el mismo foro de la ciudad.



LA COSMÉTICA

Como en el caso de los perfumes, el uso de ungüentos y cremas se conoce desde tiempos muy antiguos, ya Galeno nos habla de la existencia de una cosmética mala y otra buena: la utilizada como truco para engañar con una falsa apariencia y otra que, en medicina, ayuda a mantener una belleza natural como síntoma de buena salud.

De hecho, había tres profesiones dedicadas a la cosmética:

- los **medici**, que experimentaban las virtudes terapéuticas de los productos
- los **pharmacopolae**, que controlaban y administraban las dosis
- los **unguentarii**, que además de perfumes, preparaban y vendían cremas y aceites.



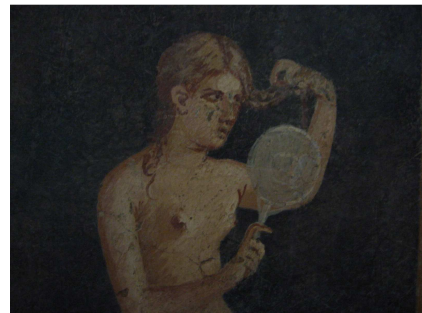
perfumista, fresco

La *domina* romana realizaba su aseo diario, que consistía en lavarse los brazos, los pies, los dientes, las manos y las uñas. Cada nueve días podía acudir a las termas para lavarse todo el cuerpo.

El poeta Ovidio recoge una serie de consejos sobre los cuidados que toda mujer tiene que dedicar a su cuerpo:

*"Quam paene admonui, ne trux caper iret in alas,
neve forent duris aspera crura pilis! (..)
Quid, si praecipiam, ne fuscet inertia dentes
oraque suscepta mane laventur aqua?"*

*"Que no salga de vuestras axilas el terrible olor a
cabra, ni estén rasposas vuestras piernas con
erizados pelos (...) ¿Os puedo aconsejar que la
pereza no ennegezca vuestros dientes y que por la
mañana lavéis la boca con agua?" Ovidio, Ars
Amatoria, III, 193,ss.*



Pero las mujeres romanas no se limitaban a la higiene, también conocían muchas cremas para aclarar la piel o eliminar arrugas, y maquillajes con que disimulaban imperfecciones. También Ovidio recomienda:

*"Cura dabit faciem; facies neglecta peribit,
Idaliae similis sit licet illa deae".*

*El cuidado conseguirá la belleza del rostro,
la belleza descuidada morirá, aunque sea
similar a la diosa Venus". Ovidio, Ars
Amatoria, III, 105-106*



mosaico con matrona y esclavas

Había un gran número de ungüentos hechos con materias primas de origen animal o vegetal, con las siguientes:

- placenta de algunos mamíferos
- hiel
- orina
- leche
- grasas
- estiércol de animales
- harina de trigo o de habas

Estos elementos sólidos tenían que mezclarse con otras bases líquidas como el aceite, la miel, el vinagre o la lanolina para formar las cremas de belleza.

La elaboración de las cremas era complicada, por tanto eran caras, y su utilización tampoco resultaba fácil. Por eso las señoras con más recursos económicos contaban con la ayuda de la **ornatrix**, una esclava especializada en el cuidado personal, que tenía acceso a un tocador donde se encontraban todos los utensilios necesarios: *speculum*, *pecten*, *volsellae*, *dentiscalpia* y recipientes donde conservar cremas, perfumes y ungüentos. Cuando las señoras tenían que viajar, todos los utensilios se transportaban en una *capsa*.



relieve de matrona y esclaves

Famosas fueron los cuidados que se prodigaban conocidas mujeres en la antigüedad como Popea, esposa de Nerón, que para bañarse en leche de burra reunió un rebaño de 500 que la acompañaban en sus viajes, o la misma Cleopatra, que contaba con un auténtico laboratorio cosmético procedente de una fábrica cercana al Mar Muerto, de donde salían las sales minerales o la brea negra de Judea.



