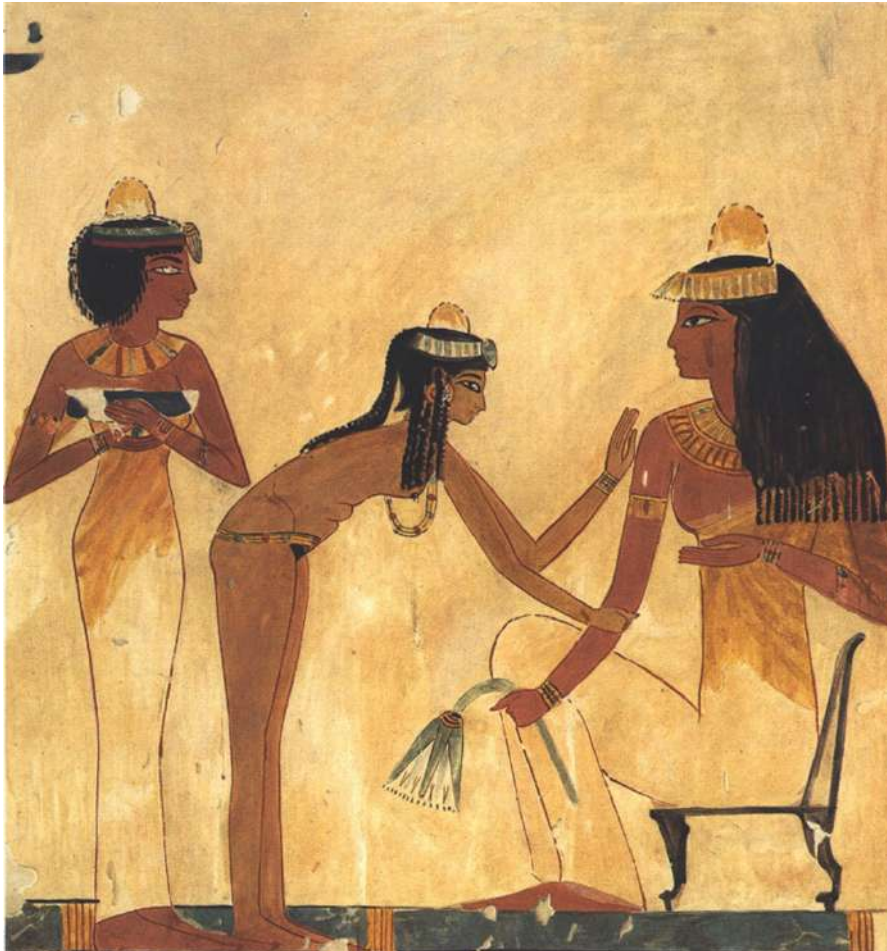


LA HIGIENE ENTRE LOS ANTIGUOS EGIPCIOS

En el antiguo Egipto, al igual que ahora, la higiene iba unida a la salud, como en el caso de la eliminación del vello corporal para evitar infestaciones de insectos y parásitos. Pero también iba unida a la belleza y el buen aspecto. Por ejemplo, algunos papiros médicos de la época, como el "Papiro Ebers", incluso daban recetas para oler bien y tener la piel hidratada.



Unas sirvientas aplican ungüentos y perfumes a su señora. Dibujo de Charles K. Wilkinson basado en la pintura de una tumba tebana de la dinastía XVIII. MET, Nueva York.

Carme Mayans

Especialista en Historia Antigua y Arqueología

Actualizado a 29 de mayo de 2023 · 12:13 · Lectura: 6 min

en palabras de Heródoto, que visitó Egipto en el siglo VI a.C., los egipcios "situaban la limpieza por encima del decoro". Según el famoso historiador griego, los habitantes del país del Nilo tenían algo así como una obsesión por la higiene corporal, algo que al parecer se convirtió en un aspecto fundamental de sus vidas.

En realidad, no hemos de subestimar la importancia que los antiguos egipcios otorgaban al cuidado personal. Ambos sexos, sobre todo entre las clases más acomodadas, prestaban mucha atención a su aspecto y querían, además, estar a la última en materia de moda y maquillaje, nada muy distinto a lo que ocurre hoy en día. Un claro ejemplo de ello son los ajueres funerarios descubiertos en algunas tumbas, donde sus propietarios fueron enterrados con un auténtico arsenal de productos cosméticos.

