



INTRODUCCIÓ

κόσμος ordre; conveniència; ordre de l'univers; organització; món; cel; ornament; glòria; honor.

El terme cosmètica en els nostres dies està íntimament relacionat amb l'aspecte físic, amb la bellesa, però el concepte de bellesa no ha sigut sempre el mateix : en la Grècia clàssica, per exemple, la bellesa era un conjunt de qualitats que suposava una harmonia entre el cos i l'esperit i no es basava tan sols en els aspectes perceptibles.

No podem acostar-nos a aquest aspecte de la vida quotidiana en l'antiguitat sense advertir que la cura del cos no es realitzava per adquirir i aparentar bellesa o només per motius higiènics, tenia un important component religiós i connotacions socials, ja que els productes utilitzats eren molt cars i en el ritual del bany havia de participar un grup d'esclaus, fets que denotaven clarament l'estatus social de la família.

Per poder fer una aproximació a com cuidaven el cos els antics romans i romanes el quadern presenta quatre parts diferenciades :

- Els banys : privats i públics.
- Els perfums.
- La cosmètica.
- Els pentinats.

ELS BANYS PRIVATS I LA HIGIENE

En un principi, els romans es llavaven a diari la cara, les mans, les cames, els peus i les dents; els metges també recomanaven un bany cada vuit o nou dies, coincidint amb les *nundinae*. Però la major part de les cases romanes no disposaven d'un espai específic per al bany, sinó que s'utilitzava un recipient adequat junt a la cuina (*culina*) així resultava més fàcil calfar l'aigua i retirar-la després del bany.



Als voltants del segle III a.C. es generalitzà el costum del bany i, en les cases més riques començà a construir-se una habitació específica, la *lavatrina* o *balneum*, que també estava al costat de la cuina per aprofitar les conduccions d'aigua i que es calfava amb brasers. En algunes grans cases o vil·les de propietaris molt adinerats el *balneum* es calfava amb una construcció anomenada hipocaust, molt característica de les termes. Per a la neteja diària no s'utilitzava el sabó, que només tenia un ús mèdic o per a llavar la roba.

Tampoc es coneixia la pasta de dents i per deixar les dents blanques era substituïda per sal grossa, pedra tosca triturada, pols de dents de gos o bicarbonat, elements tots molt abrasius que s'aplicaven amb espart; aquest feia la funció del raspall de dents. Per eliminar les restes de menjar s'emprava una fulla de lentisc, plomes o un instrument específic.

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

"és millor el lentisc, però si et faltara una fulla afilada, pots netejar les dents amb una ploma". Marcial, *Apophoreta*, 22.

També s'utilitzava l'orina fermentada per blanquejar les dents i netejar a fons les genives (concretament l'orina d'Hispania era molt apreciada i va generar un comerç important entre la península i Roma). Per aconseguir un bon alè mastegaven fulles de menta o prenien unes pastilles fetes de menta, roses o mirra.



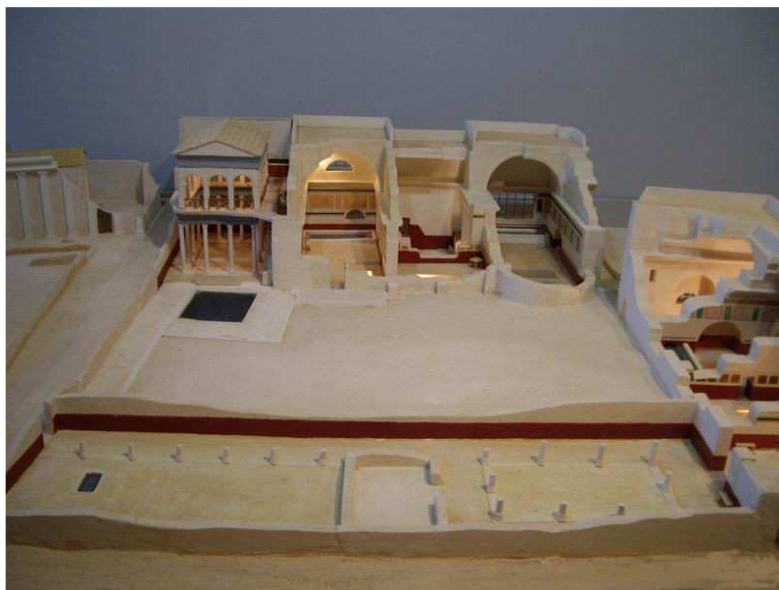
S'han trobat algunes restes arqueològiques que demostren la importància de la higiene entre els romans, un equip bàsic de neteja podia estar format per les següents peces:

- **volsella**: pinces per a la depilació.
- **culter**: per llimar i netejar les ungles.
- **dentiscalpium**: una espècie de falç xicoteta per la neteja de les dents.
- **auriscalpium**: com una cullereta per netejar les oïdes.

Aquests instruments podien estar fets de metall, d'os o d'ívor.

La depilació també formava part de la higiene i era habitual tant en homes com en dones. S'utilitzaven les pinces per depilar, ceres, resines, la mel i, especialment per homes, cremes depilatòries fetes de resina, brea, oli i cera (**dropax**). Un sistema curiós de depilació consistia en friccionar la pell amb nous cremades.

LES TERMES



En el món romà les termes, o banys públics, eren anomenats així per l'ambient caldejat d'algunes de les seues sales. Tenien diferents funcions, a més de les purament higièniques: servien també per a practicar gimnàstica (*mens sana in corpore sano*), per a fomentar la vida social entre els ciutadans i, de vegades, com a teràpia medicinal. Les sessions d'hidroteràpia es feien en diverses fases que beneficiaven l'organisme en diferents aspectes: la immersió en aigua calenta era beneficiosa per a desintoxicar l'organisme mitjançant la diaforesi, per modificar la pressió arterial i la circulació sanguínia; també estava indicada en algunes afeccions de l'intestí i del fetge; en canvi estava contraindicada en el tractament de la tisi, l'hematosi, els nervis, l'atonía gàstrica, la gangrena i les afeccions oculars.

Les sessions a les termes es podien fer seguint un ordre: bany en la sala calenta, **caldarium**, repòs en la sala tèbia, **tepidarium**, i finalment bany fred al **frigidarium**. Després de la immersió en aigua freda es realitzaven uncions i massatges i es passava a realitzar pràctiques esportives, encara que aquesta pràctica es podia fer al principi, abans del bany calent, perquè els romans podien seguir diferents itineraris segons els seus gustos i edats. En algunes termes hi havia també una sala calenta per a fer banys de suor, el **laconicum**, anomenat així per provenir el costum d'alternar vapor calent i bany fred de Lacònia:

*"...ritus si placeant tibi Laconum,
contentus potes arido vapore
cruda Virgine Marciave mergi..."*

"... Si t'agraden els costums dels laconis, quan ja estigues satisfet del vapor calent, pots entrar de seguida en l'aigua freda Verge o Màrcia." Marcial, Epigrammata, VI, 42.