capsa

"Consideran que con la leche de burra se eliminan las arrugas de la cara y la piel se vuelve más delicada y blanca, es sabido que algunas mujeres lavan sus mejillas siete veces al día y cumplen este número implacablemente. Popea, la esposa del emperador Nerón, instituyó esta práctica; ella también tomaba baños de asiento de esta manera, y para esto la acompañaban rebaños de burras." Caius Plinius Secundus, *Historia Naturalis*, XXVIII, 46

MÁSCARAS Y CREMAS DE BELLEZA

Diversos autores nos han hecho llegar recetas de máscaras de belleza utilizadas en la antigüedad con indicaciones específicas, como las que tenemos a continuación:

- contra las manchas:

"También es útil añadir hinojo a la mirra perfumada (cinco escrúpulos de hinojo por nueve de mirra) y cuantos pétalos secos de rosa puede contener una mano, e

incienso macho con sal gema. Se tira por encima jugo de cebada: que el incienso y la sal pesen tanto como las rosas. Aunque esté untado poco tiempo, no quedará en todo el rostro mancha alguna” Ovidio. Medic. faciei, 91-98

“El estiércol de vaca pastado a mano con aceite y goma corrige las manchas rojas y otras que decoloran la piel.” Caius Plinius Secundus, Historia Naturalis, XXVIII, 46

- contra las arrugas y las manchas:

“Hervir el astrágalo de una ternera blanca durante cuarenta días y cuarenta noches, hasta que se convierta en gelatina y después, se aplica con un paño” Plinio, Nat. Hist. XXVIII, 46



crema encontrada en un yacimiento romano

- para alisar la piel:

“El nabo silvestre se usa para volver lisa la piel de la cara y de todo el cuerpo mezclando a una dosis igual de harina de yero (una planta leguminosa parecida a la lenteja), avena, trigo y altramuz”. Plinio, Nat. Hist. XX, 11

“Limpia la cebada, que envían por mar los colonos libios, de paja y de cáscaras. Macera una medida de cebada en diez huevos (que la cebada pelada no sea más de dos libras). Cuando esto se seque por la acción del viento, haz que lo triture una burra lenta con una muela rugosa. Añade a esto los cuernos caídos por primera vez a un ciervo longevo (que no sea más de una sexta parte de una libra). Cuando se hayan mezclado los dos polvos harinosos, pásalo enseguida por un tamiz en un cofre de trigo. Añade doce bulbos de narciso sin corteza, que se pican en un mortero de mármol con mano rápida. Mezcla un sextante (dos onzas) de goma con semilla Toscana. Se añade a esto nueve veces tanto o más de miel. Cualquiera que aplique esta receta en la cara, lucirá más lisa que su propio espejo.” Ovidio, De medicamine faciei, 53-67

- para aclarar y distender la piel de la cara:

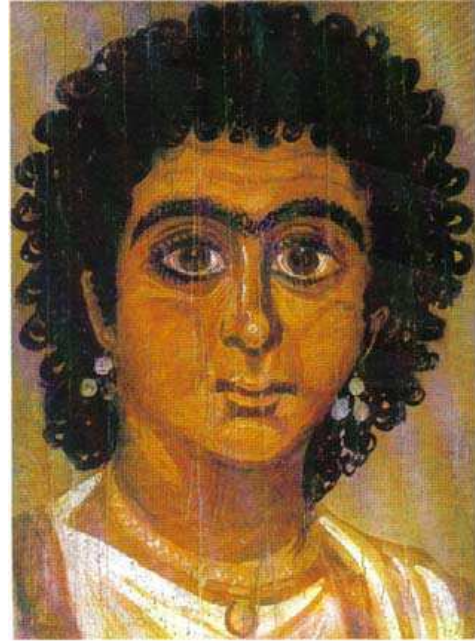
“Desmenuza raíces de melón salvaje y déjalas secar al aire, después adóbalas en agua, pícalas y aplícalas como una cataplasma” Galeno, De methodo medendi, XIV, 422.