ELIMINAR EL VELLO

De hecho, el árido clima egipcio, con su ambiente cargado de polvo y su calor asfixiante, convertía la higiene personal en algo esencial para preservar la salud. Un acto bastante común, sobre todo entre los miembros de la élite, tanto hombres como mujeres, era la depilación corporal (se han hallado kits de depilación en algunas tumbas femeninas, que incluían pinzas metálicas, cuchillos, navajas y piedras de afilar).

Un aspecto importante en la higiene corporal de los antiguos egipcios era la depilación, tanto para hombres como para mujeres.



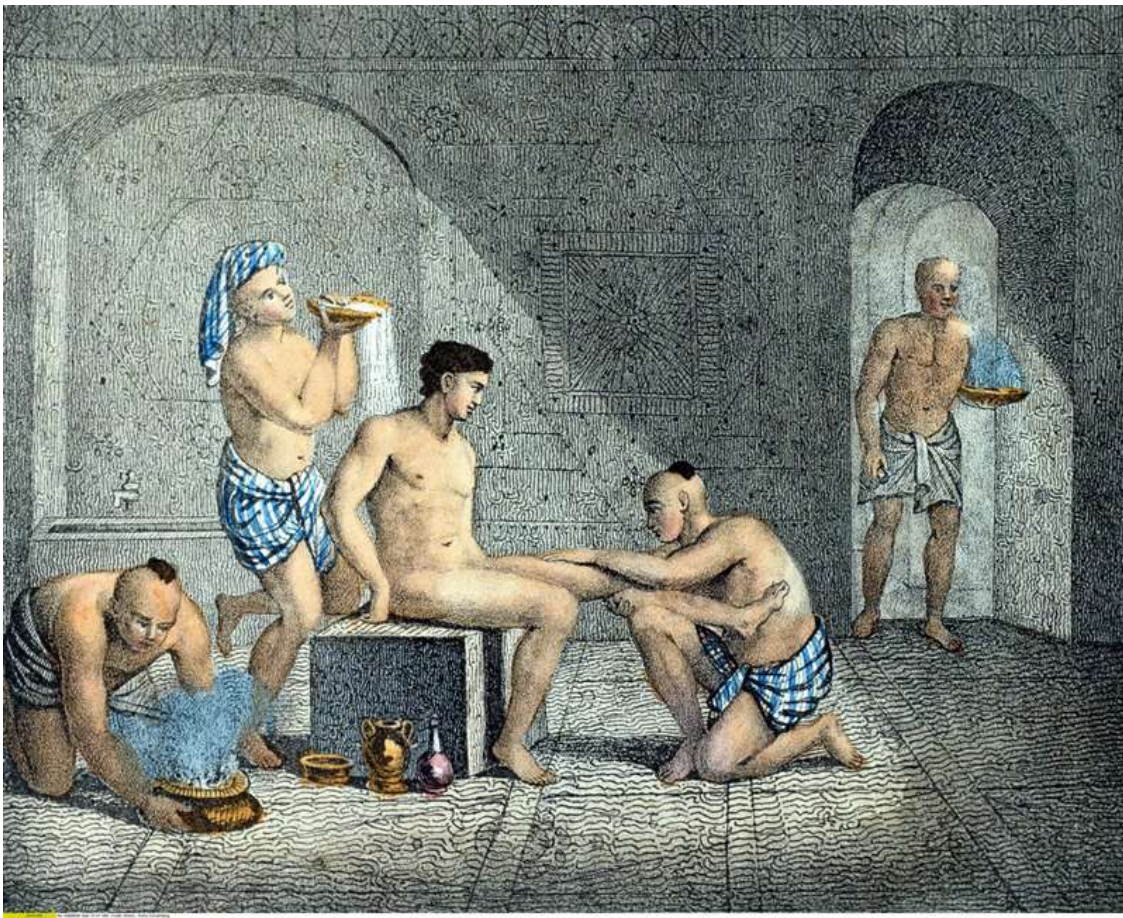
Cuchara de cosméticos en forma de nadadora. Museo de Bellas Artes Pushkin, Moscú.
Cordon Press

Y aunque la depilación corporal no era algo totalmente generalizado, sí era bastante habitual entre todas las clases sociales. Por ejemplo, entre las clases menos favorecidas se usaban navajas de sílex y, en general, a falta de jabón se empleaba aceite. Otra ventaja de la eliminación del vello corporal, y también el cabello, era librarse de los molestos parásitos que hacían la vida imposible a las personas, como piojos y otros insectos.