Els ciutadans portaven a les termes objectes necessaris per a la higiene: ampolles amb olis o ungüents, estríjols (ferros per a netejar el cos), sabó i algunes robes per a eixugar-se el cos. Per guardar els vestits i els objectes els romans anaven acompanyats d'un o més esclaus o contractaven els serveis del *balneator*, l'encarregat del bon funcionament dels establiments públics.

A les termes, com edificis públics, anava tot tipus de gent: joves, vells, rics, pobres, homes i dones. Les dones no compartien els espais amb els homes: o bé tenien horaris diferents o acudien a termes femenines, més menudes que les masculines, però amb les mateixes sales.



L'horari de les termes va variar segons l'època, però en general s'obria abans del migdia i es tancava a la posta de sol, tant el senyal d'obertura com el de tancament es donava amb una campana (*tintinabulum*). Les termes pertanyien a l'estat però estaven cedides en arrendament a un empresari, per això tenien unes tarifes d'entrada, i encara que no podem saber si aquestes eren uniformes per a totes (hi havia termes amb més luxes i d'altres més senzilles), sí es pot assegurar, gràcies a autors com Marcial o Horaci, que no eren cares: l'entrada costava un quart d'as, quan amb un as i mig es podia comprar pa i un litre de vi.



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

“... podràs banyar-te cent vegades, Mató, gràcies als meus cent quadrants.”
Marcial, *Epigrammata*, VIII, 42.

Les parts diferenciades dels edificis termals eren:

APODYTERIUM

Primera sala dels conjunts termals, proveïda de bancs de pedra i fornícules, uns buits a les parets on deixar la roba sota la vigilància d'algun esclau. Es tracta d'un vestíbul, moltes vegades unit al *frigidarium*, i, en alguns casos amb un **destrictarium**, sala on els homes es netejaven el cos amb l'estríjol després d'haver practicat esport, encara que també podia servir per a massatges.



PALAESTRA

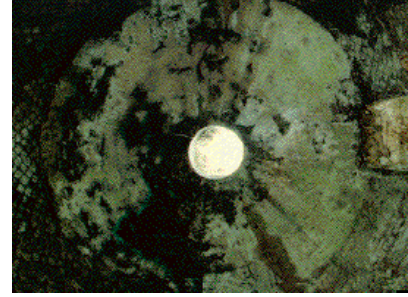


Des d'època imperial, la **palaestra** es converteix en un espai imprescindible en les termes; normalment es tracta d'un pati porticat on es practicava exercici físic o jocs gimnàstics. Els romans s'untaven amb oli o amb **ceroma** (un preparat d'oli i cera) en un espai especial (**unctarium**) i es cobrien de talc, arena o cendra per tal de protegir la pell i evitar la deshidratació mantenint els porus taponats; així, despullats feien tot tipus d'exercici i jocs: des de lectures en veu alta a curses, lluita, bitlles, etc. A la **palaestra** podia haver una piscina d'immersió, la

natatio, per a tonificar els músculs després de l'exercici i abans dels banys termals. Una vegada acabats els exercicis es podien cobrir amb un mant especial, **endromis**.

LACONICUM

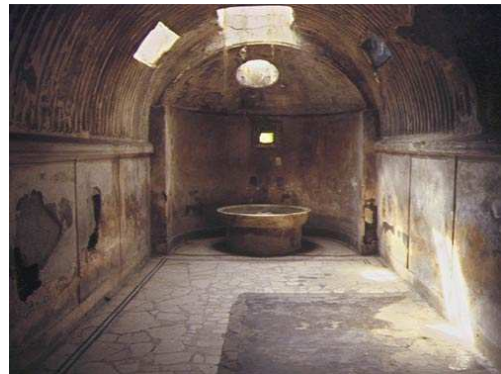
No es troba en totes les termes, es tracta d'una sala molt semblant al que coneguem per sauna, ja que l'ambient era calent i humit: s'arribava als 55 graus i al 80% d'humitat. Terminava en una cúpula amb una obertura tancada per un disc de bronze amb què es podia obrir o tancar per regular el vapor i la temperatura. Per poder suportar l'alta temperatura hi havia fonts amb aigua freda.



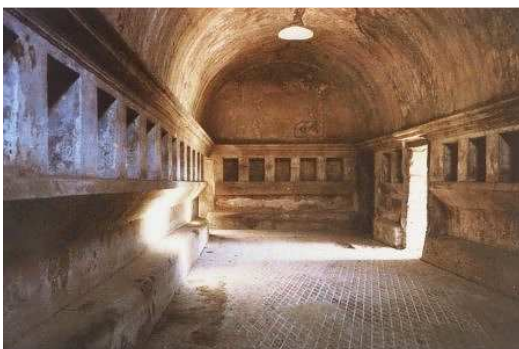
CALDARIUM



És la sala del bany calent (al voltant de 40 graus) i presenta una planta rectangular i una àbsida en un dels laterals curts; sempre conté uns elements essencials per a la funció a què estava destinada: una piscina per al bany, **alveus**, i una font circular per les ablucions fredes, **labrum**. L'alveus estava calfat directament des del **prae-furnium** i l'aigua calenta solia arribar des de les calderes a través de conduccions de plom; el bany tant podia ser d'immersió com de seient, ja que l'alveus tenia uns escalons d'accés que també servien per a sentar-se. Aprofitant l'ambient calent també es netejaven amb els **strigili**, uns rascadors de metall que els esclaus, els amics o un mateix es passaven sobre el cos per eliminar la brutícia. Quan el banyista eixia del bany calent, necessitava refrescar-se, per això acudia a l'altre extrem de la sala on es trobava el labrum, sempre ple d'aigua freda.



TEPIDARIUM



Era la sala que tenia una temperatura tèbia, utilitzada normalment com a zona de pas entre les zones calenta (**caldarium**) i freda (**frigidarium**); s'utilitzava també com a estança per a ungüents i per rebre banys d'aigua tèbia, de vegades, amb pètals de rosa o brins de safrà per aromatitzar la pell. El sistema per a calfar la cambra era similar al del **caldarium** i s'explicarà més endavant.