-para las cicatrices:

“La grasa de asno devuelve el color natural a las cicatrices, especialmente las de liquen o lepra. La bilis de un chivo, mezclada con queso, azufre vivo, y ceniza de esponja, hasta que tenga consistencia de miel, quita las pecas. Algunos prefieren usar la bilis seca, mezclada con salvado caliente, en la proporción de un óbolo y cuatro óbolos de miel, habiendo frotado antes las manchas.” Caius Plinius Secundus, Historia Naturalis, XXVIII, 46

MAQUILLAJE

A partir de los frescos y los mosaicos que se han conservado, sabemos que algunas señoras romanas utilizaban un maquillaje muy marcado, en la actualidad diríamos que exagerado. Pero debemos tener en cuenta que el uso de cremas, ungüentos y todos los ingredientes y utensilios que formaban parte del *mundus muliebris* era signo de un alto estatus social y económico. Hasta tal punto las *matronae* gastaban en exceso en cuidar su físico, que durante la segunda guerra púnica, se promulgó la *Lex Oppia*, que controlaba el lujo tanto en joyas y ropas como en cosméticos.



El rostro debía presentar un tono muy pálido, ya que era un símbolo de una clase social alta: las matrones de familias ricas no tenían ninguna necesidad de estar al sol y cuando salían a la calle se cubrían con sombrillas. El tono blanco se conseguía con cremas de polvo de talco, plomo blanco (que era venenoso) o harina de habas, mezclado con aceite, vinagre o miel. También presentaban un tono blanco con polvo de talco extendido sobre la piel con ayuda de plumas de ganso.



Sobre esta base blanca pintaban las mejillas y los labios de color rojo con tierra ocre, minio, nitrato rojo o posos de vino tinto. Algunos de estos ingredientes eran venenosos, por lo que tenían que tener precaución en su uso y utilizaban pinceles, espátulas y cucharillas para manipularlos y aplicarlos en el rostro.



Durante una gran periodo las cejas no se depilaban, incluso se pintaban con hollín o carbón y llegaron a utilizar huevos de hormigas secos para simularlas.



Los ojos se perfilaban con hollín y se pintaban sombras con ceniza, tierras naturales, azafrán, antimonio y, en algunos casos, piedras preciosas trituradas, como son la azurita y la malaquita. También se marcaban las pestañas con hollín o carbón y aceite.

Los ingredientes de los cosméticos solían estar en polvo y se debían mezclar con aceites en platos o tablillas de madera o piedra antes de aplicarlos. Es curiosa la utilización de la *lapis specularis*, un tipo de mineral propio de la península ibérica, que también se utilizaba como vidrio en las ventanas.

Daban un último toque sofisticado añadiendo una peca pintada con carbón o simulada con un trozo de tela o cuero.

LOS PEINADOS EN GRECIA

Conocemos la forma de peinarse en Grecia y Roma a través de las esculturas, los frescos y los mosaicos que han llegado a nuestros días. Los peinados en la antigüedad variaron según las épocas, modas y, también, según las ciudades y clases sociales. En Grecia había una gran diferencia, como en tantos otros aspectos de su vida cotidiana, política y militar, entre Esparta y Atenas: en Esparta los niños llevaban el cabello rapado y los adultos, largo; por el contrario, en Atenas era justamente al revés.

Según las épocas se pueden apreciar los siguientes detalles:

- En **época arcaica**, tanto las figuras masculinas como las femeninas lucen cabellos largos peinados de manera muy elaborada con recogidos y trenzados alrededor de toda la cabeza.



detalles de *koré* y *kouros*



fresco minoico

- En **época clásica**, los peinados de las **mujeres** presentan formas recogidas con diversas cintas y diademas sobre los cabellos rizados o formando ondas.

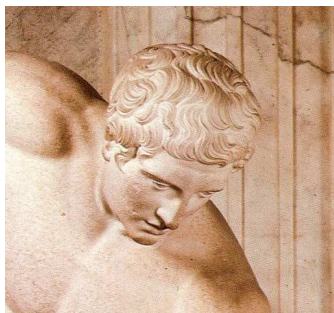


detalle de cerámica

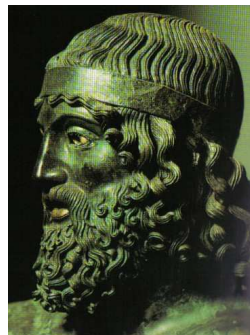


efígie en moneda

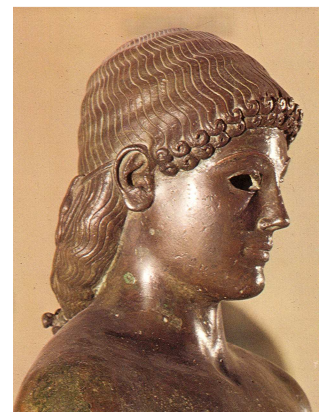
Las representaciones **masculinas** ofrecen diferentes aspectos, tanto de peinados como de barba, aunque lo más habitual es el cabello rizado.