A FALTA DE JABÓN...

Como ya hemos visto, los egipcios no conocían el jabón, así que para asearse usaban el natrón (el agente deshidratante empleado en la desecación de cadáveres durante el proceso de momificación), las cenizas y la sosa, que eran bastante eficaces a la hora de eliminar la suciedad, aunque no producían espuma. Para lavarse, en algunas casas ricas había cuartos de baño de piedra caliza. Así que, para " ducharse", un sirviente, situado detrás de una especie de mampara, para preservar la intimidad del bañista, vertía agua sobre la cabeza de su señor o señora, que se hallaba de pie sobre una piedra especial provista de una salida de agua.

Los egipcios no conocían el jabón, así que para asearse usaban el natrón, las cenizas y la sosa, que eran bastante eficaces para eliminar la suciedad.



Baño egipcio. Litografía en color de 1835.

Pero las clases populares no tenían más opción que bañarse en el Nilo o en alguno de sus canales, que eran usados también como sistemas de alcantarillado y de eliminación de aguas residuales. Eso acabó provocando la contaminación del agua que se usaba a diario para beber o cocinar. El estudio de muchas momias ha confirmado la existencia de un gran número de enfermedades transmitidas por el consumo continuado de agua contaminada, como la esquistosomiasis o bilharziosis (una enfermedad parasitaria provocada por gusanos que ha causado numerosas muertes en Egipto hasta hace relativamente poco tiempo).

En cuanto a ciertos problemas de olor corporal, si no era posible bañarse o si el baño no era lo suficientemente efectivo, el Papiro médico Ebers recomendaba el uso de "desodorantes". Algunas recetas hoy nos parecerán como mínimo sorprendentes y de eficacia más que dudosa: "Para eliminar el mal olor del cuerpo de un hombre o de una mujer se tuesta un huevo de avestruz, caparazón de tortuga y agallas de tamarisco y se embadurna el cuerpo con la mezcla", aconseja una de ellas.

EL RETRETE, UN LUJO AL ALCANCE DE UNOS POCOS

Otro asunto, y no de importancia menor, era el de las necesidades fisiológicas. De hecho, no se han conservado demasiados retretes en el antiguo Egipto ya que muy pocos podían permitirse disponer de uno en su casa. Se trataba de una pequeña habitación ubicada junto al cuarto de baño (en las casas opulentas) y estaba compuesto por un asiento de madera situado sobre dos pilares de ladrillo entre los cuales se colocaba un profundo cuenco con arena que podía retirarse cuando fuera necesario. Junto al **retrete** se disponía una caja con más arena para cubrir el cuenco después de su utilización.

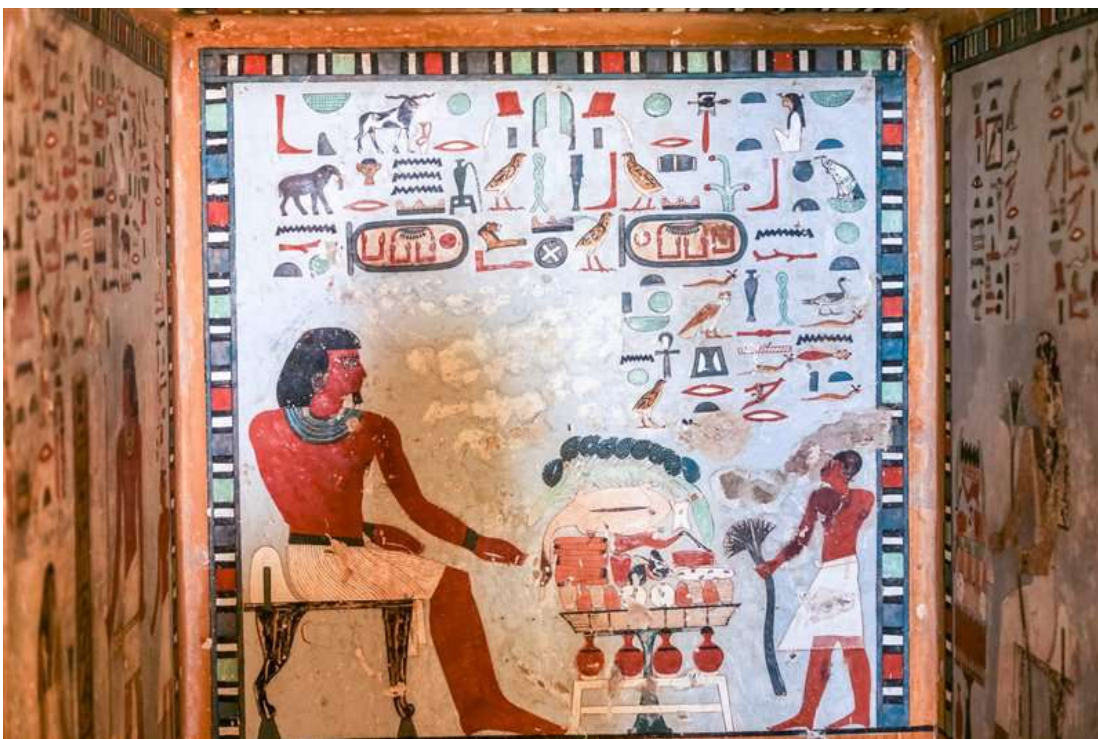
El retrete se componía de un asiento de madera sobre dos pilares de ladrillo entre los cuales se colocaba un cuenco con arena que podía retirarse cuando fuera necesario.