FRIGIDARIUM

Era la sala reservada al bany fred i presenta una piscina d'aigua freda per al bany per immersió; normalment el **frigidarium** està al costat de l'**apodyterium** i separat del **caldarium** i el **tepidarium** per tal de mantindre l'ambient més fred i perquè solia ser l'última estança que es visitava després d'aquelles.



PRAEFURNIUM i HYPOCAUSTUM

És la sala on es troben els forns que subministren la



calor al **tepidarium** i al **caldarium**, i al mateix temps calfen l'aigua de la **piscina** (alveus) del bany càlid. El **praefurnium** està constituït per una obertura en forma d'arc a la paret de l'**hypocaustum**; aquesta construcció es troba a la major part de termes romanes com a sistema de calefacció i consisteix en la sustentació del



pis sobre arcs o pilars de rajoles, de manera que quedava format un buit pel que circulava l'aire calent dels forns; s'aconseguia definitivament la calor de les estances amb fumerals fets amb tubs de ceràmica inserits a les parets en sentit vertical; d'aquesta manera s'aconseguia calfar tant el paviment com la **piscina** i crear un ambient càlid en tota l'estança.

Per poder suportar la calor del paviment sense cremar-se els usuaris de les termes portaven un calçat de fusta, **socci**, així evitaven tant el calor com el esbarar-se sobre les superfícies humides.



LATRINAE

S'han conservat poques restes de latrines privades en les cases romanes, només algunes vil·les d'Herculà o Pompeia ens mostren un estret espai al costat de la cuina. Generalment les latrines eren públiques i formaven part del conjunt termal, en elles es podia conversar amb els amics o socis mentre es satisfien les necessitats corporals. Estaven formades per un banc de fusta o pedra, en alguns casos marbre, amb uns orificis superiors. Els seients estaven col·locats directament sobre una claveguera, alimentada per l'aigua sobrant de les termes que passava contínuament, que se'n portava ràpidament els residus a fi d'eliminar les olors i mantindre una bona higiene. Als peus dels bancs corria un canal xicotet d'aigua neta on els usuaris mullaven una esponja fixada en una vareta de fusta per a netejar-se a través d'una obertura practicada en el seient.

En una pileta es podien netejar finalment les mans.

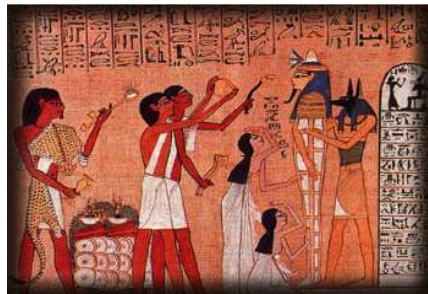


ELS PERFUMS

ORIGEN

L'origen del perfum és molt antic i apareix en moltes cultures lligat a usos medicinals i religiosos:

En **Egipte** es considerava que el déu Toth i el déu Bes havien revelat el secret de la fabricació de perfums i cosmètics només als sacerdots perquè tenien un marcat caracter sacre (se'ls anomenava "olors dels déus"). També és sabut que el temps de preparació dels set olis utilitzats en les cerimònies en honor a la deessa Isis oscil·lava entre 93 i 365 dies i que els perfums tenien gran rellevància en el procés d'embalsament dels cosos dels morts. Però també es coneix un ús purament personal com era la utilització de cons perfumats sota els cabells que, segons anaven desfent-se perfumaven els cabells, els muscles i el coll de la persona que els portava o la pràctica de banys enriquits amb olis aromàtics, necessaris per a hidratar i protegir la pell en un clima tan rigurós com el d'Egipte.



Per als **hebreus** és el propi Yahvé qui revela a Moisès els components del perfum que s'havia de fer servir en els actes de purificació: mirra verge, cinamom perfumat, canya aromàtica, acàcia i oli d'oliva; també és d'origen diví l'anomenat "oli de l'alegria" : "Per això el senyor, el teu Déu, preferint-te als teus iguals, et va consagrar amb l'oli de l'alegria: els teus vestits exhallen perfum de mirra, àloe i acàcia" (Psalms, 45, 8-9). Coneguem pel llibre dels Proverbis (27, 9) que el rei David utilitzava un perfum que li alegrava el cor: "*unguento et variis odoribus delectatur cor*". Però l'ús d'ungüents tenia també una funció higiènica i cosmètica, ja que es desconeixia el sabó i per la neteja de la pell s'emprava una argila amb un alt contingut de potassi; així els olis perfumats ajudaven a curar les irritacions i a mantenir la pell sana.

A **Grècia** es considerava que la mateixa deessa Afrodita va transmetre a Faont i



Enont els secrets per aconseguir la bellesa. Es troba igualment una estreta relació entre els déus i el perfum en els himnes atribuïts a Orfeu on a cada divinitat li correspon un perfum diferent: la molsa a Juno, l'àloe a Mart, l'àmbar gris a Afrodita, l'encens a Urà i Helios, el safrà a Èter, etc. En recents excavacions a Xipre s'ha descobert que en aquesta illa (pàtria d'Afrodita) ja existia tota una indústria dedicada al perfum en el segon mil·lenni abans de la nostra era que va quedar destruïda per un terratrèmol; en la fàbrica trobada es produïa perfum amb diferents espècies entre les quals estaven el

coriandre, la bergamota, el llorer, la murtra, l'espígol i el romaní.

Queda constància també en la ceràmica de la utilització de perfums en les libacions que s'oferien als déus.

A l'antiga **Roma** l'ús del perfum anava lligat a la "*pietas*", el deure amb els déus, la pàtria i els avantpassats, no amb el plaer personal. Davant els altars, com a Grècia, es cremaven substàncies oloroses en una cerimònia anomenada "*pro fumo tribuere*", fer ofrenes a través del fum, d'on prové el nom conegut fins els nostres dies de "perfum".

Les connotacions religioses de l'ús d'essències aromàtiques es veu clarament en les cerimònies de purificació que oferien les vestals en les *Palilia*, festa celebrades al mes d'abril en honor del déu pastoril Pales, en què els animals que participaven eren ruixats amb aigua i pètals de rosa a l'alba, les establies s'agranaven i s'adornaven amb rames i garlandes i, més tard, s'encenien fogueres i els pastors cremaven fulles de llorer, de pi i d'olivera.



ALTRES USOS

Els unguents aromàtics a Roma eren utilitzats en altres àmbits amés del religiós com els següents:

- en cerimònies d'incineració: sobre els ossos cremats es tiraven cinamom i canyella.