cabeza de Discóbolo



cabeza de Zeus



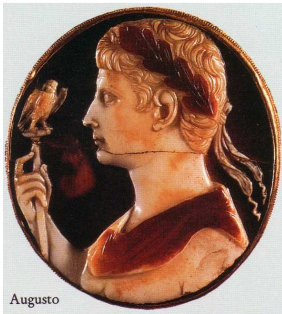
cabeza de Apolo

LOS PEINADOS EN ROMA

"Omnino tonsores in Italiam primum venisse ex Sicilia (...). Aceitem tonsores non fuisse adsignificant antiquorum statuae, quod pleraeque habent capillum et barbam magnam."

Dicen que en verdad los barberos llegaron a Italia por primera vez desde Sicilia (...) Las estatuas de los antiguos muestran que en otro tiempo no había barberos, porque la mayor parte tiene pelo y una gran barba. (Varrón, De re rustica, II, 11)

Los **hombres** en Roma empezaron a cortarse el pelo y afeitarse la barba por influencia de los griegos, pero no seguían unos hábitos comunes y la moda en los peinados masculinos no cambiaba en mucho tiempo. Lo que sí hacían era seguir ciertos rituales: los chicos ofrecían la primera barba cortada a una divinidad cuando se convertían en adultos en una ceremonia llamada *depositio barbae* y los hombres dejaban de afeitarse como muestra de duelo. Parece ser que sólo los filósofos no cuidaban su aspecto y llevaban la barba descuidada: probablemente tenían otras cosas en qué pensar.

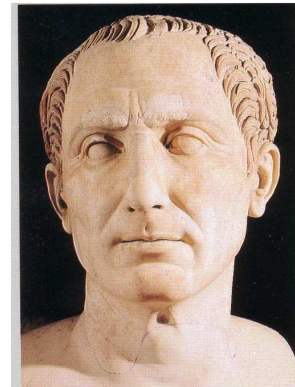


Augusto

figura de Augusto

Las estatuas de personajes masculinos -emperadores, senadores y otros magistrados- nos muestran la variedad de peinados de los hombres en Roma. También sabemos a través de textos que la calvicie estaba mal considerada, por ello se utilizaban tintes y peinados que la disimulaban.

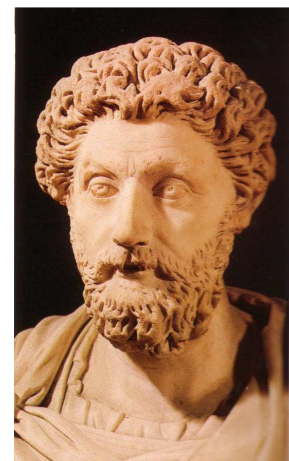
Durante la **república** y los primeros años de la época imperial los hombres llevaban el pelo corto y la barba rasurada.



retrato de César

En el siglo II de nuestra era, el emperador Adriano, que tenía problemas de piel, creó la moda de llevar una barba corta y sencilla, y así lo vemos en algunas imágenes.

El encargado del cuidado del cabello y barba era un esclavo de la casa, pero posteriormente se encargaban especialistas, **tonsores**, que montaban sus establecimientos ambulantes en la calle o en locales, **tonstrinae**. El proceso debía ser doloroso, ya que el afeitado se hacía en seco (no se conocía el jabón y no se usaba el agua caliente). Los instrumentos utilizados eran tijeras, navajas, pinzas, cera y la pasta depilatoria conocida como *dropax*.



retrato de Marco Aurelio



Las **mujeres** romanas, como las griegas, llevaban el cabello largo y lo sujetaban con cintas y trenzas. Había gran diferencia de peinados según épocas y clases sociales. Las jóvenes, antes de casarse, se peinaban de forma sencilla, recogiendo el cabello en un moño sobre la nuca, con trenzas o una cola de caballo. Como se desconocía el jabón, se lavaban el pelo con huevo y para fijar los peinados se utilizaban aceites perfumados.