Aunque, en realidad, la mayoría de egipcios no tenía acceso a este tipo de "comodidades" y para estos menesteres lo más habitual es que la mayoría de personas hiciera uso de los campos vecinos o incluso del desierto.

ALIENTO FRESCO Y DENTADURA SANA

Otro aspecto que los antiguos egipcios tenían muy en cuenta era la higiene bucal, necesaria para tener un aliento fresco y agradable ya que era muy habitual el consumo de grandes cantidades de ajo, cebolla y rábanos. Por ejemplo, el historiador romano Plinio informa de que los egipcios se limpiaban los dientes con una pasta elaborada a base de raíces de plantas y se la aplicaban con una rama previamente masticada o con una caña rígida. Asimismo se recomendaba a las mujeres que para purificar su aliento masticasen bolitas de mirra, incienso, cápsulas de junco y cinamomo.

El historiador romano Plinio informa de que los egipcios se limpiaban los dientes con una pasta a base de raíces de plantas.



Pintura de la tumba del gobernador Sarenput II en Qubbet el-Hawa. El difunto se muestra ante una bien surtida mesa de ofrendas.

iStock

Aunque, sin embargo, todos estos cuidados no evitaban los problemas dentales. La finísima arena del desierto se introducía en las casas y pasaba a formar parte de alimentos como el pan, lo que tenía un efecto abrasivo en los dientes. Los abscesos eran muy corrientes y muchas personas murieron de problemas derivados de ellos, como el longevo faraón Ramsés II.

La caries, sin embargo, era un problema menor, sobre todo entre las clases populares, debido a que ingerían muy pocos productos azucarados. Esta era una dolencia más habitual entre las clases altas, que sí consumían pasteles endulzados con miel y dátiles.

PIEL SUAVE E HIDRATADA

Para completar sus abluciones diarias, hombres y mujeres utilizaban aceites para suavizar la piel. Se creía que su uso mejoraba el aspecto de la piel y del cabello, y prevenía la aparición

de arrugas y de estrías en las mujeres embarazadas. Las clases populares empleaban el más sencillo aceite de castor o de linaza, y los ricos, las sofisticadas esencias procedentes de Oriente: ungüentos aromáticos que además de hidratar proporcionaban un perfume embriagador.

De la importancia de estos productos da fe el ajuar funerario de Tutankamón, que incluía un gran recipiente con una mezcla aromática que el faraón debió de usar en vida. Está claro que el rey siguió al pie de la letra lo que decía un poema del Reino Nuevo: "Ponte mirra en la cabeza y vístete con los linos más finos".

Para suavizar su piel, las clases populares empleaban el más sencillo aceite de castor o de linaza, y los ricos, las sofisticadas esencias procedentes de Oriente.



Prensado de los lirios por torsión para recoger su jugo en un recipiente Siglo IV A.C. Museo del Louvre Paris.

El Papiro médico Ebers recomienda con énfasis el uso de este tipo de aceites por sus excelentes propiedades: "Para eliminar las arrugas faciales: se machaca hasta su pulverización goma de incienso, cera, aceite fresco de balatines y cápsulas de junco, y se aplica todos los días en la cara. ¡Pruébalo y verás!". Ni el mejor anuncio publicitario actual lo hubiese dicho mejor.

Enlace: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/higiene-entre-antiguos-egipcios_15894#

09-11-2023