- en honor del **genius**: els dies d'aniversari d'un personatge important s'honorava el *genius* cremant encens, cenyint-se el cap amb corones i perfumant-se les temples amb cremes aromàtiques.

- en medicina: molts unguents tenien propietats terapèutiques com els fets a base de camamilla o de peònia que s'utilitzaven com a calmants.

- en espectacles públics: al teatre o amfiteatre s'escampava amb el *velarium* aigua perfumada i també es cremaven essències oloroses per tal de mitigar les olors que podien procedir del públic i, en el cas de l'amfiteatre, dels lluitadors i les feres que combatien en l'arena.

- en banquets: els esclaus llavaven els peus dels convidats a una *cena* amb aigua perfumada abans de menjar; en alguns casos, coloms amb les ales perfumades volaven sobre els comensals per aromatitzar el *triclinium*.



TIPUS DE PERFUM

Els romans perfumaven tant els seus cossos com les seues robes i les sales de les cases. Per als diferents usos tenien diferents bases:

- amb base líquida, **stymmata**, que podia ser oli d'oliva, d'ametlla o de lli, entre altres. Aquests tipus de perfum s'utilitzava per a donar massatges corporals i perfumar el cabell o els vestits per mitjà d'espàtules. També era molt apreciat com a base líquida el suc de raim, ja que embrutava menys la roba que els olis i mantenia molt bé els aromes que s'afegien.

- amb base sòlida, especialment el greix animal, formant una pomada que servia únicament per perfumar el cos.

- amb base en forma de pols, **diapasmata**, normalment el talc. Aquesta pols s'utilitzava en el cos i en el rostre i s'aplicaven amb plomes de cigne.

Per a perfumar l'aigua dels banys es feia servir l'effluvium, un saquet ple de plantes aromàtiques assecades.

L'oli d'oliva era tan utilitzat que a Pompeia l'*officina olearia*, on s'obtenia l'oli, estava situada front a l'*officina unguentaria*, on s'elaborava el perfum.



Crocus

A aquestes bases se'ls podien afegir essències seguint una elaboració artesana i diferent en cada cas. Les essències més utilitzades eren les següents:

Flors: pètals de rosa, lliri, nard, narcís, assutzena, fulles d'espígol.

Fruites: llavor d'ametlles amargues, romaní, llorer, timó, llima, taronja, bergamota.

Espècies: safrà, corfa de canyella, orenga, menta, cardamom.

Resines: encens, mirra, ambre, resina de xiprer i de pi.

Amés d'aquestes essències d'origen vegetal, existia un perfum d'origen animal: l'almesc, segregat pels fol·licles del prepuci d'alguns mamífers com el cérvol o el castor.

Els mètodes d'obtenció del perfum, seguint el que ja feien els egipcis, eren els següents:

Maceració: es submergien els pètals de flors, les herbes aromàtiques o les llavors en olis o greixos que es calfaven fins a 65°C. Després es passava a un morter i es removia mentre estava encara calent; finalment es filtrava i es refredava abans de guardar-lo en els envasos corresponents.

"Enfleurage": s'intercalaven flors sobre capes de greix que estaven entre dos taules. Les flors s'havien de canviar en el moment en què perdien l'aroma, aproximadament cada dia i eren substituïdes per altres noves fins que el perfum quedava impregnat en el greix.

Exprimit: S'esprenien les flors, les herbes o plantes embolicades en teles amb l'ajuda de dos pals que giraven en direcció contrària com en l'elaboració de l'oli o del vi. Així s'extreia un suc que s'afegia als olis o greixos, però era un procés massa laboriós i que no permetia aprofitar tots els aspectes olorosos dels ingredients.

Evaporació: es tractava d'una alternativa al sistema anterior i consistia en coure les flors o plantes en aigua en un recipient tapat amb una tela totalment impregnada de greix. Quan tota l'aigua s'evaporava es llevava el greix de la tela que ja estava perfumada.

Destil·lació: fins molt recentment es pensava que la destil·lació no s'havia conegut en l'antiguitat i que els primers en utilitzar aquest sistema per l'elaboració de perfums van ser els àrabs; però els últims descobriments arqueològics a l'illa de Xipre ens han demostrat que en aquella illa ja s'utilitzava l'alcohol i la destil·lació en els processos de creació de perfums.



embut



lavandula officinalis



alambí de destil·lació

PERFUMS MÉS CONEGUTS

Segons Plini el Vell, alguns dels perfums més utilitzats a l'antiguitat eren aquests:

METOPIMUM: Oli egipci d'ametlles amargues, a què s'afegeix *onfacium*, cardamom, jonc, càlam, mel, vi, mirra, llavor de bàlsam, gàlban i resina de Terebint.

RHODINUM: El més simple oli de roses a què s'afegeix onfàci, pètals de rosa, cinabri, càlam, mel, jonc, flor de sal o ancusa i vi.

MYRTHUM: Es mesclen olis molt barats de murtra i llorer a què s'afegeix marduix, lliri, fonoll grec, mirra, canyella, nard, jonc i cinnamom.

SUSINUM: El més delicat de tots, es compon de lliris, oli de bàlan, càlam, mel, cinnamom, safrà i mirra.

MEGALIUM: Es fa d'oli de bàlan, càlam, jonc, fusta de bàlsam, canyella i resina. Una peculiaritat d'aquest perfum és que es remou mentre bull fins que deixa de fer olor; refredat de nou recupera el seu aroma.

NARDINUM: Es compon d'onfàci, oli de bàlan, jonc, nard, amom, mirra i bàlsam.



calamus

REGALE UNGUENTUM: Anomenat així perquè es preparava per als reis dels parts, es compon de mirabolan, nard, amom, cinnamom, cardamom, espiga de nard, marum, mirra, canyella, storax, làudan, opobàlsam, càlam i jonc sirians, oenant, malobatre, sericat, flor d'henna, aspàlat, panax, safrà, ciperàcia, marduix, mel i vi. Cap ingredient d'aquest ungüent es produeix a Itàlia, conquistadora de tot, ni a Europa, excepte l'iris d'Il·líria i el nard de Gàl·lia. El vi, la rosa, els fulles de murtra i l'oli sabem que són comuns a quasi totes les terres.



cardamomum

UNGUENTARIA



Els *unguentaria* eren els recipients fabricats per a contindre tots els tipus de perfum i podien estar realitzats en diferents materials: alabastre egipci, ònix, or, terracota o pasta vítria. Les formes que presentaven també eren molt variades: des d'amforetes o píxides a formes d'animals, vegetals o humanes.