Las **mujeres casadas**, en un principio, llevaban un peinado característico, las *sex crines*, seis trenzas; peinado que también llevaban las vestales, sacerdotisas muy importantes en la vida social y religiosa romana.

Durante la **república** los peinados solían ser sencillos: cabellos recogidos en un moño y peinados con raya en medio.

Pero a lo largo del imperio, los peinados fueron complicándose siguiendo unos modelos; en época de **Augusto** ya era más elaborado: se trenzaba el cabello antes de hacer el moño sobre la nuca.

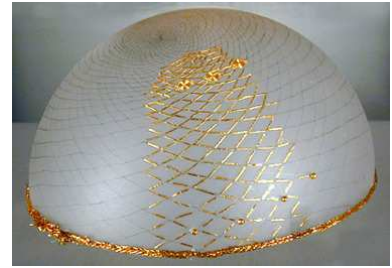


En época de **Flavio** y **Trajano** los peinados se complican mucho más y se puso de moda el uso de postizos y pelucas, lo que permitía una gran variedad de formas, también tuvo gran aceptación el teñido del cabello a base de henna, que daba un aspecto rojizo o nogalina, que los tintaba totalmente negros. Para conseguir una melena rubia se debía recurrir a pelucas confeccionadas con cabello de esclavas bárbaras.





En la época de Flavi las cabezas se adornaban también con diademas, cintas (*vittae*) y redes y diferentes joyas como las perlas. El pelo se sujetaba con fíbulas específicas para el cabello, *comatoriae*, y podía llegar a tener varios pisos formando un peinado alto, también podían disponer los cabellos en semicírculo y lo rodeaban de rizos.



En la época de los **Severos** los recogidos se simplifican un poco y no son tan barrocos como en la etapa anterior.



Ya hemos comentado que las señoras de clase social elevada disponían de una esclava especializada en el maquillaje, la *ornatrix*, que también tenía que saber realizar los peinados más elaborados y utilizar los utensilios y materiales necesarios en cada caso: agujas, peines de hueso, marfil, madera, plata, etc.



Las modas de los peinados femeninos llegaron a cambiar tan a menudo que se han encontrado esculturas donde la señora retratada lleva una peluca, suponemos que para seguir la tendencia del momento.

ACTIVIDADES

1. Observa la imagen de los amorcillos perfumistas y contesta a las preguntas:



- ¿Qué está haciendo cada amorcillo?
- ¿Qué instrumentos se distinguen en la imagen?
- ¿Para qué serviría el armario que hay detrás?

2. Relaciona cada palabra con su definición:

<i>hypocaustum</i>	sudoración producida por el calor
<i>diaforesi</i>	sala fría de las termas
<i>volsellae</i>	especie de sauna
<i>caldarium</i>	instrumento de limpieza de las orejas
<i>auriscalpium</i>	curación a través de los perfumes
hidroteràpia	sistema de calefacción
<i>frigidarium</i>	barbero en Roma
<i>laconicum</i>	pinzas
<i>ornatrix</i>	esclava dedicada a la belleza de la <i>domina</i>
aromaterapia	vestuario de las termas
<i>tonsor</i>	curación a través del agua
<i>apodyterium</i>	sala caliente de las termas

3. Indica a qué época corresponden los siguientes peinados griegos:



4. Busca en la sopa de letras el nombre de los perfumes que se describen en el cuaderno:



5. Busca la composición de alguna crema que utilices y compara los ingredientes con los utilizados por los romanos.

6. Responde después de leer el siguiente texto de Plinio el Viejo:

"El perfume tiene como característica ser la más superflua de las manifestaciones del lujo; las perlas y las joyas acaban perteneciendo a los herederos de sus dueños, y las ropas duran un tiempo determinado, pero los perfumes pierden rápidamente el aroma y mueren a las pocas horas. Su cualidad principal es que el aroma llama la atención de otras personas cuando pasa una mujer, también la de quien está ocupado en otros asuntos. ¡Y cuestan más de 400 denarios la libra! Todo ese dinero se paga para dar placer a otros, ya que la persona que utiliza el perfume, no lo huele." Plinio, *Historia Naturalis*, XIII, 5.