Les senyores romanes conservaven aquests recipients en el seu tocador i, quan s'havien de desplaçar, els portaven en caixes preparades amb

compartiments per als ungüentaris (*alabastroteca*).



ungüentari amb forma d'armela

En un principi, tant les essències com els materials del ungüentaris i la resta d'utensilis que s'utilitzaven



(espàtules, culleretes, osculatoria, etc.) eren

importats de l'orient i del nord d'Àfrica, cosa que convertia el perfum en un objecte de luxe. Per tal d'evitar les excessives despeses per a les finances públiques es publicaren edictes que limitaven l'ús dels perfums, i en més d'una ocasió al senat s'alçaven veus en contra de donar els diners romans a altres pobles. Encara que amb posterioritat en tota la Campània romana es

desenvolupà una indústria perfumista i de treball del vidre, el fet de posseir aquests productes sempre suposava una ostentació de la classe social més elevada.

Els *unguentarii*, treballadors especialitzats en la fabricació de perfums, ocupaven amb les seues *officinae unguentariae* una zona de la part més comercial de les ciutats, anomenat *vicus unguentarium*. En Pompeia van arribar a tindre una gran importància, ja que gràcies a les inscripcions conservades i els graffitti sabem que la seua corporació tenia la seu sobre el mercat (*macellum*) en el mateix fòrum de la ciutat.



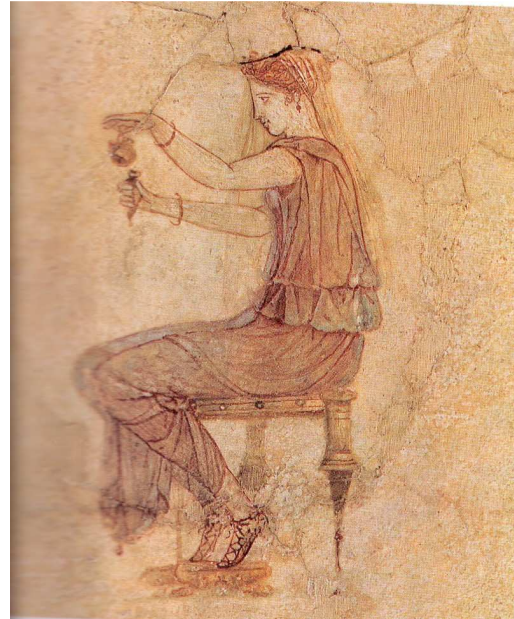
LA COSMÈTICA

Com en el cas dels perfums, l'ús d'ungüents i cremes es coneix des de temps molt antics, ja Galé ens parla de l'existència d'una cosmètica roïna i altra bona: la utilitzada com a truc per enganyar amb una falsa aparença i altra que, en medicina, ajuda a mantindre una bellesa natural com a símptoma de bona salut.

De fet, hi havia tres professions dedicades a la cosmètica:

- els **medici**, que experimentaven les virtuts terapèutiques dels productes
- els **pharmacopolae**, que controlaven i administraven les dosis
- els **unguentarii**, que amés de perfums, preparaven i venien cremes i olis.

La *domina* romana realitzava la seua neteja diària, que consistia en llavar-se els braços, els peus, les dents, les mans i les ungles. Cada nou dies podia acudir a les termes per llavar-se tot el cos.

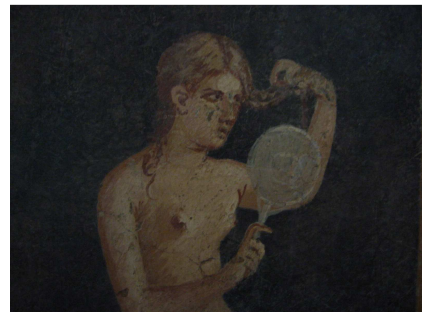


- perfumista, fresc-

El poeta Ovidi recull una sèrie de consells sobre les cures que tota dona ha de dedicar al seu cos:

*"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 isca de les vostres axil·les la terrible olor de cabra, ni estiguen rasposes les vostres cames amb eriçats pèls (...) Vos puc aconsellar que la peresa no ennegrisca les vostres dents i que al matí llaveu la boca amb aigua?" Ovidi, Ars Amatoria, III, 193,ss.



Però les dones romanes no es limitaven a la higiene, també coneixien moltes cremes per a aclarir la pell o eliminar arrugues, i maquillatges amb què dissimulaven imperfeccions. També Ovidi recomana:

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

La cura aconseguirà la bellesa del rostre, la bellesa descuidada morirà, encara que siga similar a la deessa Venus". Ovidi, Ars Amatoria, III, 105-106

Hi havia gran nombre d'ungüents fets amb matèries primeres d'origen animal o vegetal, com els següents:



mosaic amb matrona i esclaves

- placenta d'alguns mamífers
- fel
- orina
- llet
- greixos
- fems d'animals
- farina de forment o de faves

Aquests elements sòlids s'havien de barrejar amb altres bases líquides com l'oli, la mel, el vinagre o la lanolina per formar les cremes de bellesa.

L'elaboració de les cremes era complicada, per tant eren cares, i la seua utilització tampoc resultava fàcil. Per això les senyores amb més recursos econòmics comptaven amb l'ajuda de la **ornatrix**, una esclava especialitzada en la cura personal, que tenia accés a un tocador on es trobaven tots els utensilis necessaris: *speculum*, *pecten*, *volsellae*, *dentiscalpia* i recipients on conservar cremes, perfums i ungüents. Quan les senyores havien de viatjar, tots els utensilis es transportaven en una *capsa*.



relleu de matrona i esclaves

Famoses foren les cures que es prodigaven conegudes dones en la antiguitat com Popea, esposa de Neró, que per a banyar-se en llet de burra reuní un ramat de 500 que la acompanyaven en els seus viatges, o la mateixa Cleopatra, que comptava amb un autèntic laboratori cosmètic procedent d'una fàbrica propera al mar Mort, d'on eixien les sals minerals o la brea negra de Judea.



capsa

"Consideren que amb la llet de burra s'eliminen les arrugues de la cara i la pell es torna més delicada i blanca; és sabut que algunes dones llaven les seues galtes set vegades al dia i complixen aquest nombre implacablement. Popea, l'esposa de l'emperador Neró, va instituir esta pràctica; ella també prenia banys de seient d'esta manera, i per a açò l'acompanyaven ramats de burres." Caius Plinius Secundus, *Historia Naturalis*, XXVIII, 46

MÀSCARES I CREMES DE BELLESA

Diversos autors ens han fet arribar receptes de màscares de bellesa utilitzades en l'antiguitat amb indicacions específiques, com les que tenim a continuació:

- contra les taques:

"També és útil afegir fonoll a la mirra perfumada (cinc escrúpuls de fonoll per nou de mirra) i quants pètals secs de rosa pot contindre una mà, i encens mascle junt

amb sal gema. S'aboca per damunt suc de civada: que l'encens i la sal pesen tant com les roses. Encara que estiga untat poc de temps, no quedarà en tot el rostre taca alguna" Ovidi. *Medic. faciei*, 91-98

"El fem de vedella pastat a mà amb oli i goma corregix les taques roges i altres que decoloren la pell." Caius Plinius Secundus, *Historia Naturalis*, XXVIII, 46

- contra les arrugues i les taques:

"Bullir l'astràgal d'una vedella blanca durant quaranta dies i quaranta nits, fins que es convertisca en gelatina i després, s'aplica amb un drap" Plini, *Nat. Hist.* XXVIII, 46

- per allisar la pell:

"El nap silvestre s'usa per tornar llisa la pell de la cara i de tot el cos barrejant a una dosis igual de farina d'erb (una planta lleguminosa pareguda a la llentia), civada, forment i tramús". Plini, *Nat. Hist.* XX, 11

"Neteja l'ordi, que envien per mar els colons libis, de palla i de corfes. Macera una mesura d'ordi en deu ous (que l'ordi pelat no siga més de dos lliures). Quan açò s'asseque per l'acció del vent, fes que ho triture una burra lenta amb una mola rugosa. Afig a açò les banyes caigudes per primera vegada a un cérvol longeu (que no siga més d'una sexta part d'una lliura). Quan s'hagen mesclat les dues pólvores farinoses, passa-ho de seguida per un tamís en un cofre de blat. Afig dotze bulbs de narcís sense corfa, que es piquen en un morter de marbre amb mà ràpida. Mescla un sextant (dos unces) de goma amb llavor Toscana. S'afig a açò nou vegades tant o més de mel. Qualsevol que aplique esta recepta en la cara, lluirà més llisa que el seu propi espill." Ovidi, *De medicamine faciei*, 53-67



crema trobada en un jaciment romà

- per aclarir i distendre la pell de la cara:

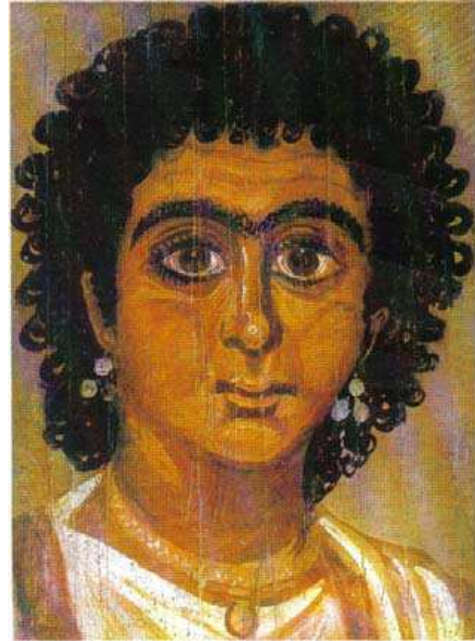
"Esmicola arrels de meló salvatge i deixa assecar-les a l'aire, després adoba-les en aigua, pica-les i aplica-les com un cataplasma" Galé, *De methodo medendi*, XIV, 422.

-per a les cicatrius:

"El greix d'ase torna el color natural a les cicatrius, especialment les de liquen o lepra. La bilis d'un boc, mesclada amb formatge, sofre viu, i cendra d'esponja, fins que tinga consistència de mel, lleva les pigues. Alguns preferixen usar la bilis seca, mesclada amb segó calent, en la proporció d'un òbol i quatre òbols de mel, havent fregat abans les taques." Caius Plinius Secundus, *Historia Naturalis*, XXVIII, 46

MAQUILLATGE

A partir dels frescos i els mosaics que s'han conservat, sabem que algunes senyores romanes utilitzaven un maquillatge molt marcat, a l'actualitat diríem que exagerat. Però hem de tindre en compte que l'ús de cremes, ungüents i tots els ingredients i utensilis que formaven part del *mundus muliebris* eren signe d'un alt estatus social i econòmic. Fins a tal punt les *matronae* gastaven en excés en cuidar el seu físic, que durant la segona guerra púnica, es va promulgar la *Lex Oppia*, que controlava el luxe tant en joies i robes com en cosmètics.



El **rostre** devia presentar un to molt pà·lid, ja que era un símbol d'una classe social alta: les matrones de famílies riques no tenien cap necessitat d'estar al sol i quan eixien al carrer es cobrien amb ombrel·les. El to blanc s'aconseguia amb cremes de pols de talc, plom blanc (que era verinós) o farina de faves, barrejat amb oli, vinagre o mel. També presentaven un to blanc amb pols de talc estès sobre la pell amb l'ajuda de plomes de ganso.



Sobre aquesta base blanca pintaven les **galtes** i els **llavis** de color roig amb terra ocre, mini, nitrat roig o solatges de vi negre. Alguns d'aquests ingredients eren verinosos, per la qual cosa havien de tindre precaució en el seu ús i utilitzaven pinzells, espàtules i culleretes per manipular-los i aplicar-los en el rostre.



Durant una gran període les **celles** no es depilaven, inclús es pintaven amb sutja o carbó i van arribar a utilitzar ous de formigues secs per simular-les.



Els ulls es perfilaven amb sutja i es pintaven ombres amb cendra, terras naturals, safrà, antimoni i, en alguns casos, pedres precioses triturades, como són l'azurita i la malaquita. També se marcaven les pestanyes amb sutja o carbó oli.

Els ingredients dels cosmètics solien estar en pols i s'havien de barrejar amb olis en plats o tauletes de fusta o pedra abans d'aplicar-los. És curiosa la utilització de la *lapis specularis*, un tipus de mineral propi de la península ibèrica, que també es feia servir com a vidre en les finestres.

Donaven un últim toc sofisticat afegint una piga pintada amb carbó o simulat amb un tros de tela o couro.

ELS PENTINATS A GRÈCIA

Coneguem la forma de pentinar-se a Grècia i Roma a través de les escultures, els frescos i els mosaics que han arribat als nostres dies. Els pentinats a l'antiguitat van variar segons les èpoques, modes i, també, segons les ciutats i classes socials. A Grècia hi havia una gran diferència, com en tants altres aspectes de la seua vida quotidiana, política i militar, entre Esparta i Atenes: a Esparta els xiquets portaven el cabell rapat i els adults, llargs, per contra a Atenes era justament a l'inrevés.