- Busca cuántos gramos son una libra.
- Investiga cuánto valdría un denario y calcula el precio del perfume.
- ¿Estás de acuerdo con lo que dice Plinio?

7. Comenta el siguiente epigrama de Marcial, ¿qué situación está reproduciendo?

"Un sol rizo, que no estaba bien fijado con la aguja, se había deshecho de todo el peinado. Lálage ha vengado esta falta en el espejo, en que se miraba, y Plecusa ha quedado golpeada por culpa del cabello rebelde. Deja ya, Lálage, de adornar tus tristes cabellos, y que ninguna joven toque tu cabeza desequilibrada. Que te toque la salamandra o te rape una cruel navaja para que tu imagen sea digna del espejo". Marcial, *Epigrammata*, II, LXVI.

8. Maquilla la imagen de la página siguiente según las indicaciones de las páginas 13 y 14.



Indica qué materia prima habrías utilizado para:

base de maquillaje
pestañas
ojos
mejillas
cejas
labios.

SOLUCIONES

1. Observa la imagen de los amorcillos perfumistas y contesta a las preguntas:

- ¿Qué está haciendo cada amorcillo? Los dos de la derecha están fabricando esencias en un mortero, removiendo los aceites después de la maceración. El otro está manipulando ungüentarios sobre una mesa.
- ¿Qué instrumentos se distinguen en la imagen? El mortero, un recipiente de almacenaje, una romana para pesar...
- ¿Para qué serviría el armario que hay detrás? Están guardados ungüentarios de diferentes formas.

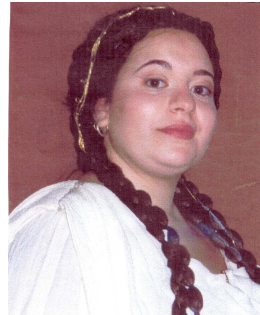
2. Relaciona cada palabra con su definición:

<i>hypocaustum</i>	sistema de calefacción
<i>diaforesi</i>	sudoración producida por el calor
<i>volsellae</i>	pinzas
<i>caldarium</i>	sala caliente de las termas
<i>auriscalpium</i>	instrumento de limpieza de las orejas
hidroteràpia	curación a través del agua
<i>frigidarium</i>	sala fría de las termas
<i>laconicum</i>	especie de sauna
<i>ornatrix</i>	esclava dedicada a la belleza de la <i>domina</i>
aromateràpia	curación a través de los perfumes
<i>tonsor</i>	barbero en Roma
<i>apodyterium</i>	vestuario de las termas

3. Indica a qué época corresponden los siguientes peinados griegos:



época clásica



época arcaica

4. Busca en la sopa de letras el nombre de los perfumes que se describen en el cuaderno:



Bibliografia:

- Alberich, Joan i altres, *Grecs i Romans*. Ed Alhambra.
Carcopino, Jerome, *La vida cotidiana en Roma en el apogeo del imperio*. Ed. Temas de Hoy.
Eco, Umberto, *Historia de la belleza*, ed. Lumen.
Giordano, Carlo- Casale, Angelandrea, *Profumi, unguenti e acconciature in Pompei antica*, Bardi editore.
Gourevitch, D- Raepsaet-Charilier, M.T., *La donna nella Roma antica*, ed. Giunti.
Jenkins, Ian, *La vida cotidiana en Grecia y Roma*. Ed. Akal.
Varis autors, *Historia de la vida privada. Imperio romano y antigüedad tardía*. Ed. Taurus.
Varis autors, *Historia de las mujeres I*. Ed. Taurus.
Varis autors, *Vida cotidiana en Roma*. Biblioteca básica de Historia, ed. Dastin.
Virgili, Paola, *Vita e costumi dei romani antichi, Acconciature e maquillage*, Edizioni Quasar.