Segons les èpoques es poden apreciar els següents detalls:

- En **època arcaica**, tant les figures masculines com les femenines llueixen cabells llargs pentinats de manera molt elaborada amb recollits i trenats al voltant de tot el cap.



detalls de *koré* i *kouros*



fresc minoic

- En **època clàssica**, els pentinats de les **dones** presenten formes recollides amb diverses cintes i diademes sobre els cabells arrissats o formant ones.

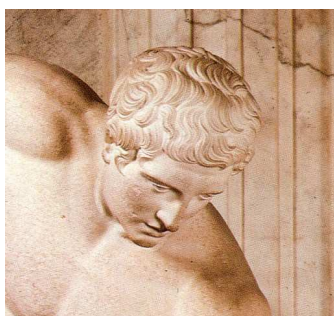


detall de ceràmica

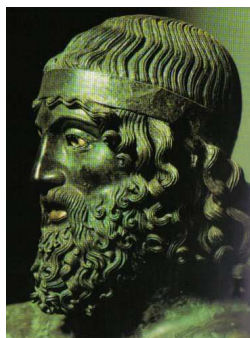


efígie en moneda

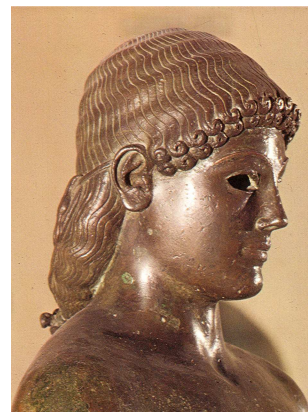
Les representacions **masculines** ofereixen diferents aspectes, tant de pentinats com de barba, encara que el més habitual és el cabell arrissat.



cap de Discòbol



cap de Zeus



cap d'Apol·lo

ELS PENTINATS A ROMA

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

Diuen que en veritat els barbers arribaren a Itàlia per primera vegada des de Sicília (...) Les estàtues dels antics mostren que en altre temps no hi havia barbers, perquè la major part té cabell i una gran barba.
(Varró, *De re rustica*, II, 11)

Els **homes** a Roma començaren a tallar-se els cabells i a afaitar-se la barba per influència dels grecs; però no seguien uns hàbits comuns i la moda en els pentinats masculins no canviava en molt de temps. El que sí feien era seguir uns certs rituals: els xics ofrenaven la primera barba tallada a una divinitat quan es convertien en adults en una cerimònia anomenada *depositio barbae* i els homes deixaven d'afaitar-se com a mostra de dol. Pareix ser que només els filòsofs no cuidaven el seu aspecte i portaven la barba descuidada: probablement tenien altres coses en què pensar.



Augusto

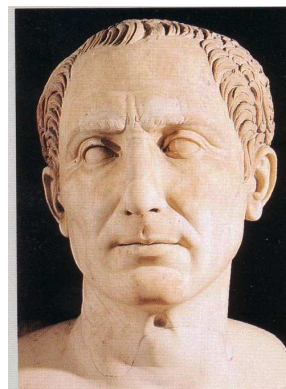
figura d'August

Les estàtues de personatges masculins –emperadors, senadors i altres magistrats– ens mostren la varietat de pentinats dels homes a Roma. També sabem a través de textos que la calvície estava mal considerada, per això s'utilitzaven tints i pentinats que la dissimulaven.

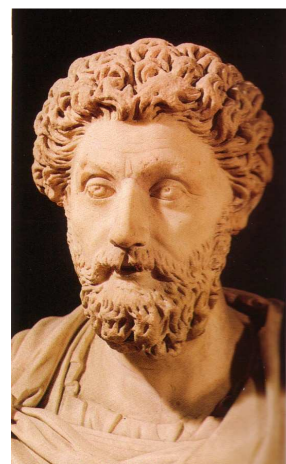
Durant la **república** i els primers anys de **l'època imperial** els homes portaven el cabell curt i la barba rasurada.

En el segle II de la nostra era, l'emperador Adrià, que tenia problemes de pell, va crear la moda de portar una barba curta i senzilla, i així ho veiem en algunes imatges.

L'encarregat de la cura dels cabells i barba era un esclau de la casa, però posteriorment s'encarregaven especialistes, **tonsors**, que muntaven els seus establiments ambulants al carrer o en locals, **tonstrinae**. El procés devia ser dolorós, ja que l'afaitat es feia en sec (no es coneixia el sabó i no s'usava l'aigua calenta). Els instruments utilitzats eren tissors, navalles, pinces, cera i la pasta depilatòria coneguda com *dropax*.



retrat de Cèsar



retrat de Marc Aureli



Les **dones** romanes, com les gregues, portaven el cabell llarg i el subjectaven amb cintes i trenes. Hi havia gran diferència de pentinats segons èpoques i classes socials. Les joves, abans de casar-se, es pentinaven de forma senzilla, recollint el cabell en un monyo sobre el clatell, amb trenes o una cua de cavall. Com es desconeixia el sabó, es llavaven els cabells amb ou i per fixar els pentinats s'utilitzaven olis perfumats.



Les **dones casades**, en principi, portaven un pentinat característic, les **sex crines**, sis trenes; pentinat que també duïen les **vestals**, sacerdotesses molt importants en la vida social i religiosa romana.

Durant la **república** els pentinats solien ser senzills: cabells recollits en un monyo i pentinats amb ratlla al mig.

Però al llarg de l'imperi, els pentinats anaren complicant-se seguint uns models; en època **d'August** ja era més elaborat: es trenava el cabell abans de fer el monyo sobre el clatell.

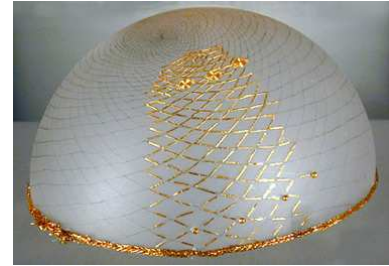


En època de **Flavi** i **Trajà** els pentinats es complicaren molt més i es va posar de moda l'ús de postissos i perruques, cosa que permetia una gran varietat de formes; també va tindre gran acceptació el tenyit dels cabells a base de henna, que donava un aspecte rogenc o nogalina, que els tintava totalment negres. Per aconseguir una cabellera rossa s'havia de recórrer a perruques confeccionades amb cabell d'esclaves bàrbars.





En l'època de Flavi els caps s'adornaven també amb diademes, cintes (*vittae*) i rets, i diferents joies com les perles. Els cabells es subjectaven amb fibules específiques per al cabell, *comatoriae*, i podian arribar a tindre varis pisos formant un pentinat alt, també podien disposar els cabells en semicercle i l'envoltaven de rinxols.



En l'època dels **Severs** els recollits se simplifiquen una miqueta i no són tant barrocs com en l'etapa anterior.



Ja hem comentat que les senyores de classe social elevada disposaven d'una esclava especialitzada en el maquillatge, la *ornatrix*, que també havia de saber realitzar els pentinats més elaborats i utilitzar els utensilis i materials necessaris en cada cas: agulles, pintes d'os, èvori, fusta, plata, etc.



Les modes dels pentinats femenins arribaren a canviar tan sovint que s'han trobat escultures on la senyora retratada porta una perruca, suposem que per seguir la tendència del moment.

ACTIVITATS

1. Observa la imatge dels amoretos perfumistes i contesta a les preguntes:



- Què està fent cada amoret?
- Quins instruments es distingeixen en la imatge?
- Per a què serviria l'armari que hi ha darrere?

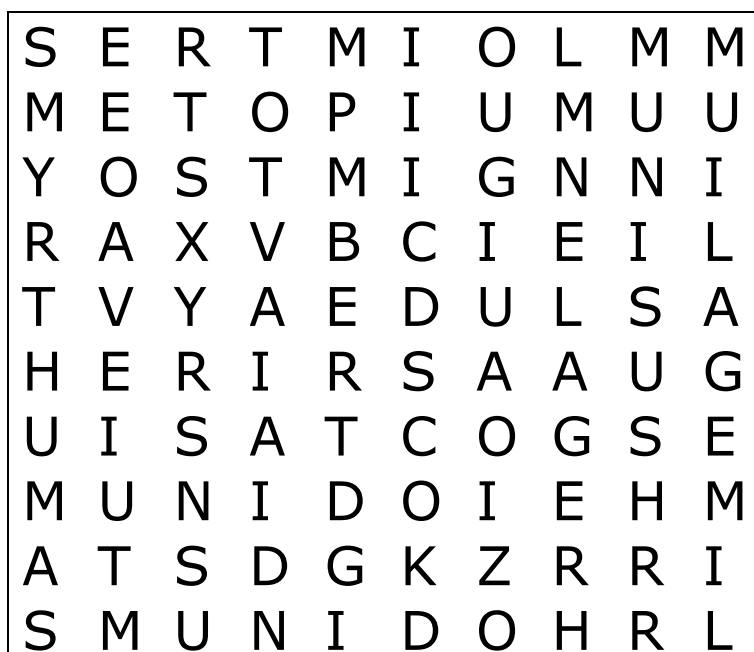
2. Relaciona cada paraula amb la seua definició:

<i>hypocaustum</i>	sudoració produïda per la calor
<i>diaforesi</i>	sala freda de les termes
<i>volsellae</i>	espècie de sauna
<i>caldarium</i>	instrument de neteja de les orelles
<i>auriscalpium</i>	curació a través dels perfums
hidroteràpia	sistema de calefacció
<i>frigidarium</i>	barber en Roma
<i>laconicum</i>	pinces
<i>ornatrix</i>	esclava dedicada a la bellesa de la <i>domina</i>
aromateràpia	vestuari de les termes
<i>tonsor</i>	curació a través de l'aigua
<i>apodyterium</i>	sala calenta de les termes

3. Indica a quina època corresponen els següents pentinats grecs:



4. Busca en la sopa de lletres el nom dels perfums que es descriuen en el quadern:



5. Busca la composició d'alguna crema que utilitzes i compara els ingredients amb els utilitzats pels romans.

6. Respon després de llegir el següent text de Plini el Vell:

"El perfum té com a característica ser la més superflua de les manifestacions del luxe; les perles i les joies acaben pertanyent als hereus dels seus amos, i les robes duren un temps determinat, però els perfums perden ràpidament l'aroma i moren a les poques hores. La seua qualitat principal és que l'aroma crida l'atenció d'altres persones quan passa una dona, també la de qui està ocupat en altres assumptes. I costen més de 400 denaris la lliura! Tots eixos diners es paguen per a donar plaer a altres, ja que la persona que utilitza el perfum, no l'olora." Plini, *Historia Naturalis*, XIII, 5.

- Busca quants grams són una lliura.
- Investiga quan valdria un denari i calcula el preu del perfum.
- Estàs d'acord amb el que diu Plini?

7. Comenta el següent epigrama de Marcial, quina situació està reproduïnt?

"Un sol ris, que no estava ben fixat amb l'agulla, s'havia desfet de tot el pentinat. Làlage ha venjat aquesta falta en el espill, en què es mirava, i Plecusa ha quedat colpejada per culpa del cabell rebel. Deixa ja, Làlage, d'adornar els teus tristos cabells, i que cap xicoteta toque el teu cap desequilibrat. Que et toque la salamandra o et rape una cruel navalla per a que la teua imatge siga digna del espill". Marcial, *Epigrammata*, II, LXVI.

8. Maquilla la imatge de la pàgina següent segons les indicacions de les pàgines 13 i 14.



Indica quina matèria primera hauries utilitzat per:

base de maquillatge
pestanyes
ulls
galtes
celles
llavis.

SOLUCIONS

1. Observa la imatge dels amoretz perfumistes i contesta a les preguntes:

- Què està fent cada amoretz? Els dos de la dreta estan fabricant essències en un morter, removent els olis després de la maceració. L'altre està manipulant unguentaris sobre una taula.
- Quins instruments es distingeixen en la imatge? El morter, un recipient d'emmagatzematge, una romana per pesar...
- Per a què serviria l'armari que hi ha darrere? Estan guardats unguentaris de diferents formes.

2. Relaciona cada paraula amb la seua definició:

<i>hypocaustum</i>	sistema de calefacció
<i>diaforesi</i>	sudoració produïda per la calor
<i>volsellae</i>	pinces
<i>caldarium</i>	sala calenta de les termes
<i>auriscalpium</i>	instrument de neteja de les orelles
hidroteràpia	curació a través de l'aigua
<i>frigidarium</i>	sala freda de les termes
<i>laconicum</i>	espècie de sauna
<i>ornatrix</i>	esclava dedicada a la bellesa de la <i>domina</i>
aromateràpia	curació a través dels perfums
<i>tonsor</i>	barber en Roma
<i>apodyterium</i>	vestuari de les termes

3. Indica a quina època corresponen els següents pentinats grecs:



època clàssica



època arcaica

4. Busca en la sopa de lletres el nom dels perfums que es descriuen en el quadern:



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, *Història 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.

